MARIA ROȘCA
SVETLANA TOLSTAIA

Arta educației parentale

Ghid practic pentru părinții copilului de vârstă școlară mică

Chișinău-2024

CZU 37.018.1(075)
R 74

Autori: Maria Roşca, doctor în psihologie
Svetlana Tolstaia, doctor în psihologie, profesor universitar; USM

Recomandat de Departamentul Psihologie, USM, proces-verbal nr. 7 din 12 aprilie 2024

Recenzenți: Bondarenco Olga, doctor în psihologie
Teliucov Ina, psiholog școlar

Ghidul de față promovează strategiile pozitive de educaţie parentală, își propune să ajute părinții să cunoască particularitățile dezvoltării copiilor de vârstă școlară mică. Ghidul va sprijini părinții să construiască relații puternice și sigure cu copiii lor și să evite reacțiile de furie și agresivitate, propunând modele de relaționare adecvate, modalități de a face față situațiilor dificile și de gestionare a conflictelor. Ghidul este destinat părinților, specialiștilor care lucrează cu părinții, psihologilor, învățătorilor, educatorilor, specialiștilor din centrele de reabilitare socială, orfelinate și alți lucrători sociali, fiind recomandat și ca manual pentru studenții instituțiilor de învățământ superior care studiază pedagogie și psihologie.

Descrierea CIP a Camerei Naţionale a Cărţii

Roşca, Maria.

Arta educaţiei parentale: Ghid practic pentru părinţii copilului de vârstă şcolară mică / Maria Roşca, Svetlana Tolstaia. – Chişinău: [S. n.,] 2024 (CEP USM). – 302 p.

Bibliogr.: p. 254-266 (109 tit.). – 50 ex.

ISBN 978-9975-62-742-9.

37.018.1(075)

R 74

ISBN 978-9975-62-742-9

© Maria Roşca, 2024
© Svetlana Tolstaia, 2024

CUPRINS

INTRODUCERE / 6

Capitolul I. STILURILE PARENTALE

Valoarea psihologică a familiei / 16

Stiluri parentale / 26

Stilul parental permisiv / 26

Stiul parental autoritar / 29

Stilul parental autorizat (echilibrat) / 30

Stilul parental neimplicat / 32

Capitolul II. NEVOI PSIHOLOGICE DE BAZĂ ALE COPILULUI

Nevoia de competență / 40

Nevoia de control / 45

Nevoia de conectare / 48

Capitolul III. DEZVOLTAREA PSIHO-SOCIALĂ A COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Criza vârstei de 7 ani și adaptarea școlară / 53

Învățarea – activitatea prioritară a școlarului mic / 59

Dezvoltarea fizică a școlarului mic / 67

Dezvoltarea proceselor cognitive ale școlarului mic / 78

Dezvoltarea memoriei / 80

Dezvoltarea atenției / 86

Dezvoltarea senzațiilor și percepției / 92

Imaginația copilului de vârstă școlară mică / 99

Dezvoltarea limbajului / 109

Aptitudinile copilului de vârstă școlară mică / 114

Interesele copilului de vârstă școlară mică / 116

Dezvoltarea emoțional-volitivă a copilului de vârstă școlară mică / 123

Emoțiile copilului de vârstă școlară mică / 123

Agresivitatea la copilul de vârstă școlară mică / 129

Voința și motivația / 144

Capitolul IV. DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Temperamentul și caracterul copilului de vârstă școlară mică / 154

Autocunoșterea copilului de vârstă școlară mică 156

Timiditatea / 162

Stima de sine / 168

Capitolul V. RELAȚII INTERPERSONALE CU SEMENII

Particularitățile relațiilor interpersonale / 186

Cooperarea/ competiția la copilul de vârstă școlară mică / 191

Capitolul VI. COMUNICAREA ASERTIVĂ CU COPILUL DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Comunicarea asertivă / 199

Ascultarea activă / 211

Capitolul VII. DISCIPLINA COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Răsplata și pedeapsă în educație / 222

Disciplinare pozitivă / 224

CONCLUZII / 252

BIBLIOGRAFIE / 254

ANEXE / 267

Anexa 1. Chestionarul-test de atitudine parentală (A.Ya. Varga, V.V. Stolin) / 267

Anexa 2. Chestionarul Ce tip de elev ești? / 274

Anexa 3. Grila de observare / 276

Anexa 4. ABC-UL multiplelor inteligențe / 279

Anexa 5. Imagini pentru dezvoltarea atenției / 282

Anexa 6. „Ursulețul”. / 284

Anexa 7. Lista de verificare a aptitudinilor sociale / 285

Anexa 8. Modelul hexagonal al lui J.L.Holland / 287

Anexa 9. Roata emoțiilor / 288

Anexa 10. Graficul T / 289

Aneza 11. „Hexagonul motivației pentru educație” / 290

Anexa 12. Fișa de lucru „Este importantă educația?” / 291

Anexa 13. „Strugurele” / 293

Anexa 14. Fișa informativă „5 pași în luarea unei decizii responsabile” / 294

Anexa 15. Chestionarul de asertivitate / 295

Anexa 16. Fișa „Reacții care blochează comunicarea părintelui cu copilul său” / 296

Anexa 17. Stabilirea rutinelor zilnice / 300

INTRODUCERE

Părinții nu se nasc, ci devin părinți... Această expresie bine cunoscută indică faptul că experiența parentală, ca și experiența de viață, este adesea dobândită printr-o serie de „încercări și erori”, de suișuri și coborâșuri părintești.

Probabil, fiecare părinte visează să audă de la copilul său fraza: „ce bine că sunteți părinții mei voi și nu altcineva”. Fiecare dintre noi își dorește să fie un bun educator, mentor, o autoritate pentru copil. Toți, atât părinții, cât și copiii, avem caracteristicile noastre individuale-psihologice, personale și, prin urmare, relațiile noastre ar trebui să fie construite individual.

Părinții și copilul sunt legați prin sentimente speciale. Nevoia de iubire părintească este o nevoie cu adevărat vitală a unui copil mic. Iubirea părintească este baza, sursa bunăstării omului, menținându-i sănătatea psihică și fizică. Prin urmare, este important ca părinții să își trateze copilul, la orice vârstă, cu dragoste, încercând să îi înțeleagă sentimentele și nevoile.

Motivele care stau la baza elaborării acestui ghid sunt:

- Pentru a contribui la evoluția și dezvoltarea personală a părinților, copiilor precum și a conexiunilor psihologice inteligente, de suflet și de calitate în familie.
- Pentru a dărui părinților un pachet de resurse prețioase: idei, valori, cunoștințe, concepte științifice și activități practice ce vor contribui la educarea tinerelor generații.
- Pentru a susține conștientizarea importanței educației.

- Pentru a promova educația, cunoașterea și dezvoltarea personală.
- Pentru a promova un mediu cald și benefic în familie, atitudinile, valorile, calitățile și comportamentele armonioase, pentru a informa în privința stilului de educație echilibrat, pentru a înțelege nevoile psihologice ale copiilor în conexiune cu părinții, pentru a cunoaște caracteristicile vârstei școlare mici, pentru a asimila comunicarea asertivă, empatică și armonioasă, pentru a consolida stima de sine și pentru a promova disciplina echilibrată.
- Pentru a facilita deschiderea părinților spre educație și pentru a le valorifica potențialul educativ și pentru a-i stimula în a se implica în educația copilului/ copiilor lor.
- Pentru obținerea unor succese fructuoase este necesar ca școala și familia să colaboreze. ,,Parteneriatele sunt relații de colaborare între personalul școlii și membrii familiei, ai comunității, ai diferitelor organizații (de afaceri, biserica, biblioteci, servicii sociale, medicale, educaționale etc.) pentru a implementa programe și activități care să-i ajute pe elevi să reușească" (apud19, p.5]). ,,Studiile au arătat că dezvoltarea și implementarea unor astfel de parteneriate îmbunătățesc: prezența la școală a elevilor; performanța școlară a acestora; relația familie - școală;sprijinul din partea comunității de care școala are nevoie" [apud19, p.5].

În stabilirea parteneriatelor și a colaborărilor între entități, cadre educative se pot întâlni unele bariere. Barierele pe care le întâmpină părinții în a fi prezenți în parcursul educațional al copilului/ copiilor sunt:

- ,,Barierele Materiale, de natalitate: resurse financiare limitate, dificultăți legate de transport, responsabilitatea de a crește mai mulți copii, grija pentru cei în vârstă etc.
- Barierele psihologice: lipsa de încredere a părinților în propriile capacități cauzată de lipsa studiilor, ei nu se percep ca fiind capabili să-i ajute pe copii în activitățile școlare.
- Barierele care țin de cultura organizațională a instituției (a școlii):

- Atitudinea profesorilor. Uneori aceștia nu valorizează implicarea părinților, nici opiniile acestora, percep părinții ca împiedicând activitățile școlii, fac judecăți negative despre implicarea acestora.
- Climatul școlar. Percepția diferențelor educaționale și de expertiză între profesori și părinți conduce la relații inegale, profesori- părinți, profesorii folosesc uneori un limbaj și termeni sofisticați (în mod conștient sau inconștient) pe care părinții nu-i înțeleg și astfel se îndepărtează de școală" [apud19, p.6].

Strategii de conectare și implicare a părinților în educația copiilor.

- Cunoașterea familiilor copiilor. Uneori, profesorii (cadrele educative) știu puține lucruri despre părinți, fiind necesară inițierea unei comunicări pro-active cu

părinții. A reuși să cunoști părinții înseamnă mai mult decât a-i invita să se implice, înseamnă a face eforturi active de a ajunge la ei.

- Cunoașterea comunității. Identificarea liderilor comunității și liderilor părinților care pot facilita conexiunea cu școala. A învăța despre comunitate înseamnă a cunoaște organizațiile și agențiile care pot oferi ajutor familiilor. Ajutor oferit părinților. Părinții cu venituri mici se luptă să asigure nevoile de bază ale familiei. Ei pot fi sprijiniți prin trimiteri către servicii medicale, stomatologice, de consiliere. De asemenea, poate fi oferit în cadrul instituției (școlii) un program educațional de suport care să răspundă nevoilor părinților (comunicarea, stima de sine, rezolvarea conflictelor, importanța educației, consilierea carierei, marketingul personal, modalități de identificare a unui loc de muncă, antreprenoriatul etc).

- Formarea pentru profesori. Pe lângă serviciile oferite părinților uneori sunt necesare programe de formare pentru personalul din școli, (temele pot fi variate în funcție de subiectele relevante pentru fiece instituție).
- Utilizarea capitalului cultural al părinților. Este important ca personalul școlii să îmbrățișeze cultura părinților. Aceasta înseamnă valorizarea capitalului social al părinților, a modului în care aceștia văd lumea și în care pot contribui la activitățile instituției (școlii), indiferent de nivelul lor educațonal. Ceea ce presupune mutarea accentului de la deficitul pe care îl are familia, la punctele tari ale acesteia și

recunoașterea expertizei pe care familiile diferite o au pentru succesul copiilor lor [apud 19, p.7-8].

- Valorizarea capitalului parental se poate efectua prin consilierea părinților și îmbinarea cunoștințelor, abilităților și a practicilor cunoscute de către părinți cu cunoștințele, abilitățile și practicile dăruite de consilierul organizației (a școlii). Consilierea parentală implică sesiuni individuale, colective sau de grup de informare, orientare și consiliere în funcție de nevoile identificate la nivelul organizației/ a școlii" [45, p.62].

Implicarea și interacțiunea de susținere psihologică a părinților cuprinde zece etape evolutive din punct de vedere psihologic. Etapele procesului de consiliere parentală. Acestea sunt:

1) stabilirea unei legături specifice cu părintele şi lumea sa;
2) invitaţia la conversaţie adresată părintelui şi încurajarea acestuia „să-şi spună povestea";
3) ascultarea activă a părintelui şi observarea manifestărilor acestuia;
4) clarificarea (identificarea, definirea) problemelor părintelui;
5) asigurarea creşterii gradului de conştientizare de către părinte a problemelor sale şi identificarea modalităţilor de rezolvare a acestora;
6) confruntarea părintelui cu propriile credinţe şi convingeri care reprezintă surse de rezistenţă la schimbare;
7) analiza soluţiilor alternative posibile şi adoptarea unei decizii;

8) facilitarea activă a schimbării evolutive;

9) experimentarea şi exersarea noilor comportamente;

10) funcţionarea adaptativă optimă [25, p.32-33].

Gidul se adresează, în primul rând, părinților care au dorința de a promova o educație inteligentă, echilibrată, entuziastă și frumoasă în conexiunea cu ai lor copii. Părinții pot lectura aici informații, manifestări comportamentale, posibila intervenție a părintelui și Reflecții în privința subiectului studiat. Părinții pot găsi aici idei și exemple de activități, sugestii și instrumente de lucru. Părinții pot deScoperi informații științifice și activități practice bine structurate unde sunt invitați să participe cu entuziasm și drag în construirea alături de cadrele didactice, consilieri, psihologi, formatori și alți specialiști în educație a succesului educațional, școlar și pentru viață al copiilor.

Ghidul se adresează consilierilor, psihologilor școlari chemați să se implice activ în educația copiilor, în construirea parteneriatelor școală-familie, în promovarea bunelor practici educaționale. Consilierii pot identifica un program educațional bine structurat adresat părinților și copiilor interesați de parentaj conștient, educație și dezvoltare personală.

Ghidul se adresează școlilor, centrelor de consiliere și dezvoltare educațională a părinților și copiilor acestora. De asemenea, studiul se adresează directorilor, managerilor, diriginților, psihologilor, cadrelor didactice și educative care se implică în creșterea și dezvoltarea tinerelor generații și care pot înțelege dinamicile, barierele, procesele evolutive și beneficiile parteneriatelor dintre instituțiile educative și familie. Aceste cadre cheie pot conștientiza și regândi influența pe care o are fiece subiect în implementarea practicilor educative.

Conținutul ghidului este prezentat în 7 capitole. Toate capitolele conțin informații teoretico - științifice ale subiectelor dezvoltate, puse în discuție, aceste informații teoretico-științifice fiind urmate de manifestarea comportamentală a subiectului (copilului), intervenția părintelui prin activitățile propuse în timpul și cu Materialele preconizate, precum și analiza subiectului prin intermediul Reflecțiilor în conformitate cu subiectele și activitățile desfășurate.

În Capitolul I Stilurile parentale, vă informăm în privința rolului familiei și a stilurilor parentale, acestea sunt: stilului parental permisiv, stilului parental autoritar, stilului parental autorizat (echilibrat) și stilului parental neimplicat. Se explică cum se manifestă în viața de zi cu zi aceste stiluri de educație care pot fi observate în comportamentul părinților, profesorilor, învățătorilor și a altor cadre educative în conexiunea cu subiectul/subiecții.

În construirea Capitolului II Nevoi psihologice de bază ale copilului am identificat care sunt acestea potrivit cercetărilor contemporane ale psihologiei și conform studiilor actuale, aceste nevoi psihologice de bază sunt: nevoia de competență, nevoia de autonomie (control) și nevoia de conexiune (relaționare). Informăm și explicăm cititorilor esența acestor nevoi și modul de manifestare a lor în conduita subiectului atunci când aceste nevoi sunt insuficient satisfăcute la individul uman pentru a fi posibil de a le recunoaște și de a le împlini în modalități adecvate, funcționale și pozitive.

În conținutul Capitolului III Dezvoltarea psiho-socială a copilului de vârstă școlară mică sunt descrise particularitățile dezvoltării psoho-sociale ale copilului de vârstă școlară mică. Am efectuat o analiză profundă și vastă în conformitate cu

specialiștii din domeniul studiat și profesat pentru ai sprijini pe cititori pe calea parentajului. In capitolul dat sunt descrise particularitățile crizei de 7 ani asociată cu intrarea în școală - un moment foarte important pentru copil. Activitatea de învăţare reflectă personalitatea în formare a copilului de vârstă şcolară mică. Noua formă de activitate a copilului (învăţarea) şi noul lui statut şi rol de elev ridică pe o treaptă nouă, superioară, procesul de cristalizare a personalităţii, ceea ce se exprimă printr-o serie de atitudini pozitive şi prin manifestări exterioare mai controlate. Sunt descrise particularitățile dezvoltării fizice, proceselor cognitive (memorie; atenție; senzații și percepții, imaginația, reprezentările). O atenție deosebită se acordă dezvoltării limbajului și aptitudinilor copilului, dar și a aspectelor emoțional-volitive.

Capitolul IV Dezvoltarea personalității copilului de vârstă școlară mică este consacrat particularităților dezvoltării personalității copilului. Cititorii vor găsi aici informații utile despre temperament și caracter, procese de autocunoaștere. La subiectul legat de stima de sine a copiilor de vârstă școlară mică sunt descrise conceptele de ,,imagine de sine", ,,încredere în sine" și ,,stimă de sine" precum și modalitățile care diminuează stima de sine și invitarea subiecților (părinților) de a evita acele practici neasertive în construirea stimei de sine a oamenilor apropiați cu care conectează (a copilului/ copiilor lor) și exersarea practicilor educative prietenoase ce duc la construirea unei stime de sine adecvate, sănătoase.

Capitolul V Relații interpersonale cu semenii oferă informații utile despre particularitățile relaționării copiilor cu ceilalți, dar și despre competiție și cooperare în grupul-clasă. În perioada micii şcolarităţi elevii acumulează activ cunoştinţele

sociale fără de care individul uman nu s-ar afirma ca personalitate. Relaţiile interpersonale ale copiilor de vârstă şcolară mică se prezintă a fi bogate în deScoperiri cognitive şi trăiri afective, ceea ce determină dezvoltarea școlarului mic. De rând cu celelalte particularități ale școlarității mici, un rol la fel de important au particularităţile de vârstă și cele individuale ale copilului. Pe parcursul vârstei şcolare mici copiii manifestă o tendinţă constructivă în relaţionarea cu semenii.

În Capitolului VI Comunicarea asertivă cu copilul de vârstă școlară mică care are ca subiect comunicarea asertivă între subiecți, ne-am propus dezvoltarea inteligenței emoționale a cititorilor prin conștientizarea propriului stil de comunicare. Acestea sunt trei: stilul de comunicare pasiv, stilul de comunicare asertiv, stilul de comunicare agresiv și apoi după constatarea propriului stil de comunicare, cititorul este invitat fie la exprimare prin comunicarea asertivă, fie la exersarea comunicării asertive în continuare, fie la domolirea comunicării agresive și exprimare amabilă prin intermediul comunicării asertive.

În elaborarea Capitolului VII Disciplina copilului de vârstă școlară mică am avut ca Scop promovarea și informarea cititorilor în privința educației nonpunitive bazată pe consecințe naturale și logice atunci când se constată un comportament neplăcut al subiectului. La fel, am identificat și explicat cele patru tipuri de comportamente negative intenționate atât a adulților cât și a copiilor și modalitatea de a le diminua considerabil.

Ghidul de față se încheie cu o listă largă de surse *bibliografice* (109 titluri) și *anexe* care sperăm să faciliteze

demersul inteligent al părintelui de instruire, educare și dezvoltare personală a copilului și a conexiunii părinte-copil.

Pentru ușurarea lecturării și a navigării în capitole și printre informațiile prezentate vă rugam să atrageți atenție la semnele utilizate.

Sub semnul  găsiți informații teoretico-științifice privind subiectul prezentat în capitol.

 Sub acest semn găsiți informații privind manifestarea copilului și particularitățile cognitiv-comportamentale.

Recomandările privind intervenția părintelui (educatorului) sunt prezentate sub semnul .

Capitolul I. STILURILE PARENTALE

Valoarea psihologică a familiei



Informații teoretico-științifice. Familia joacă un rol important în dezvoltarea bio-psiho-socială a copilului. Părinții sunt acele persoane care oferă copilului primele experienţe de viaţă. Sunt acei de care copilul se ataşează şi pe care-i iubeşte cu adevărat, chiar şi atunci când părinţii nu sunt la nivelul cuvenit. Întreaga atmosferă a vieţii de familie, modul de viaţă în familie, lasă o urmă de neşters asupra personalităţii copilului. Anume părinţii sunt acele persoane care au *dreptul* şi *datoria* de a supraveghea şi călăuzi creşterea şi dezvoltarea copilului, de a-l educa, de a forma relaţii de dragoste şi încredere reciprocă durabilă. C.Platon în studiul *Serviciul Psihologic Şcolar* vorbește despre valoarea psihologică a familiei în dezvoltarea armonioasă a copilului.

Copilul în imaginea parentală. Acesta este vizualizat de părinți înainte de a se naște, fiind obiectul asupra căruia părinții își proiectează dorințele conștiente sau inconștiente, iar atunci când acesta se naște părinții își văd copilul obiectiv, real, iar proiecțiile dispar. Potrivit interpretării psihanalitice, reprezentările și viziunea părinților poate influența viitorul nou-născutului. Fiind obiectul proiectării dorințelor sau a temerilor acestora, se poate întâmpla ca unii copii în timpul vieții lor să realizeze inconștient dorințele părinților, să completeze lipsurile sau să remedieze eșecurile lor. Unii copii vor implementa profesia spre care părinții au aspirat să o aibă

în trecut, astfel părinții regăsindu-se și validându-și imaginea lor de sine. Alți copii, prin realizare de sine deosebită, evită sentimentul de inferioritate patern sau insuccesul profesional matern. Dorințele parentale refulate pot fi ulterior scoase la iveală, prin proiectarea lor asupra viitorului copiilor, ceea ce nu este de dorit. Dificultățile de învățare ale copilului pot genera la părinți anxietate, ceea ce oglindește durerea insucceselor, neputințelor și lipsurilor părintești, întâlnite în trecut sau a celor actuale. Cerințele care sunt nepotrivite cu potențialul copilului agravează situația lui școlară. În cazul în care copilul nu se adaptează cerințelor mediului școlar și activează mecanismele de apărare (negarea, evitarea, deplasarea, confruntarea), se poate crea o situație conflictuală și o situație prejudiciabilă pentru dezvoltarea și școlaritatea sa.

Climatul familial. Dezvoltarea favorabilă a copilului este influențată semnificativ de ambianța din familia de origine a copilului. Pentru ca un copil să evolueze psihologic în mod adecvat este necesar ca în familie să fie un mediu cald, securizant și constant − nevoi psihologice ce asigură conexiunea dintre membrii familiei. Părinții care tind să fie în acord unul cu celălalt au o conexiune conjugală bună, promovează un stil educativ autorizat, favorizează dezvoltarea echilibrată a copilului și o școlaritate cu succese prodigioase. De regulă, copilul are o școlaritate cu succese medii și foarte bune atunci când părinții se implică și fac din activitatea de învățare o valoare a familiei.

În baza studiului lui Chilan, C.Platon emite generalizările ce urmează. Nivelul profesional al părinților nu condiționează evoluția școlară a copilului, ci mai degrabă dedicația părinților și motivația lor pentru profesie, precum și pentru dezvoltarea

competențelor copilului. Predispoziția pozitivă față de școală reflectă deschiderea părinților de a construi parteneriate cu oamenii din afara familiei. Curiozitatea adecvată a părinților pentru ocupațiile din timpul liber și preferințele copiilor sunt un prilej prielnic pentru comunicarea dintre părinți și copii. În cazul în care copiii sunt educați de tați ce au o atitudine plină de demnitate pentru ființa copilului și respectă nevoia lui de autonomie, care sunt încrezători în calitatea performanțelor școlare, sunt generoși în îndemnuri educative, precum și de mame cu stil educativ autorizat, care insistă în așteptările lor înalte în privința obținerii succeselor de către copil, atunci copiii reușesc în activitățile lor de obținere a competențelor de învățare. Iar copiii care au tați mai autoritari și mame mai pasive au aspirații și succese mai scăzute. De asemenea, sunt și atitudini costisitoare din punct de vedere psihologic privind adaptarea școlară și activitatea de învățare a copilului. Atitudinea de abandon care favorizează instalarea sentimentelor de inferioritate și anxietate consumă energia copilului care ar trebui investită în activitățile școlare. Sentimentele de anxietate maternă și paternă induc copilului sentimentul că lumea înconjurătoare nu este un loc sigur. Supraprotecția parentală, îndeosebi cea maternă, împiedică maturizarea emoțională a copilului, ceea ce nu-i permite să se adapteze facil la mediul școlar. Cuplul familial prea matern (protectiv) poate cauza fobie școlară în sensul de depășire a dificultăților de învățare și adaptare la grup. Îndepărtarea, neimplicarea, evitarea parentală pot cauza instabilitatea atenției, izolare sau refugiul în imaginar. Așadar, putem concluziona, că mediul familial prin ambianța pe care o oferă copilului îi determină hotărâtor dezvoltarea și învățarea școlară.

Stabilitatea grupului familial. Analizând studiile savanților Caglar, Aro, Palossari și Amato în privința stabilității familiale, C.Platon deduce următoarele. Tulburările de comportament manifestate de copii au la bază, mai degrabă, neînțelegerile dintre părinți decât însăși separarea părinților. Copiii părinților divorțați manifestă deseori probleme afective, caracteriale corespunzătoare vârstei copilului în momentul divorțării părinților. Peste doi ani după separarea părinților, specialiștii au constatat la copiii vizați o ameliorare a dificultăților caracteriale. Dar la apariția unor factori stimulatori aceste dificultăți emoționale și caracteriale ar putea să reapară. Tulburările cauzate de dezechilibrele din ambientul familal, cum ar fi: insecuritatea psihologică, frica de abandon, tristețea, sentimentul culpabilității și comportamentele care pot stimula la copil instabilitate, impulsivitate, pasivitate, fuga de realitate, atitudinea de dependență, au efecte negative asupra dezvoltării și activităților școlare ale copilului.

Sănătatea familială. Specialiștii în sănătate mintală au constatat că majoritatea dificultăților școlare sunt cauzate de atitudinile nevrotice parentale. În concluzie, familia este factorul primordial care fie facilitează, fie împiedică, fie stopează dezvoltarea, învățarea și adaptarea copilului la mediul școlar [apud 61].



Cum se manifestă copilul? Copilul poate simți anxietate, poate avea dificultăți în învățare generate de presiunile și așteptările ridicate ale părinților. În cazul în care familia nu facilitează adaptarea școlară a copilului și copilul nu dispune de resorturi și resurse interne pentru a se adapta la

mediul școlar, acesta se adaptează dificil. Mai mult, dacă copilul nu se adaptează mediului școlar, atunci acesta socializează cu adulții și semenii prin prisma mecanismelor psihologice de apărare, iar învățarea și adaptarea lui școlară devin dificile.

Copilul se poate închide în sine, se poate izola social, poate manifesta anxietate generalizată dacă acasă persistă o ambianță nesigură. Acesta poate fi nemotivat, leneș, iresponsabil, pasiv, neimplicat dacă părinții nu au prioritizat, valorizat învățarea. Copilul poate obține rezultate mai scăzute ca urmare a faptului că tații lor sunt mai mult autoritari, nu oferă îndemnuri, susținere sau din motivul că mamele sunt mult prea anxioase sau permisive în privința comportamentului copilului. Copilul poate fi anxios, neîncrezător în activitățile sale de învățare și explorare a mediului înconjurător ca consecință a rănii de abandon generate de părinți sau, dimpotrivă, supraprotecția cuplului parental induce copilului că lumea înconjurătoare este un loc nesigur. Copilul se poate simți confuz, neatent, se poate refugia în visare și imaginar dacă părinții sufletește se înstrăinează de el. Trăirile părinților, ca: anxietatea generalizată, frica de abandon, sentimentul culpabilității, emoțiile de tristețe generează copilului instabilitate, impulsivitate, pasivitate, fuga de realitate, dificultăți în învățare sau chiar tulburări comportamentale.



Intervenția părintelui

Activitatea: *Eu – părintele* (Autor: С. Толстая)

Scop: Conștientizarea atitudinii parentale în conexiunea cu copilul.

Desfășurarea activității: Pentru (acest) lucru cel mai bine se potrivește setul de carduri „OH”, „Persona”, „Caga”, „Morena”, „Habitat”. A fi părinte este una dintre cele mai importante și extrem de complexe funcții ale unui adult. În societatea modernă, când lumea se schimbă literalmente în fața ochilor noștri, când există multe alternative la educarea familiei, când valorile se schimbă și limitele admisibilului sunt netezite, statutul părinților și rolul lor în viața copilului au suferit schimbări semnificative. Astăzi, pentru a fi părinte, este nevoie nu doar de intuiție, sentimente și tradiții educative, ci și de planificare, pregătire minuțioasă și gândire a întregului proces educativ. A fi părinte este funcția cea mai importantă, cea mai de bază, cea mai centrală și cea mai semnificativă, nu doar pentru părintele însuși, ci și pentru copilul său. Este o muncă grea, complicată, dar este și incredibil de interesantă (captivantă). Acesta este un job care, cu toate că nu necesită pregătire profesională specială, necesită totuși anumite abilități din partea noastră (a părinților), simțul datoriei și constanță.

Cardurile metaforice sunt ajutoare bune în studiul poziției parentale a calităților, al punctelor forte și punctelor slabe.

Algoritmul de lucru:

1. Propuneți beneficiarului să aleagă, în mod deschis, un card care să reprezinte atitudinea lui față de copil (cardul Părintele) și întrebați-l:

- ✓ Ce vedeți?
- ✓ Cum caracterizează aceasta (ceea ce vedeți) atitudinea dumneavoastră față de copilul dumneavoastră?
- ✓ Ce legătură are asta (ceea ce ați spus) cu principiile, valorile, idealurile dumneavoastră?

- ✓ Cum aceste valori, principii, idei se reflectă asupra stilului dumneavoastră educativ?

2. Propuneți beneficiarului să aleagă, în mod deschis, un card care să reprezinte copilul său (cardul Copilul) și întrebați-l:

- ✓ Ce puteți povesti (spune) despre copilul dumneavoastră în baza acestei imagini?
- ✓ Cum se simte copilul?
- ✓ La ce visează? Ce își dorește? Spre ce aspiră (tinde)?
- ✓ Cum îl puteți ajuta în aceasta?
- ✓ Cum/ cu ce îl împiedicați (în a obține ce își dorește)?

3. Propuneți beneficiarului să tragă, în mod deschis, 2-3 carduri. Așezați-le între cardul Părintele și cardul Copilul și întrebați-l:

- ✓ Ce sentimente vă provoacă aceste carduri?
- ✓ Ce pot ele să povestească (să spună) despre metodele educative utilizate de dumneavoastră, despre montajele dumneavoastră părintești, principii, valori?
- ✓ Cu ce și în ce mod aceste montaje educaționale (valori, principii) îl pot ajuta pe copilul dumneavoastră?

4. Propuneți beneficiarului să tragă, în mod închis 2-3 carduri. Așezați-le între cardul Părintele și cardul Copilul și întrebați-l:

- ✓ Ce sentimente vă provoacă aceste carduri?
- ✓ Ce pot ele povesti (spune) despre cerințele dumneavoastră în privința copilului?
- ✓ Ce lucruri bune poate aduce respectarea acestor norme?
- ✓ În ce limitează aceste cerințe copilul?

- ✓ Ce valori și principii personale de viață se reflectă în aceste cerințe?
- ✓ Dacă ați fi copil, ce ar însemna respectarea acestor cerințe pentru dumneavoastră? Dacă ați fi respectat aceste cerințe în copilărie, cum s-ar fi reflectat ele asupra adultului de astăzi? Discutați.

Puteți continua propunând beneficiarului să tragă, în mod închis, un card pentru fiecare dintre următoarele întrebări:

- ✓ Ce mă caracterizează ca un părinte bun?
- ✓ În ce sunt eu un părinte ,,rău"?
- ✓ Ce nu îi ofer copilului meu?
- ✓ Ce așteaptă copilul meu de la mine?
- ✓ Ce trebuie să învăț în calitate de părinte? [103, p.96-97].

Timp preconizat: 45 de minute.

Materiale: cardurile metaforice ,,OH", ,,Persona", ,,Caga", ,,Morena", ,,Habitat".

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce descoperi personale ați făcut? Cât de utilă vi s-a părut discuția?

Activitatea: *Conflictul părinților* (Autor: John M. Gottman, Joan DeClaire)

Scop: Dezvoltarea autocontrolului emoțiilor la copil/ copii.

Descrierea activității: Comunicați cu copilul despre emoțiile pe care le trăiește. Iar ,,dacă v-ați întrebat vreo dată când să vorbiți cu cel mic despre emoțiile sale, atunci momentul cel mai potrivit e când acasă izbucnește un conflict conjugal. Deși e dificil pentru părinții care sunt triști ori supărați din cauza necazurilor cu partenerul să mai găsească

energia de a le vorbi copiilor despre asta, destul de probabil, copiii se simt deja neplăcut în acea atmosferă și au nevoie de îndrumare ca să-și țină firea.

Așadar, căutați un moment în care să fiți relativ calmi și vorbiți cu copilul despre reacțiile sale la stres. Ați putea începe prin a-i spune: „Am observant că, atunci când eu și tati am început să ne certăm, ai tăcut brusc și ai plecat în camera ta.Voiam să te întreb cât de tare te-a supărat cearta noastră". Încurajați-vă copilul să vorbească despre tristețea, frica sau furia pe care le simte. Ascultați-l cu empatie în timp ce vorbește și ajutați-l să-și eticheteze el însuși emoțiile. S-ar putea să deScoperiți în copilul vostru niște frici de care mai înainte nu aveați habar. Poate se gândește cu groază că vă veți separa de partener și că nu vă va mai vedea vreodată în această viață. Sau poate că se întreabă unde va ajunge să locuiască el și cum va putea un singur părinte să-l îngrijească, dacă nici înainte, în doi, nu era ușor. Ori poate că-l bântuie grija că tocmai el a cauzat ruptura și se simte vinovat și confuz din cauza asta. Sau poate că nici el nu știe prea bine de ce anume îi este frică. Pur și simplu, intuiește că ceva rău se întâmplă și e neliniștit fiindcă nu-și dă seama ce va urma. Indiferent ce temeri și-ar exprima, asigurați-l că, deși mama și tata nu se înțeleg prea bine, amândoi îl iubiți și veți avea mereu grijă de el. Poate sunteți în măsură să-i garantați că, deși aveți probleme de cuplu, separarea și divorțul nu intră în calcul. Pe de altă parte, dacă aveți de gând să vă separați, acesta ar fi un moment bun să-i spuneți care vă sunt planurile. Oricum, ar fi să-l asigurați că problemele adulților nu apar din cauza copiilor și că nu e responsabilitatea a nici unui copil să le rezolve. Spuneți-i că mama și tata caută cea mai bună soluție pentru

fiecare și că veți continua să-l informați despre cum merg lucrurile între voi.

După ce i-ați explicat copilului situația și l-ați îndemnat să-și exprime sentimentele în legătură cu asta, e recomandabil să folosiți ocazia pentru a-l sprijini să găsească modalități potrivite de a-și stăpâni tristețea sau mânia. Aveți de ales între a apela la un psihoerapeut care să-l ajute să depășească problemele de familie sau a vă alătura unui grup de sprijin pentru copiii ai căror părinți divorțează. De asemenea, cei mici și-ar putea găsi alinarea în a ține un jurnal, a picta sau a aborda alte forme de exprimare artistică. Întrebați-l cum i-ar plăcea să-și folosească timpul ca să se simtă mai bine. Dar nu vă așteptați la minuni [36, p.205-206].

Timp preconizat: 20 de minute.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum se simte copilul după conversație? Copilul s-a simțit înțeles? Este ușor pentru dumneavoastră să verbalizați trăirile, emoțiile, sentimentele? Cum sau ce ați simțit atunci când conversați cu copilul dumneavoastră?

Activitatea: *Mediul (cercul) de siguranță al copilului*. Autori: (John M. Gottman, Joan DeClaire)

Scop: Satisfacerea nevoii de siguranță a copilului.

Descrierea activității: Formați o rețea de sprijin emoțional și fizic pentru copilul dumneavoastră. „Faceți tot ce puteți ca să vă asigurați că cel mic are în jurul său și alți adulți de încredere – antrenori, profesori, mătuși, unchi, vecini, bunici și prieteni ai părinților – către care el să se îndrepte la nevoie, pentru un sfat sau pentru susținere” [36, p.204]. Desenați pe o foaie A4 mai multe cercuri care ar semnifica rețelele sau

mediile sigure, scrieți în interiorul cercurilor numele și prenumele adulților de încredere la care copilul dumneavoastră ar putea să se orienteze, să ceară ajutor în caz de necesitate. Comunicați și copilului informații despre adulții la care ar putea apela după ajutor.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Nevoia de siguranță a dumneavoastră este satisfăcută? Dar cea a copilului?

Stiluri parentale

Conform studiilor efectuate de Diana Baumrind (1991), sunt trei stiluri parentale: ,,stilul parental permisiv, stilul parental autoritar și stilul parental autorizat (echilibrat)" (apud[81, p.91-92]). ,,Studiile ulterioare (Hetheigton și Kelly, 2002) au identificat și au inclus încă un stil parental − stilul parental neimplicat (neglijent)" (apud[88, p.210-211]). În cele ce urmează vă vom familiariza cu aceste stiluri parentale.

Stilul parental permisiv



Informații teoretico-științifice. Părintele cu stil permisiv este blând, câteodată ferm, dar inconsecvent, fără așteptări înalte sau reguli și limite în privința comportamentului copilului. Acesta nu disciplinează și nu aplică consecințe naturale și logice atunci când copilul manifestă comportamente negative.

Consecințele naturale. Pentru a se întâmpla, acestea sunt caracterizate de două condiții. O condiție este ca consecința

naturală să fie sigură. Adică sănătatea copilului nu va avea de suferit. O altă condiție de îndeplinit pentru o consecință naturală este să fie imediată, nu peste mult timp, de exemplu, peste șase luni sau douăzeci de ani. Exemple: ,,Știi − dacă alegi să dai drumul acelui pahar de sticlă pe podea, el se va sparge”.,,Afară e frig. Dacă alegi să mergi afară în tricou, e posibil să răcești” ș.a.m.d. Consecințele naturale, de regulă, au loc fără intervenția adultului.

Consecințele logice. Cele două condiții ce caracterizează consecințele logice sunt: aplici disciplina, nu pedeapsa. Disciplina are ca Scop învățarea copilului cum să procedeze mai bine data viitoare, iar pedeapsa produce doar suferință. A doua condiție a unei consecințe logice este să fie legată de comportamentul copilului dumneavoastră. Adică, copilul poate alege și comportamentul, și consecința. Pentru a identifica această consecință logică, întreabați-vă: Dacă eu aș face ceea ce copilul meu face, ce mi s-ar întâmpla? Exemple: ,,Dacă alegi să mergi cu temele de acasă neîndeplinie, alegi posibilitatea de a primi un doi”. ,,Dacă alegi să mă minți, alegi să te verific”. ,,Dacă alegi să mă jignești, alegi să plec de lângă tine, eu nu permit nimănui să mă jignească” ș.a.m.d.

Părintele cu stil parental permisiv gândește așa: ,,Dacă eu nu am putut, o să poți tu. Dacă eu nu am avut, o să ai tu!”Ceea ce își dorește un părinte cu stil parental permisiv este să își protejeze copilul de orice durere, orice frustrare, orice eșec, orice problemă, orice respingere, orice boală. Acest tip de părinte poate oferi copilului statut egal cu al său sau chiar să-l urce pe un piedestal supraapreciindu-l. Părintele cu stil parental permisiv este suportiv, permite copiilor să facă tot ce vor ei, nu stabilește limite, le oferă libertate deplină, gândindu-se că

având această libertate copiii vor fi descurcăreți în toate și vor alege să fie responsabili penru acțiunile lor. Un astfel de părinte poate fi inconsecvent în privința planurilor, rutinei, deciziilor familiale. Acest fapt îl derutează pe copil, deoarece acesta nu știe care este comportamentul eficient, adecvat.

Copiii educați în baza stilului parental permisiv sunt copiii lipsiți de ambiție sănătoasă, încredere în sine, lipsiți de motivație intrinsecă, de responsabilitate și deseori egocentrici. În concluzie v-aș propune să constatați ce caracteristici ale stilului parental permisiv ați identificat la dumneavoastră ca părinte. Dar în calitate de educator sau de învățător/ profesor, ce caracteristici ale stilului parental permisiv ați indentificat la dumneavoastră?



Cum se manifestă copilul? (simptome). Copilul părintelui permisiv manifestă competențe de comunicare pasivă, agresivă sau pasiv-agresivă și autocontrol slab. Acest tip de copil se supraapreciază sau are stimă de sine joasă și are mai degrabă motivație extrinsecă decât motivație intrinsecă. În general, copiii părinților cu stil parental permisiv nu au un program al zilei stabil, aceștia rar îndeplinesc cerințe, respectă regulile legate de familie, serviciu și societate. Sunt puțin cooperanți cu adulții și semenii, nu exprimă asertiv opinii. Aceștia nu spun ,,Nu” și acceptă un compromis de dragul adultului, seamănului, excluzând propria motivație. În situații sociale astfel de copii sunt predispuși spre comportmente sociale problematice sau chiar inadecvate.

Stiul parental autoritar



Informații teoretico-științifice. Părintele cu stil parental autoritar are un stil de disciplinare aspru, pune la îndoială demnitatea personală a copilului, având convingerea că copilul îi aparține și are în totalitate control asupra vieții lui. Acesta stabilește limite și reguli clare, dar indiscutabile și rigide. Părintele autoritar este mai mult ferm, dominant, coercitiv și foarte rar arată blândețe, empatie și tandrețe în conexiunea cu copilul său. Are convingerea că copilul trebuie să i se supună necondiționat. Părintele cu stil autoritar stabilește reguli și limite urmărind îndeplinirea lor. Dacă copilul urmează regulile și respectă limitele, îl recompensează, iar dacă nu le vede respectate limitele și regulile – îl cicălește, îl privează de lucruri sau chiar îl pedepsește. Nu-i permite copilului să exprime opinii, să fie autonom, să ia decizii, să facă alegeri, să rezolve probleme, ci mai degrabă consideră că el, părintele, știe ce este sănătos, eficient și bine pentru dezvoltarea copilului. Astfel, așteaptă ca al său copil să se conformeze și să îndeplinească toate cerințele sale, fără ezitare.

Stilul parental autoritar are următoarele caracteristici sănătoase: hotărârea, fermitatea și limitele în situații nesigure. Caracteristicile negative ale stilului parental autoritar sunt: controlul prea mare, autoritatea fără empatie, rigiditatea, incapacitatea de cooperare.



Cum se manifestă copilul? (simptome). Copilul al cărui părinte a exercitat un stil parental autoritar din

punct de vedere cognitiv, atitudinal și comportamental, atunci când este adolescent, se poate situa într-una dintre următoarele două extreme. Fie va avea un comportament rebel (de opoziție), fie va manifesta un comportament obedient (de supunere). Copilul părintelui autoritar este posibil să manifeste deseori comportamente revoltătoare, astfel va sfida părintele și va refuza să facă ceea ce părintele îi cere. Acest copil nu se va conforma regulilor familiei, școlii, societății și pe alocuri va fi posibil să manifeste comportamente necooperante, arogante și sfidătoare din dorința de a deține el controlul situației în care se află. Sau se poate întâmpla ca copilul părintelui autoritar în viitor să manifeste un comportament de supunere. Apoi, după modelul părintelui autoritar, copilul va căuta o figură de atașament autoritară care să aibă controlul, să dețină puterea, să facă lucruri, să ia decizii și să rezolve problemele în locul lui. În viitor, în situații conflictuale copilul poate fi agresor sau victimă.

Stilul parental autorizat (echilibrat)



Informații teoretico-științifice. Părintele cu stil parental autorizat (echilibrat) stabilește limite și reguli în privința comportamentului copilului său. Acesta disciplinează, organizează activitățile copilului explicându-i nevoile, motivele și logica (de ce-ul) din spatele comportamentelor adecvate, prosociale. Părintele cu stil parental autorizat (echilibrat) învață copilul cum să comunice asertiv, cum să ia decizii, cum să rezolve probleme pentru ca pentru viitor copilul să fie autonom. Metodele de disciplinare ale părintelui cu stil

parental autorizat (echilibrat) sunt suportive și blânde. El nu pedepsește copilul, ci îl iartă și îl îndeamnă să învețe din greșeli, iar dacă totuși comportamentele problematice nu se diminuiază, acesta aplică consecințe logice și naturale. Părintele cu stil parental autorizat (echilibrat) are următoarele convingeri: ,,Îmi iubesc copilul necondiționat, așa cum este el, cu totul. Copilul are nevoie de limite și reguli pentru a fi echilibrat, integrat, dezvoltat și pentru ca să obțină performanțe. Nu pot schimba temperamentul, caracterul, alegerile, comportamentele copilului cu forța, ci pot doar să-l influențez. Nu pot controla în totalitate comportamentul copilului meu, ci pot controla comportamentul meu în calitate de părinte. Greșelile sunt ocazii ca al meu copil să învețe și să facă acel lucru sau o faptă în mod mai eficient. Sunt un model de urmat pentru copilul meu". Părintele cu stil parental autorizat (echilibrat) știe că limitele, regulile, principiile și valorile sunt flexibile și în conformitate cu vârsta copilului.



Cum se manifestă copilul? (simptome). Copilul părintelui cu stil parental autorizat (echilibrat) are competențe intelectuale și instrumentale foarte bune. Se autoevaluează obiectiv în privința punctelor forte și a slăbiciunilor sale. Urmează și respectă limitele, normele și regulile sociale. Este comunicabil și cooperează eficient cu adulții și semenii în comunicare și realizarea obiectivelor. Își asumă consecințele comportamentului său, fie pozitive, fie negative.

Stilul parental neimplicat



Informații teoretico-științifice. Părinții cu stil parental neimplicat satisfac nevoile de bază ale copilului, dar nu se ocupă de educație avansată și dezvoltarea multilaterală a acestuia. Sau în situații grave chiar neglijează, se simt deranjați de nevoile și cerințele copilului. Acest tip de părinte evită și nu conectează cu al său copil, nu stabilește limite și reguli, nu îl învață și nu îi arată copilului cum să facă alegeri, cum acesta să ia decizii și cum să rezolve probleme, ci lasă toată responsabilitatea pe seama celuilalt părinte, a grădiniței, a gadgeturilor, a școlii, a societății sau într-un final − pe seama copilului. Părintele neimplicat gândește așa: ,,Atât timp cât nu mă deranjează pe mine, poate face orice își dorește". Practic, părintele cu stil parental neimplicat nu își asumă responsabilitatea pentru copil și faptele acestuia.



Cum se manifestă copilul (simptome). Un astfel de copil crește egocentric, crezând că totul i se cuvine deoarece nu i-au fost îndeplinite nevoile psihologice de bază. Copilul părintelui neimplicat nu este asumat, nu este responsabil, rar urmează reguli și limite, deoarece ,,totul i-a fost permis". Obține rezultate slabe la școală, greu tolerează frustrările, este lipsit de motivație și nu este organizat în activitățile sale din motiv că nu a fost disciplinat de părinte. Comportamentul social al acestuia este deseori inadecvat. Copilul nu respectă normele și regulile de conduită în spațiul public și în instituții. Se comportă cum dorește, deoarece pe

parcursul educației lui părintele nu a stabilit limite, reguli, restricții.



Intervenția părintelui

Activitatea: *Chestionarul-test de atitudine parentală* (CAP), (Autori: A.Ya. Varga, V.V. Stolin).

Scop: Identificarea stilului (atitudinii) parentale.

Descrierea activității: Pentru a vă autoevalua atitudinea parentală vă propunem să îndepliniți Chestionarul-test de atitudine parentală (CAP), autori A.Ya.Varga, V.V.Stolin [apud106].

Chestionarul-test de atitudine parentală reprezintă o metodă de diagnosticare a atitudinilor parentale ale mamelor, taților, tutorilor etc., care s-au adresat să primească ajutor psihologic în creșterea copiilor și comunicarea cu aceștia.

Atitudinea părintească este înțeleasă ca un sistem de diverse sentimente față de copil, stereotipuri comportamentale practicate în comunicarea cu acesta, particularitățile percepției și înțelegerea naturii și personalității copilului, acțiunilor sale. Rezultatele chestionarului sunt exprimate în cinci scale: acceptare-respingere, dezirabilitatea socială a comportamentului copilului, simbioză (lipsa distanței dintre părinte și copil), control autoritar, atitudinea față de eșecurile copilului. În chestionarul-test sunt 61 de întrebări, la care trebuie să se răspundă cu acord sau dezacord. Tehnica este destinată părinților copiilor de 3-10 ani.

Timp preconizat: 20 minute.

Materiale: Chestionarul-test de atitudine parentală (CAP) din anexa 1.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce stil, atitudine parentală ați constatat la dumneavoastră? Cum îl/ o puteți dezvolta pozitiv?

Activitatea: *Simt, am nevoie* (Autor: Keri K. Powers).

Scop: Exprimarea emoțiilor și a necesităților în mod asertiv.

Desrierea activității: „Citiți participanților (copiilor) unul dintre următoarele scenarii:

- Imaginează-ți că cineva dărâmă turnul pe care îl construiești.
- Imaginează-ți că ți-ai pierdut animalul de pluș preferat.
- Imaginează-ți că ai căzut de pe trotinetă.
- Imaginează-ți că cineva a râs de desenul tău.
- Imaginează-ți că nu te simți prea bine.

Participanții vor folosi graficul sentimentelor sau cartonașele cu emoticoane pentru a identifica modul în care s-ar simți într-o anumită situație, spunând: „Mă simt...”. Apoi participanții se vor gândi la nevoile lor în acea situație. Vor verbaliza aceste nevoi, spunând: „Am nevoie de...”.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: cartonașe pe care sunt scrise diverse scenarii, un grafic al sentimentelor sau cartonașe cu emoticoane.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce a fost greu la această activitate? Ce a fost ușor la această activitate? De ce credeți că este important să le spuneți oamenilor ce simțiți? Este în regulă să le cereți oamenilor ceea de ce aveți nevoie? Atunci când simți emoții puternice, cum crezi că te-ar putea ajuta să ceri ceea ce ai nevoie? [64, p.41-42].

Activitatea: *Limite iubitoare* (Autor: Aletha Solter).

Scop: Învățarea de către părinți a capacității de a stabili și menține reguli și limite în conexiunea cu copilul.

Descrierea activității: Întocmiți împreună cu celălalt părinte sau chiar cu copilul dumnevoastră un set de reguli și limite simple în privința comportamentelor inadmisibile ale copiilor. De exemplu, stabiliți reguli în privința igienei, alimentației, temelor pentru acasă, orei de somn, a utilizării gadgeturilor sau în privința unor comportamente indezirabile manifestate de către copil. O precizare utilă: unde aveți neînțelegeri și conflicte cu copilul dumneavoastră în privința acelui subiect stabiliți reguli și limite. Exemple: ,,Copilul își poate exprima furia sau nemulțumirea, dar nu îi este admis să lovească pe cineva și să strice lucrurile din jur" sau ,,Copilul poate utiliza ecranele timp de 2 ore pe zi, nu mai mult". Vă îndemnăm să fiți flexibili în privința regulilor din casă, dar nu ezitați să stabiliți reguli și limite iubitoare, grijulii. ,,Asta nu înseamnă să folosești amenințări, pedepse sau promisiuni de recompense. Aceste abordări autoritare nu fac decât să-i sporească stresul și să-i afecteze sentimentul de siguranță emoțională. Folosesc termenul de ,,limite iubitoare" pentru a mă referi la cele pe care le stabilești cu dragoste fără pedepse sau recompense, și care le pot oferi copiilor un pretext (cadru, spațiu) pentru a plânge. Limitele bazate pe ceea ce ești dispus (sau nu) să faci pentru copilul tău pot fi deosebit de eficiente" [80, p.127].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ați identificat subiectele controversate de discuție în privința cărora să stabiliți reguli și

limite? Cum a fost etapa de colaborare atunci când ați întocmit lista de reguli și limite: simplă, grea, interesantă?

Activitatea: *După ce o să...* (Autori: Gail Reiclin, Caroline Winkler)

Scop: Antrenarea abilității de cooperare a părintelui în conexiune cu copilul său.

Descrierea activității: Stabiliți limite, reguli, valori sau principii bazate pe motive întemeiate în privința subiectelor contradictorii, controversate. Exemplu de regulă: ,,De luni până vineri temele pentru acasă trebuie făcute până la ora 20.00!". Apoi, în baza regulii stabilite, în situația dată, în privința temelor pentru acasă utilizați tehnica ,,După ce o să..." [66, p.84]. Exemplu. Copilul dumneavoastră spune: ,,Mami, pot să deschid televizorul? Da, poți să-l deschizi, după ce o să te asiguri că ți-ai terminat temele. Astfel, copilul cooperează cu părintele și nu mai aude refuzul părintelui: ,,Nu, nu poți deschide televizorul, mergi și fă-ți temele" ci aude: ,,Te poți uita la televizor după ce o să-ți îndeplinești responsabilitatea", astfel nu își activează nevoia lui de a refuza și de a avea controlul deplin în acea situație. Un alt aspect aici este legat de secvențialitate, adică: ,,întâi se întâmplă asta…apoi asta…".

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci

Reflecții: Cum vă simțiți? Pentru dumneavoastră este simplu sau greu să formulați reguli și limite? Aplicați tehnica ,,După ce…" în baza regulii, limitei stabilite? Utilizând această tehnică, cooperați mai ușor cu copilul dumneavoastră?

Activitatea: *Oferă opțiuni, invită la cooperare* (Autor: Laura Markham)

Scop: Exersarea cooperării în conexiunea cu copilul, dezvoltarea autonomiei acestuia.

Descrierea activității: Vă invit să cooperați cu copilul, să-i dezvoltați autonomia și să-i oferiți opțiuni atunci când îi cereți să îndeplinească o activitate. „Nimeni nu vrea să asculte pe cineva care dă ordine răstite. Păstrează un ton blând și oferă opțiuni: „Este ora de baie. Vrei să mergi acum sau peste cinci minute?" [46, p.78]. Un alt exemplu. Regula: „Până la ora 20.00 temele pentru acasă trebuie făcute. Când te gândești să-ți faci temele, acum sau după ce te joci? Cu cine vrei să-ți faci temele, cu mine, singur sau cu tati? Unde vrei să îți faci temele pentru acasă în sufragerie, în camera de zi, la calculator sau în camera ta? De ce Materiale ai nevoie, doar de manuale sau vei utiliza dicționare, enciclopedii din biblioteca de acasă ori vei lucra cu cărțile din bibliotecă?".

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum se simte copilul? Când utilizați această tehnică copilul dumneavoasră este mai deschis spre cooperare? Vă reușește să formulați multe opțiuni de alegere sau trebuie să exersați în această privință?

Activitatea: *Evantaiul responsabilităților* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Educarea simțului responsabilității copilului pentru sine, bunăstarea altor oameni și mediul înconjurător.

Descrierea activității: Prezentați și delegați copilului dumneavoastră activitățile pe care le îndepliniți în locul lui.

Învățați copilul și susțineți-l și de acum încolo să fie responsabil în a-și stăpâni gândurile, emoțiile, alegerile și comportamentele personale.

De asemenea, îndemnați copilul să aibă grijă de:

- ✓ lucrurile personale (jucăriile, hainele, rechizitele, accesoriile și ghiozdanul său);
- ✓ igienă (grija de sine, alimentație sănătoasă, igiena somnului, grija de corpul și aspectul său, practicarea tabieturilor de îngrijire personală, spălatul, îmbrăcatul în concordanță cu anotimpul de afară etc.);
- ✓ camera sa, lucrurile și spațiul personal;
- ✓ temele pentru acasă, manualele, abonamentele, echipamentele, activitățile școlare și extrașcolare.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți?Cum credeți că se va simți copilul când va îndeplini cu succes activitățile pentru care trebuie să-și asume răspunderea? Va fi încrezător în sine, în logica sa, în abilitățile și competențele sale?

Recomandări. Fiți la fel de empatic, echilibrat și înțelept și în viitor, permiteți exprimarea opiniilor și lasați loc de decizie și membrilor familiei dumneavoastră (copiilor, adolescenților și adulților din familie) sau oferiți alternative care funcționează pentru aceștia. Promovați și în viitor un astfel de stil parental autorizat (echilibrat). Autoeducați-vă prin conversații inteligente, cărți, cursuri, cluburi de parentaj, filme educative, vizite la teatru, la muzeu etc.

Implicați-vă în viața copilului dumneavoastră și aflați informații despre domeniile preferate de studiu ale acestuia, despre pasiunile, talentele, atu-urile copilului, aflați și

solicitați-i opinia în luarea deciziilor, hotărârilor proprii și în rezolvarea problemelor dumneavoastră de serviciu care sunt în concordanță cu vârsta copilului. Întrebați copilul despre prietenii săi, despre învățătorii și colegii săi, dar fără să-i criticați opiniile, preferințele, alegerile și semenii.

Capitolul II. NEVOI PSIHOLOGICE DE BAZĂ ALE COPILULUI

Nevoia de bază care se vrea satisfăcută într-un anumit moment generează gânduri, gândurile generează emoții și sentimente, apoi se materializează într-un comportament. Vă învit ca, de astăzi, înainte de a reacționa la comportamentul negativ al copilului dumneavoastră, să vă gândiți la nevoile care stau în spatele acestor comportamente. Pentru a rezolva comportamentul negativ al copilului dumneavoastră trebuie satisfăcute nevoile psihologice de bază. Prin tot ceea ce facem pe parcursul vieții, tindem, încercăm să ne satisfacem nevoile psihologice de bază.

Astfel, ,,ca urmare a unor cercetări extinse, Edward Deci și Richard Ryan susțin că motivația bazată pe valoare apare cel mai probabil atunci când sunt îndeplinite trei cerințe (nevoi psihologice de bază) psihologice fundamentale: competență, autonomie (control) și relaționare (conexiune)" [apud 52, p.257]. În continuare descriem pe scurt aceste trei nevoi psihologice de bază.

Nevoia de competență



Informații teoretico-științifice. Ne naștem cu nevoia de a învăța, de a ne dezvolta, de a fi capabili, de a ne se simți în stare. Se manifestă prin întrebarea ,,De ce?" și prin curiozitate și explorare. Această nevoie este sursa învățării. Ea generează voința și dorința copiilor de a învața să meargă, de a

învața să vorbească, de a învața să mănânce, de a învăța să se îmbrace etc. Copiii acumulează toate aceste atitudini, abilități, cunoștințe având la bază nevoia de competență care îi ajută să devină independenți și o fac natural, fără recompense sau pedepse.



Cum se manifestă copilul? Copilul a cărui nevoie de competență nu este împlinită refuză adeseori să efectueze activități obișnuite sau să încerce ocupații noi. În astfel de situație acești copii spun: ,,Eu nu sunt în stare să fac acest lucru. Nu pot. Nu mi se primește!". Este vorba de acei copii care renunță, mai degrabă, ușor, în momentul în care dau de greu. Pentru acest tip de copii sarcinile par a fi foarte dificile. Acești copii se apucă greu de ceea ce au de făcut sau le amână la nesfârșit. Pentru adulți aceștia par mai degrabă leneși sau lipsiți de responsabilitate. Copiii a căror nevoie de competență este satisfăcută spun: ,,Lasă-mă pe mine să fac eu singur!", ,,Mă descurc bine!".



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Resursele externe ale mediului*** (Autor: Ю.Б. Гиппенрейтер)

Scop: Dezvoltarea autonomiei copilului prin utilizarea resurselor externe din mediu.

Descrierea activității: Gândiți, scrieți un plan sau creați un mic proiect de îmbogățire a mediului familial în resurse externe pentru copil. Facilitați accesul și puneți la îndemâna copilului o multitudine de idei, grafice, resurse externe ce ar

susține dezvoltarea armonioasă a copilului. ,,Adresați-vă următoarele întrebări: Ce ocupații prioritare au copiii mei și ce fel de jocuri preferă? Sunt în casă cărți? Se audiază muzică în casă și de care? Se extind interesele culturale ale familiei peste granițele emisiunilor televizate? Pe ce teme se desfășoară conversațiile la mesele din familie? [96, p.159].Vizualizați mental cum ar arăta în mod ideal spațiul de lucru al copilului dumneavoastră. Ce resurse externe i-ar fi de ajutor în activitățile de dezvoltare și învățare? Încercați să creați, să reproduceți în realitate un astfel de spațiu de lucru.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: resurse externe ce ar susține copilul în activitățile sale (cărți, veioză, scaun moale, masă de birou, calculator, hărți, rechizite etc.).

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum se simte copilul: curios, interesat, entuziasmat? Ce resurse externe preferă, preponderent, să utilizeze copilul? Puteți face ca în odaia copilului să fie cât mai multe dintre resursele preferate de el sau chiar din abundență?

Activitatea: *Fii un exemplu pentru copilul tău!* (Autor: А.Бандура)

Scop: Conștientizarea de către părinți a importanței lor în viața copilului lor.

Descrierea activității: Verbal, în timpul conversației sau în scris, manifestați, faceți evidente pentru copil comportamentele dumneavoastră de comunicare, de învățare, de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor familiale, școlare, sociale. Copilul învață urmând exemplul adulților. Gândiță-vă cum ar putea copilul dumneavoastră să observe că

obișnuiți să citiți cărți. De exemplu, ați putea să citiți 30 de minute în fiece zi sau să faceți un club de lectură o dată la 2 săptămâni. Cum ar putea el să vadă că dumneavoastră ajutați membrii propriei familii și colegii? O idee ar fi să-l implicați în oferirea de ajutor și servicii celor din familie și colegilor. Faceți cumpărături pentru familie. Ajutați colegii la îndeplinirea activităților și susțineți-i în momente dificile. Cum ar fi posibil ca copilul dumneavoastră să vadă cum colaborați amabil, cu bunăvoință cu colegii? Luați-l ocazional la o convorbire de lucru cu colegii, explicați-i în ce mod doriți să-i ajutați pe colegii dumneavoastră. Practicați abilitățile, calitățile comportamentele pe care le-ați dori manifestate de către copilul dumneavoastră. Potrivit lui A.Bandura, pentru ca un copil să urmeze (copie) comportamentul unui adult sunt necesare patru condiții psihologice.

1. Atenția. Atenția copilului trebuie să fie orientată spre comportamentul adultului care ulterior va fi imitat.
2. Reținerea. Reținerea (memorarea) comportamentului necesar pentru a fi imitat.
3. Reproducerea (manifestarea). Reproducerea comportamentului memorat de către copil în situațiile sociale, în viața de zi cu zi.
4. Motivația. Este necesarsă fie un motiv, o nevoie psihologică care îl face pe copil să manifeste comportamentul copiat de la adultul semnificativ din viața lui [94, p.46].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce comportamente ați dori să preia copilul de la dumneavoastră? Vă propuneți să

îmbunătățiți unele caracteristici de personalitate în calitate de părinte? Cum vă simțiți înțelegând cât de mare este responsabilitatea dumneavoastră pentru educația și conduita pe care le manifestați în conexiunea cu copilul și cu familia?

Activitatea: *Învățați-vă copilul competența pas cu pas* (Autor: Lawrence E. Shapiro)

Scop: Dezvoltarea competențelor specifice ale copilului.

Descrierea activității: Efectuați managementul unei activități, a unei competențe sau a unei obișnuințe, de la început până la final. „Inițial alegeți o competență și conceptualizați-o în scris. Împărțiți procesul asimilării activității, competenței în pași mici, ordonați logic. Alegeți când să arătați copilului dumneavoastră un exemplu cum se efectuază eficient fiece pas, etapă. În timp ce copilul dumneavoastră efectuează fiece pas al activității, competenței ce necesită a fi învățată, susțineți-i efortul și adresați-i aprecieri pentru evoluție, străduință. Notați de cât timp a avut nevoie copilul pentru a îndeplini independent fiece etapă. Până într-un final copilul va stăpâni competența și o va bifa ca îndeplinită cu succes” [75, p.260-261].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți în calitate de învățător, de ghid? Cum vi se pare, simplu sau greu să explicați întregul demers de învățare a unei competențe?

Nevoia de control



Informații teoretico-științifice. Nevoia de control cuprinde dorința de a avea propriile opinii, de a lua decizii în baza propriilor motivații, de a face alegeri, de a fi sursa propriilor opinii, stări și comportamente. Copilul își dorește să acționeze cum crede el de cuviință sau cum crede el că este bine pentru el, totodată autoreglându-se și controlând influențele lui asupra mediului și influențele mediului extern asupra sa.



Cum se manifestă copilul? Copilul se manifestă prin a refuza să îndeplinească cerințele, regulile, termenele înaintate de adulți pentru a le îndeplini. De exemplu: „Spală-te pe mâni", „Fă-ți temele!" , „Strânge jucăriile de pe covor!", la aceste cerințe/ comenzi copilul spune: „Nu vreau!".



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Cereți permisiunea de a ajuta*** (Autori: Tanith Carey, Angharad Rudkin)

Scop: Dezvoltarea autonomiei copilului.

Descrierea activității: Cereți permisiunea copilului pentru a-l ajuta. Gândiți-vă când, în ce fel de situații copilul dumneavoastră întâmpină greutăți. Dați dovadă de acceptare necondiționată, formulați și adresați copilului afirmații ce conțin cuvântul „încă". „Subliniați faptul că ajutați copilul pentru că nu se isprăvește „încă" într-o anumită activitate" [17,

p.200-201]. Exemplu: ,,Permite-mi să te ajut. Dă-mi voie să te ajut. Văd că faci efort considerabil să rezolvi acest exercițiu la științe, dar încă nu s-a primit să-l rezolvi. Aș putea să te ajut, dacă ești de acord?"

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum credeți, dacă cereți permisiunea de a ajuta, scade presiunea controlului dumneavoasră asupra copilului? Se diminuează, oare, rezistența copilului față de acea activitate?

Activitatea: ***Apreciază efortul*** (Autori: Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl)

Scop: Exersarea concentrării atenției părintelui pe efortul copilului.

Descrierea activității: Apreciați eforturile, silința, munca, acțiunile copilului îndreptate spre a studia, a explora, a experimenta, sau dorința de a fi creativ sau curios mai degrabă decât să lăudați copilul doar pentru nota bună. ,,Ai învățat din greu pentru testul acesta și rezultatele se văd". ,,Concentrându-te pe efortul implicat, le vei da copiilor tăi instrumentele necesare pentru a înțelege că perseverența contează cel mai mult, nu talentul nativ" [1, p.57]. Gândiți-vă în ce situații copilul are nevoie de suport psihologic și exersați exprimarea susținerii dumneavoastră prin concentrarea atenției pe efort și evidențierea acestuia din întregul proces al unei activități.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Este ușor sau nu să exprimați aprecieri axate pe efort? Sau este nevoie de mai multă

exersare? Cum influențează starea de bine și rezultatele copilului aprecierile ce se focusează pe efort, nu pe rezultat?

Activitatea: ***Acceptarea necondiționată*** **(**Autor: Adriana Băban)

Scop: Acceptarea necondiționată a ființei copilului.

Descrierea activității: Dați dovadă de acceptare necondiționată a copilului în sensul de a-i susține comportamentul fără judecată sau părtinire. Exemplu de afirmație: „Sunt de acord, uneori este greu să studiezi! Sunt aici să te ajut! Hai să vedem ce tehnici te-ar ajuta să studiezi mai eficient". „Acceptarea este atitudinea de recunoaștere a demnității și a valorii personale a elevilor, cu punctele lor tari sau slabe, calități sau defecte, interese constructive sau sterile, gânduri, trăiri sau comportamente, fără a critica, judeca, controla și fără a condiționa aprecierea" [5, p.26]. Exersați inițial în scris, ulterior în mod verbal, formularea și exprimarea susținerii și acceptării necondiționate prin afirmații, atitudine, sentimente, comportament nonverbal − conduită plină de acceptare pentru ființa copilului dmneavoastră.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Este greu să dați dovadă de acceptare necondiționată atunci când copilul se comportă cum dumneavoastră nu vă place? Cum credeți, acceptarea necondiționată diminuează din opoziția și comportamentele rebele ale copilului dumneavoastră?

Nevoia de conectare



Informații teoretico-științifice. Nevoia de conectare – nevoia de a te simți văzut, ascultat, respectat, apreciat. Nevoia de a iubi și de a fi iubit necondiționat, de a te îmbrățișa și de a contacta fizic. Copilul dumneavoastră își împlinește această nevoie prin comportamente de tip pozitiv, cum ar fi: își ajută părinții la treburile casnice și petrece cu ei timp de calitate în weekend, atunci când acest copil dorește să stea în preajma părinților, când se joacă și se hârjonește cu frații săi, când face fapte bune, cadouri și surprize plăcute dumneavoastră și celor din familie.

Copilul cu nevoie de conectare mai mare este un copil empatic, altruist, prietenos. Pentru el sunt foarte importante conexiunile cu părinții, cu frații, cu colegii și cu prietenii. La școală acest copil are atenția crescută, îndeplinește cerințele învățătorului, face temele pentru acasă, este sociabil cu colegii de clasă, sare în ajutor învățătorului și colegilor, lucrează în echipă, rezolvă conflicte și probleme de grup.



Cum se manifestă copilul? Copilul căruia nu-i este satisfăcută nevoia de conectare vă va deranja exact în momentul în care doriți să faceți ceva, se va sui pe masă și la propriu și la figurat. Va manifesta un comportament conflictogen cu adulții și semenii,va rosti cuvinte necenzurate,va provoca, va avea comportament agresiv/ pasiv-agresiv sau pasiv.

Copilul cu nevoie de conectare mai mare decât alți copii refuză să adoarmă singur, să stea singur sau să rămână la bunici, la unchi și mătuși sau cu bona. Se întâmplă ca acest copil să manifeste gelozie, rivalitate în conexiunea cu celălalt părinte, frate sau cu un alt coleg, prieten din clasă. Nu este generos și nu împarte din jucăriile și lucrurile sale fiindcă s-a conectat și s-a atașat de ele.

De asemenea, printre refuzurile pe care copilul dumneavoastră le exprimă ar fi refuzul de a merge la școală. Când copilul refuză să meargă la școală e posibil să fie din motivul că acesta își dorește să fie cu părintele său sau nu știe cum să interacționeze pozitiv cu învățătorul, ori fiindcă nu și-a făcut temele pentru acasă sau poate a intrat în conflict cu învățătorul.

Se poate întâmpla ca copilul dumneavoastră să nu se înțeleagă asertiv cu colegii, poate fi agresorul sau, în cel mai grav caz, poate fi victima agresiunilor unor colegi.



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Alină prin empatie*** (Autori: Alistar Cooper, Sheila Redfern)

Scop: Exersarea comportamentelor empatice în situațiile dificile pentru copil.

Descrierea activității: Empatizați atunci când copilul dumneavoastră simte emoții (negative) intense. Copilul spune: ,,Mami, Cristi m-a lovit cu mingea! Îmi vine să-i dau vreo trei șuturi...". Ați putea spune: ,,Înțeleg că ești furios pe Cristi, este într-adevăr foarte dureros să primești o lovitură în picior cu mingea, dar te rog ca tu să-i spui prin cuvinte cum te simți, fără

să-l lovești înapoi". „Principalul Scop al empatiei și validării experienței copilului vostru este de a-l ajuta să se simtă înțeles de voi (părinții), iar sentimentul că este înțeles îi va calma intensitatea experienței emoționale" [22, p.143]. Gândiți-vă în ce domenii ale vieții copilul dumneavoastră întâmpină provocări. Formulați în prealabil afirmații pline de empatie, compasiune și înțelegere. Țineți-le la îndemână și exprimați-le la necesitate.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Putem fi empatici în privința gândurilor, experiențelor și faptelor copilului?

Activitatea: *Ignorați comportamentul inadecvat al copilului, nu copilul* (Autori: Stanley Shapiro, Karen Skinulis)

Scop: Evidențierea comportamentelor adecvate ale copilului.

Descrierea activității: Ignorați comportamentul inadecvat al copilului și nu copilul cu totul. Spuneți-i calm o singură dată că nu este în regulă să vorbească așa (să spună cuvinte necenzurate) apoi lăsați-i în pace" [77, p.29]. După care ignorați total aceste comportamente negative, comportați-vă neutru ca și cum nu s-ar fi comportat provocator; altfel, acordându-i atenție veți întări comportamentul și copilul îl va repeta. Excepție fac cazurile când copilul se comportă agresiv și pune în pericol viața sa și a altora.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? În ce mod și când ați putea să-i acordați atenție, tandrețe, susținere copilului dumneavoastră?

Care sunt indicatorii care vă semnalează că copilul are anumite nevoi psihologice de bază nesatisfăcute? Cum le-ați putea satisface? Gândiți-vă, care sunt comportamentele negative prin care copilul dumneavoastră își dorește să obțină atenție?

Activitatea: ***Adresați întrebări, evitați să dați ordine*** **(**Autor: Lise Bourbeau)

Scop: Stabilirea unei conexiuni de colaborare între părinte și copil.

Descrierea activității: În loc să ordonați: „Spală-te pe mâini!", întrebați: „Ce am agreat că facem cu toții înainte să ne așezăm la masă?". În loc să ordonați: „Îmbracă-te!", întrebați: „În ce te-ai gândit că te îmbraci astăzi?". În loc să dați comandă: „Fă-ți temele!", întrebați: „Este vre-o disciplină la care ai vrea să te ajut?". Întrebările permit copilului să includă gândirea, să înțeleagă și să analizeze nevoile sale autentice, să anticipeze și să aleagă comportamentul adecvat soluționării situațiilor problematice. „De aceea insist atât de mult și repet că modalitatea ideală de a comunica este să-i pui întrebări, deoarece numai așa poți reuși să percepi de ce are nevoie mai degrabă decât să determini tu care este nevoia lui" [12, p.242].

V-aș propune să exersați reformularea comenzilor în întrebări prietenoase pe care ulterior să le adresați copilului dumneavoastră.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Este mai plăcută conexiunea dumneavoastră cu copilul de când utilizați tehnica de adresare a întrebărilor în loc de comenzi?

Activitatea: ***Fiți un părinte recunoscător, mulțumitor*** (Autor: О.Маховская)

Scop: Stabilirea unei conexiuni sigure,prietenoase și iubitoare cu copilul.

Descrierea activității: ,,Cerințele dumneavoastră vor fi auzite și îndeplinite de către copil cu entuziasm dacă îi veți mulțumi și veți exprima recunoștința pentru faptul că le-a efectuat [99, p.116-117]. De exemplu: ,,Mulțumesc că ți-ai făcut temele fără să-ți amintesc! Astfel mă simt încrezătoare și voi ști că îți asumi lucrurile ce trebuie făcute și consecințele lor". ,,Mulțumesc că ți-ai spălat farfuria, în felul acesta mi-ai ușurat munca!". ,,Mulțumesc că îl ajuți la teme pe fratele tău mai mic, astfel am avut timp să prepar cina pentru toată familia".

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vă îmbunătățește sentimentul recunoștinței conexiunea cu copilul?

Ponderea acestor nevoi la fiece copil variază. Un copil poate avea o nevoie de conectare mai mare decât nevoia de competență sau poate avea mai mare nevoia de competență decât nevoia de autonomie (control), sau poate avea nevoia de autonomie mai mare decât nevoia de conectare și competență. Aceste nevoi își modifică ponderea și în conformitate cu vârsta copilului dumneavoastră.

Capitolul III. DEZVOLTAREA PSIHO-SOCIALĂ A COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Criza vârstei de 7 ani și adaptarea școlară



Informații teoretico-științifice. Etapa copilăriei mici coincide cu etapa de școlarizare a copilului (6/7-10/11 ani). În opinia savanților E.Verza, F.E. Verza, dezvoltarea cognitivă a copilului la 6/7 ani îi permite acestuia să se autoaprecieze adecvat pe sine, să-i aprecieze pe alții și lumea înconjurătoare. În timpul creșterii sale individuale și pe parcursul instruirii școlare copilul își antrenează și își dezvoltă percepția și senzațiile, reprezentările, memoria, gândirea, atenția și voința − procese interne coordonate de cogniție. La această etapă de vârstă copilul învață citit-scrisul, cifrele și calculul matematic cu ajutorul percepției și senzațiilor vizuale, auditive și kinestezice (citit-scris, calcul, desen, compunere), învățarea fiind factorul principal ce determină dezvoltarea lor.

Asimilarea tuturor cunoștințelor teoretice și aplicative are loc pe parcursul a trei perioade: preabecedară, abecedară și postabecedară. În prima etapă preabecedară copiii învață să identifice numărul sunetelor care formează cuvinte, apoi se inițiază despărțirea în silabe a cuvintelor și surprinderea numărului de sunete în silabe. Despărțirea cuvintelor în silabe se exersează până copilul citește ferm silabele și cuvintele. Totodată se formează și se dezvoltă capacitatea de scriere prin realizarea de bețișoare, cârlige, cerculețe și bastonașe. Prin

realizarea acestor semne grafice, a liniilor și a scrisului copilul își dezvoltă flexibilitatea, precizia și musculatura mâinii. Toate aceste elemente și deprinderi ale învățării se desfășoară în etapa preabecedară. În etapa abecedară copiii identifică, diferențiază și învață fonemele, literele și grafemele, astfel copiii asimilează citit-scrisul.

De asemenea, în această etapă copiii învață a diferenția literele mari de tipar și de mână de literele mici. În etapa postabecedară copiii, fiind ghidați de învățător, repetă și consolidează cunoștințele ce țin de alfabet, citit-scris și cifre. Deprinderile de scris-citit, expresivitatea, fluența se dezvoltă pe parcursul școlarității în baza cogniției, coordonării motorii și a kinesteziei [apud87].

Vârsta de 7 ani este caracterizată de un șir de responsabilități în viața copilașului, acesta este în continuă dezvoltare și trece prin numeroase schimbări și transformări care își lasă amprenta asupra comportamentului. Această etapă presupune schimbări firești fizice, mintale și sociale. Este vârsta în care creierul copiilor se dezvoltă rapid, iar micuții observă comportamentele adulților și au impresia că au aceeași putere ca ei, însă vor fi copleșiți cu ușurință.

Primul semn în atenția părinților este atunci când micuțul încetează să mai asculte de cei mai mari, devine capricios și își pune propriul Eu în centrul atenției.

Despre criza vârstei de 7 ani a comunicat o psihoterapeută din Craiova, Mihaela Scăunașu, care susținea că: „În primul rând, aș redenumi acest termen pentru că este pur și simplu o altă provocare specifică unei perioade de vârstă. S-a mediatizat această etapă din jurul vârstei de șapte ani tocmai pentru că atunci își formează propriul „eu”, adică i se

conturează personalitatea definitiv. În tratatele de specialitate, se spune că personalitatea se formează până pe la șapte-opt ani, deci coincide cu această vârstă. Până la șapte ani, copilul absoarbe tot ceea ce vede în jurul lui, tot ceea ce trăiește, ce simte, observă comportamente, în special la persoanele foarte apropiate, și își formează propria personalitate. În al doilea rând, odată cu acest contur de personalitate, copiii încep să aibă nevoie din ce în ce mai mult de autonomie. Astfel, încep provocări specifice vârstei, și anume: doresc să-și impună punctul de vedere mai mult, uneori pot să refuze să asculte de orice autoritate din jur, mai ales că este o trecere relativ bruscă de la grădiniță la școală. Totuși, este bine faptul că există clasa pregătitoare, care face trecerea mult mai ușoară. Din clasa I încep și mai multe „pretenții", mai multe presiuni din partea școlii: teme, lucruri mai importante de învățat sau de aprofundat " [108].



Cum se manifestă copilul? Ca urmare a dezvoltării psihologice, emoționale și fizice copilul de vârstă școlară mică poate avea nevoie de suportul părinților. Se schimbă activitatea prioritară: locul jocului îl preia învățarea. Învățarea fiind activitatea predominantă, îl impune pe copil să-și reorganizeze programul zilnic, să fie mai serios, mai disciplinat, să fie conștient de faptul că este școlar și are statut de elev. Are loc întеracțiunea cu învățătorul-diriginte și cu colegii de clasă − tranzacții psihologice solicitante, stresante și deseori însoțite de anxietate socială (teamă, tensiune interioară, neliniște, indispoziție) sau anxietate de performanță.

Copilul dumneavoastră poate manifesta:

a) simptome de ordin psihologic: se simt observați și evaluați negativ (chiar când nu este cazul), stângaci și neîndemânatici;
b) senzații fizice: puls accelerat, palme transpirate, crampe musculare, eventual roșeață, tremurături etc.;
c) simptome comportamentale: le este greu să-și găsească cuvintele, să acționeze, să-și adune gândurile; poate fi vorba de o simplă inhibiție sau, după caz, de un adevărat blocaj. Pot ajunge să-și dorească să fugă și să evite situația, caută pretexte pentru a-i pune capăt" [2, p.71].

Simptomele anxietății de performanță sunt următoarele: „dureri de burtă/ de cap, stări de greață frecvente; apatie (lipsă de acțiune, de energie); ticuri nervoase; introversiune (copilul este închis în sine); tristețe și tăcere neobișnuite; tulburări de somn sau dificultatea relaxării; lipsă de motivație; agresivitate; regresie în planul maturității; ticuri nervoase: roaderea unghiilor, mângâierea părului, scărpinare, oftat regulat etc." [86, p.126].

Cu toate acestea, e o perioadă în care copilașii își pot exprima cu claritate dorințele și necesitățile, pentru că au deja un limbaj dezvoltat.

Caracteristicile de bază ale acestei perioade ar fi următoarele:

- copiii doresc să-și impună punctul de vedere;
- refuză să asculte de adulți sau persoanele care reprezintă o autoritate pentru ei;
- deseori vor răspunde cu „Nu" la orice propunere;
- vor deveni revoltați dacă nu obțin ce își doresc;

- sunt capricioși, hiperactivi și neliniștiți;
- încearcă să depășească limitele;
- trec ușor de la o stare la alta.

În concluzie, problema adăptarii școlare a copilului de vârstă școlară mică este una majoră, deoarece de această adaptare, de succesul sau insuccesul înregistrat de elev în acest moment, depind toate performanțele școlare viitoare ale acestuia. O mare însemnătate o are familia, modul în care copilul percepe școala ca pe ceva constructiv, antrenant și provocator, frecventarea grădiniței, dar nu în ultimul rând priceperea și tactul pedagogic al cadrului didactic.

Cu alte cuvinte, adaptarea copilului la viața școlară se poate face cu succes dacă sunt cunoscute și respectate câteva aspecte de bază ale succesului și evitate pe cât posibil cele ale insuccesului, cu excepția cauzelor de natură endogenă. Chiar și în acest din urmă caz, se poate ajunge măcar la o ameliorare a adaptării, dacă există bunavoință și colaborare între familie, școală, medic, psihopedagog.



Intervenția părintelui

Activitatea: *Conversație de suflet* (Autor: Л. Суркова)

Scop: Diminuarea anxietății copilului.

Descrierea activității: Vorbiți cu copilul despre îngrijorările sale. Comunicați cu copilul dumneavoastră în privința păsirii în clasa întâi sau reîntoarcerii la școală în noul an de studii. „Să te întâlnești cu societatea este mereu greu din punct de vedere emoțional. Important e ca copilul să identifice unde să realizeze (să descarce) aceste emoții. Învățați copilul să-și exprime toate trăirile, emoțiile ce s-au adunat. Găsiți

metoda proprie: de la sacul de box la periuțe și culori (acuarelă) – toate îngrijorările sunt trecătoare!"; „Oferiți copilului îndemnuri. Nu vă gândiți că copilul dumneavoastră este deja mare pentru mângâieri. Așezați-l alături, mângâiați-i spatele, exprimați emoțiile calde ce le simțiți pentru copilașul dumneavoastră"; „Fiți alături! Nu respingeți copilul, nu-l trimiteți mai departe de dumneavoastră. Fiți mereu alături, dacă nu în mod fizic, atunci în mod moral" [102, p.234-235].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: 2 căni de ceai/ apă, șervețele.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care sunt subiectele în privința școlarității ce îl interesează pe copil? Care sunt subiectele în privința școlarității care îl neliniștesc pe copil? Cum puteți facilita adaptarea școlară a copilului? Cum vă puteți menține resursele și energia sufletească la nivel optim?

Activitatea: *Schimbări treptate în programul zilnic al copilului* (Autor: Л. Суркова)

Scop: Facilitarea adaptării școlare a copilului prin ajustarea programului zilnic.

Descrierea activității: Dacă în timpul verii s-a schimbat programul zilnic al copilului, ora de culcare și trezire, atunci este nevoie să pregătiți copilul, în prealabil, în privința noului lui program. Psihologul Л. Суркова afirmă că odată cu școlarizarea „se poate încălca regimul de somn și alimentar al copilului" [102, p.150]. Pentru a echilibra regimul de somn al copilului este necesar ca acesta să meargă la culcare cu 15 minute mai devreme decât în ziua anterioară. Continuați astfel până ajungeți la ora care v-ați propus-o pentru culcarea și trezirea copilului; astfel, reactualizați orarul școlar în

conformitate cu nevoile școlare ale copilului. În cazul în care copilul are dificultăți în a adormi, propuneți-i să se ocupe cu activități liniștitoare ce favorizează un somn ușor și calm.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: un ceas deșteptător, regim al zilei întocmit pe un poster.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum credeți, somnul calitativ contribuie la dezvoltarea copilului și la calitatea succeselor școlare? Care alte condiții contribuie la o școlaritate cu succese?

Învățarea – activitatea prioritară a școlarului mic



Informații teoretico-științifice. La vârsta de 6/7 ani copilul își asumă statutul de școlar. După asumarea statutului de școlar pentru copil învățarea este mai mult involuntară, puțin conștientizată și mai mult coordonată de adulți. Asimilarea cunoștințelor de către elev se realizează prin autoreglarea motivației interioare. Inițial conținutul învățării are un caracter concret, senzorio-motor, ulterior conținuturile sunt expuse în sinteze, în scheme informațional-abstracte, iar mișcările sunt coordonate și concrete. Primii doi ani de viață cunoașterea lumii înconjurătoare este în formă preverbală, apoi, intrând la școală, cunoașterea este verbală, mediată fiind de cuvânt. La vârste mici copiii învață prin achiziție și învățare, la vârste mijlocii învățarea, achiziționarea și asimilarea sunt mai selective, iar la vârste mai mari achiziționarea cunoștințelor și asimilarea lor este mai mică în volum. În perioada preșcolară

copilul inițiază activitatea de învățare. În perioada școlară combină cunoștințe despre lumea înconjurătoare, obiecte și utilitatea lor, precum și elemente de joc cu activități de învățare/ muncă elementară. Vârsta preșcolară și școlară sunt importante deoarece permit copiilor să utilizeze percepția, senzațiile și acțiunile practice în a explora lumea în mod experențial, senzorial. Activitatea de învățare la grădiniță este de 10-15 minute în grupa mică. În grupele mai mari – timp de 35 de minute, iar la școală învățarea este activitatea prioritară. Prin conținut, durată și semnificație activitatea de învățare organizează individualitatea copilului și activitățile sale.

Competența școlară a copilului de vârstă școlară mică se dezvoltă în baza situațiilor obiective bazate pe îndeplinirea unor sarcini concrete.

Structura activității de învățare a copilului de vârstă școlară mică este compusă din următoarele elemente: învățarea scrisului, învățarea cititului, rezolvarea problemelor matematice, învățarea gramaticii, acumularea cunoștințelor despre natură, asimilarea noțiunilor elementare de geografie, cunoașterea unor date de istorie etc. Însușirea competenței de a scrie determină formarea competenței de a se exprima corect din punct de vedere grafic și ortografic. Citirea are ca scop dezvoltarea limbajului copilului și pregătirea lui pentru lectură. La orele de matematică copilul învață calculul matematic și integrarea lui în viața de zi cu zi. Cunoștințele despre natură corespund nevoii înnăscute de a ști o varietate de plante, animale, precum și importanța lor pentru om. Asimilarea noțiunilor de geografie dezvoltă kinestezia copilului și orientarea în spațiu a copilului. Asimilarea noțiunilor istorice permit copilului să păstreze conexiunea cu originile istorice ale

neamului. Cunoștințele ce țin de noțiunea de timp asimilate la ore de copil îi permit acestuia să cunoască modificările intervenite pe parcursul evoluției unui popor concret și a societății în ansamblu.

Odată cu școlarizarea copilul este pus în situația de a se adapta și de a utiliza mecanimele și operațiile cognitive comune pentru a îndeplini sarcinile școlare concrete puse în fața lui. În procesul de învățare învățătorul pornește de la exemple concrete din viața copilului. Asimilând cunoștințele de bază din etapa primară, copilul va putea rezolva ulterior activități mai complexe din mediul înconjurător. Învățarea în clasele primare se efectuează în baza unor conținuturi meticulos structurate și elaborate. Copilul inițiază învățarea contactând nemijlocit cu obiectul de studiu. Unele cunoștințe din cadrul orelor au o aplicabilitate largă, alte cunoștințe au o utilitate specifică. Este necesar ca copilul să deprindă aplicabilitatea continuă a cunoștințelor asimilate, inițial a cunoștințelor teoretice, apoi îmbinarea consecventă cu cunoștințele practice în viața de zi cu zi [apud 84].



Cum se manifestă copilul? Copilul poate manifesta cunoștințe, abilități, competențe slabe, poate fi nemotivat, dezinteresat. Acesta poate fi neîncrezător în sine și în capacitățile sale, este dezordonat, leneș, nerăbdător, evită să cunoască lucruri noi, manifestă perfecționism, frică de greșeli, apatie, pesimism, toleranță scăzută la frustrare. De regulă, acest tip de copil nu este orientat spre obiective, are un management ineficient al timpului, nu tolerează observațiile, critica altor

oameni, comunică conflictogen și nu are abilități de colaborare cu învățătorul și colegii.

„Semne care sugerează că e posibil ca fiul/ fiica dumneavoastră să aibă performanță sub nivelul potențialului sunt: are performanțe mai bune la un test de abilități școlare decât la școală; are performanțe bune la un moment dat, dar apoi slabe cu altă ocazie; are performanțe bune la unele discipline școlare, cum ar fi engleza, dar nu și la altele similare, cum ar fi istoria; ocazional, are deprinderi creative și academice bune, comparativ cu prestația sa obișnuită; are o imagine de sine scăzută, sentimente cronice de inferioritate și neajutorare; îi este frică de greșeli și de eșec; comentează cu privire la ceea ce i se impune, mai ales la temele pentru acasă; are un management defectuos al timpului; își stabilește Scopuri, fie prea înalte, fie prea joase" [9, p.7].

Copilul poate manifesta unele dificultăți de învățare. Vă propunem o grilă de observare a unor posibile dificultăți de învățare cu care se poate întâlni copilul dumneavoastră. „Ea (această grilă) este un instrument de cunoaștere și control, de identificare a dificultăților concrete pe care le au elevii" [72, p.204-205].



Intervenția părintelui

Activitatea: *Ce tip de elev ești?* (Autor: Carol Vorderman)

Scop: Identificarea stilului preferat de învățare al copilului.

Descrierea activității: Observați și identificați stilul preferat de învățare al copilului dumneavoastră acesta

răspunzând la întrebările din chestionar (din punctul lui de vedere). Sau îndepliniți împreună chestionarul *Ce tip de elev eşti?* [89, p.220-221]. Copilul răspunde la aceste întrebări și asfel veți afla cărui tip aparține. El citește toate secțiunile, chiar dacă este sigur că unele dintre acestea nu i se aplică. Nu trebuie să se gândească prea mult la întrebări, pur și simplu alege primul răspuns care îi vine în minte.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: chestionarul *Ce tip de elev eşti?* din anexa 2.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce stil de învățare preferat ați identificat că are copilul dumneavoastră? Acum când știți acest stil, puteți ajuta copilul să utilizeze stilul preferat de învățare în procesul de studii?

Activitatea: *Implicați copilul în activitățile cotidiene* (Autor: L.Vîgotsky)

Scop: Dezvoltarea competențelor și deprinderilor utile copilului.

Descrierea activității: Potrivit lui L.Vîgotsky, copilul asimilează cunoștințe în conexiunea cu adulții. Astfel, cercetătorul a creat conceptul de „Zona Proximei Dezvoltări". După L.Vîgotsky „Zona Proximei Dezvoltări reprezintă intervalul dintre ceea ce știu deja copiii și ceea ce pot să învețe în condiții de îndrumare" [apud 74, p.199].

Învățați copilul, arătați-i cum se fac lucruri, cum și ce ar putea face pentru a avea succes în activitatea desfășurată, chiar dacă necesită mai mult timp, răbdare și resurse. Faceți activitățile împreună, nu în locul lui. Ulterior aceste activități copilul le va îndeplini singur. De exemplu, treburile casnice, sau ați putea să-i arătați cum se fac cumpărături, cum se

colaborează în a lua o hotărâre, cum se rezolvă cu tact un conflict etc.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce instrumente culturale (cunoștințe, competențe, calități psihologice și instrumente tehnice) puteți transmite copilului dumneavoastră? Ce cunoștințe, abilități, deprinderi ați dori să dezvoltați la dumneavoastră?

Activitatea: *Să studiem cu drag și entuziasm* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Crearea unui spațiu favorabil studiului.

Descrierea activității: Creați un mediu psihologic prietenos dezvoltării școlare a copilului dumneavoastră. Când vă întâlniți copilul, salutați-l cu un zâmbet, ascultați-l, mângâiați-l, dați dovadă de acceptare și validare necondiționată. Organizați camera copilului cu mobilă moale, spațiu de studii și de joacă, lumină, literatură, muzică, jocuri intelectuale. Pornind de la aceste idei, împărtășiți bunele dumnavoastră practici în organizarea spațiului securizant. V-aș propune să proiectați în scris, cu poze, imagini și fotografii spațiul de studii prietenos copilului.

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: foi A4, carioci, imagini, fotografii, lipici.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum s-a desfășurat etapa de planificare și îmbunătățire a odăii copilului dumneavoastră? Veți implementa, integra cu adevărat aceste îmbunătățiri în viața copilului dumneavoastră?

Activitatea: Conversația (Autor: Mușata-Dacia Bocoș)

Scop: Asimilarea cunoștințelor de către copil prin conversarea cu adultul.

Descrierea activității: „Conversația este o metodă didactică (educativă) din categoria metodelor de comunicare orală conversative și constă în instruirea și promovarea de interacțiuni și schimburi sociale și verbale între profesor și elevi, precum și între elevi în atingerea obiectivelor educaționale stabilite" [11, p.222].

Conversați cu copilul în privința importanței educației pentru dezvoltarea sa personală, profesională și socială. Analizați în ce mod educația facilitează încadrarea în câmpul muncii și șansele de dezvoltare profesională mai prielnice pentru un copil sau în tânăr cu studii liceale bune și foarte bune. Cine este responsabil pentru promovarea educației în societate? Cât de entuziasmat este copilul dumneavoastră să studieze calitativ? Ce l-ar motiva optim pentru a studia eficient? Și cum puteți crea condiții optime pentru asigurarea în familie, la școală, în compania prietenilor lui a activităților intelectuale și de dezvoltare personală. Iată câteva subiecte de mare actualitate în baza cărora puteți conversa cu copilul dumneavoastră.

Timp preconizat: 30 de minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce viziune aveți dumneavoastră în privința educației ca șansă promițătoare de dezvoltare personală? Ce argumente, motive, dovezi în favoarea educației, culturii și a studiului ca modalitate superioară de dezvoltare personală ați adus copilului? Ce

domenii de interes au atras atenția copilului dumneavoastră? Ce aptitudini, talente și pasiuni are copilul?

Activitatea: *Observația* (Autor: Cecilia Sas)

Scop: Observarea comportamentelor cognitive ale copilului.

Descrierea activității: Ca metodă de sine stătătoare, dar si ca element constitutiv al altor metode, observaţia este indispensabilă oricărei tendinţe de a descifra empiric sau ştiinţific dominantele personalităţii în formare. O anumită formă a observaţiei apare în mod spontan în comportamentul didactic al cadrului educativ care urmăreşte, mai mult sau mai puţin intenţionat, manifestările copiilor concomitent cu activitatea instructivă.

Putem utiliza grila de observare ca instrument de cunoaștere și control al dificultăților de învățare. Utilizarea „Grilei de observare" propuse are în vedere în principal identificarea acelor aspecte în care elevul are dificulttăți și a măsurii în care aceste dificultăți apar în comportamentul cognitiv al acestuia; cu alte cuvinte, este vorba despre identificarea unor aspecte de natură calitativă, și nu cantitativă. Desigur, prin acordare de puncte putem cuantifica în ce măsură fiecare indicator se manifestă în stilul de învățare al elevului. De exemplu, 3 puncte pentru „Niciodată", 2 puncte pentru „Uneori" și 1 punct pentru „Întotdeauna". Pentru modul în care au fost exprimați indicatorii propuși, „Niciodată" are semnificație pozitivă, iar „Întotdeauna" are o semnificație negativă [72, p.204-206].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: „Grila de observare" din anexa 3 .

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum s-a desfășurat activitatea de observare a comportamentelor copilului? Ați constatat comportamente noi la copil? Ce comportamente ce au intrat în obișnuința copilului ați putea îmbunătăți?

Activitatea: *ABC-UL multiplelor inteligențe* (Autori: Natalia Cocieru, Stela Baltag, Maria Bragiș)

Scop: Identificarea tipului/ tipurilor de inteligență predominant.

Descrierea activității: Identificați fișa cu tipul de inteligență corespunzătoare descrierii. Apelând la algoritmul multiplelor inteligențe putem identifica modul în care copiii procesează informațiile și experiențele. Așadar, identificați tipul/ tipurile de inteligență predominante la propriii copii pentru a le putea facilita învățarea. Pentru această activitate utilizați fișa ABC- UL multiplelor inteligențe [21, p.79].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: fișa ABC-UL multiplelor inteligențe din anexa 4.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ați identificat manifestările fiecărui tip de inteligență la propriul copil? Cum pot fi valorificate aceste tipuri de inteligență în viața de zi cu zi? În familie? La școală? În societate?

Dezvoltarea fizică a școlarului mic



Informații teoretico-științifice. Dezvoltarea fizică a copilului de vârstă școlară mică este în ascensine. ,,Dezvoltarea fizică este influențată de factori genetici și de

stilul de viață, în special de alimentația și de sporturile practicate. Motricitatea este evident mai dezvoltată și rafinată comparativ cu vârsta anterioară și apare o evoluție diferențiată, în funcție de vârstă. Și în dezvoltarea abilităților fizice se constată o puternică influență a modelului cultural și astfel reprezentarea culturală a masculinității se asociază cu abilități de tipul forță și rezistență fizică, iar a feminității, cu grație, mobilitate și flexibilitate, aceste modele culturale fiind integrate și transmise prin educație.

În primii doi ani, creșterea în greutate nu depășește 2 kg/ an. În ultimii doi ani, diferența de la un an la altul este de 4 kg. Creșterea în înălțime la băieți se situează între 113 și 132 cm, iar la fete, între 111 și 131 cm" [35, p.128].

Masa musculară și coordonarea corpului la copilul de vârstă școlară mică**.** „Forța musculară crește constant pe durata întregii etape, îndeplinind după șase ani un rol important în jocurile de luptă și acrobație care constituie marea desfătare a copilului, pentru a culmina în jurul vârstei de nouă ani, vârsta forței, la care el nu are alt interes mai important decât acela de a se bate, de a ridica greutăți mari, de a străluci prin performanțe fizice, uneori exagerând și mergând până la istovire.

Coordonarea progresează în aceeași măsură; la șase ani copilul poate lovi de pământ o minge prinzând-o apoi corect; el încearcă să folosească unelte sau să coase cu împunsături rare. În cursul celui de-al optulea an, scrisul devine regulat și este executat cu ușurință; desenul și pictura produc mari satisfacții și dau loc la „opere" uneori încântătoare și poate chiar puternice. Al nouălea an, vârsta jocului cu coarda la fete, dar și vârsta pantomimelor și a grimaselor, vădește progrese ale căror

efecte se vor extinde și asupra micilor lucrări casnice și asupra lucrărilor manuale corecte de mai târziu". Coordonarea adecvată a corpului permite perceperea sinelui, a altora și a lumii externe în mod obiectiv [56, p.128].

Este importantă și dezvoltarea conexiunilor nervoase și a creierului, la vârsta de 7 ani creierul copilului cântărind 1 200 de grame. La nivelul creierului se produc o serie de restructurări ale anatomiei și funcționării acestuia. Astfel, se dezvoltă conexiunile generale ale sistemului nervos care facilitează conexiunea din diferitele zone ale creierului, în acest mod asigurând coordonarea generală cerebrală pentru toate acțiunile și procesele psihologice.

Organizarea structurală a creierului fiecărui copil este specifică la fiece copil. Aceste diferențe de la un copil la altul sunt cauzate de îmbinarea factorilor genetici, epigenetici și de mediu. Procesul de maturizare face să se dezvolte scoarța cerebrală și duce la creșterea materiei cenușii la nivelul scoarței cerebrale. La această vârstă, materia cenușie a unor lobi ai creierului pot atinge dezvoltare maximă. La nivelul lobilor parietali, implicați în inteligența spațială, substanța cenușie se dezvoltă maxim la fete la vârsta de 10 ani, iar la băieți la 11-12 ani, în lobii frontali responsabili de funcțiile superioare ale gândirii materia cenușie atinge apogeul dezvoltării la fete la 11 ani, iar la băieți pe la 12 ani. Materia cenușie în lobii temporali, implicați în dezvoltarea limbajului atât la fete, cât și la băieți, se dezvoltă pe la 16 ani. Sub cortex, în ganglionii bazali se află nucleul caudat compus din materie cenușie. Acesta este implicat în coordonarea mișcărilor și a tonusului muscular, ghidează funcțiile cognitive superioare, atenția și emoțiile.

Astfel, nucleul caudat atinge un apogeu al dezvoltării la fete la 7 ani și jumătate și la 10 ani la băieți.

O altă componentă importantă a creierului este materia albă compusă din axoni mielinizați sau fibre nervoase prin care se transmit informații între neuroni. Mielinizarea axonilor permite posibilitatea de a stabili mai multe legături nervoase între lobii creierului. Corpul calos este o astfel de conexiune ce unește cele două emisfere ale creierului. Dezvoltarea maximă a acestuia are loc între 6 și 13 ani. La următoarea etapă de vârstă, dezvoltarea creierului își amplifică evoluția în privința tuturor aspectelor. Cu toate acestea, copilul nu este atât de flexibil ca la 5 ani, cu toate că are 6 ani, copilul este mai sensibil în privința aspectelor ce țin de starea de bine psihologică și fizică. Copilul își recapătă starea de bine după un somn bun. Se dezvoltă calitatea de a fi priceput, ager, sporește forța musculară și copilul poate coordona și dirija foarte bine cu propriul corp, ca mai apoi copilul să înțeleagă ce parte a corpului utilizează mai mult: partea stângă sau dreaptă [apud 87].



Cum se manifestă copilul? Copilul poate manifesta somnolență, oboseală, incapacitate de concentrare, autocontrol slab al voinței și emoțiilor, neliniște, agitație, ipulsivitate, plâns, rezistență scăzută în efectuarea activităților de învățare și a activităților și exercițiilor fizice.



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Exercițiile fizice*** (Autori: Kate Oliver,Toby Oliver)

Scop: Îmbunătățirea stării psihologice și fizice generale ale copilului prin mișcare.

Descrierea activității: Practicați exercițiile fizice împreună cu copilul dumneavoastră.Vă propunem câteva exemple. „Printre formele de mișcare se numără angajarea într-o plimbare vioaie sau alergarea, un antrenament intens, o probă de anduranță, ciclism sau sprint, dans, scuturatul, yoga, pilates sau chiar câteva exerciții simple de întindere, mersul pe jos sau urcatul și coborâtul scărilor. Va fi de ajutor orice activitate care te pune în mișcare.

Orientează-te după exerciții care să-ți facă bine. Ascultă-ți corpul. Asigură-te că înainte de a aborda un exercițiu extenuant ți-ai făcut încălzirea. Dacă există motive de îngrijorare, consultă-ți medicul de familie sau un alt cadru medical înainte de a te apuca de noi tipuri de exerciții fizice" [54, p.146].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: echipament sportiv.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care sunt beneficiile resimțite de organismul dumneavoastră după efectuarea exercițiilor fizice?

Activitatea: ***Practicați Yoga – meditație. Mudra spațiului și vidului*** (Autori: Laetitia Ganglion Bigorda, Sophie de Mullenheim, Shobana R.Vinay)

Scop: Revigorarea organismului.

Descrierea activității:

1. Așezați-vă turcește.
2. Îndreptați-vă mâinile cu palma în sus.
3. Uniți vârful degetului mare cu al degetului mijlociu.

4. Țineți celelalte trei degete bine întinse.

Efecte benefice: această mudra este adaptată pentru liniștirea minții în timpul meditației; permite îmbunătățirea funcționării urechii interne, eliberând durerile asociate; această postură permite reducerea oboselii și revigorarea. De altfel, ea dezvoltă răbdarea" [10, p.105].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: Saltea de yoga.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce alte exerciții de yoga cunoașteți? Cu cine obișnuiți să practicați exercițiile fizice? Sigur sau cu membrii familiei? Sau cu prietenii?

Activitatea: *Culorile curcubeului* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea memoriei, atenției copilului.

Descrierea activității: Folosindu-vă de cretă colorată, conturați pe asfalt un fel de ,,cadran" în culorile curcubeului. Copilul va trebui să se așeze în centrul ,,cadranului". Începeți prin a-i spune o culoare. Va sări pe acea culoare și apoi se va întoarce în centru. După aceea vei adauga o altă culoare și copilul va trebui să ajungă atât la ea, cât și la cea anterioară, revenind în centrul ,,cadranului". Precizează și celelalte culori, astfel încât jocul să continue până când copilul va trece pe la toate, fie nu își va aminti unde trebuie să ajungă (din cauza prea multor culori enumerate), fie va sări în altă parte.

Este un joc simplu, numai bun pentru timpul petrecut în aer liber, exersând totodată memoria și atenția copilului tău [104].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: cretă colorată.

Reflecții: Cum vă simțiți? Vi se pare interesant jocul? Cât de atent a fost copilul?

Activitatea: *Săritura broscoiului* (Autor: Т. П. Трясорукова)

*Scop:*Exersarea motricității.

Descrierea activității: Pregătește atâtea cercuri („hoolahoop") câți copii participă la joc. Așează-le (la mică distanță între ele) pe un spațiu întins, neted, fără „obstacole" (bănci, pietre, gropi etc.) și arată-le celor mici cum pot sări dintr-un cerc în altul, rostind următoarele versuri:

„Domnul Broscoi a sărit într-o zi din iazul său
Și s-a trezit în ploaie,
Zicându-și: „O să mă ud și o să răcesc!"Hapciu!
Așa că a sărit din nou în iaz".

Distracția va fi și mai mare dacă participanții vor încerca să imite strănutul broscoiului, precum și cum tremură acesta de frig. Astfel, este o bună ocazie ca micuții să se familiarizeze cu jocurile de rol [104].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: cercuri „hoolahoop".

Reflecții: Cum vă simțiți? Va adus bucurie jocul acesta? A descărcat copilul toată energia în jocul acesta?

Activitatea: *Frisbee golf* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Sporirea capacității de concentrare.

Descrierea activității: Iată o variantă inedită a golfului, care va dezvolta îndemânarea copilului. Inițial vei găsi un spațiu larg, neted, acoperit cu iarbă (de exemplu, într-un parc) și lipsit de „obstacole" (pietre, copaci etc.). Pe suprafața sa vei

face niste ,,găuri", în care vor fi așezate niște coșuri pentru rufe din material din plastic, ce reprezintă ,,țintele" de nimerit cu frisbee. Coșurile vor fi așezate astfel: în apropiere de primul coș se va stabili o linie de start pentru cea de-a doua gaură și de la linia respectivă se va pune cel de-al doilea coș (la o distanță rezonabilă).

Se poate să se stabilească un punctaj pentru ,,găuri" și ,,tintă". Fiecare jucator își va stabili locul de la care va arunca cu frisbee. După ce un jucător aruncă discul, următorul va arunca la ,,ținta" de acolo de unde a aterizat discul primului jucător. Se va continua astfel până când toți vor arunca la ,,ținta" dorită [104].

Timp preconizat: 45 de minute.

Materiale: coșuri din material din plastic-țintele, discuri-fisbee.

Reflecții: Cum vă simțiți? Va adus distracție jocul acesta? Cine a câștigat mai multe puncte?

Activitatea: ***Pământ, apă, aer*** (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Antrenarea capacității de concentrare.

Descrierea activității: Acest joc, prin care copilul își dezvoltă atenția și capacitatea de concentrare, necesită prezența unui număr mai mare de participanți (cel puțin 5) și un spațiu exterior cât mai larg. Pentru a-l începe, veți trasa o linie (pe pământ, pe asfalt sau pe iarbă).

Cineva o să spună, pe rând, ,,pământ" (atunci fiecare va sări în spatele liniei), ,,apă" (se va sări peste linie) și ,,aer" (se va sări în sus). Dacă se va striga ,,pământ" sau ,,apă" de doua

ori la rând, a doua oară participanții trebuie să rămână nemișcați.

În cazul în care se va spune ,,aer" de doua ori la rând, se va sări în sus de ambele dăți. Cine sare pe linie sau greșește (de exemplu, nu sare în sus de două ori la rând), iese din joc.Va câștiga cel care sare cel mai mult [104].

Timp preconizat: 30 de minute.

Materiale: cretă colorată.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cine este cel mai atent? Dar cel mai aerian?

Activitatea: *Șarpe în iarbă* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea capacității de concentrare.

Descrierea activității: În acest joc vor fi implicați cel puțin 4 copii. Unul dintre ei va fi ,,șarpele" și va trebui să se târască precum acesta. ,,Misiunea" lui va fi să prindă alți copii, care vor alerga pe lângă el, într-un spațiu stabilit de la început. Cine este prins, va deveni el insuși ,,șarpele". Nici ,,șarpele" și nici ceilalți nu au voie să iasă din spațiul destinat jocului. Cel care rămâne ultimul și încă aleargă va fi învingător. Chiar dacă este un joc simplu, îl va ajuta pe copil să-și dezvolte coordonarea mișcărilor și capacitatea de concentrare [104].

Timp preconizat: 30 de minute.

Materiale: costum sport.

Reflecții: Cum vă simțiți? Va făcut mai ageri jocul acesta? Cine a câștigat?

Activitatea: *Vulpea și gâștele* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Revigorarea corpului prin joc.

Descrierea activității: Numai bun de jucat iarna, cu zăpada proaspătă, acest joc presupune un efort mai consistent (alergatul prin zăpadă), dar benefic sănătății copilului. Tot ce aveți de făcut este să vă găsiți un spațiu larg, unde să aveți loc să vă pregătiți un ,,teren de joc". Veți bătători zăpada cu picioarele pentru a forma un cerc, cu diametrul de 3-6 m. Trasați 4-8 diametri, astfel încât să obțineti mai multe sectoare de cerc. Acum jocul poate începe.

Unul dintre participanți va fi ,,vulpea" și va încerca să-i prindă pe ceilalți, ,,gâștele". Regula este să se alerge doar în interiorul cercului, pe unde zăpada a fost bătătorită și s-au format ,,cărări". În mijlocul cercului se află ,,casa gâștelor", un spațiu protector, în care ,,vulpea" nu are acces. Dacă ,,vulpea" reușește să prindă o ,,gâscă", se schimbă cu rolurile: ,,gâsca" devine ,,vulpe"[104].

Timp preconizat: 45 minute.

Materiale: costum sport de iarnă.

Reflecții: Cum vă simțiți? Va adus energie pozitivă jocul acesta? Împreună cu cine ați desfășurat jocul?

Activitatea: *Cozile* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea vigilenței.

Descrierea activității: La fel ca și jocurile anterioare și acesta presupune prezența mai multor copii. Fiecare dintre ei va primi câte o șosetă. Mai întâi, fiecare își va agăța șoseta (,,coada") de buzunar sau de încheietura mâinii. Când se aude comanda ,,porniți!", fiecare va trebui să-i fure coada celuilalt, însă fără ca respectivul să o ia pe a lui. Dacă unuia dintre

participanți ii este luată ,,coada” sau îi cade pur si simplu pe jos, nu înseamnă că părasește jocul. Din contra, va sta jos și va putea prinde ,,coada” altuia ce aleargă pe lângă el. În cazul în care reușește, și-o poate prinde de buzunar sau de încheietura mâinii și începe din nou să alerge [104].

Timp preconizat: 45 minute.

Materiale: costum sport de iarnă.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cine a prins mai multe ,,cozi”? Vi s-a părut jocul vioi, captivant?

Activitatea: *Cursa de sărituri cu sacul* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea rezistenței la efectuarea unui efort mai mare.

Descrierea activității: Caută niște saci mai mari (din material textil), astfel încât copiii să poată intra în ei cu ambele picioare.

Înainte de a desfășura acest joc în aer liber, exersați de cateva ori în casă, diminuând posibilitatea apariției unor mici ,,accidente”. Într-un spațiu exterior larg, cu iarbă, stabiliți o linie de start. De aici se va pleca în cursa de sărituri cu sacul. Ai grijă să supraveghezi participanții pe toată durata ,,cursei”. Scopul jocului este ca aceștia să ajungă la destinație, sărind cu sacul. Dacă vreți ca jocul să fie o adevărată ,,probă” de îndemânare și concentrare, puteți să-l complicați astfel: va pierde cel care va depăși linia de sosire înainte de expirarea unui timp stabilit dinainte; se vor pune ,,obstacole” pe traseul concurenților: mingi, baloane, stropitori etc. [104].

Timp preconizat: 45 minute.

Materiale: saci din material textil , costum sport.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vi s-apărut jocul? Ați reușit să-l jucați cu brio, fără incidente?

Dezvoltarea proceselor cognitive ale școlarului mic



Informații teoretico-științifice. Caracteristicile definitorii ale cogniției copilului la vârsta de 6/7-10/11 ani. Se constată evoluția cognitivă a copilului și efectuarea de către copil a operațiilor matematice, ca: adunarea, scăderea, rezolvarea de ecuații, efectuarea comparațiilor. Astfel, spre finalul etapei primare de învățământ copilul este capabil să efectueze analogii, sinteze, clasificări cu diferite categorii de obiecte, date, lucruri, fenomene naturale.

O importantă operație cognitivă posibilă de realizat de către copil este reversivibilitatea mintală a exercițiilor, evenimentelor și comportamentelor pe care copilul o poate efectua inițial într-un sens, apoi în sens invers. La începutul treptei primare de învățământ operațiile cognitive efectuate de copil se bazează pe date concrete extrase cu ajutorul percepției și senzațiilor, iar la finalul etapei primare de învățământ copiii sunt capabili să opereze cu noțiuni ce țin de număr, greutate, timp, spațiu reușind astfel să înțeleagă și să efectueze operații logice, să rezolve probleme mai complicate.

Caracteristic acestei vârste este construirea raționamentelor logice pornind de la rezultate și date empirice observabile, concrete, cu care copilul este în contact în timpul învățării. De asemenea, copilului îi reușește surprinderea cauzalității dintre lucruri, fenomente, comportamente.

Încep să se dezvolte operațiile gândirii de ordin superior ce permit copilului să analizeze obiecte, lucruri, fenomene, să facă alegeri, să ia decizii, să rezolve probleme, să urmărească cauzalitatea dintre fenomene, să deosebească imaginația de realitate.

Ulterior gândirea îl ajută pe copil să integreze conceptele teoretice și noțiunile practice în viața de zi cu zi. Gândirea logică este cea ce ordonează, sistematizează în scheme și matrice conceptuale toate informațiile, cunoștințele, datele empirice și senzoriale acumulate de copil pe parcursul etapei primare de învățământ.

De asemenea, se observă depășirea egocentrismului, a rigidității mintale și dobândirea unei flexibilități mintale mai mari. La mijlocul etapei primare de învățământ, la 9-10 ani, copilul își poate autoregla mai eficient voința, atenția, emoțiile, comportamentele proprii și poate alege cum să se comporte.

La fel, la copilul de vârstă școlară mică se pot înregistra coportamente cognitive ce denotă competența de a fi empatic, de a fi binevoitor, de a colabora cu semenii săi în situații de joc și de învățare.

Continuă să se dezvolte curiozitatea înnăscută a copilului. Acesta este dornic de a cunoaște, de a ști, de a înțelege motivele ce stau la baza acțiunilor umane, motivul funcționării lucrurilor, mecanismelor, fenomenelor, legităților din mediul înconjurător. Devine mai deschis spre a accepta autoritatea adultului înțelegând „de ce-ul”, motivația pozitivă ce stă la baza educației, limitelor și regulilor.

Odată cu capacitatea de decentrare copilul de vârstă școlară mică dă dovadă de toleranță în privința semenilor și a felului lor de a fi, acceptă opiniile și conduita semenilor,

precum și lumea înconjurătoare și lucrurile așa cum sunt [apud 57].

Dezvoltarea memoriei



Informații teoretico-științifice. La vârsta școlară mică crește semnificativ volumul memoriei. În comparație cu clasa I, în clasa a IV-a se memorează un volum de informație de 3 ori mai mare.

La această vârstă crește dorința de a cunoaște informații și de a memora cât mai multe conținuturi. Începe să crească calitatea memoriei, se dezvoltă memoria de lungă durată a școlarilor mici. Eficiența memoriei, reproducerea, rememorarea materialului de către școlarul mic sunt mai calitative decât la copilul de vârstă preșcolară și sunt condiționate de mai mulți factori: complexitatea materialului ce necesită a fi memorat, strategiile și mijloacele mnemotehnice utilizate de copil pentru a procesa materialul.

La începutul școlarității copilul reține tot ce este atractiv, evenimente, descrieri, povești, povestiri emoționale, vii și colorate.

La vârsta școlară mică prevalează memoria mecanică, de scurtă durată. Școlaritatea solicită de la copil antrenarea memoriei voluntare, de lucru și de lungă durată a informației, a evenimentelor, faptelor, datelor, care uneori pot fi neinteresante, necolorate, dar sunt utile dezvoltării școlare a copilului. Succesul memorării unei informații constă în înțelegerea complexității informației, în arsenalul instrumentelor de memorare și de actualizare a informației.

La începutul școlarității în activitatea de memorare copilul aplică procedeele mnemotehnice simple: împarte materialul pe părți, învață fiecare parte, strofă separat, repetând-o, de mai multe ori, apoi acesta reproduce integral conținutul memorat. La dezvoltarea volumului informațiilor de memorat este importantă utilizarea metodelor, procedeelor logice de memorare. Utilizarea lor în activitățile școlare și de joc necesită exersarea acestor tehnici atât acasă, cât și la școală și în societate. Doar elevii mai flexibili în gândire operează eficient cu aceste tehnici mnemotehnice (poezie tematică, asocieri dintre cunoștințe și lucruri, poveste în baza unei teme – circuitul apei în natură).

Un procedeu de memorare voluntară îl constituie planificarea. Sistematizarea informației constituie o tehnică eficientă pentru a stoca informația în memorie. Inițial copilul planifică și expune oral conținutul unui tablou, al unei povești, povestiri. După ce copilul învață să scrie el expune în scris întreg planul conținutului cu componentele sale. Este important ca copilul să țină minte importanța, consecutivitatea fiecărei etape. Întocmirea planului în scris se inițiază în a doua jumătate a clasei I, după ce copiii învață să scrie și să citească. Aceste tehnici de memorare dezvoltă memoria copilului, în special memoria voluntară și verbal-logică. Memorarea unui conținut în mod logic, consecutiv face să crească volumul memoriei de 8-10 ori, comparativ cu memoria de la vârsta preșcolară. De asemenea, memorarea în sens logic a informației determină reținerea pe o perioadă lungă a informației, sporește puterea și productivitatea memoriei. Totodată, crește precizia, plenitudinea proceselor de reproducere mnezică a informației în raport cu conținutul recunoscut.

Crește caracterul voluntar, conștient al procedeului de memorare. Memoria și procedeul de memorare evoluează. La mijlocul etapei primare de învățământ copilul este capabil să își fixeze conținutul, să estimeze timp pentru memorarea unui material, să se autoregleze consecvent în timp ce reproduce conținutul asimilat [apud 84].



Cum se manifestă copilul? „Școlarul mic se poate întâlni cu diferite dificultăți de memorare, cum ar fi: copilul nu înțelege ce conținut ar trebui să fie memorat sau ce trebuie să facă pentru o memorare eficientă. Din aceste motive copilul învață și repetă mecanic cunoștințele, faptele și pașii. Misiunea învățătorului cuprinde și echiparea elevilor cu tehnici logice de memorare, structurare, organizare a informației conform unui plan, program de acțiuni concrete. Când copilul învață să fie atent la ceea ce este esențial (într-un text, într-o problemă, într-o definiție, regulă), la conținutul logic, atunci informația se asimilează mai eficient, iar ștergerea, uitarea conținutului scade” [apud 84].



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Declanșatoare de memorie*** (Autor: Carol Vorderman)

Scop: Memorarea conținuturilor învățării de către copil.

Descrierea activității: Ajutați copilul să memoreze conținuturile școlare utilizând strategiile, declanșatoarele de memorare propuse (declanșatoare de memorie).

1. Creează elemente vizuale. O reprezentare vizuală a sistemului circulator ajută elevii să-și reamintească detaliile.

2. Asocieri. Utilizarea asocierilor pentru reamintirea detaliilor îi poate ajuta pe elevi să rețină informațiile. Plasma este un râu, celulele sanguine fiind bărci plutind pe curent.

3. Inventează o poveste. Elevii pot inventa chiar povești. Celulele sanguine individuale au sarcini importante: celulele sanguine albe apără corpul împotriva microbilor, și toate celulele sanguine și trombocitele plutesc într-un lichid numit *plasmă.*

4. Creează un acronim. Un acronim este un cuvânt inventat, care are rolul de a ajuta la reamintirea listelor, cuvintelor și informațiilor. Fiecare literă a acronimului reprezintă prima literă a termenului sau a expresiei care trebuie memorată.

5. Propoziție ca declanșator de memorie. Pentru a învăța ordinea planetelor din sistemul nostru solar, realizează o propoziție folosind prima literă a fiecărei planete pentru a forma un cuvânt. Planetele: Mercur, Venus, Pământ, Marte, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun. Propoziția: Mama Vecinului Petre Mănâncă Joi Seara Ultima Nectarină [89, p.155-156].

Timp preconizat: 35 de minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care tehnică de memorare o utilizați deja? Metoda asocierilor? Care vi se pare cea mai eficientă tehnică de memorare?

Activitatea: ***Jocul cuvintelor*** (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Antrenarea memoriei copilului.

Descrierea activității: Ia zece cuvinte simple, al căror înțeles copilul tău îl cunoaște și scrie-le pe o tablă magnetică. Dă-i timp 2-3 minute să le citească și apoi „ascunde-le" într-o mulțime de 40 de cuvinte. Roagă copilul să le descopere [104].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: tablă magnetică, cretă, foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Câte cuvinte cunoscute a reușit copilul să identifice în primul minut? Cum vi se pare jocul cuvintelor?

Activitatea: ***Cifrele săltărețe*** (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scopul: Exersarea memoriei de scurtă durată.

Descrierea activității: Desenați 9 pătrate pe o coală colorată. Scrieți în interiorul lor cifrele de la 1 la 9, într-o ordine aleatorie. Acordați-i copilului 30 de secunde să memoreze ordinea cifrelor și apoi testați-i memoria [104].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: o coală de hârtie colorată, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Locul a câtor cifre a reușit să memorizeze exact copilul în primul minut? Vi se pare vesel acest joc?

Activitatea: ***Jucați împreună Scrabble*** (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Memorarea cuvintelor prin joc.

Descrierea activității: Jucați acest joc. Vă va ajuta să învățați cuvinte noi, el păstrează creierul activ și antrenează, astfel, memoria. Este ușor și distractiv, util atât pentru copil, cât și pentru tine. Pe o tablă de joc, formați cuvinte prin alipire sau intersectare, Scopul fiind obținerea unui punctaj cât mai mare prin asamblarea cuvintelor [104].

Timp preconizat: 15 de minute.

Materiale: tablă de joc sau magnetică, cuvinte, cretă.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cine a asamblat cele mai multe cuvinte? Dar cine a obținut cele mai multe cuvinte într-un singur minut?

Activitatea: *Învățați o limbă străină* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Îmbunătățirea capacității de memorare.

Descrierea activității: Este cea mai eficientă metodă de a stimula activitatea neuronală a copilului. Astfel, îmbini utilul cu plăcutul. Copilul tău se va lăsa prins în jocul cuvintelor noi însoțite de imagini colorate, va avea memoria antrenată în fiecare zi și, la final, veți constata că vorbește cursiv o limbă străină. Iar verificarea cunoștințelor acumulate nu face decât să pună o dată în plus neuronii la treabă [104].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: tablă de joc sau magnetică, cuvinte, cretă.

Reflecții: Cum vă simțiți? Câte cuvinte noi știe copilul? Dar dumneavoastră de la el? Ce conținut puteți crea din cuvintele asimilate? O întrebare? O felicitare? O invitație? Puteți compune din aceste cuvinte un mesaj cald de recunoștință adresat unui membru al familiei?

Activitatea: ***Citiți o poveste*** (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Antrenarea memoriei prin lectură.

Descrierea activității: Cititul ține creierul în priză. Imaginați-vă un omuleț în continuă mișcare pentru că primește tot timpul informații noi pe care trebuie să le înmagazineze. Astfel, își îmbunătățește creierul capacitatea de memorare [104].

Timp preconizat: 25 de minute.

Materiale: carte/ cărți cu povești, fișe cu povești.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care este povestea preferată a copilului dumneavoastră? Cunoaște copilul dumneavoastră această poveste să v-o expună?

Dezvoltarea atenției



Informații teoretico-științifice. La etapa primară de învățământ se dezvoltă și atenția școlarului mic. Copilul începe școlaritatea având atenția insuficient dezvoltată, prevalând curiozitatea înnăscută a copilului pentru ceea ce este viu colorat, interesant și deosebit. Crește capacitatea de mobilizare voluntară a intresului, el fiind încă în dezvoltare, motiv ce determină fluctuațiile de atenție.

La vârsta școlară autoreglajul atenției copilului este puțin dezvoltat. Pentru menținerea atenției voluntare a copilului este necesară o motivație, cum ar fi posibilitatea de a primi o notă bună, o laudă de la învățător, de a rezolva primul problema, motivația de a fi premiant. Pentru a păstra atenția pentru un timp îndelungat este necesar ca copilul să aibă o nevoie sau o trebuință legată de viitor.

La intrarea la școală volumul atenției este redus, copilului îi este greu să prindă, să rețină în același timp informațiile emise de învățător și colegii săi, să rețină desfășurarea acțiunii propriu-zise, precum și rezultatele activității de învățare. La vârsta școlară mică încă atenția nu este suficient de flexibilă și copilului îi este mai greu să mute atenția de la o situație imediată, de suprafață la ceva ce este esențial, obiectiv. Atenția distributivă încă nu este suficient dezvoltată, pentru a asculta explicațiile pedagogului, a fi atent la răspunsurile colegilor, a fi concentrat pe activitaea individuală pe care o îndeplinește în caiet. Încărcătura prea mare de teme pentru acasă, descoperirile și impresiile pot duce la oboseală psihologică, fizică, ceea ce influențează calitatea atenției copilului.

Ascultarea pasivă (fără desen, notițe, calcul, construcții, repovestire) a subiectului lecției generează la copil plictis, neatenție și un succes școlar scăzut. Starea sănătății, trăsăturile de caracter și temperament negative, precum și tipologia sistemului nervos al copilului influențează pozitiv sau negativ flexibilitatea atenției și focusarea atenției de la o activitate la alta.

Curricula și condițiile școlare impun copilului să asimileze concepte teoretice și practice care nu-i par atât de interesante din primele zile de școală, dar sunt absolut necesare dezvoltării lui integre. Activitățile de învățare îl impun pe copil să fie atent la ce este util, pragmatic, important să învețe, îl impun să-și îndrepte atenția spre lucrurile necesare, nu neapărat atractive la exterior. Astfel, începând cu clasa a II-a copilul își poate orienta și concentra voluntar atenția spre ceea ce are de învățat. În timpul orelor copilul poate fi neatent din cauza

apariției vreunui stimul oarecare, concentrându-și atenția pe el și nefiind atent la efectuarea activității.

Neatenția copilului poate fi activă sau pasivă. Dacă se constată că copilul are dificultăți în a-și menține atenția activă, atunci trebuie identificate și înlăturate cauzele biologice, psihologice, educaționale. Pentru îmbunătățirea atenției copilului se indică planificarea procesului de studii al copilului.

Îmbunătățirea atenției copilului are loc prin organizarea activității de învățare a copilului și orientarea acestuia spre învățarea prin experențiere, prin orientarea copilului spre acțiuni practice externe, contactul cu obiecte și lumea naturală, varietatea și alternanța obiectelor, asigurarea unui tempou optim al lecției, nici prea grăbit, nici prea monoton și plictisitor, autoreglarea prezenței, mișcărilor în sala de clasă, a propriului glas, așa încât să nu influențeze momentele de concentrare a elevilor în situațiile de învățare [apud 84].



Cum se manifestă copilul? „Problemele lipsei de atenție pot fi însoțite de blocaje în dezvoltarea cognitivă, iar progresul școlar poate fi lent. Se poate bloca dezvoltarea emoțională sau cea socială. Adesea, lipsa atenției este însoțită de impulsivitate. În cazul în care copilul este lipsit de atenție doar la școală, poate fi vorba de o nepotrivire între deprinderile copilului și ceea ce oferă școala” [82, p.115].



Intrevenția părintelui

Activitatea: ***Fii atent la indicații, ucenic bucătar!*** (Autor: Keri K. Powers)

Scop: Ascultarea activă, urmarea indicațiilor.

Descrierea activității: „Alegeți o rețetă potrivită pentru copii și oferiți-le instrucțiuni pas cu pas pentru a pregăti ingredientele și ustensilele necesare. Oferiți-le apoi îndrumări pas cu pas pentru prepararea rețetei. Iată un exemplu la îndemână, cu instrucțiuni simple pentru un copil cu vârsta de cel puțin cinci ani:

- Adu pâinea din cămară.
- Ia untul de arahide de pe raft.
- Scoate gemul din frigider.
- Scoate o farfurie din dulap.
- Deschide punga cu pâine.
- Scoate două felii.
- Pune-le una lângă alta pe o farfurie.
- Ia un cuțit pentru patiserie din sertar.
- Deschide borcanul cu unt de arahide.
- Folosește cuțitul pentru a lua unt de arahide din borcan.
- Întinde untul pe o felie de pâine.
- Deschide borcanul cu gem.
- Folosește cuțitul pentru a lua gem din borcan.
- Întinde gemul pe cealaltă felie de pâine.
- Ridică felia de pâine cu gem.
- Așaz-o peste felia cu unt de arahide, astfel încât gemul și untul de arahide să se amestece la mijloc.
- Ia sendvișul și gustă din el!

Timp preconizat: 25 de minute.

Materiale: o rețetă potrivită pentru copii, ingrediente, ustensile de bucătărie.

Reflecții: Cum te-ai simțit făcând această activitate de unul singur? Cât de ușor de urmat au fost indicațiile mele? Ce ai vrea să faci în continuare?" [64, p.72-73].

Activitatea: ***Continuă propoziția!*** **(**Autor: Keri K. Powers)

Scop: Ascultarea activă.

Descrierea activității: „Jucătorii se așează în cerc. Un jucător începe să spună o poveste. Va continua până când conducătorul jocului, un adult, spune: „Stop!". Atunci când adultul spune „Stop!", copilul care povestea se oprește imediat din vorbit. Jucătorul din stânga copilului care povestea va continua exact de unde a rămas acesta, chiar dacă era în mijlocul propoziției. Jocul continuă până când îi vine rândul fiecărui copil să completeze povestea sau până când se ajunge la sfârșitul ei. Obiectivul e să obțineți o poveste completă, care să aibă cât de cât sens.

Timp preconizat: 15 minute.

Reflecții: Povestea noastră a avut sens? Ce strategii ai folosit ca să te concentrezi și să fii atent la poveste?" [64, p.93-94].

Activitatea: ***Matricea*** (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea proceselor senzorial-perceptive, a atenţiei voluntare.

Descrierea activității: Copilului i se prezintă imaginea în care el trebuie să găsească obiectele sau cifrele de la 1 până la 90 [104].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: exemple de imagini din anexa 5.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cât de ager este copilul dumneavoastră în identificarea semnelor, cifrelor, literelor sau obiectelor? Dacă ați organiza o competiție de tipul: „Cine identifică cele mai multe semne, cifre, litere sau obiecte” cine ar câștiga?

Activitatea: *Îndeplineşte corect* (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea concentrării atenţiei auditive şi a stabilităţii atenţiei.

Descrierea activității: Citiți împeună o poezie. Apoi citiți urmărind instrucțiunile:

a. Indicaţi numărul literelor din fiecare cuvânt.
b. Citiţi cuvintele în ordine inversă. De exemplu: Prin nămeți în fapt de seară (Nirpiţemănnîtpaf ed ăraes etc.).
c. Citiţi strofa, începînd cu ultimul rând [104].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: o poezie cunoscută de către copil.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum s-a isprăvit copilul? I-a fost ușor?

Activitatea: *Cine-i mai rapid*? (Autor: Т. П. Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea comutării şi distribuţiei atenţiei.

Descrierea activității: Avînd textul în faţă, copilul trebuie, timp de un minut, să bifeze anumite litere: una cu linie verticală, alta – cu linie orizontală. La un semnal anumit regula jocului se schimbă: o literă este bifată, alta – subliniată (2

minute), după care exerciţiul se complică: o literă este bifată, a doua – subliniată, iar a treia – încercuită (3 minute) [104].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: un text, un creion, un cronometru.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum s-a isprăvit copilul? A fost captivant pentru el acest joc?

Dezvoltarea senzațiilor și percepției



Informații teoretico-științifice. „La vârsta școlară mică senzațiile și percepția copilului se dezvoltă atât calitativ cât și cantitativ. Solicitările școlare și îndeplinirea activităților de învățare copilul trebuie să le efectueze prin recepționarea informației prin intermediul capacităților sensorial-perceptive dezvoltate la etapa anterioară, dar pe care trebuie să și le dezvolte în continuare pentru a procesa informațiile și activitățile coplexe din activitatea școlară. Acest lucru are loc prin antrenarea proceselor psihice, a senzațiilor și a percepțiilor, iar ca urmare acestea se dezvoltă atât calitativ cât și cantitativ.

Este important de menționat că maturizarea nervoasă facilitează trecerea de la senzație (informații izolate despre noi, alții și lumea înconjurătoare) la percepție (la informații unitare despre noi, alții și lumea înconjurătoaare), în acest mod informația devinte unitară și este perceput într-un mod fidel realității.

În acest context, facem câteva precizări în ce mod se dezvoltă schemele sensorial-perceptive în activitățile de cunoaștere. Sensibilitatea văzului crește cu 60% comparativ cu

etapa anterioară de vârstă, iar capacitatea de diferențiere a stimulilor - cu 45%. Totodată crește câmpul vizual și capacitatea de percepere a culorilor. Această dezvoltare a văzului permite identificarea precisă, clară a obiectelor, a literelor, a grafemelor și a cuvintelor citite sau scrise.

O dezvoltare importantă se constată și în cazl auzului fizic, la vârsta de 10-11 ani auzul copilului de vârstă școlară mică este similar cu cel al adultului. Auzul muzical este însă în dezvoltare ca consecință a exersării acestuia în acțivități de diferențiere a sunetelor și a cuvintelor, exerciții de percepere a fonemelor pentru exprimarea lor grafică, exerciții de identificare a sunetelor unei limbi străine, exerciții de recepționare adecvată a sunetelor muzicale. S-a constatat că auzul copilului se dezvoltă din perioada intrauterină și continuă în următoarele etape de vârstă.

De la 9-10 ani sensibilitatea vizuală și auditivă sprijină activitățile de învățare a copilului (citit, scris, desen, aranjarea cifrelor cu care lucrează la matematică) la fel și în acținile practice sau de joc.. Aceste modalități senzoriale sunt responsabile de discriminarea sunetelor, în identificarea componentelor cuvintelor, propozițiilor, în transcrierea grafemelor, în estimarea spațiului de scris și de relația dintre litere și grafeme.

Orientarea în spațiu are loc în baza văzului și auzului, spațiul mic și apropiat este perceput cu precizie și implică determinări de tipul: sus-jos, stânga dreapta, apropiat-îndepărtat, ca semn de trecere spre o activitate intelectuală superioară ce implică și gândirea, memoria, imaginația, reprezentarea ș.a. Totodată sunt exersate și alte modalități perceptive cum ar fi cele legate de miros, de gust sau kinestezia

- modalități sensorial-perceptive ce facilitează și ele cunoașterea sinelui, a altora și a mediului înconjurător.

Sensibilitatea olfactivă și gustativă, de asemenea, se dezvoltă din perioada intrauterină și continuă se se dezvolte și la etapele ulterioare. În mica școlaritate se accentuează capacitatea de percepere a lumii pe cale gustativă și olfactivă ceea ce îi ușurează copilului adaptarea la mediul ambiant și posibilitatea de a-și eprima preferințele senzorial-perceptive.

Deși și dezvoltarea cutanată se dezvoltă din perioada intrauterină, ea are două avantaje principale: pe de-o parte, stimularea este continuă și încărcată afectiv, iar pe de altă parte, prin implicarea în realizarea funcțiilor biologice, se produce dezvoltarea ei, fapt ce asigură performanțe majore, și prin dezvoltarea capacităților de verbalizare informațiile percepute cu ajutorul simțului tactil îi oferă copilului oportunitatea de a le ordona în funcție de diferite criterii ale cunoașterii. Simțul tactil este responsabil și în asimilarea deprinderii de scris, de mânuire a obiectelor, de dobândire a deprinderilor de autoservire.

În perioada școlară mică senzațiile și percepțiile copilului devin mai precise, mai corect orientate pe obiecte sau pe situație și capătă un conținut mai elaborat. Drept urmare, copilul poate diferenția mai bine însușirile obiectelor și fenomenelor depășind astfel stadiul perceperii sincretice, ceea ce îl ajută să contacteze și să asimileze mai bine experiențele de viață.

Se dezvoltă capacitatea de percepție a spațiullui și a timpului la copilul de vârstă școlară mică. Activitățile școlare ce țin de inteligența și percepția spațiului ca scrisul, desenul, parcurgerea unor trasee mai lungi, intervalul lecțiilor efectuate

reprezintă posibilități de adaptare la mediu și valorificarea cunoștințelor naturale și a celor legate de percepția timpului și a spațiului.

Percepția spațială este antrenată la copil prin conținuturile programei școlare. Astfel, percepția spațiului cuprinde concepte despre mărimi, distanțe, proporții, informații despre identificarea liniilor verticale, orizontale, despre identificarea proporțiilor și altele pe care copilul învață să le aprecieze tot mai fin, ceea ce îl ajută să se orienteze în spațiu.

Orientarea spațială cuprinde și raporturile: aproape-îndepărtat, sus-jos, deasupra-sub etc. copiii de 6-7 ani supraestimează aceste raporturi, iar copii de 8-9 ani le subestimează ca mai apoi să le aprecieze corect. Fiece copil percepe spațiul și prin prisma spațiului personal subiectiv conectând și procesele gândirii la perceperea spațiului.

Percepția timpului se dezvoltă printr-o strânsă legătură cu activitățile școlare și regimul zilnic al copilului de vârstă școlară mică producând modificări importante în evaluarea evenimentelor și raportarea corectă la ele.

Copilul se întâlnește zilnic cu o succesiune de stimuli care au o durabilitate și succesiune diferită, cum ar fi: anotimpurile, lunile, zilele, desfășurarea orelor și disciplinelor din programa școlară precum și orele de somn și veghe și din acest motiv se poate afirma că la copil se formează un ceas biologic sau psihologic de percepere a timpului. Treptat copilul asimilează și noțiunile de trecut, prezent și viitor, fapt ce-i permite să se identifice corect la evenimentele caracteristice etapei respective.

În a doua jumătate a școlarității copilul constată cu surprindere că timpul obiectiv măsurat cu ajutorul ceasului și a

activităților desfășurate (orele, zilele, lunile) nu este mereu același cu perceperea subiectivă a duratei timpului ce este legată de trăirile emoțional-afective ale timpului: dorințe, motivații, interese legate de activitățile pe care le îndeplinește. De aici și unele erori ale copilului în privința raportării la timpul obiectiv, erori ce sunt constatate pe întreaga etapă a școlarității mici.

Astfel, în baza activităților școlare se produc importante restructurări care imprimă percepției și observației un puternic cracter investigativ și comprehensiv ca elemente componente ale cogniției. Contactul cu realitatea înconjurătoare este necesară pentru cunoaștere și dezvoltare intelectuală și depășirea datului concret pentru a putea ajunge la generalizări, abstractizări și la răspunsuri cât mai corespunzătoare în privința mediului înconjurător. În baza influenței proceselor psihice superioare, percepția se modifică și se restructurează pe direcția unui plan adoptat, ceea ce determină la copil capacitatea de a percepe sensibil caracteristicile definitorii și generale ale obiectelor în funcție de criterii cât mai precise" [apud 87, p.336-341].



Cum se manifestă copilul? Copilul poate obține rezultate slabe la învățătură. „Rezultatele slabe la școală au uneori cauze obiective. Poate copilul dumneavoastră nu vede bine, nu aude bine sau, în cazuri mai grave, are o incapacitate de a învăța de ordin neuropsihic" [77, p.116].



Intervenția părintelui

Activitate creativă: ***Cum se prepară un Smoothie*** (Autori: Laetitia Ganglion Bigorda, Sophie de Mullenheim, Shobana R.Vinay)

Scop: Dezvoltarea senzațiilor și percepțiilor copilului.

Descrierea activității: Adaptați-l în funcție de anotimp. Ingrediente: o banană (baza), 2-3 fructe de sezon, jumătate de litru de lapte degresat, câteva cuburi de gheață (pentru vară), o linguriță de miere (numai dacă nu e de suficient de dulce).

1. Mixați toate fructele decojite și fără sâmburi apoi adăugați în timpul preparării ½ de litru de lapte degresat. Dacă este cald, mixați câteva cuburi de gheață în același timp.

2. Combinațiile de fructe sunt nenumărate, dar alegeți mai întâi gusturile fine și dulci pentru cei mici.

3. Evitați, de asemenea, compozițiile cu un număr prea mare de fructe, deoarece la sfârșit veți obține un amestec fără niciun gust.

4. În pricipiu, nu e nevoie să îndulciți băuturile, dar, dacă doriți să o faceți, adăugați o lingură de miere în timpul preparării. Iarna puteți folosi fructe congelate [10, p.158].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: mixer și următoarele ingrediente: o banană (baza), 2-3 fructe de sezon, jumătate de litru de lapte degresat, câteva cuburi de gheață (pentru vară), o linguriță de miere (numai dacă nu e suficient de dulce).

Reflecții: Cum vă simțiți? V-a plăcut această metodă gustoasă de dezvoltare a senzațiilor și percepțiilor? Ce alte metode, tehnici sau jocuri senzoriale cunoașteți?

Activitatea: *Sacul cu mistere* (Autori: Laetitia Ganglion Bigorda, Sophie de Mullenheim, Shobana R.Vinay)

Scop: Dezvoltarea senzațiilor și percepțiilor copilului.

Descrierea activității:

1. Pentru a desfășura această activitate, aveți nevoie de un săculeț în care veți pune obiecte a căror denumire este cunoscută copilului vostru.

2. Scoateți aceste obiecte unul câte unul, ca să vă asigurați că micuțul le cunoaște pe toate. Apoi băgați-le înapoi în sac.

3. Băgați ambele mâini înăuntru, pipăiți un obiect, numiți-l și scoateți-l din sac.

4. Propuneți copilului să continue în același fel. Dacă nu recunoaște un obiect după pipăit, rugați-l să-l lase în sac.

5. Aveți posibilitatea să schimbați regulat obiectele și să găsiți alte variante. Spre exemplu, sacii tematici (bucătărie, baie, pădure etc.).

6. Puteți varia, așezând în doi saci perechi de obiecte ce trebuie găsite. Într-unul din saci puneți, spre exemplu, o lingură, o piatră, o nucă, un cârlig de rufe și o minge. Repetați operațiunea punând aceleași obiecte în al doilelea sac. Puteți să vă jucați în doi, fiecare pe rând.

7. Băgați mâinile în sac, scoateți piatra și numiți-o. Celălalt jucător trebuie să scoată aceeași piatră din sac.

8. Fiți prudent în selectarea obiectelor, să nu existe niciunul periculos [10, p.67].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: un săculeț, obiecte cunoscute copilului dumneavoastră.

Reflecții: Cum vă simțiți? Contactul direct al copilului cu obiectele variate din săculeț stimulează dezvoltarea senzațiilor și percepțiilor? Ce alte jocuri de acest tip ne puteți propune?

Imaginația copilului de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. Imaginația este un proces cognitiv complicat ce face parte din activitatea de învățare a școlarului mic. Imaginația se bazează pe conținuturile stocate în memorie, aceste cunoștințe memorate contribuie la formarea unor reprezentări de nivel superior. Imaginația este un proces cognitiv, prin care se valorifică nivelul de dezvoltare a intelectului, prin realizarea de reprezentări noi rezultate din îmbinarea experiențelor trăite sau reprezentările oferite de alte persoane, ceea ce face conexinea dintre prezent și posibilele variații ale viitorului. Astfel, trectul, prezentul și viitorul sunt legate logic prin activitățile instructiv-educative.

În perioada preșcolară, formele elementare ale imaginației se pot observa atunci când copilul povestește povești, dorește să construiască obiecte, lucruri sau unele jucării. Activitățile școlare stimulează dezvoltarea imaginației. Cunoștințele variate din diverse domenii fac ca reprezentările imaginației să fie clare, facilitează exprimarea realității, ținându-se cont de elementele ce se vor regăsi în viitor.

Constatăm că imaginația reproductivă (rememorarea, repovestirea) contribuie la înțelegerea evenimentelor din trecut, iar imaginația creatoare prin fabulație, imagini și elemente fantastice determină momente inovative, creatoare din

activitățile de joc, desen, povestire, muzică, construcții manuale de obiecte. La vârsta școlară imaginația copilului inițial se bazează pe imagini văzute din fotografii, din povești, din tablouri, din cărți, iar ulterior imaginația lucrează tot mai mult, bazată fiind pe cuvinte, narațiuni, istorii emise de adulți și semeni [apud 87].



Cum se manifestă copilul? Copilul manifestă un nivel scăzut de creativitate, exprimări sărace în figuri de stil. Emite puține idei inovative sau deloc, se plictisește, se joacă în jocuri simple, puțin elaborate. Creațiile artistice (desenele, picturile, poeziile, eseurile, povestirile, istoriile) ale copilului sunt sărace în combinații, asortări, conținut și resurse inovative (personaje, figuri de stil, citări, imagini, nume de scriitori, poeți/ compozitori, pictori, Materiale, nume de orașe, țări, descoperiri științifice, date empirice, ani, noutăți) etc.



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Valoarea narativă a desenului*** (Autor: Angela Calancea)

Scop: Primul Scop: a-l face pe copil să-și spună istoria. Al doilea Scop: a dezvolta imaginația și creativitatea copilului.

Descrierea activității: Consilierul explică atât părinților, cât și copiilor în ce va consta activitatea. În continuare vom discuta despre 4 tipuri diferite de metode. Aceste metode sunt grupate, deoarece pot fi utilizate într-un mod similar și este de dorit să fie folosite împreună. Aceste metode sunt: desenul, pictura, colajul, construcția. Aceste metode se bazează pe

creativitate. Toate invită copilul să examineze, experimenteze și să aplice. Copilul folosește aceste metode pentru a face tablouri sau reprezentări simbolice ale problemelor, sentimentelor, temelor relative la istoria sa (povestea de viață) sau la o parte din ea. Din acest motiv, copilul poate dezvolta vizual o imagine din mediul său recunoscându-și poziția sa în acel mediu. Poate folosi, de asemenea, metoda pentru a explora orice schimbări care au loc în mediu sau schimbări care pot avea loc peste o perioadă de timp. Copiii pot folosi aceste metode pentru a crea secvențe care să exprime dezvoltarea cronologică a istoriei personale. Pot crea întâmplări diferite și cu un sfârșit mai satisfăcător decât cele care au avut un rezultat nelăcut pentru ei [16, p.209-211].

Copiii pot să îndeplinească aceste activități pentru a-și descărca bagajul emoțional, pentru a-și organiza și structura povestea personală de viață. De asemenea, elaborând creații artistice, copiii își pot dezvolta imaginația prin desen, pictură, colaj, construcție.

Materiale necesare	
Materiale necesare pentru desen:	Materiale necesare pentru pictat:
foi albe sau colorate creioane colorate pensule	foi de desen acuarele
Materiale necesare pentru pictarea cu degetul:	

coli de hârtie mari folie de polietilenă culori	șorț de plastic pentru a proteja hainele suprafață de lucru orizontală acces la apă
Materiale necesare pentru colaj (se creează prin lipirea pe o foaie mare de hârtie a unor Materiale):	
coli mari de hârtie	ață
lipici	hârtie colorată
sfoară	steluțe
panglici	frunze
foarfece	lână
imagini din reviste, ziare	nisip
pene	rumeguș
Materiale necesare pentru realizarea de construcții	
cutii de plastic	capace
vase vechi	sârmă
culori	bețișoare
tuburi de pastă de dinți	cărți colorate

E clar că sculpturile făcute din astfel de material implică fixarea lucrurilor împreună. Copiii pot fi frustrați atunci când așteaptă să se usuce lipiciul. Prin urmare, poate fi mai avantajos să se folosească sârma" [16, p.211-212].

Timp preconizat: 45 de minute.

Materiale: materialele indicate în Descrierea activității și cele menționate în tabelul de mai sus.

Reflecții: Cum v-ați simțit în timpul activității? Ce gândeați în timpul activității? Cum ați ales culorile? Materialele? Vă place rezultatul?

Activitatea: ***Jocuri de dezvoltare a imaginației***

Scop: Dezvoltarea imaginației.

Descrierea activității: Joaca este considerată un drept al copiilor și nu fără motiv. Influența jocului asupra dezvoltării umane este extrem de mare. Le permite copiilor să-și folosească creativitatea pentru a-și dezvolta imaginația, dexteritatea, abilitățile fizice, cognitive și emoționale. În plus, reprezintă principala modalitate prin care aceștia interacționează cu lumea din jur încă de la vârste foarte mici.

Prin joacă, aceștia creează lumi noi, pe care le pot explora în siguranță pentru a-și depăși temerile. Pot experimenta diverse roluri, fie singuri, fie împreună cu alți copii sau chiar cu adulții din jur. Este important să-i încurajăm să se joace pentru că pot învăța foarte multe lucruri în acest fel.

Iată câteva idei care îi vor încânta pe copii și îi vor face să-și folosească imaginația: seturi de construcție; jocuri de rol; jocuri care îi provoacă să creeze povești [109].

Timp preconizat: 35 de minute.

Materiale: materialele indicate în Descrierea activității.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care joc este mai util dezvoltării imaginației voastre? Cum vă ajută imaginația și creativitatea în activitățile de zi cu zi? Dar la serviciu? Sau în colaborarea cu alți oameni?

Reprezentările copilului de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. Reprezentările marchează o altă etapă importantă în dezvoltarea mentală a copilului, prin intermediul reprezentărilor are loc o extindere a

cunoașterii și detașarea de concretul intuitiv, astfel, obiectele care au fost ulterior recepționate cu ajutorul senzațiilor și percepției pot fi evocate în minte fără obiectul sau acțiunile nemijlocite, reale. Reprezentarea permite operarea cu imaginea pe plan mintal a oamenilor, a obiectelor și fenomenelor percepute, ceea ce indică o selectare sensibilă a informațiilor ca mai apoi să se poată ajunge la generalizarea cunoștințelor despre cele percepute.

Reprezentarea, reprezentările evoluează în baza progresării cogniției și a funcțiilor acesteia, precum și pe fundalul multitudinii de cunoștințe acumulate. Pe măsură ce cogniția și funcțiile sale se dezvoltă și copilul dobândește cunoștințe noi și variate copilul trece de la imagini de reproducere cu caracteristici concrete a obiectelor la imagini anticipative și înțelegerea posibilelor modificări ale unui obiect sau situații. Trecerea de la imaginile reproduse, statice la cele cinetice, în mișcare presupune interiorizarea procesului de evoluție, de transformare a obiectului, fenomenului sau a situației.

Astfel, în baza învățării, reprezentările devin tot mai variate și pot fi detașate de obiectele și fenomenele ce le generează, ceea ce îi oferă copilului posibilitatea de a crea și opera cu o mulțime de imagini noi. În baza acestor imagini elaborate, copilul își va putea reprezenta situații și evenimente evocate de altcineva prin intermediul limbajului fără a fi trăit neapărat acele experiențe, la fel, în baza reprezentărilor cinetice de transformare copilul își poate planifica viitorul. Sub ghidarea învățătorului, în activitatea educativă, are loc redirecționarea, organizarea și sistematizarea reprezentărilor copilului, acestea devenind mai clare, mai fidele și mai

organizate, mai generale permițând apropierea de funcția cognitivă de abstractizare.

În timpul studiului copilul operează cu scheme și imagini ce facilitează operarea cu informații în care un rol important îl au reprezentările. În baza reprezentărilor se dezvoltă simbolurile și conceptele. Copilul asimilează o serie de simboluri încă din activitatea de joc și surprinde faptul că literele, cuvintele, numerele, variate semne conservă cantități și relații semnificative.

Datorită disciplinelor școlare ca: geografia, istoria, matematica, științele naturii precum și a lecturilor literare, a traversării variatelor evenimente de viață, reprezentările cresc în calitate și în volum și se crează reprezăntări mai elaborate și mult mai corespunzătoare cu realitatea situațiilor date. Ca urmare, la etapa școlarului mic se dezvoltă la acesta o nouă capacitate și anume aceea de a se detașa de obiectul, fenomenul sau situație și de a-și reprezenta fin și elaborat imaginea în lipsa fizică a corespondentului său real. În așa mod se creează imaginile mentale a evenimentelor traversate de copil și se petrece trecerea de la dimensinea concretă la dimensiunea activităților cognitive elaborate cu implicarea proceselor cognitive superioare.

Schemele și imaginile nu se referă doar la integrarea informațiilor dobândite prin percepții și senzații, ci se raportează la evocarea cunoștințelor despre obiecte, fenomene situații ca oportunitate de a depăși etapa concretului direct. Imaginile sunt mai potrivite în acest sens deoarece sunt mai elaborate decât schemele.

În evoluția cogniției pe lângă scheme și imagini participă și elemente din categoriile de simboluri și de concepte. La

această etapă de vârstă, la copil, se dezvoltă în volum schemele, imaginile, simbolurile și conceptele.

Împreună cu schemele și imaginile, simbolurile sunt forme de exprimare a fenomenelor, structurilor și a situațiilor concrete și evidențiază caracteristicile acestora. La școală se operează cu simboluri ale numerelor, literelor și cuvintelor, însă copilul asimilează și simboluri sociale, cum ar fi: culoarea verde a semaforului care indică liber la trecere,iar cea roșie indică că este interzis să traversezi, o săgeată cu vârful în sus indică direcția de mers pe un drum, cu o lumină fosforescentă se indică atenționarea etc. La fel în activitățile de joc ale copiilor sunt utilizate multe simboluri ce indică anumite reguli.

Activitatea cognitivă atinge noi progrese prin utilizarea celei de-a patra unități sau instrument al inteligenței – conceptul. Acesta se dezvoltă și se diversifică odată cu acumularea și aplicarea în practică a cunoștințelor. Conceptele conțin atributele comune ce se obțin prin scheme, imagini și simboluri, astfel că, prin concepte se depășesc experiențele singulare, concrete și specifice ajungându-se la general, abstract. Astfel, la vârsta școlară mică, copilul intră într-o nouă etapă de dezvoltare a cogniției și a intelectului stimulate fiind de gândire dar și de alte procese psihice implicate în dezvoltarea intelectului și cristalizarea proceselor cognitive semnificative în această perioadă, dar și pe întregul parcurs al vieții copilului [apud87, p.341-343].



Cum se manifestă copilul? Copilul manifestă capacități de reprezentare mai slab dezvoltate. De asemenea, manifestă inteligență logico-matematică, vizual-spațială,

matematică, corporal-kinestezică, muzical–ritmică și naturalistă de nivel mediu sau scăzut. Copilul întâmpină dificultăți în a-și reprezenta figurile și corpurile geometrice, nu poate utiliza hărțile topografice, uneori nu poate estima poziția sa în raport cu anumite puncte geografice de referință, nu manifestă îndemânare, flexibilitate și dexteritate în mișcări de dans, își reprezintă cu greu spațiile naturale, oamenii, păsări, animale, fenomene naturale, obiecte și lucruri.



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Poveste relaxantă Păsările și cuibul*** (Autori: Laetitia Ganglion Bigorda, Sophie de Mullenheim, Shobana R.Vinay)

Scop: Dezvoltarea reprezentărilor copilului.

Descrierea activității: Așază-te pe spate, închide ochii și relaxează-te. Imaginează-ți că e dimineață și te trezesc trilurile păsărelelor. Probabil a venit primăvara, pentru că recunoști ciripitul unei rândunele. Te simți fericit și în armonie cu natura. Te ridici și deschizi fereastra, ca să vezi pasărea în grădină. E acolo, așezată pe o ramură într-un stejar mare. Dar ce face? Pare foarte ocupată. Ah, și-a luat zborul! Unde s-o fi dus? Ești puțin trist că a plecat atât de repede.

Dar apoi pasărea se întoarce și ține ceva în cioc. E destul de departe și nu o vezi prea bine, așa că te duci repede să-ți ei binoclul. Acum e mult mai bine! Are în cioc o rămurică; își construiește cuibul, căminul, palatul în care-și va adăposti ouăle, din care vor veni pe lume viitorii prinți și viitoarele prințese. Ești fericit să o vezi. Îți amintește puțin de părinții tăi,

care au grijă de tine. Deodată, pasărea își ia zborul cu tot cu rămurică. De ce a plecat? Ce se întâmplă?

Vezi o veveriță pe aceeași creangă; probabil a speriat-o. Auzi din nou ciripituri. A venit însoțită de o altă rândunică, care probabil a venit s-o ajute la cuib. Cele două păsări se așează pe creangă, și, de data asta, veverița fuge. Te bucuri pentru păsări, pentru că își vor putea continua construcția.

A doua rândunică ține în cioc niște puf, cu care va face un culcuș moale și călduros pentru puișori. După două zile, te trezești din nou în ciripituri, dar auzi și niște sunete mai slabe. Îți ei binoclul și descoperi puii proaspeți ieșiți din găoace. Ciripesc de bucurie că mama lor le-a adus viermișori la masă. Par fericiți, și tu ești fericit pentru ei.

Câteva săptămâni mai târziu observi că puișorii au crescut și că au ieșit din cuib. Sunt trei. Îl vezi pe unul dintre ei sărind de pe creangă și încercând să dea din aripi, sub privirile atente ale mamei. Sărăcuțul de el, ce repede a obosit! Mama lui îl prinde și-l aduce înapoi pe ramură. Te bucuri pentru el. Dar puiul încearcă din nou. Te liniștești; puișorul va învăța curând să zboare cu propriile aripi [10, p.21].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: cartea cu povestea relaxantă Păsările și cuibul, o melodie liniștită.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum a fost să vă imaginați pe plan mintal desfășurarea poveștii?

Activitatea: *Micul pictor* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Antrenarea comunicării asertive (și a reprezentărilor).

Descrierea activității: Elevilor li se spune: „Ursulețul de mai jos pare că este cam supărat. Faceți-i dispoziție, colorați-l în culori calde și vesele: galben, roz, cafeniu sau în culorile care vreți voi. Apoi scrieți-i câteva cuvinte frumoase” [70, p.217].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: fișa „Ursulețul” din anexa 6”.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce culori ați utilizat? Ați utilizat culorile preferate? Reflectă culorile utilizate dispoziția, starea dumneavoastră interioară?

Dezvoltarea limbajului



Informații teoretico-științifice. Cu privire la dezvoltarea limbajului la copilul de vârstă școlară mică, Igor Racu şi Iulia Racu susţin că copilul care vine la şcoală are un vocabular de 3000 – 3500 de cuvinte și stăpânește la modul practic regulile de folosire corectă a cuvintelor în vorbire. În cursul micii școlarități se dezvoltă atât limbajul oral, cât și cel scris. Cu prilejul rezolvării problemelor de aritmetică sau a exercițiilor gramaticale, desenând sau privind un tablou, școlarul mic învață treptat să asculte explicațiile învățătorului și să meargă „pe urmele” îndrumărilor și raționamentelor lui.

În cursul micii școlarități se formează capacitatea de citit-scris și aceasta impulsionează, de asemenea, progresele limbajului. Lecturile literare fac să crească posibilitățile de exprimare corectă. Se însușește fondul principal de cuvinte al limbii materne, care ajunge să numere spre sfârșitul micii școlarități aproape 5000 de cuvinte, dintre care tot mai multe

pătrund în limbajul activ al copilului. Contactul semantic, noțiunile de gramatică îi permit copilului să conștientizeze deosebirile dintre cuvinte ca elemente de limbă și obiectele desemnate prin cuvinte. Copilul capătă cunoștințe din structura morfosemantică a cuvintelor, despre rolul pe care îl joacă, în exprimare, rădăcina, terminația, sufixele, prefixele. Ulterior, însușirea categoriilor gramaticale propriu-zise îi dezvăluie copilului bogăția posibilităților de exprimare ale limbii materne și îi prilejuiește constatări cu privire la frumusețea construcțiilor sale (gramaticale) [65, p.198].



Cum se manifestă copilul? Copilul dă dovadă de un vocabular sărac, manifestă slabe deprinderi de interacțiune cu adulții și semenii, nu exprimă opinii, nu negociază, nu știe cum să se alăture grupului, se eschivează în a se încadra în activități școlare și jocuri de societate, se izolează. Nu știe cum să-și autoregleze emoțiile, în interacțiunea cu adulții și semenii nu poate să interpreteze indicii sociali. Dispune de abilități slabe de rezolvare a problemelor.



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Lacune într-un text*** (Autor: T. П.Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea comunicării verbale a copilului.

Descrierea activității: Adultul spune copilului: „Eu îți voi citi ție o poveste. Te rog să fii atent (ă). Când mă voi opri și

nu voi ști ce să spun, tu să te gândești și să spui ce trebuie spus (să continui povestea)" [104].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: o carte cu povești.

Reflecții: Cum vă simțiți? Copilul a continuat firul poveștii expus de autor? Sau a inventat un alt fir narativ mai creativ? Cu care personaje se identifică? Ce calități pozitive/ negative ar putea prelua de la aceștia?

Activitatea: *Pronunția* (Autor: Т. П.Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea pronunției copilului.

Descrierea activității: Copilul este solicitat să asculte cu atenție și să repete în următoarea ordine:

a) litere izolate: S, T, X, U, F, C, B,

b) diftongi și triftongi: EA, OA, EAU (jgheab, floare, vreau)

c) grupuri bi și triconsonatice: MN, CR, ST, STR, LTF (pumn, creastă, stâncă, altfel)

d) număratul de la 1 la 10 [104].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: fișe cu literele și cuvintele activității.

Reflecții: Cum vă simțiți? S-a isprăvit ușor, cu suport sau dificil?

Activitatea: *Determinarea volumului vocabularului* (Autor: Т.П. Трясорукова)

Scopul: Verificarea volumului vacabularului și gradului de înțelegere a noțiunilor.

Descrierea activității: Folosindu-se pe rând un număr de cuvinte care denumesc obiecte din experiența copilului se

pune întrebarea „Ce știi despre?” (păpușă, mașină, brad, bomboană, porumbel, primăvară, școală).

Instructaj: „Ascultă cu atenție ce te întreb și spune tot ce știi despre acest lucru”.

Notare: Se apreciază atât corectitudinea răspunsului cât și amplitudinea fluxului verbal, numărul cuvintelor prin care copilul își formulează răspunsul [104].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: o fișă cu cuvinte din experiența copilului.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cât de fluent și bogat în cuvinte a fost răspunsul copilului?

Activitatea: *Determinarea acțiunilor specifice unor meserii* (Autor: Т.П. Трясорукова)

Scop: Verificarea bogăției vocabularului copilului prin cunoașterea cuvintelor ce denumesc acțiuni profesionale.

Descrierea activității: Se formulează propoziții cu ajutorul cuvintelor date, cerându-se copilului să răspundă la întrebarea „Ce face?” (electricianul, zidarul, grădinarul, medicul, croitorul, învățătorul).

Instructaj: „Gândește-te și răspunde ce face electricianul?” [104].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: o fișă cu cuvintele activității.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum s-au isprăvit copiii cu activitatea dată? Câte propoziții au creat copii în 15 minute?

Activitatea: *Antonime* (Autor: Т. П.Трясорукова)

Scop: Dezvoltarea limbajului copilului.

Descrierea activităţi: Instructaj: „Ascultă cu atenție cuvântul pe care ți-l spun și răspunde cu un cuvânt opus. Deci, când eu spun deasupra tu spui dedesubt” [104].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: o fișă cu cuvintele acestei activități.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cine s-a isprăvit mai rapid cu activitatea? Cine sau câți copii au găsit cele mai multe antonime?

Activitatea: *Completarea lacunelor din propoziții* (Autor: Т. П.Трясорукова)

Scop: Verificarea folosirii adecvate a cuvintelor în propoziții, precum și posibilitățile de înțelegere a unui context.

Descrierea activității: Se completează propozițiile date cu cuvinte potrivite ca sens [104].

- ✓ Primăvara este.....
- ✓ Copiii se joacă.....
- ✓ Ziua este.....
- ✓ Razele soarelui sunt.....
- ✓ Țara noastră este.....
- ✓ Copiii așteaptă.....

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: o fișă cu propozițiile date ale activității.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum s-au isprăvit copiii cu activitatea dată? Câte propoziții au creat copii în 10 minute?

Aptitudinile copilului de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. Potrivit studiului efectuat de C.Platon și S.Focșa-Semionov, aptitudinile se dezvoltă în baza predispozițiilor native și competențelor asimilate pe parcursul procesului de instruire. Copilul își dezvoltă competențe specifice, excelează datorită învățării. Înțelegem că un copil are dezvoltată o aptitudine sau are o predispunere spre o anumită competență specifică atunci când aceasta se manifestă de timpuriu, însă se poate întâmpla ca o aptitudine specială să fie descoperită și mai târziu pe parcursul vieții.

Observăm prezența unei aptitudini la copil atuci când el învață, aplică, integrează și deprinde cu ușurință cunoștințele teoretice și aplicative dintr-un domeniu specific în viața de zi cu zi. Aptitudinea propriu-zisă constituie atât premisa, cât și consecința învățării. Evidențiem faptul că performanțele școlare nu anticipează neapărat evoluția aptitudinilor copilului pe parcursul vieții. Ceea ce pare imposibil la o etapă de dezvoltare a copilului este posibil pentru o altă etapă de dezvoltare ca urmare a unei educații adecvate.

Structura aptitudinii este condiționată de nivelul de dezvoltare a personalității copilului. Cunoaștem două niveluri ale aptitudinii: reproductiv și creator. Aptitudinile de reproducere a conținutului educativ ajută copilul să asimileze informația în conformitate cu modelul propus. Aptitudinile creatoare presupun îmbinarea variatelor elemente cunoscute și obținerea unor produse originale. Potrivit celor două niveluri

ale aptitudinilor, cunoaștem trei tipuri de aptitudini: matematice, literare, creatoare.

Analizate după nivelul de specializare, există aptitudini generale și aptitudini speciale. Aptitudinile generale cuprind competențele și succesele școlare, iar aptitudinile speciale sunt reprezentate de competențe concrete (matematică, psihologie) și artele frumoase (muzică, dans, pictură). Inteligența la fel poate fi definită ca o aptitudine specială. Astfel, inteligența este definită ca capacitatea de adaptare la situații problematice; instrument util succesului școlar; aptitudine de învățare; capacitate de a dobândi alte competențe și capacități; mod superior de organizare a gândirii. Aptitudinile școlare se formează, se antrenează, se dezvoltă și se pefecționează în activitățile de învățare. Dezvoltarea aptitudinilor generale generează și au ca consecință dezvoltarea multidimensională a copilului. Dezvoltarea calitativă a aptitudinilor de la nivel inițial duce la dezvoltarea aptitudinilor de la următorul nivel al aptitudinilor, mai înalt. Ce ține de talent, acesta se construiește din combinarea originală, neordinară a aptitudinilor, fapt ce duce la obținerea unor performanțe inedite. Receptivitatea deosebită a copilului de vârstă școlară mică pentru cunoștințe determină dezvoltarea aptitudinilor generale și speciale la etapa primară de învățământ. Achiziționarea aptitudinilor generale permite achiziționarea aptitudinilor speciale și indică copilului predispozițiile lui pentru domenii specifice de interes [apud 62].



Cum se manifestă copilul? Copilul întâmpină dificultăți în a vorbi, în a asculta conținuturile lecțiilor, se

confruntă cu dificultăți la citit și scris. Copilul nu dă dovadă de gândire abstractă, raționamente logice, cunoașterea conceptelor matematice, rezolvarea de probleme.

La ora de științe nu este interesat de observarea animalelor, plantelor, mediului înconjurător, a relațiilor și detaliilor unor procese și fenomene.

Nu este interesat de hărți grafice. Este mai puțin priceput în a se orienta în spațiu, în a fi ghid în drumeții și excursii, în a organiza jocuri în aer liber. În privința aptitudinilor artistice, copilul nu manifestă entuziasm și pasiune pentru crearea de compuneri, poezii, desene, picturi, compoziții manuale, cântece. Se eschivează în a se mișca, în a se implica în mișcare și dans.

Interesele copilului de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. Din punctul de vedere al dezvoltării psihologice, copilul de vârstă școlară mică este pregătit să studieze cu entuziasm mediul din jur: lesa animalelor, mecanismul și funcționarea vulcanilor, istoria deScoperirilor geografice, motorul cu ardere internă cu degajare − toată lumea înconjurătoare bogată, complexă și diferită a lucrurilor și fenomenelor. Evoluția lumii conexiunilor copilului la un nivel nou se efectuează mai târziu, în tinerețe; acum copilul este interesat de lucruri, materie, cauze și efecte, conexiuni, reguli și limite.

El experimentează cu obiectele, schemele, cu propriul corp. Copilul se exprimă: „Băieți, o pot face fără mâini”,

„Wow, mi-am dat seama cum funcționează” „Băieți, haideți să construim o casă în copac!”.

Copilul este interesat să dezasambleze și să asambleze un ceas deșteptător vechi, să facă explozibil din coca-cola, să sară virtuos peste o bandă elastică sau să sară coarda, să împletească cosițe extrem de compllicate prietenelor, să împletească (țese) cunune din flori, să stea pe mâini sau orice altceva ce trebuie neapărat să încerce sau să învețe să facă. În aceste activități ale copilului pare că este redată toată istoria omenirii: să urmărească animalul, să vâneze o pasăre, să construiască o plută (o barcă), să plece în pădure și să iasă din ea, să construiască o colibă, să facă un foc de tabără și să gătească o mâncare, să construiască un baraj pe râu, să se înfrumusețeze cu modele grafice, să inventeze o armă, să creeze o bijuterie, să compună și să povestească o istorie captivantă în cercul său de semeni.

La vârsta de zece ani copilul își dorește să cunoască și să poată, astfel el este gata să se implice în aceste procese (de instruire). El poate într-o singură zi să învețe să se plimbe cu skateboardul, de fiecare dată căzând și ridicându-se, ignorând genunchii jupuiți. Timp de două zile să învețe să croșeteze, petrecând deplin aceste zile cu andrelele, până nu iese perfect lucrarea. El poate timp de două ore să observe, nemișcat, un păianjen, poate timp de trei săptămâni să inventeze un model complicat de vapor, poate să creeze un cod personal și să scrie operând cu el la fel de repede ca în limba maternă, poate memoriza toate detaliile îndrăgitei cărți sau a serialului vizionat, poate să ajungă la un nivel superior într-un joc pe calculator. El studiază și asimilează noul cu pasiune și cu totală dedicație. Ochii sclipesc de curiozitate, interesele se schimbă:

astăzi își dorește să meargă la secția de box, mâine în cercul astrologilor, peste o săptămână creează macrame, iar peste două săptămâni mai târziu îl interesează serviciul, munca liderului, șefului de grup.

Multe începe, multe abandonează, dar de la început până în momentul în care se plictisește, este foarte pasionat de ceea ce face. Adulții nu înțeleg, cum poți petrece ore întregi să desenezi cât mai bine un erou din flm, dacă nu vreai să devii pictor? De ce să petreci jumătate de vară pentru a învăța să ocolești virtuos popicele cu rolele. Dacă e să te ocupi cu ceva anume, atunci să fie în serios. Serios din punctul de vedere al părinților înseamnă după programul de învățământ și cu perspecivă de viitor. Dar dacă nu este o activitate serioasă (utilă), atunci de ce să depui atât de mult efort și timp? Pentru adult învățarea este un mijloc, o investiție în viitorul copilului, într-o altă activitate productivă.

Pentru copil faptul de a învăța ceva nou − este o valoare în sine (autosuficientă), la fel cum a fost nu demult jocul. Învățarea, aceasta este conținutul vieții, copilul nu vede ,,perspectiva de viitor", el învață nu pentru a aplica cu folos acest conținut în viitor, ci mai degrabă pentru ca să se primească (să obțină succes), pentru a înțelege, pentru a cunoaște, pentru a putea, pentru a cuceri necunoscutul, activitatea.

Jocul încă este (la vârsta școlară mică) o parte importantă a vieții lui, dar trece evident pe planul doi: fie jocul se împletește cu învățarea, făcând-o mai interesantă și ușoară, fie jocul devine o parte a odihnei, a agrementului [100, p.185-188].



Cum se manifestă copilul? Unui copil neinteresat îi lipsește curiozitatea, creativitatea; el este pasiv, neimplicat în activități de cunoaștere, jocuri, comunicare și conexiuni sociale. Sustrage alți semeni de la activitățile lor. Este rezervat în a încerca lucruri noi, nu-și asumă riscuri, nu-și dezvoltă hobby-urile, nu face parte din niciun cerc de interese și aptitudini artistice.



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Fost vinovat, acum lăudat!*** (Autori: Kathryn Geldard, David Geldard, Rebecca Yin Foo)

Scop: Comunicare asertivă, protecție emoțională.

Descrierea activității: „Uneori, când cineva ne tachinează, dăm vina pe ceilalți pentru felul în care ne simțim și ne comportăm. În general, dacă abordăm problema noi înșine ne simțim mai bine. Formularea unor propoziții care încep cu: Eu cred... Eu simt... Mi-ar plăcea dacă... sunt o bună modalitate de a începe” [32, p.427].

Utilizați acest algoritm în conversație cu membrii familiei dumneavoastră în variate situații sociale.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce tip de comunicare utilizați preponderent: asertiv, pasiv, agresiv sau pasiv-agresiv? Cum comunicau părinții cu dumneavoastră? Cum v-ați fi dorit să comunice? În comunicarea cu copilul dumneavoastră ce tip de comunicare utilizați?

Activitatea*: Lista de verificare a aptitudinilor sociale* (Autori: S. Oznoff, G. Dawson, J. McPartland)

Scop: Îmbunătățirea aptitudinilor sociale ale copilului.

Descrierea activității: Puteți folosi lista aptitudinilor ca o cale informativă pentru a evalua aptitudinile sociale ale copilului vostru și pentru a vedea în care domenii el este mai puternic și în care mai slab [apud 76, p.404-405].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: lista de verificare a aptitudinilor sociale din anexa 7.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce aptitudini sociale practicați în familie? La școală? În societate? De ce aptitudini sociale dă deja dovadă copilul dumneavoastră? Care aptitudine din listă vă propuneți să o dezvoltați copilului dumneavoastră?

Activitatea: *Hexagonul lui J.L. Holland* (Autor: J.L. Holland)

Scop: Conștientizarea și valorificarea aptitudinilor copilului.

Descrierea activității: Preponderent copilul preferă adulții și mediile în care își poate valorifica aptitudinile, interesele, preferințele, aspirațiile, atitudinile și valorile sale. În calitate de părinte examinați, împreună cu copilul dumneavoastră, cele șase tipuri de personalitate a copilului: realist, intelectual (investigativ), social, convențional, întreprinzător și artistic expuse în hexagonul lui J.L. Holland.

J.L. Holland a elaborat un model hexagonal pentru interpretarea relațiilor dintre personalitatea copilului și mediul ocupațional. „Interacțiunea *congruentă* este aceea în care structura de personalitate și structura mediului (profesional)

sunt compatibile. În caz contrar, vorbim de *incongruență.* Profilul psihoindividual al unei persoane (detreminat prin metode și tehnici specifice) este *consistent* atunci când include (și) caracteristici și trăsături aparținând tipurilor de personalitate învecinate tipului dominant. Profilul persoanei este considerat *inconsistent* atunci când include caracteristici aparținând tipurilor de personalitate aflate în opoziție cu tipul dominant. *Omogenitatea* profilului psihoindividual al persoanei este dată de mărimea diferenței dintre valoarea cea mai mare și valoarea cea mai mică obținute de persoana în cauză la proba ,,Inventar de preferințe profesionale" (IPP). *Cu cât diferența este mai mică, cu atât gradul de omogenitate este mai mare, și invers.*

Interacțiunea specifică dintre tipurile de personalitate și mediile de muncă preferate permite identificarea a șase categorii de configurații relaționale personalitate- mediu:

- ✓ Personalitate și mediu (profesional) de tip *realist.* Este vorba de acele persoane orientate către prezent și activități concrete, predominant fizice, desfășurate cu ajutorul unor unelte, instrumente, scule, dispozitive etc. Au abilități fizice, o bună dexteritate și coordonare manuală;
- ✓ Personalitate și mediu (profesional) de tip *investigativ/ intelectual.* Persoanele aparținând acestui tip sunt orientate spre activități care presupun gândire abstract și valori de ordin intelectual. Ele preferă activitățile de cercetare, dovedind aptitudini și abilități în acest sens;
- ✓ Personalitate și mediu (profesional) de tip *artistic.* Include persoane cu disponibilități imaginative și creative ridicate, care preferă activități ce presupun

valori artistice și le dă posibilitatea să-și manifeste originalitatea și o anumită „notă personală”;

- ✓ Personalitate și mediu profesional de tip *social.* Sunt persoanele care manifestă interes pentru relaționarea cu alții, pentru acordarea de ajutor și sprijin, pentru lucrul cu oamenii;
- ✓ Personalitate și mediu profesional de tip *întreprinzător/ antreprenorial.* Persoanele incluse în această categorie sunt înclinate spre domeniul politic și economic, au capacități și aptitudini de influențare, de persuasiune și de conducere. Sunt persoane cu inițiativă și spirit întreprizător;
- ✓ Personalitate și mediu (profesional) de tip *convențional.* Este vorba despre oameni conformiști, buni executanți, care se supun unor convenții, reguli etc. Preferă ordinea, mediile de muncă în care sarcinile sunt bine structurate și presupun punerea în practică a unor algoritmi. Au aptitudini pentru munci administrative, de birou, în domeniul financiar etc. Concluzia lui Holland exprimată sintetic este: „Oamenii caută acele profesii și medii (profesionale) care le vor permite să-și exercite aptitudinile și abilitățile, să-și exprime atitudinile și valorile pentru a face agreabile problemele și rolurile și a le evita pe cele dezagreabile” [apud29, p.219-220].

Timp preconizat: 20 de minute.

Matriale: foi A4, carioci, fișa Modelul hexagonal pentru interpretarea relațiilor dintre personalitate și mediul ocupațional din anexa 8.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cunoașteți aptitudinile speciale, talentele copilului dumneavoastră? Conform modelului hexagonal al lui J.L. Holland pentru interpretarea relațiilor dintre personalitatea copilului și mediul ocupațional, ce tip de personalitate și mediu ați identificat că este compatibil cu tipajul copilului dumneavoastră?

Activitatea: *Cred că voi reuși pentru că…*(Autori: Marcela Claudia Călineci, Speranța Lavinia Țibu)

*Scop:*Conștientizarea punctelor forte atât ale părinților, cât și ale copiilor.

Descrierea activității: „Fiecare participant va spune despre el punctele tari care îl recomandă pentru practicarea unei meserii. Aceste scurte caracterizări se vor utiliza în jocuri de rol angajator- angajat. Facilitatorul evidențiază relația dintre învățare, carieră, marketing personal. Se realizează propria reclamă prin pictură pe pânză" [19, p.32].

Timp preconizat: 25 de minute.

Materiale: pânză, acuarele, pensule și scotch.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce meserie ați dori să practice copilul dumneavoastră? De ce? Dar copilul dumneavoastră ce meserie ar dori să îmbrățișeze în viitor?

Dezvoltarea emoțional-volitivă a copilului de vârstă școlară mică

Emoțiile copilului de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. „Afectivitatea copilului de vârstă școlară mică este și ea implicată în

activitatea școlară și reglează conduita generală de învățare a acestuia. Încă din clasa I copilul înțelege că aprecierea sa, capabilitatea și imaginea de sine sunt conectate de succesele lui școlare și adaptarea cu succes a copilului la mediul școlar și social. În același timp afecțiunea pentru părinți o comută la învățător și colegi și învață să-și stăpânească și să-și regleze cât mai bine emoțiile.

În activitatea de învățare la fel ca în activitatea de joc copilul experențiază emoții pozitive și negative. De asemenea la această etapă de vârstă se dezvoltă și emoțiile și sentimentele morale, intelectuale, estetice. Fiind influențat de școală, învățare și conexiunile cu învățătoarea și semenii, copilul devine mai atent în exprimarea atitudinilor sale, își autoreglează stările afective și este mai rezervat în exprimarea lor, astfel că conduitele sale devin mai controlate de copil, în funcție de situație. Deși evoluția emoțională la copil este lentă, copilul trăiește emoțiile simțite în sinea sa fără a le exprima celor din jur. Învățarea afectivă la această etapă de vârstă cuprinde o varietate de emoții, stări și trăiri interioare ce determină dezvoltarea unor atitudini pentru învățător, semeni și activitatea de învățare, față de activitățile sociale ceea ce facilitează adaptarea și dezvoltarea socială a copilului.

Pe lângă învățarea perceptuală, motorie, verbală și moral-socială la copil se dezvoltă, se conturează un nou mod de învățare, modul de învățare general în care sunt implicate toate funcțiile și procesele psihice încât învățarea devine activitatea fundamentală a copilului ceea ce îl va diferenția de alții în evoluția vieții sale.

Prin necesitatea efortului care trebuie depus în învățare copilul conștientizează necesitatea de a se organiza în

activitatea sa de învățare, iar prin succesele obținute și aprecierea celor din jur copilul experențiază emoții, trăiri, sentimennte, atitudini pentru sine, alții și mediul înconjurător. De asemenea, atunci când copilul studiază, el înțelege faptul că învățarea îl ajută să-și pună în valoare disponibilitățile psihice, să dobândească cunoștințe, să atingă obiective și performanțe medii și înalte ceea ce îi vor asigura un statut printre semeni" [apud87, p.368-369].



Cum se manifestă copilul? La această vârstă copilul nu știe, îi este greu să conceptualizeze emoțiile pe care le simte în variate contexte de familie, de învățare, de joc sau în contexte sociale. La 7-12 ani, copilul își autoreglează slab emoțiile (furia, răutatea, dezgustul, fericirea, tristețea, frica, uimirea) și întreg spectrul de emoții, trăiri interioare. Copilul se poate frustra, dezamăgi, ceda, supăra, întrista, obosi repede, deoarece la această vârstă abia învață cum să autoregleze și să motiveze emoțiile pentru a acționa potrivit situației.

Copilul încă nu poate delimita corect emoțiile; de exemplu, acesta poate încurca oboseala cu tristețea, gelozia cu invidia etc. Simte primele emoții de empatie, compasiune, prietenie pentru adulți și semeni. La această vârstă, copilul are prilejul să experențieze emoțiile și sentimentele sociale, ca: bunăvoința, altruismul, recunoștința, prietenia, dar care la vârsta școlară mică necesită în continuare să fie educate, interiorizate de către părinți prin intermediul informațiilor, activităților educative și de învățare etc. La fel, în situațiile de conexiune cu semenii copiii învață despre emoții și cum se manifestă emoțiile, sentimentele.



Intervenția părintelui

Activitatea*:* ***Antrenarea emoțiilor*** (Autori: John Gottman, Joan DeClaire)

Scop: Autocontrolul emoțiilor de către copii.

Descrierea activității: „Comunicați cu copilul despre emoțiile pe care le trăiește. Fiți conștient de emoțiile copilului. Recunoașteți emoția ca pe o șansă de apropiere și învățare. Ascultați empatic și apoi validați sentimentele copilului. Ajutați copilul să-și eticheteze verbal emoțiile. Stabiliți limite în timp ce ajutați copilul să-și rezolve problemele” [36, p.93].

Activitatea: *Povestea: Cum să te isprăvești cu emoțiile* (Autor: С.Толстая)

Scop: Managementul emoțiilor.

Descrierea activității: A se propune copilului să își aleagă un erou (care trăiește emoțiile actuale ale copilului) dintre cardurile-portret și să creeze o poveste despre cum eroul a învățat să se isprăvească cu emoțiile sale (concret cu emoția de mânie, furie și emoția de supărare, de resentiment ș.a.m.d). Din numele cardului ales să i se propună să povestească despre ceea ce a experimentat personajul dat, cum s-a simțit el în acel moment și ce simte acum. Pentru această tehnică, ar fi mai efcient lucrul în grup, deoarece în acest caz se poate organiza ca participanții să facă schimb de opinii - despre cum personajul dat s-ar isprăvi mai eficient cu starea sa – cum să se elibereze de frici, de vise urâte, cum să învingă furia ș.a.m.d. [103, p.174].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: cardurile asociative metaforice sau fișe cu personaje din povești.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care este eroul din poveste care vă inspiră trăsături de caracter puternice? Ce metode, strategii și instrumente eficiente în situații neplăcute ați putea împărtăși semenilor dumneavoastră?

Activitatea: *Azi mă simt...*(Autor: Maria Roșca)

Scop: Conectarea cu propriile emoții și conștientizarea lor.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să-și redea dispoziția printr-o metaforă, o comparație, o maximă sau un catren argumentând răspunsul [70, p.227].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foițe de birou.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce v-a făcut să vă simțiți astfel? Simțim aceleași emoții pe parcursul întregii zile? Cum credeți, este bine să simțim doar emoții plăcute? Ce facem atunci când simțim emoții neplăcute?

Activitatatea: *Caruselul emoțiilor* (Autor: Svetlana Tolstaia)

Scop: Cunoașterea emoțiilor.

Descrierea activității: În Roata emoțiilor sunt prezentate o mulțime de stări: fericire, tristețe, furie, frică, dezgust, surpriză etc. [107]. Scopul coordonatorului este de a ajuta copiii să exprime ceea ce simt. Este posibil ca unii copii să nu poată să exprime cu claritate ce înseamnă o emoţie, însă le putem oferi alternativa de a-i pune să distingă între o emoţie pozitivă (bună) şi una negativă (rea).

Timp preconizat: 25 de minute.

Materiale: Roata emoțiilor din anexa 9.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce tip de emoții simțiți atunci când vă faceți un prieten? Dar atunci când vă certați cu el? Ce puteți face pentru a vă armoniza starea voastră emoțională, a ambilor? În ce mod ajută cunoașterea emoțiilor să le stăpâniți mai bine?

Activitatea: ***Tehnici de diminuare a agresivității*** **(**Autori: Natalia Cocieru, Stela Baltag, Maria Bragiș)

Scop: Diminuarea furiei copilului.

Descrierea activității: De cele mai multe ori la baza sau în spatele comportamentului agresiv a unui copil se află nevoile psihologice de bază neîndeplinite (de somn, de alimentație, de conexiune) și durerea psihologică (frustarea, perfecționismul, sentimentul nedreptății, furia etc.) sau fizică (leziuni fizice). Agresivitatea se manifestă la copil în mai multe moduri: dificultăți de concentrare, anxietate, agitație, modificări ale dispoziției, depresie, dezorientare, abilități slabe de comunicare.

Este necesar să-i ajutăm pe copii să conștientizeze, să diferențieze emoția de furie din întreaga paletă emoțională și să canalizeze energia în activități care nu pun în pericol și nu lezează activitatea și viața copilului și a celor din jur. Atunci când copilul este furios propuneți-i următoarele tehnici de reducere a emoției de furie și astfel îi veți ușura starea. „Tehnici de diminuare a agresivității: cântă cu voce tare melodia ta preferată; fă balonașe din săpun; udă plantele din cameră sau stropește florile din grădină; inventează competiții (prietenoase) cu frații, prietenii sau colegii: Cine sare mai sus?;

jucați jocul „Cine strigă mai tare? Cine fuge mai repede?”; numără până la zece; mototolește câteva foi una după alta, apoi aruncă-le; rupe o bucată de hârtie în mai multe bucăți apoi aruncă-le; luptă-te cu pernele; povestește părinților tăi despre neplăcerea, suferința ce te macină; solicită ajutorul celor din familie; umflă cu furie un balon; dansează după o melodie săltăreață” [21, p.37].

Agresivitatea la copilul de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. Copiii de vârstă școlară mică arată mai multe tipuri de comportament agresiv. „Agresivitate instrumentală este atunci când un copil îl mușcă, îl impinge și lovește pe un alt copil pentru a obține un obiect dorit (o jucărie, mâncare, dulciuri, rechizite, unelte, lucruri). Agresivitatea ostilă este acel tip de agresivitate care provoacă durere și suferință. Din agresivitatea ostilă derivă alte trei tipuri de agresivitate: fizică, verbală și relațională. Agresivitatea fizică se întâmplă atunci când cineva mușcă, lovește, rănește. Agresivitatea verbală constă în injurii, tachinări și amenințări. Agresivitatea relațională constă în răspândirea zvonurilor și bârfelor și în excluderea socială, fapte ce prejudiciază un alt om.

Sexul copilului este un factor care influențează nivelul de agresivitate. Spre finalul celui de-al doilea an de viață copiii manifestă agresivitate fizică în soluționarea conflictelor. Agresivitatea fizică și instrumentală se diminuează la vârsta preșcolară și școlară, iar agresivitatea verbală și relațională crește. Agresivitatea fizică se diminuează (în școlaritatea mică

până la adolescență) fiindcă majoritatea copiilor învață să-și soluționeze conflictele în mod verbal și își stăpânesc mai bine emoțiile și acțiunile. În școlaritatea mică sunt și copii care manifestă probleme grave de agresivitate, iar în cazul unor adolescenți actele de violență cresc.

Între tinerii de 12-20 de ani, care recunosc că au comis cel puțin un act de violență gravă, prevalența tinerilor de sex masculin este de 8-20%, iar a tinerilor de sex feminin este de 1-8%. În preșcolaritate și școală primară băieții manifestă deseori agresivitate fizică și verbală, iar fetele manifestă mai multă agresivitate relațională îndreptată spre alte fete. La finalul claselor primare băieții sunt agresivi fizic și verbal cu alți băieți, iar agresivitatea băieților îndreptată spre fete scade.

Factorii evoluționiști, biologici și genetici pot cauza comportamentul agresiv. Din punct de vedere evoluționist, agresivitatea facilitează conservarea și perpetuarea genelor unui individ sau ale unei comunități. Agresivitatea poate fi utilă individului sau unui grup pentru a obține hrană, pentru a proteja copiii sau teritoriul. Astfel, evoluează doar cei mai puternici, cei mai inteligenți sau cei mai tenaci membri ai speciei. Hormonii, genele și temperamentul influențează nivelul agresivității pe parcursul vieții individului.

Efectele genelor sunt oglindite în manifestările temperamentale ale copilului. La vârsta preșcolară la copii se pot observa dimensiuni ale temperamentului, ca: impulsivitate, autoreglare slabă care sunt indicatori ai agresivității de mai târziu. În copilăria mică, cei impulsivi se implică în bătăi, iar în adolescență participă în acte de delincvență, la vârsta adultă aceștia la fel au tendința să se implice în acte de violență.

Menționăm câteva caracteristici sociale, cognitive și afective ale copiilor violenți. Copiii agresivi au un nivel al empatiei, al judecății morale mai scăzut, iar atunci când aceștia emit o judecată morală nu țin cont de motivele ce au stat la baza unui comportament al unui alt copil. De asemenea, copiii apelează adesea la interpretări autoprotectoare, aceștia tind să minimalizeze efectele negative provocate semenilor și sentimentele negative pe care le au semenii lor față de ei.

Copiii cu percepții pozitive false, care se supraapreciază, tind să fie mai agresivi decât semenii lor care nu manifestă această eroare cognitivă. Cercetătorii au constatat că, copiilor agresivi le este greu să interpreteze informațiile și indicii sociali din interacțiunile și situațiile sociale. Ca urmare a dificultății de procesare a informațiilor copiii agresivi manifestă un nivel înalt de agresivitate instrumentală penru a obține ceea ce își doresc. Coerciția (pedeapsa) sporește nivelul de agresivitate a copilului. Familiile copiilor agresivi au fost observate de către cercetători, s-a observat că acestea demonstrează un pattern dificil de interacțiune − pedeapsa. În familiile în care se practică paterrnul coercitiv, practicarea lui fără intenție în relația părinte-copil poate fi întărit și ca urmare se va obține un copil cu comportamente scăpate de sub control. Cosecința pe termen lung este că copilul va avea tendința mai accentuată de a ignora cerințele părinților. Membrii acestor familii își ating obiectivele mai mult prin comportamente coercitive, decât prin cooperare. Băieții care învață acest tip de interacțiune acasă, și acesta este predominant, vor fi și în alte contexte nonasertivi, ba chiar pot ajunge la forme grave de comportament antisocial.

Experiențele din viața reală, precum violența de la televizor impactează comportamentul social al copiilor. Începând cu A. Bandura, din anii ’60 cercetătorii au dedus că un copil poate învăța mai multe forme de agresiviate vizionând filme, programe televizate. Copiii multiplică și apelează la acte violente pentru a-și atinge obiectivele la fel ca ,,băieții buni din filme”. Violența de la televizor alimentează toate celelalte forme de agresivitate la copii, iar consecințele sunt de lungă durată. Violența de la televizor îi face pe copii să normalizeze și să tolereze violența.

Copiii sunt martori și la acte de violență în mod direct. Multe femei și copii sunt victime ale violenței în viața de familie. Mulți copii sunt expuși la violență politică, religioasă, etnică. Copiii care s-au confruntat în mod direct cu violența, urmărind-o și la televizor, utilizează mai multe cuvinte agresive, se joacă în mod agresiv și preferă desene sau filme cu conținut agresiv [apud 39].



Cum se manifestă copilul? Dacă copilul se înfurie prea repede, înseamnă că reacționează imediat sau exagerat la orice factor stresant. Acest lucru poate indica o toleranță scăzută la frustrare. Printre factorii generatori se numără lucruri care provoacă iritare imediată sau care privează copilul de plăcere, ca, de pildă, solicitarea de a închide televizorul sau de a termina convorbirea telefonică. Sau poate fi vorba de elemente iritante de durată care se află la baza unui prag scăzut de izbucnire, ca, de exemplu, o dorință neîmplinită de a fi copil unic sau ca părinții divorțați să se împace.

Copilul își poate îndrepta furia către persoana care este văzută ca refuzându-i aceste dorințe. De pildă, copilul țipă la părinte atunci când este rugat să aibă grijă de sora mai mică sau să-și facă temele. Ori își direcționează furia către o persoană indirect legată de stresul resimțit: țipă la părintele vitreg (furie legată de divorț), la frățiorul nedorit (furie împotriva părinților pentru că nu-i acordă suficientă atenție) sau chiar la un martor nevinovat (furie față de un membru al familiei sau față de un prieten de familie). În sfârșit, poate să-și orienteze furia către orice reprezintă sursa stresului: un manual școlar, bicicleta stricată sau semnul ,,interzis mersul cu skateboardul". Comportamentul și cuvintele pot fi potrivite pentru un copil de vârsta lui. Sau poate că nu.

Adesea, furia este însoțită de alte sentimente, cum ar fi jena, teama și tristețea. Aceste sentimente pot fi evidente sau umbrite și ascunse de furie și, totodată, pot să contribuie la intensificarea furiei exprimate de copil. De exemplu, în principal copilul este foarte trist, deși e oarecum și furios în legătură cu faptul că a pierdut ceva ce-și dorea cu ardoare. Este posibil să nu fie capabil să gestioneze complexitatea experienței interioare și, prin urmare, mâhnirea imensă a copilului este uneori exprimată pur și simplu ca furie. Același lucru poate fi valabil și în cazul fricii. Furia poate ascunde și o frică neacceptată" [82, p.98-99].



Intervenția părintelui

Metode de reducere a agresivității (Autori: Gail Reichlin, Caroline Winkler)

Este important să înțelegi modul in care emisiunile TV și alte activități care presupun petrecerea timpului în fața ecranelor pot influența negativ comportamentul agresiv.

„Aveți grijă că un copil poate învăța limbaj negativ și insulte (comportamente inadecvate) din emisiunile de la televizor" [66, p.287]. Violența de la televizor este întâlnită chiar și în emisiunile special create pentru copii sau în desenele animate. Studiile sugerează că televizorul și jocurile video încurajează agresivitatea, deoarece, de multe ori, o folosesc ca pe un mijloc de rezolvare a conflictelor. În plus, aceste forme de divertisment ii desensibilizează pe copii, împingându-i spre agresivitate. Ei devin atât de obișnuiți să o vadă, încât nu mai sunt afectați de ea.

Copiii imită comportamentul părinților. „Gândiți-vă că reacțiile voastre la mânie, bune sau rele, vor reprezenta un exemplu puternic pentru copilul vostru" [66, p.29]. Dacă tu ești agresiv(ă) în tratarea anumitor situații, atunci, cel mai probabil, copiii te vor copia. Ei pun în practică ceea ce faci, mai puțin ceea ce zici. De aceea, renunță la comportamentul agresiv sau bazat pe forță, ca răspuns la situațiile dificile sau negative, și optează pentru o abordare fermă și controlată, așa cum ai dori să o deprindă copilul tău. Fii un model adecvat de control emoțional și de gestionare a furiei.

Învată-ți copilul să folosească alternative la violență. „Găsiți modalități fizice admisibile de a vă descărca furia – a voastră și a copilului" [66, p.21]. Dacă știi că are probleme la școală, cu un coleg, sau că un vecin îl necăjește, nu-i sugera să riposteze prin agresivitate, ci ia în calcul formele prin care el se poate apăra. Înscrie-l la cursuri de arte marțiale! Acest sport

promovează disciplina, respectul și îi va dezvolta caracterul, mult mai controlat și neagresiv.

Observă emoțiile copilului pentru a-i opri comportamentul agresiv. „Observați care sunt limitele și nu le depășiți" [66, p.23]. Fii atent (ă) la semnele care anunță o anumită stare de supărare sau furie și tratează emoția, înainte ca aceasta să escaladeze. Cere-i copilului să descrie problema și să promoveze comunicarea verbală. În cazul în care copilul nu își poate exprima nemulțumirile, sugerează-i să ia o pauza, pentru a se calma. Poate că e bine să stea un timp singur. Acest lucru ii demonstrează copilului că există moduri mult mai calme de a face față emotiilor negative.

Folosește agresiunea accidentală ca instrument de învățare. „Considerați emoțiile, sentimentele de furie un avertisment util, care vă dă șansa să vă adunați, să meditați la situația în care vă aflați și să îndreptați ce este de îndreptat" [66, p.29]. În cazul în care copilul tău rănește, din greșeală, un alt copil, explică-i cum acest comportament agresiv provoacă durere. Îndeamnă-l să își ceară scuze sincere.

Evită pedeapsa fizică. „Evitați pedepsele fizice și amenințările. Faceți ce le cereți copiilor să facă: când vă înfuriați, folosiți cuvintele, nu forța fizică" [66, p.21]. Părinții – și în general adulții – sunt modele pentru copiii lor. Dacă parinții răspund cu agresivitate, copiii lor vor face, foarte probabil, același lucru. Unii părinți își bat sau își lovesc copilul drept pedeapsă. Un copil care este pedepsit fizic, poate începe să creadă că acesta este modul corect de a-i trata pe oameni atunci când nu îți place comportamentul lor. Pedeapsa fizică poate consolida agresivitatea unui copil.

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale:foi A4, carioci .

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce modalități de diminuare a agresivității veți pune în aplicare? Ce modalități de diminuare a agresivității funcționează pentru dumneavoastră?

Activitatea: *Tehnici de calmare* (Autor: Eanes Rebecca)

*Scop:*Eliberarea energiei furiei și calmarea copilului.

Descrierea activității: Atunci când vă simțiți bine, explorați, în prealabil, tehnici care v-ar aduce calm și liniște sufletească. De exemplu:

1. Inspiră numărând până la patru, ține-ți respirația numărând până la șapte, expiră numărând până la opt. Repetă de patru ori.
2. Fă exerciții fizice: sărituri cu forfecare, flotări, jogging în sufragerie.
3. Repetă o frază de tipul: „Sunt o persoană pașnică”.
4. Notează un lucru la care te gândești cu recunoștință. Creierului uman nu-i este ușor să se concentreze simultan asupra stimulilor pozitivi și negativi, prin urmare, concentrându-te intenționat asupra unui lucru pozitiv, reduci latura sa negativă [30, p.58].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum reacționau părinții dumneavoastră la emoțiile pe care le manifestați în copilărie? Reacționați acum la fel în conexiune cu copilul dumneavoastră când acesta își manifestă emoțiile? Cum s-a simțit copilul exersând aceste tehnici?

Activitatea: *Calmarea respirației* (Autor: Jorg Fengler)

Scop: Prevenția epuizării emoționale a părinților.

Descrierea activității: Epuizarea emoționațională sau arderea profesională este caracteristică mediului muncii, dar parentajul autoritar sau parentajul cotidian practicat fără sprijinul partenerului de cuplu și al familiei extinse la fel poate duce la ardere emoțională. Jorg Fengler propune în momente tensionate să ne calmăm respirația. „Calmarea respirației este unul dintre cele mai simple exerciții din timpul zilei. Putem să îl efectuăm aproape în orice moment și în aproape toate situațiile de viață, chiar și în cele mai grele condiții de stres.

Instrucțiuni pentru calmarea respirației:

1. O mică pregătire constantă într-o poziție fermă în picioare, așezat sau culcat, pe un suport mai degrabă tare decât moale. Atunci, respirația va avea loc în partea inferioară a abdomenului. Dacă punem ambele mâini pe abdomenul inferior, în timpul inspirației acesta se bombează ca și când am avea o minge de fotbal în mâini. În timpul expirației abdomenul coboară; apoi se bombează din nou la următoarea inspirație.
2. Putem număra respirațiile – de exemplu, când stăm în picioare la un rând sau în timpul mersului. În cazul acesta, respirația ajută la eliberarea gândurilor dezordonate. În locul lor apare o liniște plăcută, calmul și concentrarea.
3. Dacă, dimpotrivă, suntem ocupați cu alte sarcini – cum ar fi condusul mașinii, cititul, scrisul, vorbitul sau ascultatul − respirația diafragmatică dezvoltă din punct de vedere fiziologic efectul său vindecător de

relaxare, de creștere a conștientizării prezentului și de vitalizare.

4. Expirați într-un interval de două ori mai lung decât cel în care inspirați.
5. După ce ați expirat, faceți pauză un moment (asta nu înseamnă să opriți respirația, ci să rămâneți un timp relaxat în timpul expirației). Acest moment de pauză transmite un sentiment de liniște deplină [31, p. 32-33].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vă ajută respirația să fiți în echilibru cu sine, alții și lumea înconjurătoare? Ce alte beneficii ale respirației cunoașteți?

Activitatea: *Relaxarea musculară progresivă pentru calmarea emoțiilor* (Autor: Christine Wilding)

Scop: Domolirea emoțiilor intense.

Descrierea activității: Inițial, încercați să vă calmați și să vă relaxați dumneavoastră, apoi efectuați această activitate cu copilul dumneavoastră, învățând-l astfel cum să se relaxeze. „Relaxarea musculară progresivă presupune încordarea și detensionarea succesivă a 16 grupe de mușchi. Pentru început, fă toate exercițiile și vei constata curând că, în cazul tău, unele par a da rezultate mai bune decât altele. În acest caz, fă-le doar pe acelea, iar, ulterior, redu-le la numai unul sau două. Astfel, vei avea aceste exerciții „la îndemână" când ți se va părea că ai nevoie de un ajutor suplimentar pentru a-ți controla emoțiile. Găsește un loc liniștit și confortabil. Poți sta fie într-un fotoliu, fie întins − majoritatea exercițiilor pot fi făcute la fel de bine și

șezând, și stând culcat. Înainte de a începe, respiră profund și lent de câteva ori. Apoi, încordează cu putere fiecare grupă de mușchi timp de circa 10 secunde, după care relaxează-i brusc și savurează senzațiile de moleșeală. Lasă relaxarea să se manifeste preț de 15-20 de secunde, înainte de a trece la următoarea grupă de mușchi. Observă cum se simt mușchii când sunt relaxați, spre deosebire de felul în care se simt când sunt încordați, înainte de a trece la următoarea grupă de mușchi. De asemenea, ai ptea să-ți spui: „Relaxează-te", în timp ce faci asta. Iată 16 exerciții.

- Strânge pumnii. Ține-i așa 10 secunde, apoi desfă-i și stai astfel 15-20 de secunde.
- Încordează bicepșii ridicând antebrațele spre umeri, ca pentru a-ți „arăta mușchii" ambelor brațe. Ține-i încordați vreo 10 secunde, apoi relaxează cam 15 -20 secunde.
- Încordeaază tricepșii− mușchii din partea de jos a părții de sus a brațelor − întinzând brațele și blocând coatele. Ține-le așa, apoi relaxează-le.
- Încordează mușchii frunții ridicând sprâncenele cât poți de sus. Ține-le așa vreo 10 secunde, apoi relaxează-le 15-20 de secunde.
- Încordează maxilarele deschizând gura cât poți de mult, astfel încât să întinzi mușchii din jurul articulațiilor maxilarelor. Ține-le așa, apoi relaxează-le. Lasă-ți buzele să se deschidă și maxilarul inferior să-ți atârne.
- Încordează mușchii din jurul ochilor strângându-i cu putere. Ține-i încordați vreo 10 secunde, apoi lasă-i

relaxați cam 15-20 de secunde. Imaginează-ți senzația de profundă relaxare răspândindu-se în toată zona din jurul ochilor.

- Încordează mușchii cefei lăsând capul ușor pe spate, ca și cum ai vrea să atingi spatele cu capul. Concentrează-te exclusiv asupra mușchilor de la nivelul gâtului care se încordează. Stai așa vreo 10 secunde, apoi relaxează zona cam 15-20 de secunde. Repetă, dacă simți că mușchii gâtului sunt foarte încordați.
- Dacă stai întins, trage adânc aer în piept de câteva ori și acordează-ți respirația cu ritmul în care capul se afundă în suprafața pe care stă.
- Încordează umerii ridicându-i de parcă ai vrea să-ți atingi urechile cu ei. Stai așa vreo 10 secunde, apoi relaxează-i cam 15-20 de secunde.
- Încordează omoplații împingându-i spre spate, de parcă a-i încerca să-i faci să se atingă între ei. Menține tensiunea în omoplați timp de vreo 10 secunde, apoi relaxează-i cam 15-20 de secunde. Repetă, dacă simți că partea superioară a spatelui este foarte încordată.
- Încordează mușchii pieptului inspirând adânc. ține aerul în piept circa 10 secnde, apoi expiră încet. Imaginează-ți că tensiunea dispare odată cu aerul expirat.
- Încordează mușchii stomacului sugând burta. Ține-i așa, apoi relaxează-i. Imaginează-ți un val de relaxare răspândindu-se prin abdomen.

- Încordează partea de jos a spatelui arcuind-o în sus. (Nu face acest exercițiu dacă ai dureri de spate!) Ține-l așa, apoi relaxează-l.
- Încordează fesele lipindu-le una de alta. Ține-le așa, apoi relaxează-le. Imaginează-ți mușchii șoldurilor moleșindu-se.

Acum imaginează-ți un val de relaxare răspândindu-se încet în tot corpul, începând de la cap și cuprinzând treptat fiecare grup de mușchi până la degetele picioarelor" [91, p.165-167].

Timp preconizat: 30 de minute.

Materiale: costum sport, o canapé confortabilă.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vi se pare acest exercițiu de relaxare musculară progresivă? În ce parte a zilei ați putea să includeți în agendă exercițiul de relaxare musculară progresivă ?

Activitatea: *Dansează* (Autor: Vera Budan)

Scop: Descărcarea energiei furiei prin dans.

Descrierea activității: Ne gândim că fiind părinți sunteți sprasolicitat de activități pentru bunăstarea familiei și nu vă permiteți să mergeți la sala de sport. Dar acest lucru nu este o problemă! Vă puteți relaxa prin dans. ,,Chiar dacă pare o activitate banală sau o consideri potrivită doar pentru anumite vârste sau momente din viață, dansul poate fi o sursă foarte importantă de fericire. Asta dacă îți permiți din când în când, să te lași dus dus de notele muzicale fără să te gândești de ce o faci și cu ce ai putea greși. Este important să-ți alegi o melodie blândă și lină, care să-ți permită să simți în corp unde fine și fără întreruperi bruște. Pentru început alege un moment când

poți fi singur (ă) și dansează doar câteva minute, apoi poți mări timpul acordat armonizării interioare" [15, p.126].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: un mijloc tehnic unde puteți audia o melodie.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vă îmbunătește dansul starea interioară? Dansul contribuie la armonizarea stării interioare?

Activitatea: *Povestea emoției* (Autor: V. Oaklander)

Scop: Eliberarea de energie și tensiune emoțională.

Descrierea activității: Pentru copii dansul este la propriu o formă de manifestare artistică. Copiilor le place nespus să utilizeze diverse mijloace artistice pentru a se exprima. Astfel atunci când observați că copilul dumneavoastră trăiește emoții intense de neliniște, îngrijorare sau furie, îi puteți sugera să exprime emoțiile proprii și istoria acestor emoții prin dans. Când copilul este furios utilizați următoarea metodă propusă de psihologul V. Oaklander. „I se cere copilului să inventeze o poveste în care, de exemplu, i se întâmplă ceva unui copil și acesta devine apoi foarte furios, mânios. Îi sugerăm să fie el acest copil din poveste, să se miște prin cameră pentru a-și exprima sentimentul de furie, mânie și să realizeze un dans al furiei, al mâniei" [apud47, p.267].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: un mijloc tehnic unde puteți audia o melodie și un spațiu pentru manifestarea copilului.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum a recepționat copilul propunerea de a-și exprima emoțiile prin dans? Ați putut decoda emoția transmisă prin dans de către copilul dumneavoastră?

Activitatea: ***Nu te enerva, apelează la creierul superior*** (Autori: Daniel J.Siegel, Tina Payne Bryson)

Scop: Dezvoltarea funcțiilor superioare ale gândirii copilului.

Descrierea activității: Inițial, conectați-vă cu copilul conceptualizând emoția. ,,Ești supărat(ă) pentru că (spuneți motivul care credeți că a generat emoția negativă)...". Includeți în propoziții verbele ce cuprind funcțiile cognitive superioare: ,,Hai să ne gândim, ce putem face?", ,,Cum procedăm?", ,,Hai să negociem", ,,Hai să analizăm" etc. [79, p.76-77].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce succese ați obținut în comunicarea, colaborarea cu copilul utilizând această tehnică?

Activitatea: ***Personalizarea discursului*** (Autor: Matei Georgescu)

Scop: Asumarea responsabilității.

*Descrierea activității:*Ajutați-l pe copil să-și asume partea sa de contribuție într-o comnicare sau acțiune utilizând medota ,,Personalizarea discursului" propusă de Matei Georgescu. ,,Un discurs marcat prin formule de tipul ,,mi se spune, se va face, trebuie" indică dificultăți de raportare la personalitatea consilierului. Impersonalizarea este o modalitate de defensă care trebuie deconstruită.

Este recomandat a se preciza beneficiarului aspectul personal al relației de consiliere. Beneficiarul este încurajat în utilizarea pronumelui personal *eu* în loc de pronumele impersonal *se*. Prin aceasta beneficiarul este sprijinit în asumarea propriului comportament, propriei trăiri și a propriei

opinii: „mi se spune” va fi personalizat în „eu îți spun”; „trebuie să fac” în „eu vreau sa fac”; „este greu de acceptat” în „eu nu accept”;„se va face” în „eu voi face” [33, p.157-158].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Copilul se simte mai încrezător în forțele proprii personalizând discursul său?

Voința și motivația



Informații teoretico-științifice. Voința influențează semnificativ efortul depus de copil în activitățile de învățare. Astfel, copilul înțelege că acțiunile voluntare intenționate îi asigură dezvoltarea strategiilor pentru succesele școlare și sociale. Reglajele voluntare la această vârstă încep să se bazeze pe anticiparea mentală a acțiunilor și a efectelor acestora. Experiențele copilului din etapa preșcolară îl ajută pe copil în etapa școlară să depășească activitățile, să identifice soluții și să rezolve problemele întâmpinate. În al doilea an de școlaritate copilul este capabil să stabilească Scopuri și să antreneze toate procesele cognitive în activitățile de învățare obținând astfel o reușită școlară bună.

Cerințele înaintate copilului de către părinți și învățător generează în copil o tensiune ce duce la mobilizarea energiei interioare și a funcțiilor cognitive pentru îndeplinirea voluntară a activităților date.

Factorul declanșator ce stimulează copilul pentru activitate poate fi intern sau extern, dar prin conștientizarea lui copilul se raportează adecvat la situație și poate regla finalitatea

acțiunii întreprinse. Așadar, copilul devine conștient de puterea dorinței, a efortului conștient și de orientarea către învățare pentru a performa. Când în procesul de studii intervine motivația copilului aceasta oferă consistență învățării. În primii ani, ai claselor primare, copilul învață la insistența părintelui și a învățătorului pentru a corespunde statutului de școlar. Conexiunea colegială a copilului cu colegii generează ambiție, cooperare și competiție, elemente ce stimulează activitatea de învățare a copilului.

În baza ambiției (motivației), cooperării și competiției la copilul de vârstă școlară mică apar interese cognitive ce vor face copilul să identifice moduri preferențiale de învățare. Apar motive ce susțin motivația generală, se formează motivația externă (laude, recompense) și motive intrinseci, integrate (activitățile făcute cu drag) ce susțin învățarea preferențială. Aceste motivații externe, interne, motive aliniate unor principii, valori și scopuri educative (învățarea ca valoare) stimulează interesele cognitive ale copilului și astfel de caracteristici, ca: voința, perseverența, dorința de învățare, hărnicia etc. Așadar, motivația este importantă în ajustarea și energizarea conduitelor, a activităților desfășurate de fiece persoană.

Motivația contribuie la orientarea spre Scopuri la baza cărora stau intențiile individuale în privința unei activități și energizează integrarea și dezvoltarea altor funcții cognitive.

Motivația se dezvoltă și ea în concordanță cu vârsta copilului. Astfel, la vârsta școlară mică orientarea, dinamizarea activităților și conduitelor copilului este efectuată de cerințele și regulile comunicate copilului de către adult.

Pe parcursul școlarității, copilul trece de la motivația externă la cea intrinsecă și de la motivația personală a învățării

la învățarea determinată de motivația socială. Inițial copiii învață fiind motivați extern de către părinți, învățători, colegi, apoi învață din motive intrinseci (preferințe, curiozitate sau dorința de a trăi succesul) [apud87].



Cum se manifestă copilul? Copilul manifestă dezinteres față de temele de la școală și față de cele pentru acasă. Temele pentru acasă i se par plictisitoare, grele, fără utilitate și folos în viața de zi cu zi. Manifestă atenție voluntară slabă, motivație extrinsecă („Ce o să am dacă învăț?”), energie slabă. Manifestă dificultatea de a se concentra pe activitatea de învățare, pesimism, depune efort minim, obosește repede, gestionează ineficient timpul, se frustrează când dă de greutăți. Gândește și spune deseori: „La ce bun să învăț? Pentru ce să învăț? Cum mă va ajuta asta în viața de zi cu zi?”.



Intervenția părintelui

Activitatea: *Permiteți-i să aleagă* **(**Autori: Eileen Kennedy-Moore, Mark S. Lowenthal)

Scop: Dezvoltarea motivației și autonomiei în demersul de învățare al copilului.

Descrierea activității: Acordându-i copilului libertatea de a alege când și cum să-și facă lecțiile, îi puteți consolida sentimentul de autonomie. „În living sau în dormitor? Cu creionul sau cu pixul? Începe cu gramatica sau cu matematica? Nu-l copleșiți cu prea multe alegeri, ci cu atâtea încât să aibă sentimentul că se organizează singur” [52, p.263-264].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Pe dumneavoastră, ca părinte, ce vă motivează pozitiv? Cunoașteți și susțineți calitățile, competențele copilului? Cum vă puteți motiva, ambiționa, susține copilul?

Activitatea: *Oferiți-i explicații* (Autori: Eileen Kennedy-Moore, Mark S. Lowenthal)

Scop: Dezvoltarea motivației interne a copilului.

Descrierea activității: Explicațiile constructive dezvoltă motivația internă a copilului. „Copiilor li se pare mai ușor să îndeplinească o sarcină dacă știu de ce este importantă" [52, p.264]. De exemplu: „Învață pentru a cunoaște mai multe, învață pentru a purta o discuție inteligentă, învață pentru a alege liceul, facultatea la care vei dori să studiezi în viitor". Utilizați Graficul T pentru a comunica argumentele pro/ conra în privința activității de a învăța.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: fișa „Graficul T" din anexa 10, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Copilul dumneavoastră este motivat intrinsec sau exptrinsec? Ce tip de motivație dezvoltă la copil explicațiile?

Activitatea: *Hexagonul motivației* (Autori: Marcela Claudia Călineci, Speranța Lavinia Țîbu)

Scop: Să prezinte rezultate concrete ale educației în viața reală.

Descrierea activității: Purtați o discuție cu copilul dumneavoastră, în baza hexagonului propus cu întrebările de pe laturile sale. Dacă vă cunoașteți, suficient de bine, copilul,

răspundeți la întrebări în locul lui. ,,Discutați relația dintre școală și familie pentru o implicare activă în educația copiilor. Ce? De ce? Cum? Unde? Când? Cu cine? Participanții apreciază următoarele afirmații pentru copiii lor: da, nu, nu știu.

- Ceea ce învăț îmi este de folos.
- Calificarea pentru care studiez mă ajută.
- De obicei, am succes la școală și acest succes îmi dă încredere în mine.
- Ceilalți (colegi, profesori, familie) mă plac dacă învăț.
- Estimez că, dacă nu învăț, acest lucru are urmări neplăcute.
- Ceea ce învăț îmi place și este interesant.
- A învăța îmi pare distractiv, o adevărată plăcere.

Elaborați un plan de acțiune în 5 pași pentru implicare în viața școlii și educația copiilor" după fișa Hexagonul motivației pentru educație [19, p.28-29].

Discutați relația dintre școală și familie din perspectiva celor 6 întrebări motivaționale. Elaborați un plan de acțiune pentru o implicare mai eficientă în viața școlii și educația copiilor" [19, p.28-29].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: fișa ,,Hexagonul motivației pentru educație" din anexa 11, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum a decurs conversația? La ce concluzii a ajuns copilul? Ce ați aflat nou despre motivațiile, interesele, preferințele copilului?

Activitatea: ***Creați legături între hobby-uri și lecțiile de la școală*** (Autori: Eileen Kennedy-Moore, Mark S. Lowenthal)

Scop: Dezvoltarea interesului pentru învățare.

Descrierea activității: Creați legături între hobby-uri și lecțiile de la școală. ,,Îi puteți resuscita entuziasmul sugerându-i să includă în temele de la școală câte ceva din ceea ce îl interesează". ,,Dacă fiica dumneavoastră este pasionată de Egiptul antic, poate să folosească în alcătuirea propozițiilor nume, subiecte sau locuri din Egipt" [52, p.252]. Dacă fiul dumneavoastră preferă să asculte muzică, însă nu-i place să-și facă curat în cameră, atunci îl puteți îndemna să audieze muzică timp în care își face curat în cameră.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce preferințe, interese, pasiuni, ocupații, talente, prieteni are copilul dumneavoastră? Agreați preferințele, interesele, pasiunile, ocupațiile, talentele, prietenii copilului dumneavoastră?

Activitatea: ***Transformarea întrebărilor în afirmații*** (Autor: Matei Georgescu)

Scop: Dezvoltarea responsabilității copilului pentru narațiunile sale.

Descrierea activității: Sprijiniți-l pe copil să-și exprime cu curaj, stimă și asertivitate convingerile, credințele și opiniile în conformitate cu metoda ,,Transformarea întrebărilor în afirmații" oferită de Matei Georgescu.

,,Beneficiarul este susținut în a-și afirma opiniile pe care le formulează indirect sub formă interogativă: ,,Chiar crezi

aceasta?" este transformată în „Eu nu cred acest lucru" [33, p.158].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioca.

Reflecții: Cum vă simțiți? Vi se modifică opinia când învățați să vă asumați responsabilitatea pentru cele enunțate? Dar a copilului?

Activitatea: *Cunoștințe asimilate cu drag* (Autor: A. Гресь)

Scop: Cultivarea entuziasmuluui pentru toate activitățile de învățare.

Descrierea activității: Fiți un exemplu pentru copil, făcându-vă activitățile cu drag. Introduceți entuziasmul, inspirația, distracția în activitățile copilului dumneavoastră pentru a face învățarea mai plăcută penru copil și pentru a-l stimula, urmând să fie perseverent și să depășească frustrarea simțită în depunerea efortului pentru a învăța, a practica și a deprinde o anumită competență. „Și dacă cadrele educative îi pot captiva pe copii, petrece orele sub formă de joc, atunci mai devreme sau mai târziu copilul va îndrăgi aceste lecții și va simți pentru ele interes, entuziasm" [98, p.134].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce activități preferă copilul să le facă cu drag? În care activități ar trebui să stimulați mai mult copilul?

Activitatea: ***Experimentăm, greșim, o luăm de la capăt*** (Autor: Laurence Dudek)

Scop: Dezvoltarea toleranței la frustrare și învățare prin experiență.

Descrierea activității: Priviți greșeala ca pe o oportunitate de învățare. În timpul dezvoltării, copilul greșește mult, ceea ce este natural pentru un copil în creștere.

„Tocmai de aceea, trebuie să-i permitem să experimenteze...să-i acceptăm greșelile (Adultul acceptă greșeala ca pe o binecuvântare. Copilul a greșit? Formidabil, înseamnă că învață!). Apoi, să-i confirmăm ceea ce a învățat, ca să-i permitem să treacă la etapele următoare" [28, p.33].

Atunci când copilul reacționează dureros, se frustrează, plânge când greșește, nu îi reușește o activitate sau nu înțelege ce i se cere, empatizați cu frustrarea copilului. „Este firesc să faci greșeli! E normal să fii supărat/ă. Te așteptai să-ți iasă și nu ți-a ieșit. Să vedem cum te calmezi în acest moment? Și când o să fii liniștit, o să poți să încerci din nou! Scopul învățării nu este să nu greșești, ci să nu te lași, să înveți din ce ai greșit și să o ei de la capăt!".

Nu acuzăm copilul, pe cei din jur sau pe noi înșine.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum reacționați dumneavoastră când faceți greșeli? Cum reacționează copilul când face greșeli? Sunt asemănătoare reacțiile copilului cu ale dumneavoastră?

Activitatea: *Remarci* (Autori: Marcela Claudia Călineci, Speranța Lavinia Țîbu)

Scop: Identificarea factorilor ce motivează sau demotivează copilul pentru educație.

Descrierea activității: Comentați următoarele mesaje ale copiilor: „este greu”, „nu-mi place”, „mă enervează”, „nu mă atrage deloc”, „nu-mi va folosi niciodată”, „și, care-i Scopul?”, „teorie, m-am săturat”, „adios școală”, „m-a pierdut de elev/ elevă”, „nu mă mai interesează deloc ce se întâmplă”, etc. sau „super”, „sunt sărac, nu voi reuși”, „am trăit o experiență formidabilă”, „ demult nu a mai fost așa cool la ore”, „în sfârșit, un prof, o profă...altfel”, „nu știu cum, dar m-a atras, am participat cu atenție”, „am învățat ceva practic” etc.

Facilitatorii invită participanții să identifice factorii care susțin sau împiedică participarea la educație a copiilor [19, p.26].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: markere, culori, coli de flipchart.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care sunt factorii care împiedică participarea copiilor la educație? Care sunt factorii care susțin participarea copiilor la educație?

Activitatea: *Motivați pozitiv/ Motivați negativ* (Autori: Marcela Claudia Călineci, Speranța Lavinia, Țîbu)

Scop: Conștientizarea de către părinți a influenței pe care o exercită asupra copilului lor.

Descrierea activității: Echipele primesc scurte studii de caz cu situații în care părinții sprijină sau nu educația copiilor. Fiecare echipă descoperă și analizează motivele care au stat la baza comportamentelor „actorilor” [19, p.26-27].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: markere, culori, coli de flipchart, fișa de lucru „Este importantă educația?” din anexa 12.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care dintre studiile de caz este mai familial experienței dumneavoastră? Ce ați putea întreprinde pentru a motiva, susține și facilita accesul copilului la educație?

Capitolul IV. DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Temperamentul și caracterul copilului de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. Caracteristicile celor patru tipuri de temperament: ,,a) Colericul este emotiv, irascibil, oscilează între entuziasm și decepție, foarte expresiv în comunicare și comportament, gândurile și emoțiile i se succed cu repeziciune; b) Sangvinicul este constant și echilibrat, în general are o bună dispoziție. Este mobil și se adaptează ușor la situațiile noi; c) Flegmaticul este calm, inexpresiv și lent. Comunică puțin, greu se adaptează situațiilor noi. Atinge performanțe mari în muncile de lungă durată; d) Melancolicul este lent, emotiv, sensibil. Îi lipsește forța și vigoarea. Are cerințe mari față de sine" [6, p.78-79].

Caracterul copilului de vârstă școlară mică. La vârsta școlară mică, copilul învață ascultarea poveților părintești și deja este capabil să se comporte adecvat, el este capabil să lucreze și să își asume responsabilitatea pentru comportamente, activități și lucruri. În baza acestor caracteristici copilul este pregătit să își dezvolte caracterul. În conexinea copilului cu membrii familiei, învățătorul, colegii și prietenii la copil se dezvoltă receptivitatea, altruismul, politețea, cooperarea, prietenia. Atitudinea legată de învățare se reflectă în trăsături de caracter, precum: curiozitatea, hărnicia, sârguința,

perseverența în a studia, învăța și rezolva probleme. Calitățile ce exprimă atitudinile copilului în privința oamenilor, plantelor, animalelor, lucrurilor și lumii înconjurătoare sunt: acuratețea, responsabilitatea, ocrotirea, atenția, bunătatea, empatia, mila. Atitudinea față de sine copilul de vârstă școlară mică o exprimă prin: conștientizarea calităților și slăbiciunilor, stimă de sine adecvată, acceptare de sine, apreciere de sine pozitivă și identificarea oamenilor, tehnicilor, modalităților mijloacelor ce ar contribui la evoluția și îmbunătățirea caracterului său.

„Caracterul copilului (de vârstă școlară mică) se construiește având la bază doi piloni: un pilon din trăsături de caracter puternice, ce denotă forță interioară, rezistență în timp și al doilea pilon se formează din trăsături de caracter maleabile și din calități ce denotă generozitate. Trăsăturile, calitățile de caracter care denotă putere sunt: autocontrolul (calmul), sinceritatea, acuratețea, calitatea de a fi de încredere, sârguința, curajul, reținerea (abținerea), perseverența, atitudinea grijulie (atentă). Trăsăturile de caracter de bază ce denotă umanism, generozitate sunt: tandrețea (dragostea), compasiunea (mila), bunătatea, răbdarea, capacitaea de a ierta, dezinteresul, corectitudinea, devotamentul (loialitatea), empatia, calitatea de a fi înțelegător, sensibilitatea, generozitatea și optimismul sănătos.

Trăsături negative de caracter se consideră: încăpățânarea, egoismul, zgârcenia, ura, invidia, gelozia, repulsia, lenea, minciuna, indisciplina, furia răutăcioasă, indiferența, care se pot manifesta în procesul instruirii sau în comportamentele copilului. Aceste slăbiciuni ale caracterului duc la o multitudine de fapte rele, cum ar fi: indulgență prea

mare în privința dorințelor personale, abuz de alcool, narcomanie, dependența de jocuri, libertinaj sexual, furturi, înșelătorii, minciuni, vandalism, nedreptăți, inumanitate, agresivitate, huliganism, discordii (dușmănii) și chiar la omor. Părinții pot ajuta copiii să se protejeze de slăbiciuni prin înlăturarea atitudinilor și viciilor prin intervenții și ocupații educative" [93, p.203-204].



Cum se manifestă copilul? Deoarece caracterul, obiceiurile, autoreglajul, atitudinile și abilitățile de relaționare ale copilului de vârstă școlară mică (vârsta de 7-11 ani) sunt în formare, copilul poate manifesta trăsături negative de caracter, cum ar fi: încăpățânarea, egoismul, zgârcenia, ura, gelozia, invidia, repulsia, lenea, minciuna, indisciplina, furia răutăcioasă, indiferența, care pot ieși la iveală în situații de interacțiune socială în conexinea copilului cu familia, prietenii, colegii.

Autocunoșterea copilului de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. În opinia autorului F.Golu, modul de adaptare, pliere a copilului la mediul școlar și cerințele școlii influențează direct conștiința de sine, autoaprecierea (stima de sine) și imaginea de sine a copilului de vârstă școlară mică. Școala este locul unde copilul își conștientizează, deScoperă și își pune în valoare calitățile primind evaluări în situațiile de evaluare obiectivă. Prin mecanismul comparării competențelor și comportamentelor

sale cu cele ale colegilor copilul devine conștient de valoarea sa personală.

La vârsta școlară mică copilul nu are internalizat un anumit algoritm de evaluare obiectivă a sa. Sistemul de autoapreciere obiectivă a sinelui se formează pe parcursul școlarității în interacțiunea cu cei din jur. Experiențele școlare îi arată copilului că performanțele școlare obținute determină aprecierile oferite de cei din jur. Copilul se simte mândru de conținuturile asimilate, dar totodată la această vârstă este sensibil în privința evaluărilor primite de la adulți și semeni la adresa sa. Evaluările învățătorului sunt importante deoarece ele generează sentimente de satisfacție/ insatisfacție școlară, sentimente de apreciere sau inferioritate în conexiunea cu colegii. Dacă copilul își construiește o imagine de sine negativă, va obține rezultate slabe sau mediocre indiferent de potențialul său intelectual. Iar copilul care are formată o imagine de sine pozitivă va obține rezultate medii sau înalde chiar dacă are resurse intelectuale mai slabe decât colegii lui.

Primind în procesul de instruire aprecieri exterioare de la învățători și colegi, stima de sine a copilului fie crește, fie scade. Aprecierile pozitive influențează pozitiv stima de sine, iar sancțiunile (multiple) scad stima de sine a copilului ca rezultat al nerecunoașterii aptitudinilor copilului. Deoarece la vârsta școlară mică copiii nu au o opinie obiectivă despre sine, ei internalizează fără a analiza logic aprecierile adulților și le personalizează, se identifică cu acestea. Evaluarea de către învățător a competențelor copilului în situațiile de învățare permite aprecierea performanței școlare a copilului.

În conexiunea didactică elev-învățător copilul deprinde competența de a se autoaprecia obiectiv. Învățătorul este

adultul semnificativ care influențează evoluția școlară a copilului. Tandrețea și implicarea familiei, precum și susținerea, ghidarea și evaluarea obiectivă a activităților dar și a produselor activităților de către învățător sunt elemente ce dezvoltă competența de autoevaluare obiectivă a copilului.

În primii doi ani de școală învățătorul organizează, ghidează activitatea clasei. În următorii doi ani grupul de copii are capacități de organizare mai dezvoltate, deși învățătorul este în contnuare cel care autoreglează și dezvoltă competențele, autonomia și conexiunea copiilor prin procesul instruirii. În general, conexiunea educativă a copilului cu învățătorul se bazează pe sprijin, sentimente calde, obiectivitate, evaluare continuă a activităților și atitudine egală față de toți copiii. Prin urmare, copilul are internalizat comportamentul de evaluare al învățătorului ca etalon al valorii sale.

La etapa de adaptare la mediul și statutul de școlar este importantă atât conexiunea apreciativă a învățătorului, cât și afilierea și integrarea copilului în grupul-clasă. Statutul și rolul în grupul-clasă copilul îl stabilește în baza relațiilor de simpatie/ antipatie.

În interiorul grupului - clasă copilul își cunoaște și își dezvăluie calitățile și vulnerabilitățile. Copilul înțelege, prin comparație, prin ce se aseamănă sau se deosebește de colegi. Copilul care stabilește o conexiune pozitivă cu colegii este popular în grupul-clasă, are o stimă de sine adecvată se va simți integrat în grupul-clasă. Copilul care stabilește greu conexiuni constructive cu colegii, care are un statut inferior, este izolat, are o stimă de sine scăzută se va adapta cu dificultate la mediul și statutul de școlar [apud 35].



Cum se manifestă copilul? Copilul la vârsta școlară mică este la începutul cunoașterii de sine mai conștiente din punct de vedere psihologic. La această vârstă își formează conștiința de sine prin aprecierea adulților semnificativi și aprecierile semenilor săi. Acesta își explorează potențialul, punctele forte, calitățile, vulnerabilitățile defectele, preferințele, talentele, pasiunile în situațiile de învățare, în situațiile de comunicare, în situațiile de joc și în situațiile sociale.



Intervenția părintelui. Oferiți explicații și sprijin copilului în procesul său de descoperire de sine, împreună cu copilul dumneavoastră realizați următoarea activitate de autocnoaștere.

Activitatea: *Floarea* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Cunoașterea calităților personale proprii și autoaprecierea obiectivă a sinelui.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să scrie pe o foaie de hârtie „Eu sunt unic”, apoi să deseneze imaginea unei flori cu șase-opt petale. În mijlocul florii ei desenează un chip de copil vesel și scriu EU. Pe fiecare petală a florii scriu: o calitate, o trăsătură de caracter, o preferință, un talent de-al lor care îi fac să fie unici și inconfundabili. După care lucrarea o pot prezenta colegilor, prietenilor, familiei etc. [70, p.213].

Timp recomandat: 20 de minute.

Materiale: foi A4, creioane colorate.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care trăsătură a aspectului exterior o observi în primul rând la un om, pe care îl vezi prima oară? Ce calitate, trăsătură de caracter apreciezi cel mai mult la tine și la colegii tăi? Ce-ți reușește cel mai bine să faci? Care calități, abilități te ajută în realizarea acestui lucru? Purtați cu copilul dumneavoastră o discuție în privința punctelor sale forte și în privința punctelor slabe, pentru a-i dezvolta acestuia o conștiință de sine completă, adevărată, adecvată. Susțineți-vă copilul și efectuați cu el următoarele două activități.

Activitatea: *Identificarea punctelor forte: „Eu sunt tare”* (Autori: Maria Vrânceanu et al.)

Scop: Conștientizarea punctelor forte de către copil.

Descrierea activității: Copiii stau în cerc și discută în perechi. Fiecare copil trebuie să identifice câte 5 puncte tari în comportamentul său (folosind tehnica numărării prin îndoirea degetelor). De exemplu: am mulți prieteni, iubesc animalele, sunt vesel, sunt optimist, mă simt iubit de părinți. Copiii își prezintă reciproc relatările. Cereți copiilor să aleagă câte un lucru (ceva ce le reușește mai bine și unde se simt ,,tari”), care consideră că îi reprezintă. De exemplu: ,,Eu sunt tare la matematică” sau ,,Eu sunt tare la ajutat bunicii” etc. Se prezintă grupului, completând fraza: ,,Știu că sunt tare la...” [90, p.18].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Ce am făcut în cadrul acestei activități? Cu ce realizări te poți mândri? Ce puncte tari ai dori să împrumuți de la colegi? Care dintre punctele tari ale tale le-ai oferi colegilor? Pentru care dintre ele ai depus mai mult efort? Cine s-a mai

bucurat de aceste realizări? Care dintre ele îi bucură pe părinții, bunicii tăi?

Activitatea: *Lucruri pe care aș dori să le pot face* (Autori: Maria Vrânceanu et al.)

Scop: Autoaprecierea adecvată a sinelui și conștientizarea punctelor slabe.

Descrierea activității: Copiilor li se cere să relateze despre unul-două lucruri pe care ar dori să le poată face în viitor (puncte slabe). Propuneți-le să relateze ce fapte, calități ar dori să și le corecteze cât mai curând sau să le elimine din comportamentul lor (sunt supărăcios, sunt dezordonat, adesea întârzii), continuând frazele „Aș dori să pot (învăța)...”; „Aș dori să nu mai...” [90, p.18].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum crezi, ce ai putea face pentru a transforma punctele slabe în puncte tari? Ce te-ar ajuta să te schimbi în bine? Cum te-ai simțit atunci când ai relatat familiei, clasei punctele tale tari? Dar când ai relatat despre punctele slabe?

Activitatea: *Evidențiați comportamentele pozitive ale copilului* (Autor: Georgeta Pânișoară)

Scop: Întărirea caracteristicilor și comportamentelor pozitive ale copilului.

Descrierea activității: Scoateți în evidență comportamentele funcționale, bune, eficiente ale copilului dumneavoastră. Obișnuiți-vă creierul, mintea, sufletul și întreaga dumneavoastră ființă să vadă comportamentele și lucrurile bune manifestate de copil. „Dați-i feedback pozitiv

(laude, evidențieri pozitive ale comportamentului) ori de câte ori vedeți că are comportament dezirabil. Astfel se întâmplă două lucruri pozitive. Atât dumneavoastră, cât și copilul veți remarca schimbările pozitive, având motive de bucurie" [58, p.19-20]. Astfel, spuneți-i copilului ce lucruri bune a făcut, descriindu-le. „Uite, văd că ți-ai făcut patul, deja odaia ta arată mult mai îngrijită, organizată, ți-ai pus hainele de pe scaun la loc, pe cuiere, în șifonier și mai ai patru jucării pe jos. Când îți propui să le strângi și pe acestea? Astfel, copilul se simte stimat, acceptat, apreciat de dumneavoastră pentru că ați evidențiat, ați pus accentul pe lucrurile pozitive efectuate de el.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? De obicei scoateți în evidență ce a făcut bine copilul dumnevoastră? Sau evidențiați ceea ce nu a reușit?

Timiditatea



Informații teoretico-științifice. Timiditatea presupune anxietate și inhibare socială a comportamentului copilului în situații sociale. Copilul timid manifestă o tendință aparentă de a-i obseva pe ceilalți. La fel este rezervat în a socializa, în a se implica în activități sociale. Copilul timid rămâne tăcut atunci când întâlnește necunoscuți. Acesta manifestă rezistență la nou, nu este entuziasmat să intre într-un anturaj nou, cum ar fi sala de clasă. Fără susținerea părinților poate evita participarea la activități sociale (olimpiezi,

recitaluri, concursuri de dans, sportive), evită să fie în atenția altor oameni.

În accepțiunea specialiștilor, printre cauzele timidității se enumeră: o predispoziție genetică spre introversiune; un atașament insecurizant stabilit între părinți și copil; slabe abilități de socializare; părinți, frați care îi critică deseori. Copilul timid se angajează mai puțin decât semenii săi în activități sociale. Acest lucru se întâmplă fiindcă el pune accent pe aprecierile externe primite de la adulți și semeni; astfel, el evită să se expună având frica de a nu fi suficient de bun în comunicare, competențe și comportamente.

În situația în care copilul nu a mai experimentat situații de a se afla în grupuri sau mulțimi de oameni, va acționa în așa fel pentru a le evita. Un copil cu o stimă de sine scăzută poate avea frica de a nu reuși, emoție puternică ce generează timiditate. Așadar, este important să observăm și să analizăm comportamentul copilului pentru a constata ce anume declanșează starea de anxietate, timiditate, pentru a putea ulterior lucra cu aceste emoții. La finalul școlarității mici copilul poate deveni fragil emoțional la evaluările și conexiunile inverse ale părinților, învățătorului, colegilor, prietenilor și ale oamenilor din jurul său. Atitudinea critică la adresa propriului comportament și performanța obținută într-o anumită activitate poate cauza anxietate și îl poate determina pe copil să renunțe ușor la o activitate ce o are de îndeplinit, exprimând emoții de tipul furiei sau frustrării în comunicarea cu familia, astfel exersând susținerea opiniei și a viziunii proprii [apud 34].



Cum se manifestă copilul? Copilul timid poate manifesta închidere în sine, teamă, anxietate, sensibilitate. Se simte incomod în situații publice. Nu știe, nu poate sau nu dorește să inițieze el primul comunicarea, interacțiunile cu adulții și semenii. Deseori ezită sau se retrage din situațiile sociale și petrece timp cu el însuși, se joacă singur sau pur și simplu copilul poate avea o fire introvertă. Dacă copilul dumneavoasră este introvert, adică se orientează către sinele interior, către timp cu el însuși și ocupațiile preferate, atunci el este în regulă. „Timiditatea cuprinde o gamă considerabilă de paternuri comportamentale: tăcere în situații sociale, teama de a cunoaște persoane noi, preferința pentru singurătate, roșirea, ezitarea verbală și neîndemânarea, inhibiția, șovăiala în a participa la conversații și reținerea de alăturare la diferite grupuri sociale” [74, p.332]. De asemenea, timiditatea poate fi o consecință a stimei de sine scăzute, dar nu neapărat.



Intervenția părintelui

Activitatea: *Priviți în ochi interlocutorul* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Stabilirea și exersarea contactului vizual.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să facă colegului din partea dreaptă un compliment privindu-l în ochi. De exemplu: „Daniela, îți stă bine noua frizură! La rândul său, Daniela va răspunde: Mulțumesc mult, Maxim! Te invit la ceai și la o vorbă bună!”. Exersați diferite situații încercând să vă priviți în ochi interlocutorul, atunci când îi vorbiți.

Recomandare: Încercați să priviți în ochi interlocutorul când îi dați cuvântul sau când așteptați un răspuns. Priviți-l în ochi atunci când îi vorbiți, mai ales când doriți să subliniați un pasaj important [70, p.214].

Timp preconizat: 20 de minute.

Reflecții: Este dificil să privești în ochi interlocutorul? Cum te-ai simțit atunci când el te privea în ochi? Ce gânduri îți treceau atunci prin minte?

Activitatea: *Depășiți timiditatea (preveniți izolarea)* (Autor: Genevieve Pelletier)

Scop: Diminuarea timidității copilului în situații sociale.

Descrierea activității: Stima de sine scăzută poate cauza timiditate, fobie socială. „Timiditatea, fobia socială are următoarele manifestări. Frica de a acționa de o manieră stânjenitoare sau umilitoare. Plânsete, accese de furie, reacție de încremenire, de retragere, de mutenie sau de a căuta să se agațe de un adult în diverse situații sociale. Evitarea unor situații sociale" [59, p.32].

Faceți jocuri de rol împrenă. Jocul îi poate permite copilului să facă față unei situații de care se teme. Din acest punct de vedere, jocurile de rol sunt foarte utile. De pildă, unui copil căruia îi este frică de intimidări și de batjocura celorlalți îi poți propune un joc de rol în care să-și exerseze reacția în astfel de situații. Astfel, va putea să experimenteze afirmarea de sine, reglarea conflictelor, nevoia de ajutor etc. [59, p.147].

Experimentați cu copilul dumneavoastră variate jocuri de rol și opțiuni comportamentale, la fel puteți experimenta o situație socială, invitând un alt părinte să participe într-un joc

de rol ce reprezintă o situație socială. Dumneavoastră fiind părintele, iar celălalt părinte – copilul.

Exemplu. ,,Eric este un adolescent de 14 ani care a fost victima abuzului emoțional din partea părinților și a bullyingului, în școala primară. Aceste experiențe de viață l-au făcut să-și piardă încrederea în sine și acum întâmpină dificultăți în a se exprima în public. Simplul fapt de a vorbi în fața clasei, de a comanda la restaurant sau de a chema un taxi îi provoacă anxietate. Am recurs la jocuri de rol pentru a-l ajuta să-și regăsească încrederea în sine și să controleze situațiile sociale de care îi este frică. M-am prefăcut că sunt, pe rând, chelneriță, centralistă de la compania de taxiuri și șofer de taxi. La început, era stânjenit și nu știa ce să spună, dar, a ajuns la o oarecare ușurință. După doar câteva ședințe ajunsese să-i fie ușor să cheme taxiul sau să le vorbească străinilor" [59, p.148].

Încurajați, motivați, aprobați comportamentele adecvate ale copilului dumneavoastră manifestate în familie, în parc, la școală, în curtea casei. Dacă dumneavoastră v-ați obișnuit să începeți aprecierea cu ,,Uau", este în regulă. Dacă v-ați deprins să începeți cu ,,Bravo", începeți cu bravo! Ceea ce vă îndemnăm să faceți este să descrieți concret ce vi se pare că a făcut bine, foarte bine, super copilul dumneavoastră. ,,Semne non-verbale prin care vă puteți exprima aprobarea. Îmbrățișați-l. Mângâiați-l pe umăr sau pe cap. Jucați-vă cu părul lui. Luați-l în brațe. Zâmbiți. Pupați-l. Faceți gesturi de aprobare (cu degetul mare ridicat). Aprobare verbală. ,,Îmi place când tu...", ,,E bine când tu...", ,,Extraordinar, cum ai reușit să...", ,,Super!", ,,Fantastic!", ,,Măi, chiar că te comporți ca un om mare când...", ,,Știi, acum șase luni nu puteai să faci asta așa de bine ca acum − chiar crești foarte repede!", ,,Stai să-î spun

mamei/ tatei cât de frumos ai făcut...", „Ai făcut toată treaba asta de unul singur!", „Pentru că te-ai comportat așa de bine, noi doi vom...", „Sunt foarte mândru că ...", „Întotdeauna îmi face plăcere când noi doi...astfel" [4, p.214-215].

Copiii au nevoie de aprecieri și laude descriptive până vor fi în stare să se autoevalueze singuri. Conform lui A. Kohn, cuvintele de îndemn trebuie să fie legate de acțiunile copilului, nu de caracterul acestuia. Laudele adresate copilului necesită a fi specifice pornind de la acțiunile sale concrete. Aprecierile pentru acțiunile copiilor trebuie să fie spontane și sincere, nu pentru a deține controlul asupra situației educaționale, ci pentru a ști ce să repete concret în viitor din ceea ce a făcut acum. De asemenea, se indică să se evite laudele comparative între copii și în colectivele de copii, deoarece acest fapt duce la sporirea competitivității și a rivalității" [apud 41, p.106-110].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Dar copilul dumneavoastră? Cum se simte copilul dumneavoastră învățând, desenând, jucându-se? Cum crede, ce gândește, ce opinie are copilul despre activitatea îndeplinită? Ce stiluri de învățare utilizează? Ce metode, tehnici, strategii aplică în îndeplinirea activităților de comunicare, învățare și joc? Cum identifică soluții? Ce emoții simte legat de rezultatul obținut? Îi place ceea ce face?

Activitatea: *Miniaturizarea imaginii înspăimântătoare* (Autor: Robert L.Leahy, Stephen J.F. Holland, Lata K. McGinn)

Scop: Diminuarea anxietății copilului.

Descrierea activității: Atunci când copilul trăiește emoții de frică față de oameni, animale, situații, lucruri propuneți-i să perceapă, să vizualizeze imagini care îi induc siguranță, energie, entuziasm. ,,Ajutați copilul să își imagineze că situația sau persoana temută este mai mică și mai slabă, în loc să fie mai mare și mai puternică decât copilul" [43, p.425].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ați reușit să transmiteți copilului sentimentul de curaj, autonomie, siguranță prin intermediul acestei metode? Propuneți copilului să deseneze miniatura persoanelor, animalelor, obiectelor de care se teme copilul pentru a-l împuternici.

Stima de sine



Informații teoretico-științifice. ,,Cel mai mare dar pe care-l putem oferi copiilor și nepoților noștri este o stimă de sine sănătoasă. Iubirea noastră răbdătoare pentru ei este baza unui respect de sine sănătos" [23, p.208].Stima de sine este o îmbinare între imaginea de sine, încrederea în sine și respectul pentru sine la copilul de vârstă școlară mică. Imaginea de sine este opinia, percepția proprie despre sine și opinia altora despre ceea ce crede familia, colegii și prietenii în privința copilului și a dumneavoastră în calitate de părinte. ,,Imaginea de sine poate fi înțeleasă ca o reprezentare mentală a propriei persoane sau ca o structură organizată de cunoștințe declarative despre sine, care ghidează comportamentul social.

Altfel spus, imaginea de sine presupune conștientizarea a ,,cine sânt eu" și a ,,ceea ce pot să fac eu" [5, p.74].

O componentă a stimei de sine a copilului de vârstă școlară mică este sentimentul încrederii în sine, în propriile abilități. ,,Dacă părinții și educatorii le arată copiilor că ei pot în mod costant să facă progrese și să se îndrepte spre o mai mare stăpânire a potențialului lor, simțul lor intern de pot să fac și sentimentul lor de mândrie din microcosmosul unei familii iubitoare continuă să se dezvolte, chiar atunci când își deScoperă limitele" [37, p.177]. Este vorba de sentimentul de încrdere în sine al copilului și convingerea, credința că poate, că are abilități, putere, forțe și instrumente intelectuale pentru a ține piept provocărilor și adversităților, credința că va evolua, că va fi împlinit, mulțumit, satisfăcut și va avea succes și reușită în conexiunile familiale, la școală și în societate. Fiece copil se naște cu stimă de sine, ceea ce avem noi de făcut este să o cultivăm în noi înșine și în copii noștri.

Stima de sine se referă la ceea ce simțiți (emoții plăcute/ neplăcute) față de propria dumneavoastră persoană. ,,Dacă aruncăm o privire asupra definițiilor generale despre stima de sine, vom constata că aceasta se referă la a ne autoevalua într-o lumină pozitivă, la a avea o părere general bună despre noi, la a ne considera specialiși ,,peste medie" – atunci când ne trece prin cap să ne comparăm cu ceilalți. Pe scurt, stima de sine este despre cât de valoroși ne considerăm noi pe noi. Ceea ce, desigur, ne poate face să avem o raportare mai optimistă față de viață, să fim mai voioși, să fim mai populari, să luptăm mai mult pentru drepturile noastre, dar și să fim mai puțin empatici față de ceilalți, să fim mai individualiști, să comitem mai multe acte de agresivitate, să ne considerăm superiori, să recurgem la

discriminări, să avem un narcisism malign, să exprimăm o autosuficiență precară și aroganță infantilă – trăsături sau exprimări coportamentale ce nu denotă prea multă umanitate și nici vreo inteligență relațională crescută". [38, p.188].

Utilizarea ironiei, sarcasmului, etichetelor, comparațiilor, pedepsei, perfecționismului, cririca și neacceptarea greșelilor și lauda goală doar scad stima de sine a copilului. Chiar dacă stima de sine a fost afectată într-un fel sau altul din cauza mediului extern, a părinților, a școlii și din o serie de alți factori care pot influența stima de sine, ea poate fi reclădită oricând.



Cum se manifestă copilul? Un copil cu stimă de sine scăzută privește provocările și necunoscutul cu teamă, plasează vina în afara sa, nu poate cere ce i se cuvine, nu obține performanțe. Își îndreaptă atenția spre factori externi (lipsă de resurse, acesta acuză părinții, prietenii, învățătorul etc.) și nu se concentrează spre ceea ce poate influența, controla în mod pozitiv (gânduri, emoții, acțiuni, propriile resurse etc.). Are convingeri limitative, precum: ,,Nu merit, alții merită, eu nu", ,,Nu pot, nu sunt înstare", ,,Nu se poate, nu e posibil. În alt context, la altcineva se poate − la mine nu".

De asemenea, copiii cu stimă de sine scăzută vor manifesta următoarele comportamente: ,,sunt nemulțumiți de felul lor de a fi (,,Nu sunt bun de nimic", ,,Nu sunt în stare să fac asta", ,,Nu am nici o calitate"); evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi (,,Nu voi fi înstare să iau examenul"); se simt neiubiți și nevaloroși (,,Sunt antipatic", ,,Nu mă place nimeni", ,,Sunt plictisitor"); îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările lor (,,Profesorul a fost nedrept cu mine"); pretind

că sunt indiferenți emoțional („Nu mă interesează că am luat nota 4 la…); nu pot tolera un nivel mediu de frustrare („Nu știu cum să rezolv problema”, „Nu pot să învăț”); sunt ușor influențabili („Prietenii mei cred că este bine să fumezi”); nu își asumă responsabiltăți, este prea „cuminte”; pare rebel, nepăsător” [5, p.82].



Intervențiapărintelui

Activitatea: ***Furnizați informații*** (Autori: А.Фабер, Э.Мазлиш)

Scop: Dezvoltarea stimei de sine a copilului prin încrederea în potențialul său.

Descrierea activității: „Atunci când copiilor li se furnizează informații, de obicei, aceștia pot să înțeleagă singuri ceea ce au de făcut” [105, p.81]. Astfel, transmiteți copilului informații potrivite individualității și vârstei lui, fără a-l critica, evalua și învinui. Exemplu: „Afară sunt 0 C, ieșind doar în tricou, e posibil să răcești”. Oferiți informații veridice, adoptați un stil de gândire și o atitudine deschisă, precum și un comportament constructiv.

Timp preconizat: 5 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Este greu să oferiți informații, instrucțiuni fără să recurgeți la critică sau la notații, moralizare? Ce cuvinte (asertive) ați putea utiliza? Ce limbaj ați folosi și de ce fel de atitudini (acceptare) ați putea da dovadă? Ce fel de comportament (empatie) ați putea arăta pentru a fi mai tolerant în conexiunea cu copilul dumneavoastră?

Activitatea: ***Cunoaștere, abilități, dorință*** (Autor: Stephen R. Covey)

Scop: Dezvoltarea deprinderilor eficiente pentru o stimă de sine sănătoasă.

Descrierea activității: „Cunoașterea e paradigma teoretică, *acel ce-i de făcut și de ce.* Abilitatea este *cum se face* ceea ce este de făcut. Iar dorința este motivația, *impulsul de a face.* Sunt necesare toate aceste trei elemente pentru a crea o deprindere în viețile noastre" [24, p.29]. Știe? Poate? Vrea copilul să se comporte negativ? Pentru a vă răspunde la aceste întrebări, gândiți-vă la un comportament negativ intenționat al copilului și treceți-l prin următoarele întrebări:

1. Știe copilul tema sau să se comporte adecvat din punctul dumneavoastră de vedere? De unde știți că știe? Întrebați-l ce știe și dacă știe cum anume să procedeze. Sau poate este o situație nouă pentru el?
2. Deține abilitățile practice sau poate copilul să se comporte adecvat? Copilul a arătat consecvent că poate să se comporte funcțional? Copilul demonstrează comportamentul dorit într-o situație, dar nu îl demonstrează într-o altă situație? Se comportă adecvat cu un anumit adult, dar cu altul nu? Atunci, e clar că știe cum să se comporte, dar nu vrea.
3. A exersat și vrea copilul să manifeste acea abilitate? Manifestă intenționat acel comportament pe care-l manifestă? Așa este copilul înntotdeauna? Este o trăsătură de caracter (introvert, timid sau anxios) care o manifestă prin comportament? Sau dă dovadă de un anumit comportament pentru a evita pedeapsa sau pentru că va fi recompensat? Dacă copilul nu știe, nu

poate, atunci cel mai probabil este faptul că copilul nu vrea să se comporte negativ intenționat.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Obișnuiți să petreceți timp de calitate cu copilul pentru a-i învăța cunoștințe, abilități, pentru a-i stimula curiozitatea? Petreceți timp special pentru a vă relaxa împreună? Mergeți în excursii și drumeții pentru a experența activități noi?

Activitatea: *Îți văd opera* (Autor: Elsa Thiriot)

Scop: Formarea competenței părintelui de a descrie coportamentul concret al copilului.

Descrierea activității:

1. Văzând desenul copilului dumneavoastră, abțineți-vă să întrebați „Ce este asta?”, căci în acest fel recunoașteți că nu puteți descifra ceea ce pentru el a însemnat multă muncă. Obișnuiți-vă să spuneți în schimb: „Vrei să-mi vorbești despre desenul tău?” Mesajul adresat este foarte diferit: v-ar plăcea să știți mai multe despre opera lui și acordați importanță cuvintelor copilului despre propria muncă.

   Descrierea și comentarea elementelor unice ale desenului realizat de copilul dumneavoastră îl ajută să-și formeze o imagine mentală despre procedeele sale personale. Încet-încet, copilul ajunge să vorbească mai mult și mai liber despre opera lui, își clarifică alegerile și intențiile.
2. Când copilul vă arată o lucrare, nu aruncați o privire distrată, exclamând: „Ce frumos este!”. Străduiți-vă să

enunțați două propoziții descriptive, de exemplu: „Văd că ai trasat două linii mari aici”, „Ai schimbat culoarea ca să faci cerculețe!”. Veți fi uluiți ce putere au aceste două fraze, de la o zi la alta, asupra relației voastre cu opera copilului... și asupra relației lui cu ea! Treptat, răspunsurile lui vor fi mai pline de entuziasm și mai elaborate, și în curând nu va mai trebui să vă forțați să reacționați în fața lucrărilor lui ca și cum ar fi niște opere de artă veritabile [83, p.12].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Vi se pare dificil să observați acțiunile, lucrările și lucrurile copilului fără să le evaluați (judecați)?

Activitatea: *Evitați ironia, sarcasmul* (Autor: Liat Hughes Joshi)

Scop: Conștientizarea influenței ironiei, sarcasmului asupra copilului.

Descrierea activității: „O anumită doză de umor poate detensiona momentele mai încordate. Acest lucru nu înseamnă că ar trebui să începeți să glumiți atunci când vă mustrați odrasla – este vorba de locul și momentul potrivit, desigur” [40, p.23].

Ironia, sarcasmul este acel tip de umor care îl face pe copilul dumneavoastră să se simtă neplăcut. Ironia reprezintă o formă pasiv-agresivă de comunicare, agresivitate reprimată. Ironia se întâmplă în timpul comunicării, atunci când părintele exprimă răutăți la adresa copilului său care sunt parțial

adevărate, iar ca urmare copilul se supără. În momentul când copilul se supără, părintele pretinde că a glumit.

Acele situații când părintele își ia în derâdere copilul. Ironia este o formă de abuz vebal care rănește sufletul copilului. Exemplu: un alt părinte care apreciază copilul dumneavoastră spune ceva de felul: ,,Hmm, ce cuminte copil aveți". Iar dumneavoastră răspundeți: ,,Da, cel mai cuminte. E cuminte doar când doarme". Și când copilul aude astfel de cuvinte, el se simte neacceptat, neiubit, prostuț etc.

Aș vrea să vă gândiți la acele momente în care manifestați ironie, sarcasm în conexiune cu copilul dumneavoastră. Aude copilul dumneavoastră cuvinte sau glume sarcastice? Poate că le aude chiar de la dumneavoastră, părintele, sau de la frați, bunici ori de la prieteni. Vă invit să listați aceste cuvinte, glume, expresii. Scrieți-le și excludeți-le din vocabularul dumneavoastră și al celorlalți membri de familie, pentru a păstra stima de sine ridicată a copilului.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Dar copilul dumneavoastră, cum credeți că se simte? Ce cuvinte binevoitoare le-ați putea spune mai des?

Activitatea: *Etichetele* (Autor: Shefali Tsabary)

Scop: Conștientizarea de către părinți a etichetelor și înlocuirea lor cu aprecieri concrete, pozitive.

Descrierea activității: Dacă eu îi spun unui copil: ,,Ești obraznic", el va fi obraznic, pentru că eu tocmai i-am pus o etichetă care devine identitară copilului. Este important să diferențiem identidatea copilului de comportamentul manifestat

de el. Ați putea spune: „Pe tine te iubesc oricum, însă ceea ce faci mă supără” sau „Ai un comportament nepotrivit pentru contextul în care ne aflăm!”

Ce vă propun să faceți este să vă gândiți la toate lucrurile pe care le-ați vrea manifestate comportamental de copilul dumneavoastră. Vreți să fie generos, vreți să fie bun, vreți să fie un bun coechipier, vreți să învețe bine și să fie interesat de învățare, vreți să vă înțelegeți bine cu el și acesta să fie cooperant? Toate aceste caracteristici enumerați-le, notați-le. De ce? Pentru că ceea veți avea de făcut în continuare este să scoateți afară toate etichetele negative, pe care le utilizați în conexiunea cu copilul dumneavoastră și să le înlocuiți cu evidențieri sau aprecieri ce denotă comportamente adecvate, pe care copilul dumneavostră le manifestă sau doriți să fie manifestate de el.

Exemple: „Ai ținut minte unde ți-ai lăsat pantofii ultima dată. Ai dat dovadă de atenție. Am încredere că poți face acest lucru cu puțin exercițiu. Ai vrea să mai încerci încă o dată?” Și NU (greșit): „Ești o căscată/ Ești un dezordonat și jumătate! Tot timpul îți pierzi câte ceva!” sau „Ești un leneș! Nici atâta nu poți să faci!”.„Copiii noștri merită spațiul (psihologic) necesar pentru a crește și evolua fără povara etichetărilor noastre și au nevoie să li se ofere libertatea să comită erori, având în vedere că îi vom considera în orice moment infinit și nemăsurat de merituoși” [85, p.103].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum îl influențează pe copil observația „Ești obraznic!”? Dar remarca că este bun, frumos?

Activitatea: *Refuză să compari* (Autor: Rebecca Eanes)

Scop: Eliminarea comparațiilor din vocabularul părintelui.

Descrierea activității: Ați utilizat vreo dată comparațiile pentru a vă încuraja copilul să imite, urmeze un anumit comportament? Cum ar fi: „De ce nu poți și tu să-ți faci lecțiile fără scandal, ca fratele tău?”. Spuneți-i ce are de făcut: „Ai lecții care trebuie terminate înainte să te uiți la televizor” [30, p.133]. Excludeți cu totul comparațiile din gândurile, sentimentele, afirmațiile și faptele dumneavoastră în privința propriului copil.

Comparațiile scad stima de sine a copilului și copilul se simte în continuu insuficient de inteligent, bun, frumos. Comparațiile îl îndeamnă să copie comportamentele semenilor, fie pozitive, fie negative. Ele sporesc competitivitatea și ostilitatea între copil și semenii lui.

În loc să comparați copilul, identificați și evidențiați-i punctele forte fără a-l compara cu un alt copil. Pentru că ceea ce contează este că fiece copil poate fi azi mai bun decât ieri, fiece copil poate fi azi mai descurcăreț decât ieri, fiece copil poate fi azi mai calm decât ieri, fiece copil poate fi azi mai echilibrat decât ieri. Astfel, scoatem în evidență faptul că copilul poate evolua în fiece zi.

Deci, ați putea comunica copilului dumneavoastră mesaje asemănătoare cu acestea: „Ai recitat expresiv poezia, fără greșeli!”, „Te desurci foarte bine la științe”, „Felicitări! Se vede că ai depus stăruință în efectuarea eseului”. Sau subliniați specificul, unicitatea copilului dumneavoastră: „Ești deosebit, te apreciez așa cum ești!”, „Fiece om are lucruri la care se

pricepe mai bine/ mai puțin bine", „Tu te isprăvești mai bine la matematică, sora ta se descurcă de minune la științe".

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? V-au comparat părinții dumneavoastră cu frații, rudele, colegii, vecinii? Care au fost urmările comparațiilor asupra dumneavostră? Dar asupra copilului dumneavoastră, care credeți că sunt posibilele urmări?

Activitatea: *Perfecționismul* (Autor: Brene Brown)

Scop: Diminuarea perfecționismului părintelui în conexiunea cu copilul.

Descrierea activității: Reflectați asupra următoarei explicații. Perfecționismul se bazează pe nevoia de control. „Perfecționismul este un sistem de convingeri autodistructiv și care dă dependență, centrat în jurul următoarei idei: „Dacă arăt, trăiesc și acționez perfect, voi putea evita dureroasele sentimente ale rușinii, judecăților critice și vinovăției" [14, p.74].

Este benefic să înțelegem și să acceptăm că nimeni nu este perfect, iar sentimentele de rușine, judecată, critică trebuie să le atenuăm prin înțelegere, acceptare și compasiune pentru sine și pentru alții. În conexiunea cu copilul dumneavoastră aplicați următorii pași:

- *Evidențiați lucrurile pozitive făcute de copil*. „Nemaipomenit, ți-ai pus singur jacheta". Iar dacă și-a închis greșit nasturii la jachetă, puteți fie să o lăsați așa, fie s-o aranjați discret, fără să faceți mare haz. În general, „faceți observații legate de ceva ce au făcut

sau au desenat – arătați din toată inima că ați fost atenți la acel lucru și că sunteți încântați.” [51, p.121].

- *Întrebați copilul cum s-a simțit atunci când a efectuat acea activitate.* „Este grozav să te îmbraci singur, nu-i așa?”. Vorbiți despre emoțiile copilului. Nu vă grăbiți. Atitudinea trebuie să fie astfel: „Eu într-adevăr încerc să înțeleg ce simți tu în privința asta”. Doar atunci când copilul va simți că este ascultat și înțeles, el va putea lua în considerare și sentimentele, cerințele dumneavoastră” [105, p.150].
- *Descrieți ceea ce a făcut bine copilul. Sau descrieți ceea ce vedeți.* „Văd că ți-ai pus maioul corect, pantalonii sunt aranjați”. „Limbajul descriptiv este benefic prin aceea că anulează căutarea celor vinovați și învinuirea și le ajută tuturor să se concentreze pe ceea ce trebuie făcut” [105, p.102].
- *Spuneți copilului ce mai are de efectuat*. „Te-ai descurcat grozav. Mai ai să-ți pui corect șosetele”. „Trebuie să-i ajutăm să treacă peste ultimul episod în care au vărsat laptele, și-au uitat ghiozdanul sau au făcut o boroboață la un examen. Cum facem asta? Depășim momentul prin înțelegerea și acceptarea greșelilor ca fiind inevitabile și normale”. După ce normalizăm greșelile, manifestăm toleranță, bunăvoință, și ajutăm copilul să învețe din greșeli și să le soluționeze [85, p.326].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Aveți tendința să începeți cu lucrurile făcute bine de către copil? Sau cu lucrurile făcute nesatisfăcător de către copil? Cum credeți, aplicarea acestui algoritm ce evită perfecțiunea ar îmbunătăți cooperarea cu copilul dumneavoastră?

Activitatea: ***Diminuați egoismul copilului*** (Autor: Judith Belmont)

Scop: Diferențierea egoismului de o stimă de sine sănătoasă.

Descrierea activității: Este indicat să conștientizăm convingerile noastre limitative ce ni le spunem în interiorul, în sufletul nostru, să spunem stop acestui obicei și să ne acceptăm așa cum suntem, cu imperfecțiuni, slăbiciuni, defecte și cu calitățile, abilitățile, competențele, talentele disponibile în interiorul nostru și pe care le manifestăm. Să ne propunem să gândim, să ne spunem și afirmații adecvate, constructive despre noi, nouă înșine și apoi să sădim semințele stimei de sine și copiilor care vor interioriza ceea ce le spun părinții.

Prin afirmații sănătoase despre sine diminuăm egoismul și facilităm o stimă de sine adecvată. Încrederea în sine, stima de sine și ubirea de sine diminuază egoul și facilitează acceptarea, aprecierea și prețuirea propriei persoane și a celorlalți. Pe niște carduri din carton scrieți afirmații care vă amintesc de valoarea dumneavoastră.

Exemple: „Sunt valoros și demn de iubire. Sunt un om bun și fac ceea ce pot. Chiar dacă sunt anxios și intru în panică, acest lucru nu este periculos. Cea mai importantă persoană care să mă aprobe sunt eu! Chiar dacă fac o greșeală, nu înseamnă

că sunt un ratat, înseamnă că sunt om. Merit o viață fericită" [8, p.355].

„Cuvântul „egoism" are atâtea conotații negative deoarece sugerează neglijarea nevoilor celorlalți, sau un tipar de a te pune pe primul loc, de parcă ai fi mai important" [71, p.252]. Un astfel de copil dorește întotdeauna să fie în centrul atenției, să fie primul, să fie în față, să se îmbrace extravagant, să se urce pe scenă, să vorbească tare, să participe la activități variate, să exclame poezii, cântece.

Copilul cu comportament egoist tinde să fie competitiv în mod nesănătos, cere atenție și confirmare etc. Se manifestă astfel: „Hei, utați-vă la mine ce am făcut! Sunt cel mai tare!". Un alt copil spune: „Și eu am făcut același lucru." Iar copilul cu egoism nesănătos spune: „Da, dar la mine s-a primit mai bine, mai frumos și mai calitativ decât la tine!".

Comparându-se cu alți copii, copilul egocentric dorește să fie întotdeauna învingător! În final, explicați copilului că pentru a socializa trebuie să fie empatic cu semenii, adulții și cei din jur.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? V-ați întâlnit în viața de familie cu situații în care copilul a manifestat egoism în raport cu membrii familiei? Copilul dumneavoasră este generos în a dărui cunoștințe, ajutor, alimente, lucruri și jucării altor oameni? V-a văzut copilul fiind generos și empatic în acțiunile dumneavoastră sociale?

Activitatea: *Calmul* (Autor: Stephen W. Porges)

Scop: Promovarea stimei de sine sănătoase la copil prin echilibru emoțional.

Descrierea activității: Scrieți mai jos, întocmiți, o listă cu activitățile care îi plac copilului și care l-ar ajuta să se calmeze în situații dificile pentru el. Ce fel de ocupații, activități, opțiuni asertive ați putea propune copilului pentru a se relaxa și a se calma cu adevărat? Cum ați putea dumneavoastră în calitate de părinte să creați un cămin familial securizant?

„În spațiul de siguranță și conexiune copilul este ancorat în prezent, e calm, învață, cunoaște, se joacă, deScoperă, comunică empatic, leagă prietenii și se bucură de familie, frați și mediul înconjurător. Conexiunile umane, conexiunile de suflet ne ajută să menținem sănătatea mentală, emoțonală și fizică în condiție optimă. Într-o stare de stres (fugă, luptă sau îngheț) supraviețuirea este singurul obiectiv. De aceea, în momente stresante (complicate) conectați oamenii dragi din familie pentru a vă coregla sufletește și a vă simți în siguranță" [apud 63].

În loc să pedepsiți copilul ați putea să-i spuneți astfel: „Când suntem nemulțumiți sau supărați, nu vorbim cu cuvinte jignitoare și nu lovim, ne calmăm întâi. Cred că acum te-ai enervat și eu m-am frustrat și ar trebui să ne calmăm. Ce ți-ar plăcea să faci în acest Scop? Vrei să stai la mine în brațe sau vrei să desenezi? Vrei să te joci cu un lego sau vrei să dansezi? Ai prefera să asculți muzică liniștitoare sau să te plimbi și să respiri aer proaspăt?". Alegerea este a copilului. În acest mod îi transmiteți copilului că îl iubiți, că vă pasă de el și doriți să se calmeze, nu să sufere.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum ați putea crea dumneavoastră un spațiu de siguranță în familie?

Activitatea: *Nu răniți copilul prin expresii neplăcute* (Autor: Lise Bourbeau)

Scop: Prevenția diminuării stimei de sine a copilului.

Descrierea activității: Citiți expresiile de mai jos și luați aminte să le evitați atunci când comunicați cu copilul dumneavoastră. Lecturați cartea ,,Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine" de Lise Bourbeau [13]. În cartea enunțată vă veți informa despre rana de trădare, rana de nedreptate, rana de abandon, rana de umilire și rana de respingere, răni care posibil să se formeze și să afecteze stima de sine a copilului în conexiunea părinte-copil.

1. Teama și rana de abandon. Această rană se formează atunci când mama pleacă spontan ori afirmă că va lăsa copilul, sau pleacă fără să spună copilului că pleacă, se ridică și pleacă. La fel evitați expresii de felul: ,,Dacă nu vii cu mine, te las aici!", ,,Dacă nu ești cuminte, te las acasă și nu te iau cu mine nicăieri!", ,,Dacă nu ești cuminte, te las aici și plec!". Ceea ce percepe copilul este că: ,,Dacă nu mă comport așa cum mamei îi place, sunt oricând de părăsit". Aceste expresii generează copilului sentimente de teamă, teama că va fi abandonat de părinți dacă are comportamente inacceptabile sau face năzbâtii, greșeli și astfel va rămâne într-un mediu nesigur, fără protecție, iubire, hrană.

2. Teama și rana de respingere. Această emoție, rană este generată de respingerea copilului de către părinți. Părintele respinge gândurile, emoțiile și comportamentele copilului și

felul lui de a fi; prin urmare, copilul nu se va accepta pe sine cu slăbiciuni și calități și nici pe alți oameni. Nu spuneți copilului expresii de felul: ,,Mergi la tine în cameră, iar după ce te liniștești te întorci cu zâmbetul pe buze!", ,,Hai lasă, nu plange, ce mare lucru s-a întâmplat? Încetează!", ,,Ce idei prostești! De la cine ai auzit așa ceva?", ,,Nu ești suficient de bun. Nu ești în stare să faci niciun lucru cum trebuie", ,, Ești urât, ești nepriceput, nu te comporți cum trebuie și iată de ce nu te invită nimeni la petrecere, la joacă!". Prin urmare, stimați părinți, nu spuneți astfel de expresii și nu negați emoțiile, sentimentele copilului, nu mințiți copilul, fiindcă acest fapt generează la copil confuzie și rană de respingere.

3. Rana umilirii. Această rană apare atunci când copilul este criticat frecvent și rușinat de către adulți pentru felul cum este, ce gândește, ce simte și pentru comportamentele manifestate de către el. Expresii sau etichete de felul: ,,Vorbește mai încet că ne facem de râs!", ,,Ochelaristule!", ,,Piticule", ,,Plângăciosule!" ,,Bolfosule!" îl fac pe copil să creadă că este ceva în neregulă cu el. Apoi, pentru a se apăra pe sine însuși, copilul va fi ironic, sarcastic, tiranic sau egoist în conexiune cu semenii și adulții.

4. Rana trădării, lipsa de încredere în sine și teama de a te încrede în oameni. Această rană se formează atunci când copilul este mințit într-o oarecare măsură de figura de atașament. Evitați expresii de felul: ,,M-ai mințit. Niciodată nu faci ceea ce te rog!", ,,Să nu spui nimănui ce te doare, secretele tale, pentru că te va pârî sau te va lovi acolo unde te doare mai mult!", ,,Evit să împrumut lucruri altor oameni din teama că mi le vor deteriora". De aceea, este bine să ne ținem promisiunile, să facem ceea ce am promis copilului că vom face și,

bineînțeles, să faceți ceea ce v-ați propus dumneavoastră să faceți.

5. Rana nedreptății. Este generată de stilul de parentaj autoritar, distant, de pedepsele, criticile, hotărârile neargumentate luate de părinți în conexiunea cu copilul. Rana nedreptății determină rigiditate, control crescut și perfecționism la copil și comportamentele acestuia. Evitați expresii de felul: „Mereu faci numai greșeli! Nu faci nimic cum și când trebuie", „Hotărârea îmi aparține mie în calitate de părinte", „Eu știu ce este mai bine pentru tine", „Vei face așa cum am spus eu".

În concluzie, exprimați-vă acceparea, empatia și tandrețea în conexiunea cu copilul dumneavoastră. Acceptarea, empatia și iubirea necondiționată simțită și manifestată pentru ființa copilului, toate împreună, este remediul cel mai bun pentru dezvoltarea armonioasă a copilului și evitarea cristalizării emoțiilor neplăcute și formarea rănilor emoționale. Manifestarea din plin a iubirii este sănătoasă. Prin urmare, iubiți-vă copilul indiferent de ce înfățișare și aspect fizic ar avea, indiferent cum ar fi și ce caracter ar avea, indiferent ce decizii și ce alegeri va face în viața sa, iubiți-l în totalitate așa cum este el, fiindcă acceptarea, empatia și iubirea vindecă și favorizează dezvoltarea psihologică a individualității copilului.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce expresii din cele exepmlificate mai sus ați observat că le exprimați în conversație cu copilul? Ce cuvinte care exprimă iubire și atașament cald necondiționat ați putea să adresați copilului? Ce ați putea face pentru a-i arăta copilului că îl iubiți necondiționat?

Capitolul V. RELAȚII INTERPERSONALE CU SEMENII

Particularitățile relațiilor interpersonale



Informații teoretico-științifice. La această vârstă copilul își poate face prieteni printre copiii din aceeași curte, sector, uliță în care trăiește familia sa. La fel, copilul de vârstă școlară mică poate lega prietenii cu copiii prietenilor părinților lui. Terenul de joacă, parcul oferă copilului de această vârstă posibilitatea de a stabili conexiuni amicale. Prieteniile fetelor de clasă primară se stabilesc în baza dezvăluirii, experiențelor și în special a trăirilor emoționale, iar prieteniile băieților se leagă în baza activităților fizice. Băieții se împing, se hârjonesc și se antrenează în jocuri suficient de competitive. Atât băieții, cât și fetele au stabilite reguli stricte în privința alăturării altor copii la grupul lor de amici, precum și în privința comunicării și relaționării cu copiii pe care acest grup de prieteni îi consideră inamici. Jocurile mixte, cu participarea băieților și a fetelor, sunt rare la această etapă de vârstă.

La această vârstă băieții gândesc despre fete că acestea sunt de neînțeles și detașate de interesele și experiențele lor, a băieților, și viceversa. Conexiunile, prieteniile copilului de vârstă școlară mică cu semenii de același sex favorizează dezvoltarea unei identități de sine cu minim de confuzie pentru că sunt înconjurați de prieteni de același sex. Cu toate că grupurile de băieți și fete au variate modalități de relaționare și

diverse interese, pe parcursul școlii primare copiii din aceste două grupuri se afiliază copiilor care se aseamănă lor din punct de vedere psihologic, ocupațional, comportamental.

Copiii orientați spre performanță școlară tind să petreacă timp împreună; copiii cu aptitudini sportive la fel formează grupuri pe domenii specifice; copiii cu aptitudini speciale și sociale se alătură copiilor din domediul artelor frumoase. Sunt și copii care se împrietenesc în baza apartenenței etnice, religiei, mediului de proveniență socială, statutului socioeconomic al părinților etc. Către etapa gimnazială copiii de vârstă școlară mică își dezvoltă abilitățile sociale și se orientează spre semenii cu competențe intelectuale, cu inteligență emoțională, cu talente, cu îndeletniciri, cu aspect fizic neobișnuit și își doresc să stabilească conexiuni noi cu acești copii" [apud 44].



Cum se manifestă copilul? Un copil care are doar un singur prieten poate fi un copil introvert căruia un singur prieten îi este suficient. În situația în care copilul nu are niciun prieten, obervați cum contactează el cu semenii: poate nu are competențele sociale suficient de dezvoltate, a fost instituționalizat sau poate v-ați mutat din alt oraș sau, poate, copilul dumneavoastră trece prin situații stresante în familie, școală? Observați-vă copilul în conexiunea cu alți copii. Este egoist și interacționează neținând cont de preferințele, jucăriile, spațiul semenilor? Sau, poate, copilul dumneavoastră este puțin empatic, agresiv, răutăcios, invidios, dominant, zgârcit în interacțiunile cu semenii? Distruge lucrurile, obiectele, hainele sau jucăriile altor copii? Se exprimă urât, trișează în jocuri,

insultă, lovește, împinge, ironizează, mușcă etc.? Dacă ați observat aceste manifestări comportamentale, vă invităm să purtați discuții educative cu copil. La fel, vă îndemnăm să fiți un model de comportament funcțional, adecvat, pe care copilul cu siguranță îl va imita.

De asemenea, vă propunem următoarele activități formative pentru a le desfășura în conexiune cu copilul dumneavoastră.



Intervenția părintelui

În conversație cu copilul dumneavoastră desfășurați împreună următoarele activități.

Activitatea: *În ateliere* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Formarea spiritului de solidaritate, de cooperare cu colegii din clasă/ grup.

Descrierea activității: Elevii vor fi repartizați în grupuri mici, în ateliere, după tipul de inteligență, fiecare grup primind câte o activitate pentru realizare.

- ✓ În atelierul pictorilor se vor realiza desene cu subietul Comunicarea pozitivă.
- ✓ În atelierul poeților se vor alcătui mici poezii despre comunicare.
- ✓ În atelierul artiștilor se vor înscena mici piese care redau situații pozitive de comunicare.
- ✓ În atelierul muzicienilor se va interpreta un cântec ce conține o comunicare frumoasă (o urare, un îndemn). Părinții vor efectua activitatea împreună cu copiii lor sau vor îndeplini activitatea în locul acestora [70, p.226-227].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: foi A4, carioci, magneți.

Reflecții: Cum vă simțiți? A fost interesantă activitatea? Vă plac lucrările personale? Dar ale colegilor? Ați deScoperit lucruri noi despre colegi?

Activitatea: *Fapta bună* (Autor: E.A. Сорокоумова)

Scop: Exersarea comportamentului prietenos, asertiv.

Descrierea activității: Această activitate este propusă copiilor sub formă de situație-problemă.

- Prietena ta a uitat acasă creioanele colorate care sunt necesare pentru ora de desen. Cum o vei ajuta?
- O fetiță a căzut și și-a lovit genunchiul. Cum o poți ajuta? Ce vei face? [101].

Timp preconizat: 15 minute.

Reflecții: Cărui om i se spune „Om cu sufletul mare”? Ce înseamnă a fi „Om cu sufletul deschis”?

Activitatea: *Calitățile unui prieten adevărat* **(**Autor: Maria Roșca)

Scop: Identificarea trăsăturilor de caracter și a calităților care mențin o relație interpersonală, de prietenie.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să aleagă din șirurile de cuvinte de mai jos trăsăturile de caracter care ar putea caracteriza un prieten adevărat.

−Modest, sincer, onest, săritor la nevoie, înțelegător, blând, binevoitor, generos, curajos, de încredere, brav, capabil, stăruitor la învățătură, obiectiv, creativ, îngăduitor, glumeț, vesel, tolerant, empatic, răbdător, loial, iertător.

– Nervos, egoist, neglijent, îngâmfat, cicălitor, fricos, timid, invidios, bătăuș, arțăgos, leneș, irascibil [70, p.218].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: fișe cu trăsături de caracter.

Reflecții: Pe ce sentimente se poate baza o relație dintre doi oameni (pe sentimentul onestității, pe sinceritate, dragoste, de prietenie, de respect reciproc, de solidaritate, de recunoștință)? Ce trăsături de caracter, calități de personalitate te fac să fii un prieten bun? Prietenii adevărați ne iubesc și ne apreciază doar pentru ceea ce spunem și facem? Prietenii adevărați pot iubi necondiționat? Dar tu?

Activitatea: *Banca Prieteniei* (Autor: Stella O' Malley)

Scop: Diminuarea bullyingului.

Descrierea activității: „Această metodă poate fi foarte eficientă în promovare aunei culturi a bunăvoinței și a înțelegerii. Copiii din cadrul unui grup pictează o anumită bancă. Ori de câte ori se întâmplă ca un copil să nu aibă cu cine să se joace, acesta se poate așeza pe bancă. Depinde de școală să se asigure că Banca Prieteniei este utilizată în mod corespunzător și cu bunătate " [55, p.254].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: fotografii cu exemple de bănci amenajate.

Reflecții: Cum vă simțiți? Când v-ați confruntat cu o experiență de bullying, cum ați gestionat-o? Ce finalități curajoase și pozitive de soluționare cunoașteți?

Cooperarea/ competiția la copilul de vârstă școlară mică



Informații teoretico-științifice. Cooperarea, „negocierea constă în: ascultare și înțelegere; interes pentru relație; satisfacerea intereselor ambelor părți; inventarea de noi opțiuni, atingerea unui acord bazat pe corectitudine” [7, p.108].

Competiția se definește a fi un fel de comparare socială a copilului cu ceilalți colegi. În special, copiii sunt competitivi în privința performanței școlare. Situația de compeiție poate determina uneori situații de conflict și agresivitate. „Elevii pot intra în competiție (și uneori sunt încurajați să o facă) pe diverse dimensiuni: a dotării sau a abilității intelectuale, a reușitei școlare, a abilităților sportive sau artistice, a înfățișării fizice, a statutului socioecoomic al părinților, a influenței și a popularității în grupul de colegi, a atenției din partea profesorilor etc.” [50, p.286].

Caracteristicile unei competiții sănătoase în comunitatea de copii/ de elevi ar fi:

- ✓ Elevul competitiv împarte obiectivul pe care și l-a propus în pași mici.
- ✓ Elevul care se angajează într-o competiție sănătoasă este conștient de potențialul său, de resursele și limitele sale.
- ✓ Elevul competitiv construiește și pune accent pe cunoștințele, abilitățile, atitudinile cunoscute de el ca fiind optime în evoluția sa, nu se focusează pe pierderi, nereușite și eșecuri.

- ✓ Elevul competitiv în mod sănătos tinde să fie mai bun decât el, decât era el, cu o zi înainte, nu comparativ cu alții.
- ✓ Elevul competitiv vede un obiectiv în perspectivă, ca un întreg.
- ✓ Elevul competitiv în mod sănătos este responsabil pentru comportamentele sale, încrezător în sine și în capacitățile sale și sărbătorește efortul depus și reușitele obținute la fiece etapă, nu doar succesul final.

Este important copilul să trăiască și să experimenteze și sentimente neplăcute (de nemulțumire, frustrare, competiție) și sentimente pozitive (de bucurie, de succes) precum și situații de cooperare și rezolvare de probleme pentru a se dezvolta echilibrat. Fiece copil care participă la o competiție sănătoasă poate să câștige, să aibă un eșec; să coopereze și să obțină un succes comun. Cu siguranță, prin cunoștințe, efort și exersare, copilul va performa în evoluția sa ca individ uman.



Cum se manifestă copilul? Comparând-se cu semenii, copilul poate manifesta frustrare, gelozie, furie, răutate, competitivitate, invidie în privința intelectului, succeselor școlare, atenției primite de la învățător și semeni de către un alt copil, dar pe care și le-ar dori el. De asemenea, copilul poate manifesta comportament competitiv în privința inteligenței și aptitudinilor artistice, în privința talentelor, bunurilor Materiale, în privința înfățișării fizice și pentru ocuparea statutului de popularitate printre semeni.



Intervenția părintelui

Desfășurați următoarele activități împreună cu copilul dumneavoastră.

Activitatea: *Îți cunoști colegii?* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Antrenarea comunicării și relaționării interpersonale.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să coloreze (albastru, roz, galben, verde) și să completeze ciorchinele de poamă răspunzând la următoarele întrebări:

1. Care este numele colegilor tăi? Scrie-l pe bobițe.
2. Cine este colegul tău de bancă?
3. Cu cine dintre colegi ai dori să-ți pregătești temele? De ce?
4. Cu cine dintre colegi ai dori să te joci? De ce?

Câte fete și câți băieți învață în clasa ta? [70, p.224].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: fișa de lucru „Strugurele” din anexa 13.

Reflecții: Cum vă simțiți? Vă bucurați când membrii faliliei, prietenii, colegii obțin succese? Ce ați putea face ca și copilul dumneavoastră să obțină succese în domeniile în care nu se descurcă?

Activitatea: *Iubirea între frați* (Autor: Ю.Б. Гиппенрейтер)

Scop: Diminuarea sentimentului de gelozie între frați.

Descrierea activității: Copilul poate întreba adesea: „Pe cine iubești mai mult, pe mine sau pe fratele meu? Pe mine sau

pe sora mea?”. Ați putea da următorul răspuns: „Vă iubesc la fel de mult, dar în feluri diferite”. Copilul gândește că iubirea este un sentiment finit, limitat, care se epuizează. Mai exact, se consumă anumite cantități din această iubire și s-a terminat. Ceea ce înseamnă că, dacă s-a născut în familie un frate sau o soră, iubirea pe care o primea el până acum s-a înjumătățit și copilul începe să-și vadă frații ca pe niște rivali în obținerea tandreții părintești.

Transmiteți copilului dumneavoastră mesajul că îl iubiți petrecând timp special, timp de calitate, separat cu acesta, în care veți efectua activități care-i aduc copilului abilități, competențe, emoții plăcute și pozitive. De exemplu: Timp special cu Alexandru, în fiece zi de marți și sâmbătă îl voi însoți la plimbare vorbind despre ceea ce îl preocupă, la secția de înot și la cercul de lectură.

„Deci, cel mai bun mod de a salva situația când există dușmănie (gelozie) între copilul mai mare și copilul mai mic este prin a arăta, insufla dragoste și atenție copilului mai mare, arătând prin orice mijloace că nu vă este mai puțin drag. De fapt, aveți toate oportunitățile să faceți lucruri mult mai interesante cu copilul dumneavoasră mai mare decât cu copilul mai mic. Dacă el și dumneavoastră înțelegeți acest fapt, atunci aceasta și va fi calea pașnică (soluția)” [97, p.133].

Ați putea întreprinde anumite acțiuni concrete care satisfac nevoia de conectare, iubire a copilului dumneavoastră. Acțiuni, ocupații, fapte, comportamente care să-l facă pe copilul/ copii dumneavoastră să se simtă altfel, deosebiți, apreciați și iubiți. Ca suport informativ, la acest subiect, vă propunem cartea „Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor” de Gary Chapman, Ross Campbell [20].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce tip de activități preferă fiecare dintre copii? Ce alimente, cărți sau jocuri preferă fiece copil al dumneavoastră? Dar copiii dumneavoastră cunosc preferințele ocupaționale ale dmneavoastră? Când ați avut o conversație de suflet și ați petrecut timp de calitate unul cu celălalt?

Activitatea: *Personaje harnice* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Comunicarea și conștientizarea calităților proprii cu ajutorul poveștilor.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să enumere poveștile în care s-au întâlnit cu personaje harnice [70, p. 221].

Timp preconizat: 20 de minute.

Materiale: carte cu povești, fișe cu povești.

Reflecții: Cum i-a ajutat personajului calitatea de a fi străduitor (harnic) în acțiunile pe care le-a întreprins? Care alte calități l-au ajutat la depășirea obstacolelor?

Activitatea: *Sipețelul cu sfaturi utile* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Exersarea comportamentului asumat și asertiv.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să așeze în cele trei sipețele sfaturile primite de la părinți, de la bunei, de la colegi, de la învățător, de la prieteni pentru o relaționare și o comunicare armonioasă cu ceilalți [70, p.222].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foițe de birou și trei sipețele (cutiuțe).

Reflecții: Ce am făcut? Ții cont de sfaturile celor adulți? Cum crezi, este corect să oferi sfaturi atunci când dorești sau doar atunci când ți se solicită acest lucru? Care dintre sfaturile primite de la cei dragi îți sunt utile și ți le reamintești deseori? Când cei din preajma ta au nevoie de vreun sfat, opinie, apelează la tine? Dar tu ții cont întotdeauna de sfaturile primite?

Activitatea: ***Ieșirea din situația de conflict*** (Autor: Ю. Загурская)

Scop: Soluționarea situației conflictuale dintre oameni.

Descrierea activității. „Algoritm de lucru:

1. Propuneți beneficiarului în mod închis sau deschis să găsească un card, ce simbolizează o situație conflictuală.
2. Al doilea card: ce fac eu pentru ca situația conflictuală să continue.
3. Al treilea card: ce face el (ea) pentru ca situația conflictuală să continue.
4. Al patrulea card: ce fac eu pentru ca situația conflictuală să înceteze.
5. Al cincilea card: ce face el (ea) pentru ca sitația conflictuală să înceteze.
6. Al șaselea card: ce trebuie să facem împreună, pentru încetarea situației conflictuale.
7. Ce am primit după ieșirea din situația conflictuală, cum vor fi noile atitudini, relații [apud 103, p.70].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: cardurile asociative metaforice sau imagini care simbolizează situații de conflict, situații de colaborare și imagini ce reprezintă situații de împăcare.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum veți proceda după acest exercițiu de conștientizare a modului în care ambii parteneri contribuie la continuarea sau încetarea conflictului? Ce costuri sau beneficii psihologice, emoționale sau Materiale veți avea dacă mențineți, dacă încetați sau dacă soluționați conflictul? Explicați.

Activitatea: *Decizia asumată* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Analizarea deciziilor proprii și ale altora în cadrul unei situații.

Descrierea activității: Copiilor li se propune să se gândească la deciziile pe care le iau în diferite grupuri cărora le aparțin − semeni, colegi, familie, prieteni. După care copiii sunt rugați să rezolve problema propusă utilizând recomandările din anexa 14, fișa informativă „5 pași în luarea unei decizii responsabile".

Problemă: Ajungând acasă, Petrică și-a amintit că are de făcut o lucrare pe care trebuie s-o dea a doua zi dimineața. El a decis să o facă chiar atunci, ca să reușească la cercul de dans din acea seară. Începu să lucreze la teme, când a sunat cineva la ușă. Era un prieten, care a venit să-l roage să iasă la joacă [70, p.223-224].

Soluții posibile	Consecințe posibile
Petrică poate să facă temele pentru acasă după ce revine de la cercul de dans.	El va putea să meargă la cercul de dans.

Petrică poate să nu scrie lucrarea și să spună că a pierdut-o.	El poate avea neplăceri din cauza că a mințit.
Petrică poate să nu meargă la cercul de dans.	El va lipsi de la cercul de dans.
Petrică poate să-i spună prietenului său că preferă să-și facă temele.	El nu va ieși la joacă cu prietenul său.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: fișă informativă „5 pași în luarea unei decizii responsabile” din anexa 14.

Reflecții: Cum v-ați simțit când ați luat o decizie? Este ușor sau greu să iei o decizie? Ce ați învățat din această activitate?

Capitolul VI. COMUNICAREA ASERTIVĂ CU COPILUL DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Comunicarea asertivă



Informații teoretico-științifice. ,,Asertivitatea este abilitatea de a ne exprima emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți; asertivitatea în comunicare reprezintă abilitatea de comunicare directă, deschisă și onestă care ne face să avem încredere în noi și să câștigăm respectul prietenilor și al colegilor" [5, p.104]. Pe scurt, comportamentul asertiv se caracterizează prin:

- Autovalorizare, credință în dreptul de a-ți exprima propriile opinii și de a acționa pentru satisfacerea propriilor nevoi;
- Capacitatea de a comunica, de a împărtăși propriile experiențe cu ceilalți mai degrabă decât a păstra totul în tine;
- Respectarea drepturilor și a nevoilor celorlalți;
- Capacitatea de a alege cum să răspunzi oamenilor și situațiilor;
- Sentimente confortabile în legătură cu propria persoană, cu nevoile și acțiunile personale [26, p.52].

Pentru elaborarea programelor de dezvoltare a asertivității, putem utiliza următoarele exerciții propuse de I.Dafinoiu și J-L. Laszlo. Iată-le în continuare:

- ✓ ,,exerciții de exprimare a diverselor sentimente;
- ✓ exerciții de exprimare a opiniilor contrare;

- ✓ exerciții de exprimare a unor sentimente diferite doar prin utilizarea mimicii;
- ✓ exerciții de realizare a unor afirmații la persoana întâi − „Eu” (vorbirea la persoana întâi și asumarea sentimentelor și a comportamentelor proprii mai degrabă decât indicarea lor într-o manieră impersonală −„în general, oamenii vorbesc...gândesc...simt...”);
- ✓ exerciții de primire/ adresare de complimente” [26, p.53].

Dezvoltarea comportamentului asertiv implică următorii pași:

1. Conștientizarea sentimentelor – ele sunt primul indicator că trebuie să facem ceva anume. Totuși, sentimentele nu ne oferă o imagine corectă despre situația în care ne aflăm.
2. Schimbarea credințelor iraționale – prin testarea validității lor și dezvoltarea de alternative raționale.
3. Conștientizarea drepturilor și a consecințelor posibile ale comportamentului nostru pe termen scurt și pe termen lung (cei din jurul nostru au și ei nevoie de timp; folosim comportamente asertive sau protective?).
4. Comunicarea eficientă – dacă luăm decizia de a vorbi, atunci este bine:

- − să alegem momentul potrivit;
- − să utilizăm pronumele „eu” mai degrabă decât pronumele „tu” (să vorbim despre noi);
- − mesajele verbale să fie congruente cu cele nonverbale;
- − să fim cât mai specifici cu felul în care comportamentul celorlalți ne deranjează;

- să recunoaștem sentimentele celorlalți când sunt adecvate și să verificăm acuratețea percepției acestora prin solicitarea unui feedback.

5. Dezvoltarea capacității de a negocia – păstrați sintagma „noi” în timpul interacțiunii cu ceilalți și fiți pregătiți pentru o anume flexibilitate” [26, p.61- 62].



Cum se manifestă copilul? Comunicând cu părinții, figurile de atașament sau cu îngrijitorii, copilul poate manifesta și discursuri, comunicări de tip pasiv sau agresiv. „Câteva dinre trăsăturile manifestate de tipologia pasivă: sunt mai preocupați de alții, adesea în detrimentul personal; sunt adesea stresați, deși s-ar putea ca acest lucru să nu fie evident pentru ceilalți; cel mai probabil, au o stimă de sine scăzută; sunt mai preocupați să se facă plăcuți decât să fie respectați; îi încurajează pe alții chiar și în detrimentul lor; vor lua vina asupra lor mai degrabă decât să-i învinovățească pe alții; evită confruntarea; când este nevoie de implicare, o vor cere indirect, sub forma unei sugestii sau dorințe.Opusul stilului pasiv este abordarea agresivă. Oamenii aparținând acestei tipologii manifestă următoarele caracteristici: sunt extrem de egoiști; adesea sunt stresați; le lipsește stima de sine, dar nu vor recunoaște asta nici față de ei înșiși; de obicei, nu sunt agreați sau respectați de ceilalți; îi discreditează pe ceilalți folosindu-se de sarcasm și de remarci peiorative; încearcă să controleze tot și pe toată lumea; când apar erori sau eșecuri, dau vina pe alții și niciodată nu se vor considera ei înșiși responsabili; le place și caută confruntarea cu oameni care au păreri diferite; dacă au o funcție cu autoritate, îi obligă pe ceilalți să-i urmeze; adesea

îi agresează verbal pe oponenții lor; când este nevoie de implicare, comandă asta sau ordonă" [18, p.43-44].



Intervenția părintelui

Activitatea: *Chestionar de aserivitate* (Autor: Adriana Băban)

Scop: Identificarea stilului predominant de comunicare.

Descrierea activității: Citiți împreună cu copilul dumneavoastră chestionarul de asertivitate pentru a înțelege ce stil de comunicare promovați. Desfășurați „evaluarea stilului de comunicare pasiv, agresiv, asertiv prin completarea chestionarului de asertivitate" [5, p.108-109].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: chestionarul de asertivitate din anexa 15, pixuri.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce stil de comunicare ați identificat la dumneavoastră? Dar la copil? Ce ați putea întreprinde pentru a vă menține sau îmbunătăți stilul de comunicare?

Activitatea: *Iubirea necondiționată* (Autor: Janet G. Woititz)

Scop: Acceptarea și iubirea copilului așa cum este el: cu calittăți și slăbiciuni.

Descrierea activității: Iubiți-vă necondiționat copilul. Chiar dacă uneori este dificil, arătați copilului dumneavoastră acceptare și tandrețe necondiționată, nu-l respingeți, indiferent de ceea ce face, de alegeri, de comportamente inadecvate, de greșeli, de frici sau slăbiciuni manifestate. „Într-o familie

sănătoasă, copilul este susținut în mod regulat și necondiționat" [92, p.164].

Elaborați, formulați afirmații pline de toleranță, acceptare și iubire pentru copilul dumneavoastră, pornind de la următoarele exemple: „Te iubesc exact așa cum ești", „Mă bucur că ești în viața mea" , „Îmi place să fiu cu tine", „Ești un copil/ om deosebit", „Ești un copil/ om prețios", „Ești un copil/ om capabil". Comunicați-i copilului aceste afirmații în situațiile cotidiene.

Nu este adevărat faptul că copilul va deveni răsfățat dacă părinții îi vor arăta iubire. Răsfățul și comportamentele neplăcute, deranjante au în spate exact nevoia de atenție și iubire neîmplinită. Iar atunci când copilul într-adevăr se comportă necivilizat, neadecvat, se recomandă ca părinții să stabilească limite și reguli pe care să le urmeze constant în conexiunea cu copilul său.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Este ușor să arătați iubire necondiționată copilului dumneavoastră în momente complicate? Ce vă ajută să vă stăpâniți furia, nemulțumirea și să fiți înțelegător în conexiunea cu copilul dumneavoastră?

Activitatea: *Comunicarea nonviolentă* (Autor: Marshall B. Rosenberg)

Scop: Comunicarea asertivă, precum și dezvoltarea unei viziuni adecvate în privința abilităților, calităților și a neajunsurilor, defectelor copilului.

Descrierea activității: Exprimați-vă nevoile, emoțiile, cerințele, în mod asertiv, după următoarea metodă:

1. Observați. Atunci când vă supără un lucru, un fapt, o experiență spuneți ce observați factual în realitate (Ce vedeți? Ce observați? Ce fapte concrete vă amintiți din realitate că se repetă? (Când văd că tema nu e făcută mai multe zile la rând...)
2. Explicați sentimentul. Spuneți, ce simțiți, ce emoții trăiți? (simt frustrare și mânie penru că...)
3. Exprimați nevoia. Spuneți, ce este important pentru dumneavoastră ca părinte? (...eu prețuiesc responsabilitea și îmi doresc să am încredere în tine)
4. Comunicați cererea. Spuneți, ce solicitări, acțiuni concrete aveți nevoie să facă copilul? (Ai putea, te rog frumos, să mergi să-ți faci tema la matematică până la ora cinei) [69].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simți? Ce gândiți? Care sunt nevoile dumneavoastră în acest moment?

Activitatea: *RAIN (Recunoaște, Acceptă, Investigează, Nu-ți atribui emoția)* (Autor: Daniel J.Siegel *apud* Raluca Anton)

Scop: Conștientizarea și autoreglarea emoțională a sinelui.

Descrierea activității: Pentru a vă ajuta copilul dumneavoastră să-și autoregleze emoțiile luați cunoștință de algoritmul de gestionare a emoțiilor propus de R.Aton preluat de la D.J.Siegel [3, pp. 202-206].

1. Recunoaște. „Primul pas, acela al recunoașterii (identificării), poate fi făcut cu ușurință prin exercițiul acesta

cu roata emoțiilor. Un exercițiu simplu de introspecție. Odată ce ai acea primă listă, poți ca mai apoi, când treci printr-o situație dificilă, să citești lista și să vezi pe care dintre acele emoții le regăsești în felul în care experimentezi ce ți se întâmplă".

2. Investighează. „Dacă mergem mai departe la pasul investigării, atunci vorbim despre a învăța să ne adresăm întrebări cu privire la emoțiile pe care le simțim.

− De ce am simțit acest lucru și nu altceva?

− De unde vine această emoție?

− Cât de des am simțit-o de-a lungul timpului?

− În ce context am învățat să simt această emoție în detrimentul altora?

− În relație cu cine?

− Ce altceva ar mai putea fi acolo din punct de vedere emoțional?

− Ce mi-a fost dat voie să simt și ce nu?

− Care dintre emoții au fost acceptate de-a lungul timpului în relația cu oamenii apropiați?

− Care dintre emoții au fost respinse sau neacceptate de către adulții cu care am crescut?

− Cum se simt în corp aceste emoții?

− Unde le pot localiza?

− Cât de deranjante sunt unele dintre reacțiile somatice și cât de ușor este să le conțin pe altele?

3. Acceptă. „Și înțelegând aceste lucruri, cred că este mai ușor să învățăm să acceptăm că emoțiile fac parte din existența noastră și că singura lor menire este să ne protejeze și să ne ajute să creștem".

4. „Apoi, să nu ne definim pe noi înșine prin prisma emoțiilor noastre (N din modelul RAIN − Nu-ți atribui emoția). Ar fi util să nu ne numim pe noi înșine ca fiind anxioși, furioși, veșnic nemulțumiți, vinovați și așa mai departe. Cu cât ne repetăm mai mult aceste lucruri, cu atât vom începe să ne comportăm în conformitate cu ele. Este o mare diferență între „ce simt acum este frică" și „eu sunt o fricoasă". Și diferența majoră o face, în primul rând, cuvântul „acum". Acesta este primul îndiciu care ne arată că emoția respectivă (frica, furia, tristețea) nu este pentru totdeauna, ci este pentru acum".

Vă propunem o roată a emoțiilor pentru a efectua această activitate [107].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: Roata emoțiilor din anexa 9, foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vi s-a părut această activitate? Este greu să identificați exact emoția pe care o simțiți? Cum credeți, simțiți o singură emoție sau mai multe într-o anumită situație?

Activitatea: *Observarea și descrierea* (Autor: Judith Belmont)

Scop: Constatarea trăirilor și a comportamentului copilului.

Descrierea activității: „Observarea este actul de a primi scenele văzute, sunetele, mirosurile și gândurile fără etichetare sau judecare. Descrierea este actul punerii în cuvinte a acelor senzații, fără a le interpreta" [8, p.179].

Atunci când comunicați cu copilul dumneavoastră observați și încercați să înțelegeți limbajul verbal și nonverbal, precum și comportamentul copilului. De exemplu: „Observ că

ești trist, cum te simți?", „Văd că ai ochii umezi și obrajii roșii, cum a fost ultima activitate?", „Tricoul tău este șifonat", a-i vrea să îmbraci unul curat?", „Pari a fi furios, ai vrea să te ajut să te liniștești? Ai prefera să conversăm sau să stai singur în liniște?". Observați congruența dintre gânduri, comunicare și comportamentele copilului, fără să emiteți judecăți, critici sau evaluări, doar constatați ceea ce vedeți, iar pentru a arăta că sunteți disponibil pentru conversație ați putea adresa întrebări deschise sau ipotetice.

Astfel, puteți observa orice comportament al copilului dumneavoastră. Observați aspectul general normal sau abaterile din comportamentul copilului, igiena, alimentația, somnul; observați emoțiile, sentimentele, dispoziția copilului; observați funcționarea gândirii și mecanismele de apărare; observați limbajul copilului și abilitatea lui de a comunica și de a socializa; observați abilitățile motrice și jocul copilului dumneavoastră.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce ați putut observa la copilul dumneavoastră? Este dificilă abilitatea de a observa?

Activitatea: *Antrenamentul în rezolvarea problemelor* (Autori: Melania Moldovan, Maria-Ștefania Ionel, Laura Visu-Petra)

Scop: Dezvoltarea comportamentelor adaptative și de rezolvare a problemelor.

Descrierea activității: Atunci când copilul se confruntă cu vreo problemă sprijiniți-l în întreg procesul rezolutiv și dezvoltați-i abilități de rezolvare constructivă a problemelor.

Etapele rezolvării de probleme:

1. Descrie situația problematică.
2. Verifică faptele (Interpretezi corect situația? Te gândești la extreme – gânduri de tipul „totul sau nimic”, gândire catastrofică? Care este probabilitaea ca cel mai rău lucru să se întâmple? Chiar dacă s-ar întâmpla cel mai rău lucru, ți-ai putea imagina că te descurci cu asta?).
3. Identifică-ți obiectivele în rezolvarea problemei (Identifică ce ai nevoie să se întâmple sau să se schimbe pentru a te simți bine).
4. Brainstorming pentru mai multe soluții. Gândește-te la cât mai multe soluții posibile. Cere sugestii de la persoanele în care ai încredere. Inițial nu fi critic cu nicio idee (așteaptă Pasul 5 pentru a evalua ideile).
5. Alege cel puțin o soluție care are șanse să funcționeze. Dacă nu ești sigur, alege două sau trei soluții care ar putea funcționa. Scrie argumentele pro și contra pentru a compara soluțiile. Prima dată încearcă cea mai bună soluție.
6. Pune soluția (soluțiile) în acțiune.
7. Evaluează fiecare rezultat. Dacă a funcționat, recompensează-te! Dacă nu, încearcă o soluție nouă [49, p.526-527].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? În comunicarea cu copilul ce probleme întâmpinați? Cum credeți antrenamentul de rezolvare a problemelor va îbunătăți relaționarea copilului cu adulții și semenii?

Activitatea: ***Dați dovadă de respect*** (Autor: Erica Reischer)

Scop: Manifestarea unui sentiment de respect pentru ființa copilului.

Descrierea activității: Atunci când copilul greșește sau procedează cum nu-i este plăcut părintelui, părintele poate avea tendința să judece caracterul, ființa copilului.

În situații tensionate sau grele manifestați respect pentru ființa copilului. Fiți curios și ascultați cu interes situația lui. Fiți tolerant și suportiv atunci când el își dezvăluie emoțiile, gândurile și opiniile. Iată ce ne propune psihologa E.Reischer: „Fii atent la felul în care vorbești și te porți cu copiii. Observă tipul de comportament pe care îl dai ca exemplu. Dacă nu obișnuiești să li te adresezi în mod politicos, fă un efort și spune „te rog" și „mulțumesc" în mod frecvent când vorbești cu ei sau când le ceri să facă ceva pentru tine" [67, p.113-114].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Identitatea copilului este echivalentă cu comportamentul lui? Când doriți să faceți o constatare în privința comportamentului copilului vă referiți la ființa copilului sau la comportamentul lui?

Activitatea: ***Conectați-vă empatic cu copilul*** (Autor: Richard Nelson-Jones)

Scop: Cunoașterea și înțelegerea parcursului empatic.

Descrierea activității: A empatiza însemnă a înțelege ceea ce gândește, simte, experențiază copilul. Învățați să fiți empatici cu copilul dumneavoastră. Pentru a înțelege ce înseamnă empatia, cum se integrează (aplică) empatia în

experiențele educative și cum să o manifestați în comportamentul dumneavoastră față de copil, vom explica empatia conform lui Richard Nelson-Jones − consilier. Richard Nelson- Jones identifică următoarele componente ale empatiei:

1. Observare și ascultare. Consilierul observă și ascultă comunicarea verbală, vocală și corporală a beneficiarlui.
2. Rezonare. Consilierul simte o parte din emoția experiențelor beneficiarului.
3. Consilierul discriminează (selectează) ceea ce este cu adevărat important pentru beneficiar și formulează acest lucru într-un răspuns.
4. Comunicare. Consilierul comunică un răspuns care încearcă să arate înțelegerea gândurilor, sentimentelor și înțelesurilor personale ale beneficiarului. Însoțește verbalizarea cu o bună comunicare vocală și corporală.
5. Verificare. Consilierul încearcă să perceapă din răspunsul beneficiarului dacă a înțeles corect trăirile lui [53, p.57]. La fel, ați putea să învățați copilul empatia adresându-i întrebări ipotetice: „Cum crezi că s-a simțit cutare atunci când s-a întâmplat acel lucru?” [67, p.33].

Timp preconizat:10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Care sunt caracteristicile procesului empatic? Este caracteristic pentru dumneavoastră să fiți empatic/ ă?

Ascultarea activă



Informații teoretico-științifice. Cei mai mulți dintre noi ne considerăm "buni ascultători" și chiar am putea fi, însă vizăm să fim și mai buni. Scopul ascultării active trebuie să fie o ascultarea atentă, care să ofere un răspuns empatic, astfel încât o persoană să se simtă auzită. Ascultarea activă este o abilitate practică în care este implicată concentrare intelectuală și emoțională.

O comunicare eficientă este, desigur, necesară pentru toate tipurile de muncă. Însă, am putea argumenta că în asistența medicală, în cazul unei comunicări slabe există mai multe de pierdut, cum ar fi de exemplu viața unei persoane.

Ascultarea activă este modalitatea prin care acordăm atenție completă la ceea ce spune o altă persoană. Ascultarea atentă implică să arătăm interes, să acordăm timp și, foarte important, să ne abținem de la întreruperi. Ascultarea activă înseamnă a auzi mai mult decât spune ceea ce se spune vorbitorul. De aceea, ascultăm nu doar conținutul, ci și intenția și sentimentul vorbitorului.

Ascultarea activă este cea mai înaltă categorie de ascultare realizabilă. În esență, ascultarea activă are trei criterii principale: demonstrarea unui interes clar față de mesajul unui vorbitor prin semnale non-verbale; abținerea de la judecarea și reflectarea mesajului vorbitorului, evitând următoarea parafrazare verbală: "Corectează-mă dacă greșesc, dar ceea ce spui este..."; solicităm vorbitorului să elaboreze convingeri, sentimente și experiențe.



Intervenția părintelui

Activitatea: ***Acultarea activă*** (Autor: Ю.Б. Гиппенрейтер)

Scop: Ascultarea activă a trăirilor interioare ale copilului.

Descrierea activității: Vă invit să ascultați activ copilul dumneavoastră indiferent de temperamentul, caracterul, reacțiile și comportamentul său manifestat în situații problematice.

Joc de rol: Dumneavoastră sunteți părintele propriu-zis, iar colegul de la ședință − copilul dumneavoastră. Apoi, imaginați-vă că copilul dumneavoastră (în cazul de față colegul de la ședință) s-a certat cu prietenul său cel mai bun.

Cum îi arătați că îl ascultați? Prin empatie, aprobări, reflecție a emoțiilor, prin validări de tipul: „Mda, așa e!”, „ Te înțeleg!”, „Sunt de acord”.

O altă situație posibilă ar fi că: copilul dumneavoastră a primit o notă slabă la un test. Cum îl ascultați activ? Informațiile de mai jos vă vor fi utile în asimilarea abilității de a asculta activ.

A asculta activ un copil înseamnă să-i transmite-ți prin reformulare - reflecție ceea ce a comunicat (gândurile, emoțiile pe care le-a dezvăluit), totodată conceptualizându-i sentimentele și conduita. „*Regulile unei comunicări* (conversații) reușite între adult și copil sau între copii sunt:

1. Atunci când ascultați un copil, neapărat întoarceți-vă (poziționați-vă) cu fața la el. La fel este important ca

ochii (privirea) copilului și privirea adultului/seamănului să fie la același nivel.

2. Atunci când comunicați cu un copil trist sau îndurerat nu se recomandă să puneți întrebări. Este de dorit ca recomandările oferite să fie formulate afirmativ (nu interogativ). Acest fapt indică copilului că îl ascultați și îi acceptați sentimentele.
3. Este foarte important ca în comunicarea cu copilul după fiecare replică să păstrați tăcerea pentru un timp scurt. Tăcerea (pauza) ajută copilul să clarifice pentru sine și să înțeleagă trăirile sale interioare și, totodată, să simtă prezența deplină a adultului sau a seamănului.
4. Este util ca în recomandarea pe care i-ați dat-o să reformulați (reflectați) ce ați înțeles că s-a întâmplat cu copilul și neapărat să conceptualizați emoția pe care acesta o simte pentru ca să o accepte și să o înțeleagă mai ușor" [96, p.162-185].

Informații în privința răspunsurilor care blochează comunicarea părintelui cu copilul găsiți în fișa „Reacții care blochează comunicarea părintelui cu copilul său" din anexa 16" [96].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: fișa „Reacții care blochează comunicarea părintelui cu copilul său" din anexa 16, foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce tip de blocaje identificați în comunicarea dumneavoastră cu copilul? Cum ați putea înlătura aceste blocaje ale comunicării și ascultării active?

Activitatea: ***Ascultarea activă*** (Autori: Iolanda Mitrofan, Adrian Nuță)

Scop: De a înțelege trăirile interioare ale copilului.

Descrierea activității: Atunci când comunicați cu copilul dumneavoastră ascultați-l activ. Iolanda Mitrofan și Adrian Nuță propun o definiție a ascultării active, reale. „Ascultarea (activă) reală se organizează în jurul intenției conștiente de a face unul dintre următoarele patru lucruri:

- A înțelege pe cineva;
- A te bucura alături de cineva;
- A învăța ceva;
- A oferi ajutor [48, p.70].

De asemenea, atunci când ascultați activ copilul dați dovadă de următoarele comportamente: faceți gesturi încuviințătoare, mențineți contactul vizual direct; adaptați-vă poziția corpului și calitățile vocale la comportamentul copilului; nu întrerupeți narațiunea copilului; manifestați interes și acceptare necondiționată pentru copil și discursul său.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce abilități de ascultare activă ați observat că le aveți deja? Care abilități ale ascultării active le-ați putea îmbunătăți?

Activitatea: ***Adresarea întrebărilor*** (Autor: Matei Georgescu)

Scop: Conștientizarea comunicării, a comportamentului și a consecințelor acestuia.

Descrierea activității: În conversație cu copilul dumneavoastră și în situații educative adresați întrebări ipotetice pentru a-l ajuta să analizeze, să exploreze, să gândească ipotetic, să-și înțeleagă și să-și asume trăirile, să conștientizeze realitatea și posibilele consecințe ale comportamentului său.

Matei Georgescu, specialist în consiliere psihologică, delimitează cinci tipuri de întrebări: întrebări ce provoacă un răspuns justificativ, întrebări închise, întrebări deschise, întrebări de tip listă și întrebări ipotetice.

Întrebări care produc răspuns justificativ. Sunt cele care incep cu „De ce ?”. Acest tip de întrebări creează beneficiarului impresia de interogatoriu și de inducere a unei atitudini defensive, specifice relației cu autoritatea. Răspunsurile vor fi justificative și cantonate în sfera unei argumentații logice.

Întrebări închise. Sunt cele care determină acordul sau dezacordul beneficiarului prin răspuns afirmativ sau negativ. Întrebările închise riscă să blocheze comunicarea dacă sunt folosite într-un cadru structurat. Sunt utile în discuțiile preliminare în care se urmărește obținerea de informații punctuale.

Întrebări deschise. Spre deosebire de întrebările închise, determină răspunsuri orientate în special de afecte și nu de fapte. De aceea nu se rezumă la afirmare sau negare. Acest tip de întrebări poate să deschidă discuția, să susțină beneficiarul în efortul elaborativ, în explorarea de atitudini, valori și comportamente, orientează beneficiarul asupra trăirilor sale.

Închis	Deschis
Vrei să vorbești despre tine?	Despre ce vrei să vorbim astăzi?
Ești trist din cauza decepției?	Ce simți despre această situație?
De câte ori s-a întâmplat?	Vorbește-mi despre această întâmplare

Întrebări tip listă. Consilierul ,,prezintă" beneficiarului o listă de variante de răspunsuri din care beneficiarul alege pe cel mai potrivit. Sunt utile în cazul: precizării relației dintre cauzele posibile; unor puternice rezistențe; unor stări subdepresive.

Întrebări ipotetice. Permit prospecția unor alternative comportamentale: ,,Dacă ai fi ... cum crezi că ... ". Se folosesc pentru discutarea consecințelor unor posibile acțiuni" [33, p.146].

Exemple de întrebări ipotetice ce pot fi adresate unui copil: ,,Ce s-ar întâmpla dacă...? Cum te-ai simți dacă...? Cum poți să previi consecințele nedorite? Ce opțiuni mai ai?".Totodată, nu recomandăm utilizarea multor întrebări într-o conversație de suflet cu copilul dumneavoastră, pentru a nu crea senzația că este la interogatoriu.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vă ajută întrebările atunci când comunicați cu copilul? Cum v-ar putea împiedica utilizarea prea frecventă a întrebărilor?

Activitatea: *Feedback* (Autor: Adriana Băban)

Scop: Conștientizarea punctelor forte și a neajunsurilor.

Descrierea activității: Atunci când socializați cu copilul pentru ca acesta să învețe din experiențele sale educative oferiți-i aprecieri sau conexiuni sincere și adecvate.

Recomandări pentru oferirea de feedback:

- ✓ Feedback-ul se va focaliza pe aspectele pozitive; el trebuie să fie constructiv și nu distructiv. Scopul este de a-l susține și ajuta pe elev (copil) și nu de a-l evalua sau judeca.
- ✓ Feedback-ul trebuie să fie specific și concret, focalizat pe un comportament specific și nu pe unul general. Exprimările vagi sau referirile indirecte la comportament, în general sau la persoană, nu îl ajută pe elev (copil).
- ✓ Feedback-ul trebuie să fie descriptiv și nu evaluativ sau critic. Se recomandă evitarea cuvintelor „bun" sau „rău" și a cuvintelor care derivă din ele, pentru că nu spun nimic despre comportamentul specific pe care trebuie să și-l dezvolte. Feedback-ul trebuie oferit penru acele comportamente și atitudini care pot fi schimbate [5, p.33].

Formulați conexiunile dumneavoastră conform exemplului propus. Atunci când formulați conexiunea inversă adresați-vă următoarele întrebări:

1. Din ceea ce a făcut, ce păstrează copilul? Îi spuneți ce a făcut eficient? De ce este eficient ceea ce a făcut? (Planul eseului tău este corect, are început, cuprins și încheiere, ceea ce îl face ușor de înțeles).
2. Ce concret este necesar să corecteze copilul? La ce să lucreze? Explicați de ce? (Poți stiliza eseul cu figuri de stil penru a-l face mai expresiv din punct de vedere literar).

3. Adresați o întrebare care invită la gândire analitică, la gândire creativă și la un plan de a ajusta activitatea dată (Cine sau ce resurse, instrumente științifice te-ar ajuta să ajustezi eseul?).

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vă sprijină comunicarea cu copilul, abilitatea de a oferi un feedback asertiv, echilibrat? Este abilitatea de a oferi feedback una valoroasă?

Activitatea: *Parafrazarea* (Autori: Steliana Rizeanu, Cristiana Haica)

Scop: Cultivarea sentimentului de a fi înțeles.

Descrierea activității: „Parafrazarea exprimă sau afirmă semnificația afirmațiilor copilului într-un mod clar și simplu" [68, p.90]. A parafraza sau a reformula înseamnă a spune în alți termeni, cu alte cuvinte ceea ce copilul v-a comunicat.

Exemplu de parafrazare. Situație: un copil care locuiește cu bunicii − persoane conflictuale. „Copilul: Bunicul și bunica mea se ceartă din nou...se ceartă tot timpul...asta mă deranjează. Nu există liniște în casă și de multe ori mă gândesc să plec...să plec de acolo, să nu mai stau cu ei. Consilierul: Îți este foarte dificil să stai cu bunicul și bunica ta. Din cauza unor certuri constante. Ai vrea să locuiești într-un loc mai liniștit. Copilul: Da, exact, este adevărat"[68, p.90-91].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? În ce situții ați putea utiliza parafrazarea?

Activitatea: *Reflectarea sentimentelor* (Autori: Ion Dafinoiu, Jeno-Laszlo Vargha)

Scop: Conștientizarea emoțiilor din spatele comportamentelor.

Descrierea activității: Reflectarea sau oglindirea sentimentelor înseamnă a reformula utilizând alte cuvinte, cu același înțeles (de exemplu, sinonime), sentimentele simțite de copil și a i le comunica acestuia pentru a le conștientiza, accepta și gestiona mai eficient. Ion Dafinoiu și Jeno-LaszloVargha ne oferă ,,recomandări practice pentru reflectarea sentimentelor:

Identificați indicatorii (verbali și nonverbali) ai stărilor afective importante.

−Dacă sunteți începător în domeniul reflectării sentimentelor, utilizați formula: ,,Simțiți…pentru că…", pentru a fi sigur că surprindeți atât sentimentele, cât și argumentele afirmației dumneavoastră. Nu interpretați! Folosiți ca argument doar ceea ce vă oferă beneficiarul! Ulterior, puteți utiliza doar formularea ,,Simțiți…", fără a mai invoca argumente;

−Reflectați sentimentele prezente mai degrabă decât pe cele trecute. Focalizarea pe sentimentele prezente stimulează beneficiarul să vorbească păstrând o anumită distanță afectivă față de trecut. Astfel, în loc să spunem: ,,Te-ai simțit furios în situația respectivă", putem spune: ,,Pari furios și acum când îmi povestești despre situația respectivă";

−Fiți conștient de aproximările pe care le implică formulările dumneavoastră. În cazul în care cuvintele dumneavoastră reflectă destul de apropiat ceea ce simte beneficiarul, acesta vă va corecta și vă va furniza informații suplimentare; dacă ceea ce spuneți este mult prea departe de

ceea ce simte beneficiarul, atunci acesta se va simți neînțeles și relația terapeutică s-ar putea întrerupe;

−Formulați reflectări scurte și clare. Vorbind prea mult, există riscul de a face interpretăris au de a vorbi despre altceva decât despre ceea ce simte beneficiarul;

−Utilizați un ton empatic, neevaluativ;

−Tonul utilizat să fie cel al unei propuneri sau sugestii, astfel încât beneficiarul să poată respinge sau modifica formulările dumneavoastră;

−Concentrați-vă asupra beneficiarului mai degrabă decât asupra altor persoane, chiar dacă acesta se focalizează asupra altor persoane (de exemplu: „Trăiți un sentiment de furie în raport cu mama dumneavoastră", mai degrabă decât „Se pare că mama dumneavoastră era furioasă");

−În formularea reflectărilor utilizați formule variate: „Ceea ce spuneți sună ca și cum v-ați simți…", „Probabil, simțiți…", „Mă întreb dacă simțiți…", „…Și aceasta v-a făcut să vă simțiți…" etc.

−Pentru descrierea sentimentelor utilizați un vocabular variat și pe înțelesul beneficiarului;

−Dacă beneficiarul începe să plângă, nu vă neliniștiți. Așteptați câteva minute permițându-i să se descarce, apoi reflectați-i sentimentele pe un ton empatic, ajutându-l să verbalizeze ceea ce simte. Deseori mă adresez beneficiarilor mei astfel: „Plânsul este un act intim. Pentru mine este o favoare să-mi permiteți să asist la această exprimare a sentimentelor dumneavoastră…";

−Dacă reflectați într-o manieră inadecvată sentimentele beneficiarului sau dacă el nu răspunde așa cum vă așteptați la formularea dumneavoastră, nu vă cereți scuze, ci, mai degrabă,

solicitați-I informații suplimentare pentru a înțelege mai bine ce simte el cu adevărat [26, p.108-110].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? În comunicarea cu copilul în ce fel vă ajută reflectarea emoțiilor, stărilor, trăirilor?

Activitatea: *Sumarizarea* (Autori: Kathryn Geldard, David Geldard, Rebecca Yin Foo)

Scop: Clarificarea elementelor importante dintr-o conversație.

Descrierea activității: În momentele în care doriți să evidențiați esența conversației, să aduceți claritate în discuție, să organizați și să oferiți o structură dialogului dintre dumneavoastră și copil vă vine în ajutor abilitatea de a rezuma. „Rezumarea implică alegerea celor mai importante elemente din povestea copilului și reflectarea acestora, împreună cu orice sentimente care au fost exprimate” [32, p.165].

Utilizați sumarizarea atunci când doriți să aduceți atenția copilului pe un subiect prioritar. La fel, apelați la sumarizare atunci când doriți să precizați dacă ați înțeles corect ceea ce vă comunică copilul. De asemenea, sumarizarea este utilă în revizuirea și punctarea activităților ulterioare necesare de desfășurat de către copil.

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? În comunicarea cu copilul în ce fel vă ajută sumarizarea?

CapitoluL VII. DISCIPLINA COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Răsplata și pedeapsă în educație



Informații teoretico-științifice. Sunt foarte mulți factori importanți în educarea unui copil. Atenția și afecțiunea pe care i-o acorda părinții sunt elemente esențiale pentru o bună dezvoltare emoționala a copiilor. Un rol foarte important în modelarea morala și comportamentală a copiilor este deținut de folosirea răsplatei și a pedepsei.

Răsplata are rolul de a oferi plăcere copilului în urma efectuării unui comportament acceptat și dorit de către părinți. Oferind plăcere copilului, comportamentul este incurajat și există șanse mari ca acesta să fie repetat. Răsplata reprezintă "motivația pozitivă" și este foarte eficientă în educarea copilului.

Pedeapsa este un instrument la fel de important în procesul educației. Aceasta produce copilului o stare negative care îi va determina un comportament de evitare a ceea ce a făcut greșit. Pedeapsa reprezinta "motivatia negativa" si, statistic, este mai puțin eficientă decât răsplata. Adica frica de pedeapsa, de ex. în cazul în care copilul ia o notă mică, este mai puțin eficientă decât promisiunea unei răsplate pentru obținerea unei note bune.

Prin pedeapsă sau acțiune coercitivă se încearcă să se mențină controlul asupra comportamentului unui copil sau este încercarea de a se ,,descărca" sau chiar de a se ,,răzbuna" pe

copil, fiindcă părintele nu cunoaște alte metode mai eficiente de comunicare și educare a unui comportament constructiv. Părintele își pedepsește copilul crezând că copilul va fi mai responsabil și va înceta comportamentul nedorit. Intenția este bună, însă pedeapsa produce suferință copilului dumneavoastră.

Scopul pedepsei este suferința. Pedepsele îi fac pe copii să mintă, să ascundă greșelile, pentru a nu fi pedepsiți. Copiii pedepsiți spun minciuni în privința lucrurilor, notelor, hainelor. Pedeapsa nu determină responsabilitate, eficiență, studiu calitativ, comportament adecvat, ci determină suferință, frică, stres. Este nevoie de efort conștient pentru a face lucrurile altfel.

Pedepsele funcționează pe termen scurt. ,,După amenințări repetate care nu dau niciun rezultat, s-ar putea să ajungeți să căutați cu disperare pedepse tot mai stricte de fiecare dată când copilul repetă un comportament nedorit sau întinde la maximum coarda" [66, p.91-92]. În timp, ca să funcționeze, pedepsele trebuie să crească. Dacă la 2 ani îl ocărâți, la 4 ani îi dați o palmă la fund, la 5-6 ani îl trageți de-o ureche, atunci de la 7 ani trebuie să tot măriți pedeapsa, să fie mai drastică pentru a funcționa. Pedeapsa funcționează exact ca mecanismul mitei sau a amenințării. Iar la un moment dat copiii pot deveni imuni la pedepse. Se poate întâmpla ca un copil să creadă că dacă a fost pedepsit de părinte, atunci și-a reparat greșeala. Un copil care își schimbă comportamentul imediat după ce a fost pedepsit a făcut acest lucru din frică față de autoritatea părintelui și de frica următoarei pedepse, nu din respect, așa cum poate crede părintele autoritar. Acest comportament se numește *obedință.*

„Nu uitați că pedeapsa poate trezi sentimente de răzbunare din partea copilului” [66, p.91]. Pedeapsa îl face pe copil să simtă resentimente. Copilul gândește și crede că pedeapsa nu este o metodă educativă corectă. Pedeapsa stimulează dorința de răzbunare, copilul gândește: „Lasă că am să ți-o fac, o să fim chit”. De asemenea, pedepsele determină rebeliune. Copiii se coformează și îndeplinesc cererile părinților din frica de autoritatea acestora, iar când ies de sub tutela părintelui nu ascultă și nu colaborează cu părinții.

Disciplinare pozitivă



Informații teoretico-științifice.

Convingerile pe care se bazează disciplina.

1. Scopul disciplinei este învățarea și generează autodisciplină, autocontrol și responsabilitate.

2. Comportamentul este o alegere individuală.

3. Nimeni nu ne impune sau face să ne comportăm într-un anumit fel.

4. Dacă aleg un comportament, aleg și probabilitatea consecinței comportamentului, sunt responsabil de acea consecință, urmare a comportamentului manifestat. Adică știm ce ar urma să se întâmple dacă alegem asumat să facem un lucru sau altul.

Dacă omul alege conștient reacția sa atunci procesul de gândire și emoțiile sale sunt conștiente, iar dacă omul doar reacționează automat, așa cum îi vine instinctiv să reacționeze, pierzând autocontrolul, atunci ceea ce gândește și simte acel om e un proces inconștient care îi influențează acțiunile,

comportamentul. Convingerile oamenilor, nevoile lor, starea lor de spirit, tipul de personalitate, educația lor, experiențele de viață sunt elemente ce se adună într-o singură reacție. ,,De obicei, se petrece o situație socială (situații cu care se confruntă beneficiarii) – copilul/ adultul are anumite gânduri, imagini vizuale din care rezultă consecințe (sentimente, reacții fizice, comunicări și acțiuni)" [53, p.128].

Este important să învățăm copilul că atât timp cât generăm o reacție, un comportament suntem responsabili de consecințe, urmări. Procesul educativ și de disciplinare se planifică. Un moment important este că disciplina se desfășoară atunci când și părintele și copilul sunt liniștiți și se simt bine.

Disciplina gestionează comportamentele și consecințele comportamentelor. Consecințele comportamentelor sunt stabilite în baza regulilor, limitelor și principiilor emise de părinți. ,,Regulile sunt mesaje și orientări explicite care trebuie respectate de obicei pentru a menține o structură socială, siguranță și o comunicare eficientă și plină de respect" [71, p.233].

Învățați copilul regulile și limitele de siguranță în societate. De exemplu puteți stabili reguli ce țin de siguranța copilului; reguli în privința igienei, trezirii și somnului; reguli legate de alimentația copilului; reguli în privința dulciurilor și a alimentelor procesate; reguli în privința jucăriilor și a gadgeturilor; reguli de comunicare și relaționare în casă, în clasă, în societate.

Stabiliți reguli și limite și în privința refuzurilor sau comportamentelor rebele. Regula, limita, principiul va răspunde următoarelor întrebări: ce comportament, valoare,

obiect, lucru, activitate? cum? când? în ce context? Mai exact, ceea ce îi permite copilului să spună, să facă..., cum îi permite copilului să..., când, în ce context îi permite copilului să...

Exemple: Ce îi cumpăr? (cumpăr o jucărie), când îi cumpăr (o dată pe lună, atunci când primesc salariul), cum îi cumpăr? (merg la magazinul de jucării). Alt exemplu: ce mănâncă? (desert), cum, ce fel de? (un măr, o plăcintă), când mănâncă? (în timpul zilei: dimineața sau la prânz, la cină; în timpul săptămânii: luni, miercuri, sâmbăta; singur sau cu frații, părinții, prietenii) etc.

Exemple de reguli:

1. Regulă în privința gadgeturilor: Copilul utilizează gadgeturile după ce își face temele (adică întâi muncă, apoi joacă). Poate utiliza ecranele 2 ore pe zi.
2. Regulă în privința igienei: Copilul își va spăla dinții dimineața la trezire și seara înainte de culcare.
3. Regulă în privința timpului liber: Copilul se poate juca în fiece zi după ce își face temele, activitățile.

Aplicați regulile exemplificate sau regulile dumneavoastră utilizând metoda ,,După ce o să...".

,,Când cereți ceva, începeți cu cuvintele: ,,După ce o să..." sau ,,Când o să..." Cuvintele acestea arată foarte limpede că așteaptă să fiți ascultați. Evitați să spuneți: ,,Dacă o să..." [66, p.84].

Exemplu de regulă: Copilul se poate juca în fiece zi după ce își face temele, activitățile. Exemplu de situație dintre o mamă și copilul ei: ,,Mama, pot să mă duc să mă joc cu colegii mei? Sigur că poți să faci asta, după ce o să-ți strângi hainele".

Toate comportamentele familiale, școlare și sociale ale copilului,în general, sunt gestionate de către părinți prin

recunoașterea și diciplinarea comportamentelor prin încadrarea acestora în patru categorii normative și aplicarea regulilor, limitelor, principiilor, atitudinilor și valorilor corespunzătoare.

În prima categorie intră comportamentele copilului care nu sunt supuse regulilor, aceste comportamente țin de dorințele, preferințele, pasiunile copilului. De exemplu, comportamente legate de joc, comportamentele de dezvoltare a aptitudinilor generale, speciale și artistice și comportamentele sociale legate de stabilirea conexiunilor amicale.

A doua categorie cuprinde acțiunile ce sunt caracterizate de o libertate de opinie și alegere în limita stabilită de adulți. Copilul alege cum să se comporte și ce să facă din opțiunile propuse de părinți. De exemplu, copilul poate să facă temele pentru acasă când dorește, dar acestea trebuie făcute până seara la orele 20.00.

A treia categorie comportamentală cuprinde comportamentele care fac excepție de la regulă. De exemplu, de obicei, copilul nu consumă băuturi carbogazoase, dar de sărbători îi permiteți să o facă.

A patra categorie comportamentală cuprinde comportamentele interzise copilului. De exemplu, copilului nu îi este permis să muște și să lovească, nu îi este permis să strice lucrurile altuia, nu îi este permis jocul cu chibriturile etc.” [apud 96].

Necesită a fi corectate și disciplinate mai conștient, atent și minuțios comportamentele negative intenționate. Comportamente negative intenționate sunt de patru tipuri:

1. Comportamentul negativ intenționat de tip ,,atenție”.
2. Comportamentul negativ intenționat de tip ,,luptă de putere”.

3. Comportamentul negativ intenționatde tip „răzbunare”.

4. Comportament negativ intenționat de tip „renunțare”.

Regulile, interdicțiile și limitele sunt necesare în viața tuturor copiilor. Interdicțiile și limitele trebuie să fie flexibile și relativ puține la număr. Părinții vor formula reguli și limite cu adevărat necesare legate de igienă, somn, teme, dulciuri etc. Ținem minte de nevoile copilului. Ne asigurăm că cerințele, regulile, limitele părinților nu sunt în contradicție cu nevoile de bază (psihologice) ale copilului. Apoi alegem un moment, un limbaj, un ton blând pentru a comunica regulile și limitele copilului. Părinții sunt cei care stabilesc regulile în privința comportamentului copilului și consecvent, constant observă îndeplinirea lor.

Regulile trebuie discutate, stabilite de comun acord și urmate și de familia extinsă. În funcție de vârsta copilului, părintele/ părinții îl pot implica pe copil în stabilirea regulilor și limitelor. Tonul cu care se comunică cerința, regula sau limita trebuie să fie un ton cald, prietenos, ce explică copilului situația. Deci, nu utilizați un ton punitiv, sever, la fel evitați să utilizați comenzile [apud96].

Spuneți-i copilului ce urmează să se întâmple atunci când acesta alege să încalce regulile sau alege un comportament neobișnuit. Astfel, cunoscând posibilele urmări copilul va putea alege și comportamentul și consecința acestuia. „Stabiliți consecințe potrivite, care să aibă legătură directă cu comportamentul nepotrivit, și evitați pedepsele fizice” [66, p.87].

Consecințe naturale. Există două tipuri de consecințe ale comportamentelor: naturale și logice. O consecință naturală se întâmplă fără intervenția adultului. Consecința naturală trebuie

să fie sigură, în timp scurt, imediată și este vizibilă, astfel copilul vede consecința naturală.

De exemplu:

1. Dacă copilul alege să dea drumul unui pahar de sticlă jos, atunci paharul de sticlă se va sparge, inevitabil.
2. Dacă copilul alege să rupă o floare, înseamnă că alege ca floarea să se ofilească și să moară.
3. Dacă copilul alege să iasă dezbrăcat afară pe timp de iarnă, înseamnă că alege să-i fie frig. Uneori este indicat să lăsăm copilul să se comporte astfel ca consecințele naturale să se întâmple pentru ca el să vadă ce urmează să se întâmplă și să fie mai responsabil. Va fi de responsabilitatea părinților să decidă ce comportament și ce consecință naturală vor lăsa să se întâmple.

Consecințe logice. Consecințele logice rezultă cu implicarea părintelui pentru a spori învățarea. Consecințe logice sunt consecințele pe care adultul (părintele, bona, educatorul, învățătorul) le poate influența prin intervenția, implicarea sa în situația copilului. Exemple: Dacă alegi să pierzi autobuzul spre școală pentru că nu te trezești la timp, înseamnă că alegi să mergi pe jos sau să întârzii pentru că eu nu te duc cu mașina până la școală. Un alt exemplu: Dacă alegi să nu-ți pui la spălat hainele, înseamnă că alegi să nu ai haine curate pentru ziua de mâine când vei merge în oraș, deoarece eu nu am timp să pun hainele tale în mașina de spălat haine. Vom aplica consecințe logice legate de responsabilitățile și privilegiile copilului. Nu aplicați restricții, adică consecințe logice în privința nevoilor psihologice de bază și a activităților, lucrurilor foarte îndrăgite de copil. Acestea sunt consecințe

logice pe care părintele le poate influența și pronumele personal din afirmație ne arată acest lucru. Dumneavoastră ca părinte trebuie să identificați un plan pentru a disciplina, a aplica consecințe logice.

Nu spuneți copilului: „Niciodată nu mă asculți!" „Nu mai ieși toată vara din casă!", „Nu te mai iau niciodată în oraș cu mine, deoarece nu știi să te comporți!", „Îți arunc telefonul pe fereastră!". Sunt adevărate și chibzuite aceste afirmații, consecințe? Nu, nu sunt, sunt doar amenințări. Puneți restricții în privința dorințelor, lucrurilor de nivel preferențial înalt și mediu pentru copil. Este de dorit ca părintele să aplice aceeași consecință logică la același comportament nedorit al copilului, care să crească gradual în timp sau în intensitate: 1 încălcare = 1 punct, 2 încălcări = 2 puncte, 3 încălcări = 3 puncte etc.). Stabiliți singuri nivelul minim/ maxim al punctajului unei consecințe ce va lipsi copilul de obiectul, privilegiul lui, adică cum creșteți gradual aceeași consecință a unui comportament negativ al copilului dumneavoastră. Care este cea mai mică consecință ce o veți aplica la primul comportament nedorit al copilului dumneavoastră?

Copilul nu-și face temele. Se joacă pe tabletă. Temele sunt responsabilitatea copilului. Putem aplica restricție în privința dorințelor, privilegiilor copilului. Tableta este un privilegiu, nu o nevoie psihologică de bază. Același principiu: „Întâi muncești, apoi te joci!", e vorba de consecutivitate, secvențialitate. Îi spuneți: „Dacă alegi să nu-ți faci lecțiile, înseamnă că alegi să nu te mai joci la tabletă astăzi!" pentru că este cea mai mică consecință, pe care o puteți aplica pentru prima abatere sau pentru prima dată când îi explicați copilului consecințele logice, astăzi. „Asta este ceea ce vrei?". În acest

context, tableta, are sens. Explicați legătura dintre tabletă și temă.

Consecința logică va fi că tableta va fi restricționată pentru 1, 2, 3, 4, 5 zile. Este indicat faptul ca consecința logică aplicată comportamentului copilului să crească gradual. Alt exemplu: ,,M-ai lovit, aleg acum să te opresc fizic, apucându-te de mâini, iar dacă continui, aleg să plec de lângă tine până te liniștești și în cele din urmă dacă nu încetezi, plec cu totul din odaie" este o consecință logică. ,,Există un loc pentru compasiune în cadrul acestor limite și, totuși, există în mod clar momente în care trebuie să fii ferm" [23, p.211].

Trebuie să aducem la conștiința copilului faptul că: atunci când își asumă consecințele pentru propriile gânduri, emoții, sentimente, pentru propriile alegeri și decizii și comportamente atunci reușește să învețe din acțiuni și din ceea ce a făcut. Comportamentul este o alegere proprie, alegem atât comportamentul, cât și consecința.

Părintele, disciplinând copilul, nu-l va intimida, rușina, învinovăți, umili, ci va manifesta stimă pentru individualitatea și caracteristicile copilului. Atunci când greșește sau face vreo pățanie copilul nu trebuie lipsit de nevoile psihologice de bază, nu-l lăsați flămând, neîngrijit, dezbrăcat, în frig. De asemenea, când greșește, nu scoateți copilul în fața prietenilor, a grupului-clasă pentru a râde de el.

Asadar, disciplina va păstra și menține stima de sine a copilului, va întrerupe cercul vicios al comportamentului nedorit, va duce la dezvoltarea autonomiei, autocontrolului și responsabilității copilului dumneavoastră. Astfel, el își va autoregla gândurile și emoțiile, va face alegeri conștiente, va lua decizii corecte, va tolera frustrarea și va ști să rezolve

problemele etapei sale de vârstă și, nu în ultimul rând, aplicarea disciplinei vă permite să mențineți și să dezvoltați o conexiune dintre părinte – copil de încredere, armonioasă și echilibrată.



Cum se manifestă copilul? Dacă copilul obține atenție coportându-se negativ, atunci ciclul acelui comportament negativ se va repeta și copilul învață comportamentul negativ. Este importantă și vârsta copilului: cu cât un copil este mai mic, cu atât comportamentele negative sunt neintenționate. Dacă copilul nu știe teoretic și nu are abilitatea de a se comporta neadecvat intenționat, pentru a obține un beneficiu din manifestarea lui, înseamnă că acesta nici nu a vrut să se comporte negativ intenționat.

Comportamentele neintenționate pot deveni comportamente intenționate pentru că reacția, atenția acordată de părinte comportamentului negativ întărește acest comportamentul negativ al copilului. Sau se poate întâmpla ca copilul să copie, să reproducă un comportament negativ, pe care l-a observat la altcineva, pentru a obține același efect pe care l-a obținut o persoană comportându-se negativ.

Comportamentul negativ intenționat nu are ca Scop să-l enerveze, să-l sâcâie sau să-l supere pe părinte, ci să-i satisfacă copilului nevoile psihologice de bază și să ajungă la o stare de homeostazie, o stare de echilibru. Astfel, copilul se comportă negativ fiindcă a învățat de la adulții care îl educă că astfel își satisface nevoile psihologice de bază.

O altă cauză a comportamentului negativ se manifestă atunci când copilul se comportă asertiv, bine și nu obține efectele pozitive așteptate − copilul își modifică

comportamentul funcțional și bun într-unul negativ intenționat, pentru a-și satisface nevoia de conexiune sau alte nevoi psihologice de bază.

Primul tip de comportament negativ intenționat este comportamentul de tip ,,atenție". Prin comportamente de tip ,,atenție" copilul își satisface nevoia de conexiune. Acest tip de comportament negativ cuprinde toate comportamentele intruzive, sfidătoare, obraznice și deranjante ale copilului.

Al doilea tip de comportament negativ intenționat este ,,lupta de putere". Ce are în spate lupta de putere? Prin acest tip de comportament copilul încearcă să-și satisfacă nevoia de autonomie (control). Această nevoie se manifestă prin refuzuri sau insistență atunci când primește un refuz.

Al treilea tip de comportament negativ intenționat este ,,răzbunarea", prin care copilul încearcă să-și satisfacă nevoia de conectare și nevoia de control. Atunci când copilul rănește intenționat, se comportă urât, vorbește urât, distruge lucruri, lovește intenționat.

Al patrulea tip de comportament negativ intenționat este ,,renunțarea", prin care copilul încearcă să-și satisfacă nevoia de conectare și nevoia de competență. Copilul renunță să facă ceea ce i se cere sau ceva nou deoarece nu reușește și renunță. Comportamentul de tip renunțare apare în situațiile când copilul merge la anumite secții, cercuri sau ore suplimentare de obținere a unor competențe (apud[96]). Nu reacționați așa cum vă vine instinctiv, ci planificați cum vă veți comporta diferit apelând la disciplină și la metodele următoare.



Intervenția părintelui

Activitatea: *Petreceți timp de calitate cu copiii* (Autor: Р. Берман)

Scop: Petrecerea timpului de calitate cu copilul și asimilarea de abilități.

Descrierea activității: „Petreceți timpul cu copiii. Memorizați, trăiți fiece clipă. Acesta va fi cel mai măreț dar pentru dumneavoastră ca părinte și copilul dumneavoastră" [95, p.56].

Învitați copilul la o acivitate pe care o veți desfășura împreună: organizați consilii de familie, lecturați împreună cărți, călătoriți și plimbați-vă împreună, mergeți în excursii împreună cu copiii, gătiți bucate împreună (cu mama), reparați mobilierul, automobilul împreună (cu tata). Gândiți-vă la o activitate concretă și creați o invitație în scris pe care o veți înmâna copilului.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, pixuri, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce abilități a însușit copilul de la dumneavoastră? Ce ați învățat dumneavoastră de la copil? Ce alte abilități ați dori să-l învățați?

Activitatea: *Calendarul zilei* (Autor: Maria Roșca)

Scop: Exersarea comunicării unui fapt în mod (asertiv), concis.

Descrierea activității: Se va începe şedinţa cu „Ştirea zilei". Copiii (și părinții lor) sunt rugaţi să spună câteva elemente legate de data zilei sau alte curiozități (pozitive),

aniversări ale oamenilor de ştiinţă ş.a. [70, p.222].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, pixuri, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce noutăți îmbucurătoare ați adus celor din jur?

Activitatea: *Stabilirea rutinelor zilnice.* (Autori: Peg Dawson, Richard Guare Carol Vorderman)

Scop: Prevenția crizelor de furie la copii, crearea predictibilității în programul zilnic al copilului.

Descrierea activității: Stabiliți și urmați rutine zilnice. Scrieți pașii pe un poster sau întocmiți un grafic vizual. Vă oferim exemple ale rutinei zilnice:

Fișa 1. Rutina de dimineață.

Fisa 2. Rutina înainte de culcare a copilului [27, p.255].

Fisa 3. Plan de efectuare a temelor pentru acasă [89, p.226].

Cunoaștem faptul că copiii trăiesc aici și acum, iar rutina și graficele vizuale le sunt de ajutor, le oferă predictibilitate și anticipează accesele de furie ale acestora.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: fișele 1, 2, 3, din anexa 17, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum credeți că îl vor ajuta aceste grafice de rutină pe copil? Este posibil să scadă din libertatea, spontaneitatea, creativitatea copilului? Prin ce anume este binevenită structurarea, organizarea activității copilului?

Activitatea: *Planificați în prealabil activitățile* (Autor: Mary Sheedy Kurcinka).

Scop: Prevenția crizelor, dezvoltarea autocontrolului, managementul activităților.

Descrierea activității: Practic, spuneți copilului sau explicați-i în scris, ceea ce urmează să faceți (planul) în timpul apropiat, de exemplu în această seară, imediat după ședință. „Empatizați, gândiți-vă cum se poate simți copilul în acea situație. Organizați favorabil mediul unde veți petrece acea activitate. Luați pentru dumneavoastră și copil obiectele necesare îndeplinirii cu succes a activităților comune. Dacă totuși vă gândiți că este posibil să vă confruntați cu o criză (de-a copilului), atunci planificați concret cum veți proceda. Gândiți-vă cum să atrageți atenția copilului, gândiți-vă cum, ce să spuneți, ce să faceți pentru a îndeplini nevoile acestuia, cugetați cum anume să-i comunicați clar acestuia așteptările dumneavoastră (în acea situație socială în care vă veți afla). Spuneți copilului cât timp se va desfășura activitatea și ce beneficiu, succes sau recompensă veți obține din ea, ambii”. [78, p.276].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? I s-a părut interesantă copilului descrierea activităților ulterioare? Era mai liniștit, încrezător și optimist în privința faptului că cunoaște ce va urma?

Activitatea: *Reguli de bază privind comunicarea în familie* (Autor: Eanes Rebecca)

Scop: Exprimarea asertivă a trăirilor.

Descrierea activității: „Puteți învăța să comnicați eficient, în așa fel încât relația voastră să devină mai profundă. În acest Scop este bine să stabiliți câteva reguli de bază privind comunicarea în familie. Exemple:

- Nu purtăm discuții când suntem mânioși: nu ne culcăm supărați.
- Facem afirmații doar la persoana întâi și nu învinuim.
- Căutăm soluții reciproc avantajoase" [30, p.83].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum vi se par aceste reguli? Credeți că le-ați putea aplica și în familia dumneavoastă? Care regulă ar putea funcționa? De ce? Care regulă s-ar putea să nu funcționeze? De ce?

Activitatea: *Dăruiți acceptare și iubire necondiționată* **(**Autor: Erica Reischer)

Scop: Diminuarea comportamentelor negative intenționate.

Descrierea activității: Dăruiți acceptare și iubire necondiționată comunicând cu copilul dumneavoastră. În momentul în care copilul dumneavoastră se comportă negativ − ascultați activ, mențineți contact vizual direct, adaptați tonul vocii, nu întrerupeți copilul din ceea ce vă spune, manifestați interes penru narațiunea sa și susțineți-l cu calm.

Când copilul este furios, îndurerat sau trist, nu puneți etichete, nu criticați, nu oferiți sfaturi, nu moralizați, nu condiționați, nu amenințați. Aceste lucruri nu funcționează,

fiindcă gândirea copilului este „deconectată”, iar emoțiile prevalează.

Ceea ce puteți întreprinde este să-l calmați cu empatie, să-i fiți alături și să nu retrageți iubirea dumneavoastră. Doar atunci când copilul trece de la cuvinte la fapte este indicat să puneți limite fizice, cognitive, emoționale și spirituale. „Dar cât timp sentimentele copilului nu duc la fapte, ele sunt simple sentimente” [67, p.40].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum se simte copilul dumneavoastră? Ce resurse, abilități utilizați pentru a vă susține eficient copilul? Cum vă restabiliți resursele personale?

Activitatea: *Fiți consecvenți* (Autor: Erica Reischer)

Scop: A cultiva echilibrul și un comportament consecvent la copil.

Descrierea activității: Fiți consecvent! A fi consecvent, congruent înseamnă să faci ceea ce ai spus, a manifesta același comportament un timp îndelungat. Comunicați și manifestați un comportament autentic, congruent în conexiunea cu copilul dumneavoastră. Fii foarte atent la consecințele specifice pe care ai de gând să le impui copilului. Ar fi mai bine să te gândești la ele din timp, atunci când gândirea nu îți este afectată de emoții puternice și să te asiguri că poți să le aplici și că le vei pune negreșit în practică.

Dacă tu crezi că nu poți să te ții de cuvânt, deci că nu vei respecta ce i-ai spus, atunci prezintă copilului tău o altă consecință, spune-i că veți vorbi mai târziu sau ignoră-i comportamentul nepotrivit dacă nu este ceva grav. Dacă vrei să

te răzgândești fără să pară că ești inconsecvent, dezvăluie-i exact procesul tău de gândire și de ce anume ai făcut acea schimbare" [67, p.150]. Exemplu de comportament consecvent este respectarea unei structuri și a unui regim zilnic de activitate. În acest context, cu acest prilej, lecturați împreună cu copilul dumneavoastră poezia „Sfaturi pentru școlari" de Stelian Mihnea.

Timp preconizat: 5 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? În conexiunea cu copilul vă este dificil să fiți consecvent? Cum credeți, abilitatea de a fi consecvent îmbunătățește disciplina și comportamentul copilului?

Activitatea: ***Mindfulness (aici și acum)*** (Autori: Kate Oliver, Toby Oliver)

Scop: Cultivarea deprinderii de a fi eficient (consecvent) în efectuarea activității.

Descrierea activității: Îndemnați-i și susțineți-i pe copii să înceapă, să desfășoare și să finalizeze o activitate casnică, de învățare, de socializare, de joc înainte să inițieze o alta. Monitorizați activitatea și asigurați-vă că copilul și-a încheiat activitatea. Exemplu: „Am observat că citeai. Oare ți-ai terminat activitatea înainte să începem să facem o altă activitate?".

Dacă copilul începe o activitate dar nu puteți aștepta din moiv că ieșiți din casă, atunci îndemnați copilul să o continue când vă întoarceți acasă. Dumneavoastră în calitate de părinte permiteți copilului să ducă la bun sfârșit activitatea și nu o întrerupeți în timp ce o îndeplinește. Finalizarea activităților

permite dezvoltarea cunoașterii, disciplinei, autocontrolului și disciplinei la copil.

Mindfulness presupune să fii conștient, treaz și ancorat pe deplin și continuu în momentul prezent și să știi ce faci. „Când suntem cu adevărat prezenți, nu este posibil nici să rumină asupra trecutului, nici să ne îngrijorăm în privința viitorului [54, p.61].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Îi facilitați copilului finalizarea activității de învățare, socializare și joc? La finalizarea activităților copilul se bucură de ceea ce a învățat, de activitatea preferată, de conexiunile sale?

Activitatea: *Reformularea convingerilor limitative* (Autor: Jim Kwik)

Scop: Discutarea convingerilor care îl blochează pe copil.

Descrierea activității: Comunicând cu copilul, învățați-vă copilul să gândească eficient și să înlocuiască gândurile sabotoare sau limitative, în conformitate cu următorii pași:

1. Numește convingerile limitative. „Când constați că te gândești: „Tot timpul am dat-o în bară cu genul acesta de lucruri”, răspunde prin: „Doar pentru că în trecut nu am fost de fiece dată bun la asta nu înseamnă că nu pot fi foarte bun acum”.
2. Faptele contează. Una dintre dramele majore ale convingerilor limitative este că, în foarte multe cazuri, sunt complet eronate. Chiar te descurci atât de rău când vorbești în public? Chiar nu te descurci să coordonezi un grup? Chiar ești cea mai neinteresantă

persoană în orice context în care te-ai afla? Unde este dovada care să susțină așa ceva? De câte ori te-ai aflat în aceste situații și care au fost rezultatele? [42, p.122-123].

3. Formează-ți o convingere nouă. „De fapt, dacă e să te gândești mai bine, ai reușit de mai multe ori decât ai dat-o în bară". „Noua convingere o înlocuiește în totalitate pe cea veche, este complet susținută de fapte și îți oferă un mod de gândire mult mai sănătos pentru următoarea situație critică, pentru momentul când va apărea aceasta" [42, p.126].

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum credeți, convingerile limitative se substituie și devin ușor obișnuință?

Activitatea: *Scimb ceea ce nu-mi place* (Autor: T. Крупская)

Scop: Îmbunătățirea comportamentului.

Descrierea activității: Această activitate este binevenită pentru lucrul cu obiectivele de lărgire a repertoriului comportamental, pentru posibilitatea de a privi situația dintr-un punct de vedere nou, pentru dezvoltarea unei abordări creative în viața personală.

Algoritmul de lucru:

1. Rugăm beneficiarul să tragă în mod închis patru carduri:

Primul card – factorul necesar de schimbat;

Al doilea card – ceea ce am făcut deja pentru a schimba situația;

Al treilea card – ce mă împiedică să duc încercările la bun sfârșit;

Al patrulea card – acțiunea mea pozitivă, care va permite depășirea obstacolului.

2. Beneficiarul deschide fiece card pe rând și povestește despre asocierile sale în contextul subiectului propus.

3. Discuții. Concluzii. [apud 103, p.83].

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: cardurile asociative metaforice sau un set de imagini general.

Reflecții: Cum vă simțiți? Conștientizați contribuția dumneavoastră în demersul de a schimba modul de a gândi, comportamentul, atitudinea, un obicei? Ce stimuli motivaționali sau ce persoane sau ce beneficii psihologice, emoționale, Materiale sau fizice veți avea dacă vă schimbați comportamentul?

Activitatea: *Fiți responsabili* (Autor: Erica Reischer)

Scop: Demonstrarea unui comportament asumat în conexiunea cu copilul.

Descrierea activității: Țineți-vă de cuvânt în conexiunea cu copilul dmneavoastră. „Fii foarte atent la ceea ce-i promiți copilului tău, fie că e vorba de o activitate împreună (O să joc baschet cu tine după ce termin de scris e-mailul"), fie că enunți o consecință în urma încălcării unei reguli („Dacă mai dărâmi ceva în magazin, plecăm în secunda doi")" [67, p.22]. De asemenea, pentru dezvoltarea responsabilității copilului dumneavoastră oferiți-i responsabilități potrivite vârstei, în privința sănătății proprii, a obiectelor proprii, a activităților

casnice, a temelor pentru acasă, precum și a activităților extrașcolare.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Obișnuiți să oferiți responsabilități potrivite vârstei copilului? Faceți dumneavoastră toate activitățile casnice, sociale?

Activitatea: *Spuneți copilului ce trebuie să facă* (Autori: Gail Reichlin, Caroline Winkler)

Scop: Disciplinarea copilului în mod asertiv.

Descrierea activității: Gândiți-vă ce ați dori concret să facă copilul dumneavoastră. ,,Spuneți-i doar ce trebuie de făcut și numai adăugați cuvinte ,,dulci" care vă vin în minte despre copil" [66, p.83].Vă propunem să faceți o listă cu îndemnurile sau atenționările negative pe care le spuneți copilului și să le convertiți în îndemnuri pozitive. Exemplu: ,,Nu lovi copilul!" în ,,Mângâie copilul". Alt exemplu: ,,Nu pleca de lângă mine" în ,,Rămâi lângă mine" etc.

Timp preconizat: 5 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cerințele clare vor spori șansele ca copilul să îndeplinească ceea ce i-ați cerut? Cum credeți, adresarea asertivă a îndemnurilor va îmbunătăți conexiunea cu copilul?

Activitatea: *Stabiliți reguli și limite* (Autor: Jordan B. Peterson)

Scop: Stabilirea de reguli și limite pentru comportamentele negative intenționate ale copiilor.

Descrierea activității: În baza conceptelor și exemplelor oferite în partea conceptuală a acestei teme, formulați câteva reguli pentru copilul dumneavoastră. „Iată câteva sugestii de reguli minimale: Nu mușca, nu lovi cu pumnul sau cu piciorul, cu excepția cazului în care ești în legitimă apărare. Nu-i tortura și nu-i hărțui pe alți copii, ca să nu fii aspru pedepsit. Mănâncă într-un mod civilizat și respectuos, astfel încât oamenii să se bucure că le ești oaspete și că-ți oferă din mâncarea lor. Învață să împarți, astfel încât alți copii să se joace cu tine. Fii atent când îți vorbesc adulții, astfel încât să nu le stârnești sentimente de iritare, iar ei să refuze să te mai învețe ceva. Du-te la culcare cuminte și liniștit, pentru ca părinții tăi să poată avea o viață personală și să nu regrete că ai apărut pe lume. Ai grijă de bunurile tale, deoarece e nevoie să înveți cum s-o faci și pentru că ești norocos că le ai. Fii o companie plăcută atunci când se întâmplă ceva amuzant, astfel încât să fii invitat la distracție. Poartă-te în așa fel, încât ceilalți oameni să se bucure de prezența ta, să-ți dorească prezența. Un copil care cunoaște aceste reguli va fi binevenit peste tot” [60, p.171].

Astfel, din spusele psihologului J.B. Peterson înțelegem beneficiile existenței limitelor în viața copilului. Oferă siguranță fizică, emoțională, psihologică, spirituală și socială. Se dezvoltă autocontrolul conduitei copilului. Copilul experimentează responsabilitatea pentru propria stare de bine. La copil crește toleranța la frustrare. Aceasta îi oferă copilului posibilitatea de a alege acțiunile, de a înțelege ce se va întâmpla dacă va proceda într-un fel sau altul. Respectarea regulilor contribuie la cultivarea sănătății, stabilității, dinamicii pozitive și la continuitatea și funcționalitatea relațiilor familiale, școlare și sociale.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Vă este dificil să stabiliți limite și reguli în conexiunea cu copilul? Ce reguli au formulat și înaintat spre a le urma ceilalți membri ai familiei?

Activitatea: *Reguli de politețe* (Autori: Gail Reichlin, Caroline Winkler)

Scop: Cultivarea stimei de sine, a respectului pentru alții și a disciplinei.

Descrierea activității: „Învățați-vă copiii să utilizeze cuvinte și expresii politicoase, precum „te rog" , „mulțumesc" și „scuză-mă". Dacă sunt auzite suficient de des, astfel de expresii pot deveni o „a doua natură" [66, p.192]. La fel, ați putea învăța și antrena bunele maniere ale copilului prin jocuri de rol. Este bine, de asemenea, să învățați copilul să „repare" greșelile, stricăciunile sau faptele greșite prin implicarea copilului în „repararea situației" și susținerea lui în a repara relațiile cu oamenii dragi din familie, cu prietenii, colegii și străinii.

Timp preconizat: 5 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Cum pot îmbunătăți regulile de politețe interacțiunile sociale ale copilului dumneavoastră?

Activitatea: *Știm să facem lucruri, pentru că am învățat cum să le facem* (Autor: Laurence Dudek)

Scop: Dezvoltarea de abilități practice prin observarea exemplului părintelui.

Descrierea activității: Pentru ca copilul dumneavoastră să cunoască, să deprindă și să manifeste anumite competențe, calități, atitudini și comportamente funcționale, faceți echipă cu copilul și citiți, vizionați, ascultați, studiați și efectuați activități practice în fiece zi. În dezvoltarea sa copilul învață de la cei care îl înconjoară. De asemenea, învățați copilul variate abilități practice, implicându-l pe acesta în activitățile dumneavoastră cotidiene. ,,Prin urmare, tot ceea ce facem trebuie să învățăm să facem" [28, p.24].

Copiii se comportă nefuncțional sau negativ intenționat pentru că au asimilat că acest tip de comportament funționează la adulții care îi îngrijesc și pentru că în acel moment copiii nu știu cum să facă altfel, deoarece adulții din familie nu i-au învățat alte modalități de a se comporta.

Timp preconizat: 10 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce profesie aveți? Cum arată o zi de lucru din viața dumneavoastră profesională? Ce competențe, talente, pasiuni, hobby le puteți transmite copilului dumneavoastră?

Activitatea: *Antrenamentul autogen* (Autor: Lucia Savca)

Scop: Ameliorarea comportamentului deviant, de opoziție, de neascultare)

Descrierea activității: Medicul Johannes Schultz, căuta o metodă prin care să-și ajute beneficiarii să combată stresul, să se relaxeze. Antrenament autogen înseamnă autogenerat, autosugerat. Așadar, antrenamentul autogen presupune inducerea de senzații specifice pe care mintea le sugerează

corpului. Puteți practica antrenamentul autogen fără pregătire medicală, ascultând meditații ghidate destinate îmbunătățirii atenției, reducerii tensiunii arteriale, diminuării anxietății și stresului. Ascultând meditația cu puterea minții vă induceți în corp senzații de căldură, de cap relaxat, de frunte rece, de bătăi liniștite ale inimii, de respirație lentă etc. Pentru a vă autorelaxa identificați o melodie liniștită pe fundalul căreea lecturați/ înregistrați textul unei medițații. În cele ce urmează vă propunem textul unei astfel de meditații:

1. ,,Sunt gata de antrenament. Iau o poziție comodă. Mă liniștesc. Inspirația devine din ce în ce mai liberă, liniștită. Expir ușor, prelung. Îmi concentrez atenția asupra organismului. Îmi simt și văd numai organismul meu. Sunt izolat de lumea înconjurătoare. Toate sunetele din jur îmi sunt indiferente.

Toate gândurile, grijile și nevoile mele rămân departe în urmă. Mi-e ușor și mi-e bine. Mi se liniștește organismul din ce în ce mai mult. Țin minte numai una: orice frază audiată o retrăiesc, o simt cu tot corpul. Mă liniștesc din ce în ce mai mult, mă simt foarte bine. Sunt liniștit, sunt absolut liniștit.

2. Mi se relaxează musculatura feței. Se destinde musculatura frunții, obrajilor. Buzele liber se întredeschid. Pleoapele se îngrelează din ce în ce mai mult. Pleoapele devin grele, grele. Ochii încet se închid. Se relaxează musculatura gâtului, umerilor. Corpul mi se adâncește din ce în ce mai mult în liniște, relaxare. Se relaxează musclatura mâinilor. Mâinile devin ușoare, ușoare. Se relaxează musculatura picioarelor. Picioarele-mi devin ușoare ca o pană. Eu nu doresc și nici nu pot mișca mâinile, picioarele. Întregul organism îmi devine ușor, ușor ca o pană. Mi se odihnește orice mușchi, orice

celulă. Mă adâncesc tot mai mult în relaxare, liniște absolută. Respirația e liberă, liniștită. Sunt liniștit. Sunt absolut liniștit.

3. Atenția se concentrează asupra organelor interne. Respirația e liniștită, liberă. Liniștit și ritmic bate inima mea. Abia simt bătăile inimii. Inima mea funcționează foarte bine. Simt bine pulsația sângelui. Sângele este fierbinte, fierbinte. Simt căldura sângelui în vârful degetelor la mâini și picioare. Din regiunea plexului solar mi se radiază un val de căldură în întreg organismul. Căldura și relaxarea îmi învălue organismul. Mi-e foarte plăcută această căldură și relaxare. Mă odihnesc, mă simt foare bine. Sunt liniștit. Sunt absolut liniștit.

4. În gând mă deplasez pe malul mării. Eu văd foarte bine tabloul mării. Marea este liniștită. Apa este limpede, limpede. Nisipul este curat, curat, cald, cald. Cu tot corpul simt căldura nisipului. Căldura îmi învăluie întreg organismul. Un vântișor răcoros îmi mângâie obrajii, fruntea. În jur e liniște, liniște. Mi-e foarte plăcut să mă odihnesc aici. Atenția mi-o concentrez asupra craniului. Prospețimea și luciditatea îmi învăluie capul. A dispărut oboseala. În liniște pot medita mai bine, pot lua o hotărâre corectă. Mă simt bine, sunt plin de viață. Respirația mi-e liberă, liniștită. Sunt liniștit. Sunt absolut liniștit.

5. Din ce în ce mai mult mă adâncesc în liniște, relaxare, plăcere. Din această clipă mă deprind să conduc cu emoțiile mele. Devin calm, liniștit. Această liniște, calmitate îmi pătrunde în orice celulă. Sunt calm, liniștit în orice condiții. Calm reacționez la orice excitant. Sunt cumpătat în acțiuni. Mă pot reține de la toate lucrurile rele. Dispare brutalitatea. Cu fiecare clipă devin din ce în ce mai bun la inimă. Compătimesc și înțeleg bine oamenii. Mi se îmbunătățesc relațiile, cu

oamenii, rudele. Mă străduiesc să-i înțeleg, compătimesc, să-i ajut. Sunt liniștit, răbdător. Devin din ce în ce mai cumpătat, echilibrat. Cu fiecare clipă se îmbunătățesc relațiile cu părinții. Le urmez povața. Îi ascult și ei mă înțeleg pe mine. Tot mai puțin mă împotrivesc. Orice faptă a mea bucură părinții. Faptele bune devin mai frecvente. Sunt puternic, stăpân pe sine. Eu pot isprăvi totul. Îndeplinesc cinstit toate însărcinările. Sunt curajos, îndrăzneț. Îi ajut pe cei slabi. Am grijă de ei. Sunt calm, liniștit. Sunt absolut liniștit.

6. O nouă energie pătrunde în organismul meu. Această nouă energie îmi dă noi puteri. Devin puternic, curajos, încrezut în sine, echilibrat. Din această clipă o forță lăuntrică conduce cu organismul și gândurile mele. Am gânduri bune. Toată răutatea dispare. Sunt bun la inimă, înțelept. Din această clipă mă transform în întregime. Mă nasc din nou, sunt înțelept, bun la inimă. În fiecare clipă se îmbunătățește dispoziția mea. Sunt vesel, binedispus, bun la inimă. Întreaga mea viață se schimbă. Azi mi-e mai bine ca ieri, mâine mai bine ca azi. Mă simt foarte bine. Sunt fericit. A dispărut neliniștea, agresivitatea. Mă văd bine alt om, bun, calm, înțelept. Mă simt foarte bine. Sunt liniștit. Sunt absolut liniștit.

7. Dispare orice neliniște, încordare. Acest antrenament binevoitor acționează asupra corpului, sistemului nervos. Se restabilesc puterile, se mărește capacitatea de muncă. Cu fiecare zi antrenamentul îmi ajută să fiu mai puternic, mai rezistent, mai încrezut în sine. Orice ocupație îmi ameliorează dispoziția. Liniștea internă îmi reglează emoțiile. Se îmbunătățește dispoziția. Această dispoziție se păstrează toată ziua. Sunt bucuros,plin de viață. Noua energie îmi dă noi puteri. Sunt rezistent, liniștit. Mă văd bine un alt om, bun la

inimă, liniștit, calm. Din această clipă mă străduiesc să fiu calm. Eu vreau să fiu bun, calm, cumpătat în orice condiții. Eu sunt calm, liniștit. Sunt liniștit. Sunt absolut liniștit.

8. Mi se încordează musculatura mâinilor, picioarelor. Mi se intensifică respirația. Se restabilește activitatea inimii. Se încordează musculatura întregului organism. Se îmbunătățește funcția tuturor organelor. Se mai păstrează senzația plăcută de odihnă. Eu foarte bine m-am odihnit, în tot corpul se revarsă un nou val de energie și voioșie. Noua dispoziție se păstrează pe toată ziua. Corpul devine mlădios, elastic, ușor. Musculatura mâinilor, picioarelor, corpului în întregime se umple de energie, înviorare. Dispare ultima picătură de moleșeală. Deschid ochii. Mă ridic în picioare. Inspir adânc, energic. Întind mâinile. Le îndoi – (antibrațul se apropie de braț). Am o dispoziție minunată. (Mă simt foarte bine)" [73, p.31-33].

Timp preconizat: 45 de minute.

Materiale: fundal sonor liniștit, textul meditației, scaun moale.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce îmbunătățiri ați constatat, ca urmare a lecturării, audierii antrenamentului autogen a stării interioare? În ce parte a zilei preferați să lecturați, audiați antrenamentul autogen?

Activitatea: *Valorile* (Autori: Gail Reichlin, Caroline Winkler)

Scop: Cultivarea valorilor umane.

Descrierea activității: „Identificați o listă a valorilor care sunt importante pentru familia voastră" [66, p.317].Vorbiți la consiliul de familie despre aceste valori umane, spirituale. „Explicațile copiilor de ce facem ceea ce facem și nu uitați să

menționați sentimentele și motivele care ne împing să facem ceva anume" [66, p.318]. Apoi, ați putea discuta lista cu toate responsabilitățile/ provocările săptămânii ce urmează.

- Împreună ați putea întocmi ritualurile și rutinele zilnice pentru toți membrii familiei.
- De asemenea, ați putea efectua, de comun acord, managementul activităților pentru fiecare membru al familiei dumneaoastră. Cine? Ce angajament își asumă?
- Cine și cum vă poate susține în momente dificile?

Timp preconizat: 15 minute.

Materiale: foi A4, carioci.

Reflecții: Cum vă simțiți? Ce subiecte vă preocupă? Despre ce vorbiți cu drag, inspirație și entuziasm? Despre ce vă place să lecturați cu drag? Cum vă petreceți timpul? Ce activități vă energizează cel mai mult? Cum gestionați resursele financiare? Cine vă inspiră în activitățile dumneavoastră? Cine vă motivează? Cine vă ajută atunci când sunteți în dificultate? Cu cine conlucrați pentru a vă atinge aspirațiile?

CONCLUZII

Familiile moderne se dezvoltă într-o situație socială contradictorie. Pe de o parte, societatea se îndreaptă spre problemele și nevoile familiei, iar programe cuprinzătoare și specifice sunt dezvoltate și puse în aplicare pentru a crește și a consolida importanța acesteia în educația copiilor. Pe de altă parte, există procese care duc la agravarea problemelor familiale. Acestea includ, în primul rând, o scădere a nivelului de trai al majorității familiilor, o creștere a numărului de divorțuri, care au un impact negativ asupra sănătății mintale a copiilor, și o creștere a numărului de familii monoparentale și de familii cu un singur copil.

Familia face parte din colectivitatea universală, fiind cea mai importantă instituție de socializare a tinerei generații. Practica implicării părinților în activități comune a demonstrat că, prin interacțiunea într-un mediu educațional unitar, este posibilă rezolvarea multor probleme:

- în activitatea comună a copiilor și a părinților, a elevilor și a profesorului se stabilesc relații prietenoase de cooperare, se transferă experiența activității creative;
- de la cei mai mari la cei mai mici se transferă deprinderi și abilități în diferite tipuri de activități: intelectuale, social utile, artistice și creative, de cultură fizică, de joc, de comunicare;
- relațiile familiale ale copiilor și părinților se normalizează datorită experienței pozitive comune;

- se formează o atitudine față de valorile Materiale și spirituale;
- părinții își cunosc mai bine copiii;
- se îmbunătățește profesionalismul părinților în diferite domenii;
- un număr mai mare de copii beneficiază de diverse forme de activitate educațională și de influența diferitelor personalități.

Vârsta școlară mică este perioada în care acceptarea activă a participării familiei la educație lasă un sigiliu pentru dezvoltarea ulterioară, educație și autoeducație. Aceasta include realizarea ulterioară de către copil a capacităților și abilităților sale, a căror formare este determinată de educația în familie. Familia este un catalizator important pentru creșterea unui copil, care are cea mai dificilă și nobilă sarcină, comună tuturor și, în același timp, specifică și unică pentru fiecare familie - munca de a crea o ființă umană.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexander, Jessica Joelle, Sandahl, Iben Dissing. *Metoda daneză de creștere a copilului: cum cresc cei mai fericiți oameni din lume copii siguri pe sine și inteligenți.* București: Litera, 2018. 192 p. ISBN 978-606-33-2260-0
2. Andre, Cristophe & Muzo. *Îmi depășesc anxietatea și frica.* București: Trei, 2021. 264 p. ISBN 978-606-40-1182-4
3. Anton, Raluca. *Terapie 1 la 1 cu sinele tău.* București: Editura Bookzone, 2022. 303 p. ISBN 978-606-9639-85-6
4. *Barkley, Russell A. Copii dificili: manualul psihologului expert. Ed. a 3-a. Cluj- Napoca: A.S.C.R., 2021. 268 p. ISBN 978-606-977-056-6*
5. Băban, Adriana. *Consiliere educațională: ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere.* Cluj-Napoca: ASCR, 2009. 310 p. ISBN 978- 606-8244-29-7
6. Bălan, Bogdan et al. *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice: Curs elaborat în tehnologia învățământului deschis la distanță.* Iași: Polirom, 1998. 320 p. ISBN 973-683-213-9
7. Băran-Pescaru, Adina-Florentina. *Stiluri educative în familie.* În: *Psihologia copilului modern.* Iași: Editura Polirom, 2011. 224 p. ISBN 978-973-46-2126-2
8. Belmont, Judith A. *Soluții-cheie pentru terapeuți: strategii esențiale, idei și instrumente.* București: Trei, 2021. 464 p. ISBN 978-606-40-1084-1

9. Bernard, Michael E. *Da, poți!: pentru părinți: cum să crești performanțele copilului la școală.* Cluj-Napoca: RTS, 2013. 328 p. ISBN 978-973-1816-55-5
10. Bigorda, Ganglion Laetitia, Mullenheim, Sophie de, Vinay, Shobana R. *Ateliere Montessori și activități relaxante cu copiii mei. 52 de săptămâni creative pentru părinți și copii.* București: Litera, 2016. 208 p. ISBN 978-606-33-1258-8
11. Bocoș, Mușata-Dacia. *Instruirea interactivă: repere axiologie și metodologice.* Iași: Polirom, 2013. 472 p. ISBN 978-973-46-3248-0
12. Bourbeau, Lise. *Cele cinci nevoi ale copiilor: cum să trăim în armonie cu copii de orice vârstă.* București: Ascendent, 2023. 320 p. ISBN 978-606-9050-57-6
13. Bourbeau, Lise. *Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine.* Ed. a 9-a. București: Ascendent, 2023. 176 p. ISBN 978-606-9050-46-0
14. Brown, Brene. *Darurile imperfecțiunii: renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești.* Brașov: Adevăr Divin, 2013. 166 p. ISBN 978-606-8420-19-6
15. Budan Vera. *Calea feminității: Cum să ai încredere în tine și să rămâi autentică.* Chișinău: Bestseller (Universul), 2023. 139 p. ISBN 978-9975-77-423-9
16. Calancea, Angela. *Training-ul de dezvoltare a competențelor afective: Ghid pentru formarea practică în consilierea psihologică.* Chișinău: Tipografia Centrală, 2012. 272 p. ISBN 978- 9975-53-096-5

17. Carey, Tanith, Rudkin, Angharad. *Cum gândește copilul meu?* București: Litera, 2019. 256 p. ISBN 978-606-33-3869-4
18. Carnegie, Dale. *Cum să comunici eficient.* București: Litera, 2019. 176 p. ISBN 978-606-33-3392-7
19. Călineci, Marcela Claudia, Țîbu, Speranța Lavinia. *Părinții în școala mea: ghid de idei practice pentru activități cu părinții.* București: UNICEF, Vanemonde, 2013. 58 p. ISBN 978-973-1733-47-0
20. Chapman, Gary, Campbell, Ross. Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor. Ed. a 5-a, reviz. București: Curtea Veche Publishing, 2018. 272 p. ISBN 978-606-44-0083-3
21. Cocieru, Natalia; Baltag, Stela; Bragiș Maria. *Ședințe cu părinții: Proiecte didactice pentru specialiștii din sistemul educațional.* Chișinău: Interprint, 2012. 136 p. ISBN 978-9975-4267-5-6
22. Cooper, Alistar, Redfern, Sheila. *Ghid pentru înțelegerea minții copilului: Metoda Parentajului Reflexiv.* București: Trei, 2018. 336 p. ISBN 978-606-40-0326-3
23. Cousens, Gabriel, Lynn, Leah. *Parenting conştient: ghid holistic pentru creştere aunor copii sănătoşi şi fericiţi.* Vol.1. București: For you, 2018. 432 p. ISBN 978-606-639-199-3
24. Covey, Stephen R. *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace: lecții importante pentru schimbarea personală.* Ed. a 4-a, rev. București: ALLFA, 2016. 280 p. ISBN 978-606-783-031-6

25. Cuzneţov, Larisa, Leonid. *Consilierea parentală. Ghid methodologic.* Ch.: Primex-com, SRL, 2013. 111 p. ISBN 978 − 9975 − 4253 – 8-4
26. Dafinoiu, Ion, Vargha, Jeno-Laszlo. *Psihoterapii scurte: strategii, metode, tehnici.* Iași: Polirom, 2005. 352 p. ISBN 973- 681-777-6
27. Dawson, Peg, Guare, Richard. *Cum să crești un copil inteligent și de succes.* București: Litera, 2016. 512 p. ISBN 978-606-33-0927-4
28. Dudek, Laurence. *Părinți binevoitori, copii receptivi: 10 principii-cheie ale educației eficiente.* București: Trei, 2022. 240 p. ISBN 978-606-40-1384-2
29. Dumitru, Ion Alexandru. *Consiliere psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice.* Iași: Polirom, 2008. 336 p. ISBN: 978- 973-46-08 69-0
30. Eanes, Rebecca. *Parenting pozitiv: ghid esențial.* București: CurteaVeche Publishing, 2018. 224 p. ISBN 978-606-44-0114-4
31. Fengler, Jorg. Burnout. *Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale.* București: Trei, 2016. 152 p. ISBN 978-606-719-647-4
32. Geldard, Kathryn, Geldard David, Yin Foo Rebecca. *Consilierea copiilor: o introducere practică.* Iași: Polirom, 2013. 448 p. ISBN 978-973-46-3637-2
33. Georgescu, Matei. *Introducere în consilierea psihologică.* București: Editura Fundației România de Mâine, 2004. 192 p. ISBN 973-582-958-4
34. Ghiță, Cristina Marina. *Dezvoltarea copilului. Caracteristici psihosociale între 6 și 12 ani.* În: *Parenting de la A la Z: 83 de teme provocatoare penru*

părinții de azi. Iași: Polirom, 2022. 632 p. ISBN 978-973-46-8782-4
35. Golu, Florinda. *Manual de psihologia dezvoltării: o abordare psihodinamică.* Iași: Polirom, 2015. 344 p. ISBN 978-973-46-5627-1
36. Gottman, John M., DeClaire, Joan. *Parenting: cum să creștem copii inteligenți emoțional.* București: Pagina de Psihologie, 2018. 288 p. ISBN 978-606-94680-2-9
37. Greenspan, Stanley I. *Copii grozavi. Zece calități esențiale pentru a trăi o viață fericită.* București: Herald, 2014. 304 p. ISBN 978-973-111-465-1
38. Gyorgy, Gaspar. *Copilul invizibil.* Ed. a 2-a, actualiz. și reviz. București: CurteaVeche Publishing, 2021. 240 p. ISBN 978-606-44-0981-2
39. Harwood, Robin, Miller, Scott A.,Vasta, Ross. *Psihologia copilului.* Iași: Polirom, 2010. 944 p. ISBN 978-973-46-1768-5
40. Joshi, Liat Hughes. *Cum ne educăm copiii (4-11 ani).* Iași: Polirom, 2012. 248 p. ISBN 978-973-46-2532-1
41. Kohn, Alfie. *Pedepsiți prin recompense: problema bulinelor roșii, a planurilor de recompensare financiară, a notelor de zece, a laudelor și a altor feluri de mită.* București: Multi Media Est Publishing, 2014. 424 p. ISBN 978-606-93563-2-6
42. Kwik, Jim. *Fără limite: dezvoltă-ți gândirea, învață mai rapid și eliberează-ți viața extraordinară.* București: Lifestyle Publishing, 2021. 400 p. ISBN 978-606-789-248-2
43. Leahy, Robert L., Holland, Stephen J.F., McGinn, Lata K. *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și*

anxietate. Cluj-Napoca: A.S.C.R., 2022. 464 p. ISBN 978-606-977-079-5

44. Levine, Madeline. *Parenting pentru succes: cum să ne creștem copiii bine.* București: Pagina de Psihologie, 2021. 368 p. ISBN 978-606-94945-5-4
45. Maftei, Alexandra, Enea, Violeta. *Consilierul școlar, consultant al părinților și al cadrelor didactice.* În: *Intervenții psihologice în școală: manualul consilierului școlar.* Iași: Polirom, 2019. 704 p. ISBN: 978- 973-46-6358-3
46. Markham, Laura. *Părinți liniștiți, copii fericiți: cum să înlocuim țipetele cu conectarea.* București: Multi Media Est Publishing, 2015. 260 p. ISBN 978-606-93563-7-1
47. Mitrofan, Iolanda. *Psihoerapie: (repere teoretice, metodologice și aplicative). Ed. a 2-a.* București: S.P.E.R., 2018. 526 p. ISBN 978-606-8429-67-0
48. Mitrofan, Iolanda, Nuță, Adrian. *Consiliere psihologică: cine, ce și cum?* București: S.P.E.R., 2005. 156 p. ISBN 973-8383-30-7
49. Moldovan, Melania, Ionel, Maria-Ștefania, Visu-Petra, Laura. *Autorânirea nonsuicidară.* În: *Intervenții psihologice în școală: manualul consilierului școlar.* Iași: Polirom, 2019. 704 p. ISBN: 978-973-46-6358-3
50. Momanu, Mariana, Boncu, Ștefan. *Cooperarea și competiția în clasă.* În: *Psihosociologie școlară.* Iași: Polirom, 2013. 384 p. ISBN 978-973-46-4045-4
51. Montgomery, Hedvig. *Parentingul magic: șapte pași simpli pentru o educație reușită a copiilor.* București: Trei, 2019. 200 p. ISBN 978-606-40-0614-1

52. Moore-Kennedy, Eileen, Lowenthal, Mark S. *Educație inteligentă pentru copii inteligenți.* București: Litera, 2016. 352 p. ISBN 978-606-33-0520-7
53. Nelson-Jones, Richard. *Manual de consiliere.* București: Trei, 2014. 312 p. ISBN 978-973-707-998-5
54. Oliver, Kate, Oliver, Toby. *Rise and shine: Cum să-ți transformi viața, dimineață după dimineață.* București: Trei, 2022. 216 p. ISBN 978-606-40-1420-7
55. O' Malley, Stella. *Copiii mai puternici decât bullyingul: cum să crești un copil încrezător, echilibrat și puternic.* București: Corint pentru părinți, 2022. 336 p. ISBN 978-606-088-102-5
56. Osterrieth, Paul A. *Introducere în psihologia copilului.* București: Editura Didactică și Pedagogică, 1976. 168 p.
57. Papalia, Diane E., Olds, Sally Wenkos, Feldman, Rudh Duskin. *Dezvoltarea umană.* București: Trei, 2010. 832 p. ISBN 978-973-707-414-0
58. Pânișoară, Georgeta. *Dezvoltarea copilului conform nevoilor specifice. Educația pozitivă pentru o personalitate armonioasă.* În: *Psihologia copilului modern.* Iași: Polirom, 2011. 224 p. ISBN 978-973-46-2126-2
59. Pelletier, Genevieve. *Frica și anxietatea copilului: soluții practice pentru a-l ajuta să le depășească.* București: Corint pentru părinți, 2022. 192 p. ISBN 978-606-088-088-2
60. Peterson, Jordan B. *12 Reguli de viață: un antidot la haosul din jurul nostru.* București: Trei, 2018. 424 p. ISBN 978-606-40-0507-6

61. Platon, Carolina. *Serviciul psihologic școlar.* Chișinău: EPIGRAF S.R.L., 2001. 167 p. ISBN 9975-903-28-2
62. Platon, Carolina, Focșa-Semionov, Svetlana. *Școlarul mic. Ghid metodologic.* Chișinău: Lumina, 1994. 130 p. ISBN 5-372-01448-2
63. Porges, Stephen W. *Ghidul Teoriei polivagale. Puterea de transformare pe care ți-o oferă starea de siguranță și conectare.* București: Herald, 2022. 256 p. ISBN 978-973-111-986-1
64. Powers, Keri K. *Dezvoltă abilitățiile sociale ale copilului tău: peste 150 de activități pentru a-l învăța să-și facă prieteni, să-și gestioneze emoțiile și să comunice.* Iași: Polirom, 2021. 392 p. ISBN: 978-973-46-8690-2
65. Racu, Igor, Racu, Iulia. *Psihologia dezvoltării. Manual (pentru uzul studenților).* Chișinău: Editura UPS, 2007. 257 p. ISBN 978-9975-921-26-8
66. Reichlin, Gail, Winkler, Caroline. *Ghid de buzunar pentru părinți.* București: Curtea Veche Publishing, 2011. 336 p. ISBN 978-606-588-060-3
67. Reischer, Erica. *Ce face un părinte grozav: 75 de strategii verificate pentru a creşte nişte copii fantastici.* București: Trei, 2018. 208 p. ISBN 978-606-40-05-01-4
68. Rizeanu, Steliana, Haica, Cristiana. *Consiliere psihologică.* București: Editura Universitară, 2020. 286 p. ISBN 978-606-28-1164-8
69. Rosenberg, Marshall B. *Comunicarea nonviolentă: un limbaj al vieții.* București: Casa Editorială Ponte 2014. 272 p. ISBN 978-606-8405-13-1

70. Roșca, Maria. *Eficientizarea comunicării interpersonale la copiii de vârstă școlară mică:* Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2022. 236 p.
71. Saligari, Mandy. *Ajută-ți copilul să evite comportamentele autodistructive. Parenting proactiv.* București: Trei, 2021. 320 p. ISBN 978-606-40-0731-5
72. Sas, Cecilia. *Familia și tulburările de învățare ale copilului.* În: *Familia și rolul ei în educarea copilului.* Iași: Polirom, 2011. 420 p. ISBN 978-973-46-2231-3
73. Savca, Lucia. *Autoreglarea emoțională.* Chișinău: ”Didactica” 1993. 40 p.
74. Schaffer, H. Rudolph. *Introducere în psihologia copilului.* Cluj-Napoca: ASCR, 2010. 394 p. ISBN 978-973-7973-96-2
75. Shapiro, Lawrence E. *Inteligența emoțională a copiilor: jocuri și recomandări pentru un EQ ridicat.* Iași: Polirom, 2016. 392 p. ISBN 978-973-46-6119-0
76. Shapiro, Lawrence E. *Limbajul secret al copiilor: cum să-ți înțelegi mai bine copilul.* București: Trei, 2011. 496 p. ISBN 978-973-707-448-5
77. Shapiro, Stanley, Skinulis, Karen, Skinulis, Richard. *Cum devenim părinți mai buni: ghid practic.* București: Humanitas, 2022. 168 p. ISBN 978-973-50-7370-1
78. Sheedy Kurcinka, Mary. *Cum să crești un copil energic: ghidul părinților cu copii independenți, determinați și sensibili.* București: Multi Media Est Publishing, 2016. 396 p. ISBN 978-973-87898-7-6
79. Siegel, Daniel J., Bryson, Tina Payne. *Creierul copilului tău: 12 strategii revoluționare de dezvoltare unitară a*

creierului copilului tău. București: For You, 2017. 240 p. ISBN 978-606-639-170-2

80. Solter, Aletha. *Ajută-ți copilul să se vindece de traumă: Ghidul părinților pentru susținerea mecanismelor naturale de vindecare ale copilului prin joc și conectare.* București: Herald, 2023. 192 p. ISBN 978-630-6550-04-3
81. Stănciulescu, Elisabeta. *Sociologia educației familiale: strategii educative ale familiilor contemporane.* Iași: Polirom, 1997. 282 p. ISBN 973 -9248-69
82. Talan, Kenneth H. *Ajută-ți copilul să revină pe calea cea bună: cum să rezolvi problemele emoționale și de comportament ale copilului.* București: Trei, 2013. 464 p. ISBN 978-973-707-678-6
83. Thiriot, Elsa. *Ateliere Montessori și jocuri educative pentru copii. 52 de săptămâni de pedagogie activă în famile.* București: Litera, 2017. 208 p. ISBN 978-606-33-2095-8
84. Trofăilă, Lidia. *Psihologia dezvoltării: Suport de curs.* Chișinău: Reclama, 2009. 264 p. ISBN 978-9975-937-87-0
85. Tsabary, Shefali. *Harta parentingului modern.* București: Bookzone, 2023. 340 p. ISBN 978-630-305-093-5
86. Vallieres, Suzanne. *Trucuri psihologice pentru părinți: cum să ne educăm copilul? (9-12 ani).* Iași: Polirom, 2012. 262 p. ISBN 978-973-46-2632-8
87. Verza, Emil, Verza, Florin-Emil. *Psihologia copilului.* București: Trei, 2017. 556 p. ISBN 978-606-40-0237-2

88. Vladislav, Elena Otilia. *Ghid aplicativ de evaluare clinică a copiilor și adolescenților.* București: SPER, 2015. 296 p. ISBN 978 - 606-8429-49-6
89. Vorderman, Carol. *Ajută-ți copilul să învețe.* București: Litera, 2017. 258 p. ISBN 978-606-33-2033-0
90. Vrânceanu, Maria et al. *Deprinderi de viață. Ghidul învățătorului, clasele 1-4.* Chișinău: Prut Internațional, 2005. 224 p. ISBN : 9975-69-770-4
91. Wilding, Christine. *Schimbă-ți viața cu ajtorul inteligenței emoționale.* București: Litera, 2018. 256 p. ISBN 978-606-33-2561-8
92. Woititz, Janet G. *Mai bun decât părinții tăi: un emoționant ghid de parenting, penru toți adulții care provin din familii disfuncționale.* București: Pagina de Psihologie, 2020. 240 p. ISBN 978-606-94945-0-9
93. Анделин, Х. *Все о детях: секреты воспитания от мамы 8 детей и бабушки 33 внуков.* Москва: ”Э”, 2018. 384 с. ISBN 978-5-04-0900468-6
94. Бандура, А. *Теория социального научения.* СПб.: Евразия, 2000. 320 с. ISBN 5-8071-0040-9
95. Берман, Р. *Баловать нельзя контролировать: Как воспитать счастливого ребенка.* Москва: Альпина Пабишер, 2018. 280 с. ISBN 978-5-9614-6625-6
96. Гиппенрейтер, Юлия Борисовна. *Большая книга обшения с ребёнком.* Москва: АСТ, 2019. 496 с. ISBN 978-5-17-092653-4
97. Гиппенрейтер, Юлия Борисовна. *Счастливый ребёнок: новые вопросы и новые ответы*. Москва: АСТ, 2020 352 с. ISBN 978-5-17-099520-2

98. Гресь, Анна. *Большая книга родительских секретов.* Харьков: Издательская группа «Основа», 2013. 224 с. ISBN 978—617-00-1710-9
99. Маховская, О. *Позитивное воспитание. Как понять своего ребенка.* СПб.: Питер, 2017. 224 с. ISBN 978-5-4461-0347-8
100. Петрановская, Людмила Владимировна. *Большая книга про вас и вашего ребенка.* Москва: АСТ, 2019. 432 с. ISBN 978-5-17-100800-0
101. Сорокоумова, Е.А. *Психология самопознания детей младшего школьного возраста:* Диссертация. Самара, 2002. 312 с. http://diss.rsl.ru/diss/03/0734/030734032.pdf
102. Суркова, Лариса. *Позитивная психология: воспитание ребенка от 0 до 13 лет.* Москва: АСТ, 2022. 384 с. ISBN 978-5-17-146311-3
103. Толстая, С.В. Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Кишинев: CEP USM, 2017. 224 с. ISBN 978-9975-71-797-7
104. Трясорукова Т. П. Большая книга игр и заданий для развития ребенка 5+ М: Феникс. 2023 г., 125 стр. ISBN978-5-222-37817-5
105. Фабер, А. Мазлиш, Э. *Главная книга для родителей. Искуство слушать и говорить.* Москва: ”Э”, 2017. 576 с. ISBN 978-5-04-089766-7

e-Bibliografie

106. A.Ya. Varga, V.V. Stolin. Chestionarul-test de atitudine parentală. Link https://psycabi.net/testy/646-test-

oprosnik-roditelskogo-otnosheniya-a-ya-varga-v-v-stolin-metodika-oro

107. *Roata emoțiilor.* Link https://www.suntparinte.ro/activitate-in-familie/roata-emotiilor
108. Scăunașu, Mihaela. *„Criza" vârstei de 7 ani. Cum ajutăm copilul să înțeleagă această etapă.* Link https://mediazece.ro/2023/01/30/criza-varstei-de-7-ani-cum-ajutam-copilul-sa-inteleaga-aceasta-etapa/
109. Knisley, Kimberly. *Ready, Set, Pretend: Ideas for Imaginative Play. Link* www.healthline.com/health/childrens-health/imaginative-play#age-based-ideas

ANEXE

Anexa 1. Chestionarul-test de atitudine parentală (A.Ya. Varga, V.V. Stolin)

„Instrucție: Exprimați-vă acordul sau dezacordul cu constatările din chestionar utilizând evaluările „Da” sau „Nu”.

Chestionarul-test de atitudine parentală

Nr. d/o	Constatarea	Da	Nu
1.	Eu întotdeauna îmi compătimesc copilul.		
2.	Consider că este de datoria mea să știu tot la ce se gândește copilul meu.		
3.	Mi se pare că comportamentul copilului meu se abate semnificativ de la normă.		
4.	Trebuie să ții mai mult timp departe copilul de problemele din viața reală, dacă acestea îl traumează?		
5.	Simt simpatie pentru copil.		
6.	Îmi respect copilul.		
7.	Părinții buni protejează copilul de dificultățile vieții.		
8.	Copilul meu îmi este deseori antipatic.		
9.	Întotdeauna mă străduiesc să-mi ajut copilul.		
10.	Există situații când atitudinea neplăcută față de copil îi aduce folos.		
11.	În privința copilului meu, simt supărare.		
12.	Copilul meu nu va obține nimic în viață.		
13.	Mi se pare că alți copii își bat joc de copilul meu.		

14.	Copilul meu face adesea unele lucruri care merită a fi condamnate (judecate).		
15.	Copilul meu pare subdezvoltat psihologic și arată infantil pentru vârsta sa.		
16.	Copilul meu se poartă rău intenționat, pentru a mă enerva.		
17.	Copilul meu absoarbe, ca un burete, tot ce e mai rău.		
18.	Indiferent cât de mult mă stărui, este greu să-mi învăț copilul bunele maniere.		
19.	Un copil ar trebui ținut în limite stricte din copilărie, doar așa va crește un om bun.		
20.	Îmi place când prietenii copilului meu vin la noi acasă.		
21.	Întotdeauna particip la jocurile și activitățile copilului.		
22.	De copilul meu „se lipește” constant tot ce este rău.		
23.	Copilul meu nu va reuși în viață.		
24.	Când în companie se vorbește despre copii, îmi este rușine că copilul meu nu este la fel de inteligent și capabil ca alți copii.		
25.	Îmi este milă de copilul meu.		
26.	Când compar copilul cu semenii săi, ei mi se par mai educați și mai conștiincioși decât copilul meu.		
27.	Îmi place să îmi petrec timpul liber cu copilul.		
28.	Regret adesea că copilul meu crește și cu gingășie îmi amintesc de vremea când era încă foarte mic.		
29.	Simt deseori că am o atitudine ostilă față de copil.		

30.	Visez ca copilul meu să realizeze ceea ce eu personal nu am reușit în viață.		
31.	Părinții nu trebuie să aibă doar cerințe față de copil, ci și să se adapteze la el, să-l trateze cu respect, ca pe o personalitate.		
32.	Mă străduiesc să îndeplinesc toate cerințele și dorințele copilului meu.		
33.	Atunci când se iau decizii în familie, trebuie să se țină cont de părerea copilului.		
34.	Sunt foarte interesat de viața copilului meu.		
35.	Recunosc adesea că copilul are dreptate în felul lui privind cererile și pretențiile sale.		
36.	Copiii învață devreme că părinții pot face greșeli.		
37.	Întotdeauna mă consult cu copilul.		
38.	Am sentimente prietenoase față de copil.		
39.	Motivele principale ale capriciilor copilului meu sunt egoismul, lenea și încăpățânarea.		
40.	Dacă e să petrecem vacanța cu copilul, atunci cred că este imposibil să ne odihnim normal.		
41.	Cel mai important este ca copilul să aibă o copilărie liniștită și sigură.		
42.	Uneori mi se pare că copilul meu nu este capabil de nimic bun.		
43.	Împărtășesc hobby-urile copilului meu.		
44.	Copilul meu poate enerva pe oricine.		
45.	Cunosc necazurile copilului meu și le înțeleg.		
46.	Copilul meu deseori mă enervează.		
47.	Educarea unui copil este pur și simplu stresantă.		
48.	Disciplina strictă în copilărie dezvoltă un caracter puternic.		
49.	Nu am încredere în copilul meu.		

50.	Pentru educația strict copiii sunt mai târziu recunoscători părinților.		
51.	Uneori mi se pare că îmi urăsc copilul.		
52.	Copilul meu are mai multe defecte decât virtuți.		
53.	Îmi sunt cunoscute interesele copilului, le împărtășesc.		
54.	Copilul meu nu este capabil să facă nimic pe cont propriu și, dacă o face, atunci cu siguranță nu face acel lucru bine.		
55.	Copilul meu va crește neadaptat situațiilor vieții.		
56.	Îmi place copilul meu așa cum este el.		
57.	Îngrijesc minuțios de starea sănătății a copilului meu.		
58.	Îmi admir copilul.		
59.	Un copil nu ar trebui să aibă secrete față de părinți.		
60.	Subapreciez capacitățile copilului meu și nu ascund de el aceasta.		
61.	Un copil ar trebui să fie prieten cu acei copii care îi plac părinților săi.		

Prelucrarea. Pentru fiecare răspuns „Da” subiectul primește 1 punct, iar pentru fiecare răspuns „Nu” − 0 puncte. Dacă există un semn „-” înaintea numărului afirmației ce necesită răspuns, atunci se acordă un punct pentru răspunsul „Nu” și 0 puncte pentru răspunsul „Da”.

Cheia. Scala acceptarea/respingerea copilului: -3, 5, 6, -8, -10, -12, -14, -15, -16, -18, 20, -23, -24, -26, 27, -29, 37 , 38, -39, -40, -42, 43, -44, 45, -46, -47, -49, -51, -52, 53, -55, 56, -60. Scala cooperare: 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36. Scala simbioză:

1, 4, 7, 28, 32.41, 58. Scala control: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59. Scala atitudinea față de eșecurile copilului : 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

Interpretarea

Scala *acceptarea/respingerea copilului.* Această scală exprimă o atitudine generală emoțională pozitivă (acceptare) sau emoțională negativă (respingere) față de copil.

Scala *cooperare*. Această scală exprimă dorința adulților de a coopera cu copilul, manifestarea interesului sincer din partea lor și participarea la activitățile lui.

Scala *simbioză*. Formulările din această scală sunt axate pe a afla dacă adultul tinde spre unitate cu copilul său, dimpotrivă, încearcă să mențină o distanță psihologică între copil și el însuși. Acesta este un tip de conexiune între un copil și un adult.

Scala *control.* Această scală caracterizează modul în care adulții controlează comportamentul copilului, cât de democratici sau autoritari sunt ei în relațiile cu acesta.

Scala *atitudinea față de eșecurile copilului.* Această scală arată modul în care adulții se raportează la abilitățile copilului, la punctele sale forte și neajunsuri, la succesele și eșecurile sale.

Scorurile mari la scala acceptare – respingere – de la 24 la 33 – indică faptul că subiectul are o atitudine pozitivă față de copil. Adultul acceptă copilul așa cum este, îi respectă și recunoaște individualitatea, îi aprobă interesele, îi susține planurile, petrece mult timp cu el și nu regretă despre aceasta. Scorurile scăzute la această scală – de la 0 la 8 – indică faptul că adultul trăiește predominant sentimente negative față de

copil: iritare, furie, enervare, ură. Un astfel de adult consideră copilul un ratat, nu crede în viitorul său, îi subestimează abilitățile și adesea respinge copilul. Este clar că un adult cu asemenea înclinații nu poate fi un bun profesor (educator).

Scorurile mari la scala cooperare –7-8 puncte – înseamnă că un adult manifestă interes sincer pentru ceea ce îl interesează pe copil, apreciază foarte mult abilitățile copilului, încurajează independența și inițiativa, încearcă să fie pe picior de egalitate cu copilul. Scorurile scăzute la această scală – 1-2 puncte – indică faptul că adultul ia poziția opusă (se opune) în raport cu copilul și nu poate pretinde că este un bun profesor.

Scorurile mari la scala simbioză – 6-7 puncte – ne permit să concluzionam că adultul nu stabilește o distanță psihologică între el și copil, se străduie să fie mereu mai aproape de el, să-i satisfacă nevoile de bază, cele rezonabile pe această scală. Scorurile scăzute la această scală – 1- 2 puncte – semnalizează că un adult, dimpotrivă, stabilește o distanță psihologică semnificativă între el și copil, puțin are grijă de acesta. Este puțin probabil ca un astfel de adult să poată fi un bun profesor și educator pentru copil.

Scorurile mari la scala control – 6-7 puncte – arată că adultul se comportă prea autoritar față de copil, cerându-i ascultare necondiționată și stabilind limite disciplinare stricte. În aproape orice, el impune voința (dorința) sa copilului. O astfel de persoană adultă nu poate fi întotdeauna un bun educator. Scorurile scăzute pe această scală – 1-2 puncte – dimpotrivă, indică faptul că practic nu există niciun control asupra acțiunilor copilului din partea unui adult. Acest lucru nu este foarte bun pentru educația și creșterea copiilor. Cea mai

bună opțiune pentru evaluarea abilităților pedagogice ale unui adult la această scală sunt aprecierile medii: de la 3 la 5 puncte.

Scorurile mari la scala atitudinea față de eșecurile copilului –7-8 puncte – semnalează că adultul consideră copilul un mic ratat și îl tratează ca pe o creatură neinteligentă. Interesele, hobby-urile, gândurile și sentimentele copilului i se par unui astfel de adult a fi neserioase, astfel că acesta le ignoră. Este puțin probabil ca un astfel de adult să devină un bun profesor și educator pentru un copil. Scorurile mici pe aceeași scală – 1-2 puncte – dimpotrivă, indică faptul că adultul consideră eșecurile copilului ca fiind întâmplătoare, astfel adultul crede în el (în potențialul copiului). Un astfel de adult e posibil să devină un profesor, educator suficient de bun" (apud [106]).

Link: https://psycabi.net/testy/646-test-oprosnik-roditelskogo-otnosheniya-a-ya-varga-v-v-stolin-metodika-oro

Anexa 2. Chestionarul Ce tip de elev ești?

„Completați Chestionarul Ce tip de elev ești?, aflând stilul de procesare a informațiilor de către copil și facilitându-i învățarea” [89, p.220-221].

Vizual	Logic
1. Îți place să folosești hărți mentale în culori și cu imagini? 2. Desenezi diagrame, de exemplu, pentru a vedea legătura în cadrul proceselor? 3. Ai simțul direcției și ți se pare ușor să folosești hărți? 4. Îți este ușor să vizualizezi obiectele și planurile în minte? 5. Îți place să desenezi și să mâzgălești?	1. Recunoști tipare și vezi cu ușurință conexiunile? 2. Ești bun la matematică și fizică? 3. Rezolvi problemele în mod logic? 4. Îți place să faci liste cu ce ai de făcut și să așezi articolele în ordine? 5. Îți plac puzzle-urile și jocurile, precum Sudoku și șah?
Verbal	**Auditiv**
1. Ți se pare ușor să te exprimi verbal și în scris? 2. Îți place lectura și citești tot felul de lucruri? 3. Îți plac rebusurile, integramele și jocurile de cuvinte? 4. Ai un vocabular bogat și îți place să folosești cuvinte noi?	1. Poți cânta cu vocea și/ sau te pricepi să cânți la un instrument muzical? 2. Îți amintești cu ușurință melodiile sau reclamele muzicale? 3. Remarci muzica de fundal, filmele sau alte elemente media? 4. Utilizezi rime sau ritmuri

5. Te pricepi să explici oamenilor anumite lucruri?	pentru a-ți reaminti parolele? 5. Nu-ți place liniștea și preferi ca muzica să se audă în fundal?
Fizic	**Social**
1. Îți plac sporturile și activitățile fizice? 2. Ești priceput la lucrul manual, îți plac meșteșugurile și realizarea de machete? 3. Îți place să repari lucruri și să demontezi obiectele pentru a vedea cum funcționează? 4. Ți se pare greu să stai liniștit perioade lungi de timp? 5. Ți se pare că exercițiile fizice sau activitatea fizică te ajută să gândești mai bine?	1. Îți place să-ți petreci cea mai mare parte a timpului cu alți oameni? 2. Îți plac activitățile sociale, cum ar fi jocurile și sporturile? 3. Îți place să discuți ideile și problemele cu alți oameni? 4. Oamenii îți cer sfaturi? 5. Te pricepi să comunici cu oamenii?

„**Rezultate.** Dacă ai răspuns „da” la mai mult de trei întrebări din fiecare tip, este posibil ca stilul respectiv să ți se potrivească. Dacă punctajul pentru Social a fost mic, probabil că ești mai potrivit să înveți singur decât înr-un grup. Cei mai mulți oameni deScoperă că li se potrivește o conbinație de tipuri diferite. De asemenea, stilul de învățare preferat poate depinde de tipul activității în care ești implicat. Preferințele se pot schimba în timp. Așadar, continuă să experimentezi diferite stiluri de învățare și remarcă-le pe cele mai potrivite pentru diferite activități” [89, p.220-221].

Anexa 3. Grila de observare

„Observați comportamentul cognitiv al copilului dumneavoastră pentru a preveni dificultățile de învățare și a acționa corespunzător atunci când este cazul” [72, p.204-205].

„Indicatori observaționali pentru domeniul metacognitiv	**Întot-deauna**	**Uneori**	**Niciodată**
Nu învață prin valorificarea propriei experiențe.			
Face aceleași greșeli și nu pare să progreseze în urma exercițiului.			
Are dificultăți în rezolvarea problemelor.			
Are dificultăți în compunerea și/ sau înțelegerea problemelor.			
Are dificultăți în înțelegerea faptului că există o problemă.			
Are dificultăți în a diferenția elementele esențiale de cele neesențiale.			
Nu sesizează elementele importante, semnificative dintr-un enunț, instructaj verbal, text etc.			
Are dificultăți în a alege o perspectivă adecvată pentru rezolvarea unei probleme.			

Are dificultăți în ierarhizarea și abordarea sarcinilor într-o succesiune logică.			
Nu valorifică experiența proprie; uneori poate oferi un răspuns corect, dar nu poate oferi explicații privind modul în care „a gândit”.			
Nu manifestă flexibilitate în abordarea unor sarcini de învățare.			
Este dezordonat (în notițe, în bancă, caietele și cărțile sunt neîngrijite, are slabe capacități de autoreglare).			
Nu înțelege de ce este important să fii organizat.			
Nu este pregătit pentru lecții.			
Întârzie la lecții.			
Își pierde frecvent lucrurile, încurcă temele etc.			
Are dificultăți în stabilirea priorităților și în ierarhizarea sarcinilor de învățare.			
Are dificultăți în planificarea ordinii de rezolvare a sarcinilor de învățare pe durata unei zile sau/ și săptămâni.			
Își rezolvă sarcinile în ultimul moment.			
Reușite slabe în situații de			

verificare într-un timp dat (limitat).			
Are dificultăți în aprecierea timpului.			
Este impulsiv (se precipită) în timpul unui examen/ verificări într-un timp dat (de exemplu, ,,nu vede" semnele unor operații matematice).			
Nu înțelege semnificația și importanța corectării propriilor greșeli.			
Nu știe când o sarcină este sau nu terminată.			
Are dificultăți în raționamentele deductive.			
Are dificultăți în înțelegerea relațiilor dintre concepte asemănătoare, în realizarea clasificărilor.			
Are dificultăți în luarea notițelor, în utilizarea unor tehnici de memorare etc.			
Are dificultăți în stabilirea importanței unei întrebări la un examen și în adaptarea la cerințele formulate (de exemplu, poate să ,,piardă" o jumătate de oră la o întrebare de 2 puncte și să neglijeze o întrebare de 15 puncte)" [72, p. 204-205].			

Anexa 4. ABC-UL multiplelor inteligențe

„Manifestă tipul de inteligență verbal-lingvistică cel care:

- Gândește în cuvinte;
- Are o bună memorie pentru nume, locuri, date, etc.;
- Îi place să citească, să scrie și să spună povești;
- Înțelege ordinea și sensul cuvintelor;
- Explică ușor;
- Are un umor lingvistic remarcabil;
- Convinge ușor, este persuasiv în vorbire și scriere;
- Face cu ușurință analize metalingvistice.

Manifestă inteligență logico-matematică cel care:

- Are plăcerea de a rezolva probleme, de a lucra cu cifre:
- Raționează inductive și deductiv;
- Are un bun discernământ în ceea ce privește elațiile și conexiunile;
- Realizează calcule complexe;
- Are gândire științifică.

Manifestă inteligență vizual-spațială cel care:

- Are imaginație activă;
- Își formează imagini mentale (vizualizează);
- Are percepții corecte din diferite unghiuri;
- Se orientează ușor în spațiu;
- Recunoaște spațial relații și obiecte;
- Reprezintă ușor grafic – prin pictură, desen, sculptură.

Manifestă inteligență corporal-kinestezică cel care:

- Își poate programa mișcări ale corpului;
- Poate controla în mod voluntary mișcările corpului;

- Face ușor legătura dintre corp și minte;
- Are abilități mimetice.

Manifestă inteligență muzical-ritmică cel care:

- Apreciază structura muzicii și a ritmului;
- Are „scheme” sau „cadre” pentru audierea muzicii;
- Este sensibil la sunete și tipare vibraționale;
- Recunoaște, creează și reproduce sunete, ritmuri, muzică, tonuri și vibrații;
- Apreciază calitățile caracteristice tonurilor și ritmurilor.

Manifestă inteligență interpersonală (interacțiuni sociale) cel care:

- Comunică eficient verbal și nonverbal;
- Este sensibil la sentimentele, temperamentul și motivația celor din jur;
- Optează pentru lucrul în cooperare;
- Îi place să lucreze în grup;
- Dă dovadă de înțelegerea perspectivelor celorlalți;
- Este capabil să cedeze și să păstreze sinergie.

Manifestă inteligență intrapersonală (inteligența autocunoașterii) cel care:

- Are capacitate de concentrare;
- Are tendința de a reflecta asupra realității înconjurătoare și a naturii umane;
- Își dezvoltă ușor abilitățile metacognitive;
- Este conștient de propriile sentimente;
- Are simțul transpersonal al sinelui;
- Are abilități de gândire și rațiune de ordin superior.

Manifestă inteligență naturalistă cel care:

- Are dezvoltat simțul de comuniune cu natura;

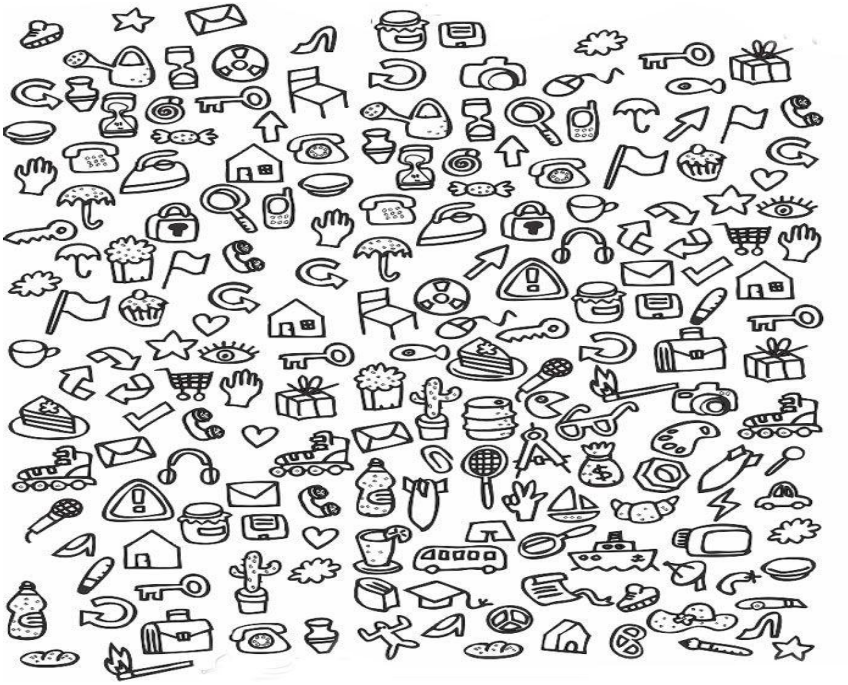
- Recunoaște și clasifică ușor membrii diferitelor specii;
- Apreciază impactul naturii asupra sinelui și a sinelui asupra naturii;
- Recunoaște tipare și comportamente" [21, p.79].

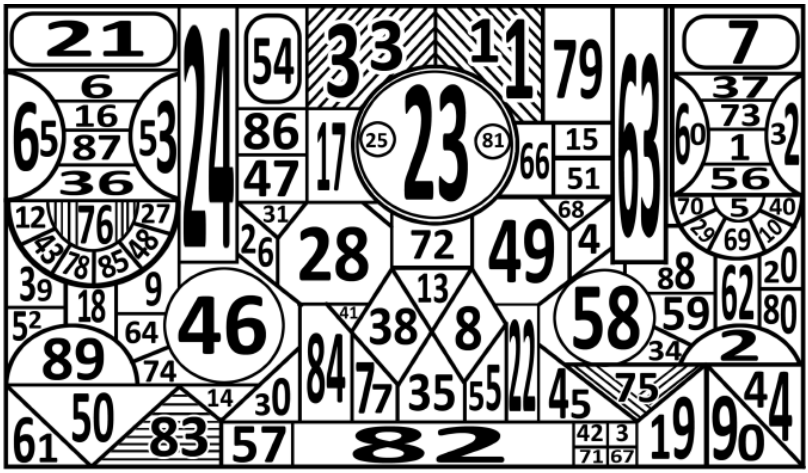
Anexa 5. Imagini pentru dezvoltarea atenției

,,Găsește obiectele sau cifrele de la 1 până la 90 în imaginile propuse mai jos” [104].








21
6
65
16
87
53
36
24
54
86
47
17
33
25
23
81
11
79
66
15
51
63
7
37
73
60
1
32
56
12
76
27
43
78
85
48
31
26
28
72
13
49
68
4
70
5
40
29
69
10
39
18
9
52
64
46
41
38
8
58
88
59
62
20
80
89
74
84
77
35
55
22
45
34
2
75
14
30
50
61
83
57
82
42
3
71
67
19
90
44

Anexa 6. „Ursulețul”

,,Faceți dispoziție ursulețului de mai jos colorându-l în culori calde și vesele, scrieți ursulețului un mesaj cald” [70, p.217].



Anexa 7. Lista de verificare a aptitudinilor sociale

„Verificați aptitudinile sociale ale copilului dumneavoastră utilizând lista propusă” (apud [76, p.404-405]).

Aptitudini de a-ți face prieteni

1. Salutul
2. Cum să te alături unui grup
3. Ați aștepta rândul
4. A împărtăși ceva
5. Negociere și compromis
6. Respectarea regulilor de grup
7. Înțelegerea calităților unui prieten bun
8. Subtotal

Aptitudini conversaționale

1. Începerea unei conversații
2. Menținerea unei conversații
3. Încheierea unei conversații
4. A vorbi cu rândul
5. A face comentarii referitoare la opinia celuilalt
6. A adresa întrebări celorlalți
7. Exprimarea interesului față de ceilalți
8. Alegerea subiectelor potrivite
9. Subtotal

Înțelegerea gândurilor și a sentimentelor

1. Exprimarea empatiei față de problemele unei alte persoane
2. Acceptarea părerii altcuiva

3. Identificarea sentimentelor unei alte persoane
4. A ști cum să răspunzi la sentimentele altei persoane
5. Subtotal

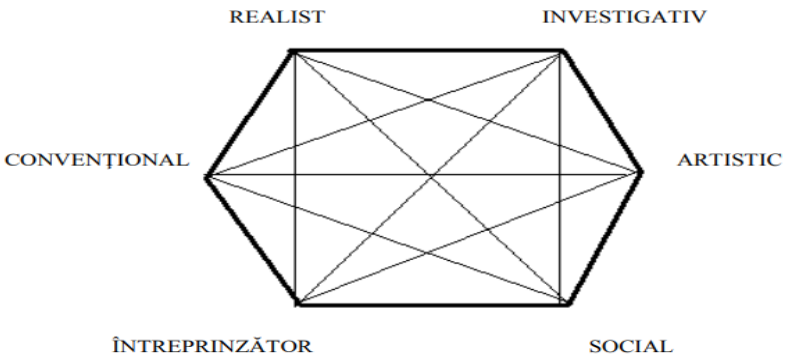
Conștiința de sine

1. A-ți ști valoarea
2. A ști ceea ce te face diferit
3. A te accepta așa cum ești
4. Subtotal

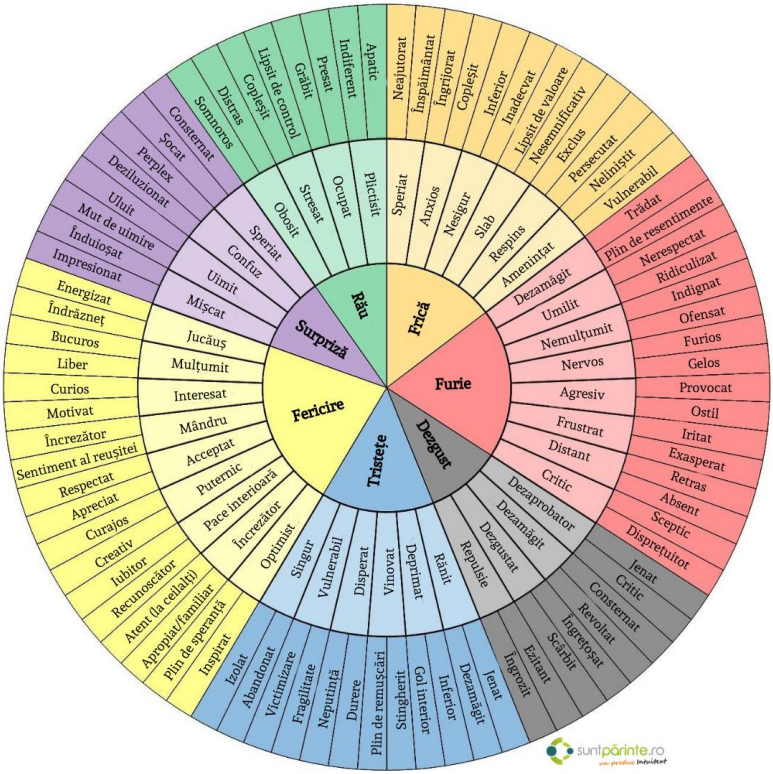
Total General (adunați toate scorurile parțiale)

Anexa 8. Modelul hexagonal al lui J.L.Holland

„Vă propunem spre analiză Modelul hexagonal al lui J.L.Holand pentru interpretarea relațiilor dintre personalitate și mediul ocupațional” (apud [29, p.219-220]).



Anexa 9. Roata emoțiilor



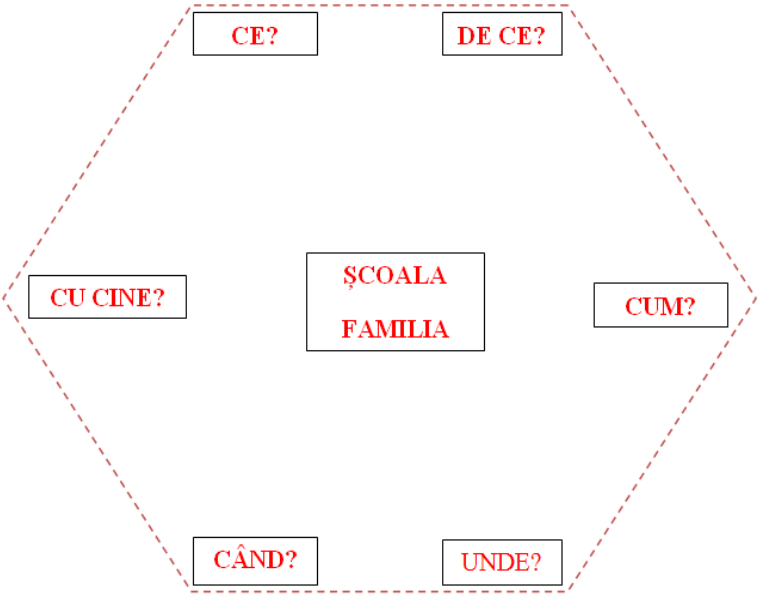
Anexa 10. Graficul T

Utilizați Graficul T pentru a comunica argumentele pro/ contra în privința activității de a învăța.



Aneza 11. „Hexagonul motivației pentru educație”

„Scrieți un plan de acțiune în 5 pași pentru implicarea dumneavoastră și a copilului în viața școlii și educația copiilor după fișa Hexagonul motivației pentru educație” [19, p.28-29].



Anexa 12. Fișa de lucru „Este importantă educația?”

„Analizați studiile de caz în care părinții oferă sau nu suport pentru participarea copiilor la educație. Identificați finaluri fericite pentru studiile de caz. Găsiți motive și soluții. Creați alte studii de caz, cu inspirație din experiențele personale.

- „M. ajunnge de la școală acasă. Mama o întreabă ce a învățat, cum au fost colegii, ce i-a spus învățătoarea/ învățătorul. Apoi îi pregătește masa. Tatăl este plecat la muncă în Italia. În curând vor veni de la liceu sora și fratele mai mari. Mama este casnică. După efectuarea temelor mama le solicită ajtorul pentru munca în gospodărie”.
- „Dimineața. Ora 7.00. Cu o oră înainte de începerea școlii. Toți ai casei dorm: părinții și cei 5 copii. Tatăl a venit târziu aseară acasă. Mama nu-i rezește pe copii să-i trimită la școală. Părinții nu știu să scrie sau să citească. Venitul lor constă doar în alocația copiilor și ajutorul social de la primărie, sau muncile sezoniere”.
- „Școala nu vă folosește la nimic. Hai la muncă sau vedem noi. Câți au școală și nu au serviciu?! Cât să scrii și să citești, atât. Iar fetele la măritat, să aibă grijă de casă, ce atâta emancipare”.
- Două broscuțe au aterizat într-un borcan cu smântână. După ce au încercat de câteva ori să sară afară, și-au dat seama că oala era prea înaltă și nu vor reuși. Una dintre ele și-a pierdut încrederea:

- Am obosit, degeaba tot încercăm, nu vom reuși. Și s-a lăsat să alunece ușor pe fundul oalei.

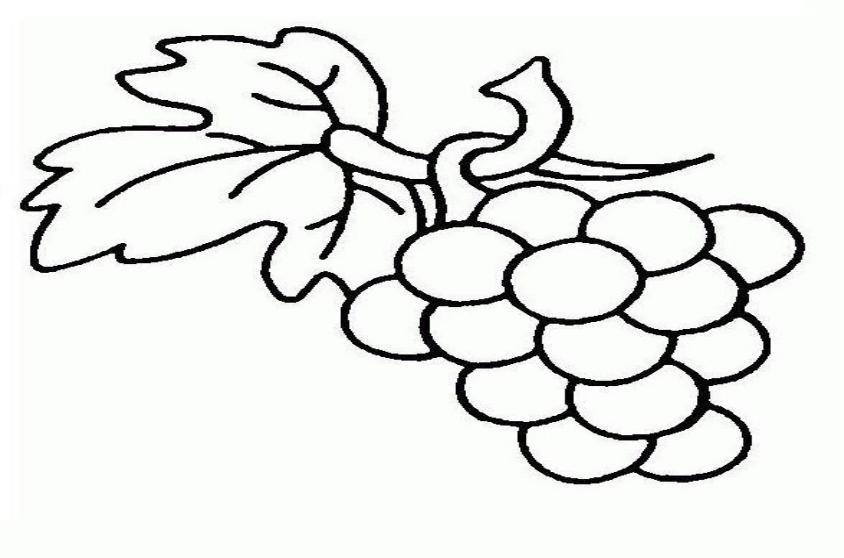
- Nu te lăsa, nu te lăsa, surioară!

Broscuța cea optimistă a început să dea cu și mai multă îndârjire din picioruțe și, nu după mult timp, smântâna s-a făcut unt! Broscuța și-a făcut vânt și a sărit afară.

- Mai multe broscuțe și-au propus să ajungă pe vârful unui munte înalt. Au organizat un concurs. S-au adunat spectatorii. Se auzeau de pe margine: Nu vor reuși, muntele e prea înalt! Sigur vor cădea! Sigur vor obosi! Ce rost are? Oricum nu primesc niciun premiu! Rând pe rând broscuțele începură să abandoneze. Doar una singură se cățăra mai departe. Cu multă ambiție și cu mult efort reuși în cele din urmă să ajungă sus. Unul dintre spectatori a dorit să afle cum anume a reușit broscuța să termine cursa. Așa s-a aflat că...broscuța învingătoare era SURDĂ!" [19, p.27].

Anexa 13. „Strugurele”

„Colorați bobițele strugurelui și completați ciorchinele de poamă răspunzând la întrebările din activitate” [70, p.224].



Anexa 14. Fișa informativă „5 pași în luarea unei decizii responsabile”

„Atunci când luați o hotărâre într-o situație socială țineți cont de următorii 5 pași în luarea unei decizii optime” [70, p.223-224].

1. Înainte să întreprinzi ceva oprește-te și gândește-te!
2. Emite cât mai multe variante posibile de rezolvare a problemei.
3. Compară fiecare acțiune cu posibilele consecințe. Imaginează-ți consecințele!
4. Decide! Alege opțiunea optimă și ceea ce poate avea consecințe grave!
5. Acționează! Bucură-te că ai făcut alegerea corectă, responsabilă și ai reușit să eviți pericolul.

Anexa 15. Chestionarul de asertivitate

„Evaluați stilul dumneavoastră de comunicare: pasiv, agresiv, asertiv prin completarea Chestionarului de asertivitate” [5, p.108-109].

Nr	Afirmația	da	nu
1	Pot să-mi exprim cinstit sentimentele.		
2	Pot să spn NU fără să mă scuz sau să mă simt vinovat/ ă.		
3	Pot să recunosc când sunt supărat/ ă.		
4	Încerc să găsesc cauza supărării mele.		
5	Aștept să cunosc toate faptele înainte de a lua o decizie.		
6	„Critic” comportamentul unei persoane și nu persoana.		
7	Îmi asum responsabilitatea pentru sentimentele mele în loc să învinuiesc pe alții.		
8	Reușesc să-mi exprim atât sentimentele pozitive, cât și pe cele negative.		
9	Când spun cum mă simt, nu-i jignesc pe ceilalți.		
10	Când nu sunt de acord cu altcineva, nu uzez de agresiuni verbale.		
11	Reușesc să găsesc soluții pentru probleme și nu stau să mă plâng.		
12	Respect drepturile celorlalți când mi le exprim pe ale mele.		

Anexa 16. Fișa „Reacții care blochează comunicarea părintelui cu copilul său”

„În comunicarea cu copilul dumneavoastră evitați reacțiile care blochează comunicarea” [96, p.162-185].

1. „Ordinele, comenzile: „Încetează chiar acum!”, „Strânge!”, „Scoate coșul de gunoi!!!”, „Repede în pat la somn!”, „Să nu mai aud așa ceva!”, „Închide gura!”. În aceste fraze categorice copilul aude nedorința părinților în a se adânci în înțelegerea problemei lui, simte lipsă de respect pentru independența lui. Astfel de cuvinte cauzează copilului sentimente precum că a fost nedreptățit sau chiar abandonat „la necaz” [96, p.192].

2. „Preîntâmpinările urâte, avertizările, amenințările „Dacă nu vei înceta să plângi, voi pleca”, „Vezi să nu fie mai rău”, „Dacă acest lucru se mai repetă încă o dată, voi pune mâna pe centură (curea)!”, „Dacă nu vii la timp, asumă-ți consecințele”, nu au niciun sens, dacă copilul are în acel moment trăiri neplăcute. Acestea doar îl împing într-o situație fără ieșire (ibidem, p.194).

3. Moralizarea, învățăturile morale, predicile: „Ești obligat să te comporți în mod corespunzător”, „Fiece om trebuie să muncească”, „Trebuie să respecți adulții”. De obicei, copiii din astfel de fraze nu află nimic nou. Nu se schimbă nimic din cauza faptului că ei aud aceste afirmații „a suta oară”. În astfel de situații, copiii simt presiunea autorității externe, uneori vină, uneori plictiseală, dar deseori toate aceste emoții împreună (ibidem, p.195).

4. Sfaturile, soluțiile: „Dar tu ia și spune-i...”, „De ce să nu încerci...”, „După mine, ar trebui să mergi să îți ceri scuze”,

„Să fi fost în locul tău aș fi lovit înapoi”. De regulă, nu ne zgârcim în a oferi astfel de sfaturi. Mai mult decât atât, considerăm că este de datoria noastră să oferim sfaturi copiilor. Deseori ne aducem ca exemplu pe noi înșine: „Când eram de vârsta ta...”. Cu toate acestea, copiii nu sunt înclinați să asculte sfaturile noastre. Iar uneori ripostează deschis: „Tu așa gândești, iar eu gândesc altfel”, „Ție îți este ușor să vorbești”, „Și fără tine știu!” Ce stă în spatele acestor reacții negative ale copilului? Dorința de a fi independent, de a lua decizii de sine stătător” (ibidem, p.201-202).

5. Dovezile, argumentele logice, notații (indicații), lecții: „Deja e timpul să știi faptul că înainte de mâncare mainile trebuie spălate”, „permanent te sustragi, iată din ce motiv faci greșeli”, „De câte ori ți-am spus. Nu ai ascultat − suportă consecințele”. Și în aceste situații copiii răspund: „Lasă-mă în pace!”, „Cât se poate?”, „Ajunge!”. În cel mai bun caz, ei încetează să ne asculte, intervine ceea ce psihologii numesc „barieră semantică” sau „surditate psihologică” (ibidem, p.204).

6. Critica, mustrarea, învinuirea: „Cu ce seamănă acest lucru!”, „Ai greșit din nou!”, „Totul e din cauza ta!”, „Degeaba mi-am pus speranța în tine”, „Iarăși tu!”. Aceste fraze provoacă copiilor fie mecanisme de apărare, reacție ofensivă, negare, ranchiună, fie deznădejde, deprimare, dezamăgire în conexiunea cu sine și în conexiunea cu părinții” (ibidem, p.204).

7. Lauda. În laudă se găsește mereu elementul evaluativ: „Bravo, pur și simplu ești un geniu!”, „Tu pentru noi ești cea mai frumoasă (capabilă, deșteaptă)!”, „Ești atât de curajos, nu există nimic imposibil pentru tine”. De ce este negativă lauda

evaluativă? În primul rând, când părinții laudă deseori copilul începe în scurt timp să înțeleagă: unde este laudă, acolo este și pedeapsă. Fiind lăudat în unele situații, el va fi judecat în altele. În al doilea rând, copilul poate deveni dependent de laudă: o poate aștepta, căuta (Dar de ce astăzi nu m-ai lăudat?). În final, el poate suspecta că nu sunteți sincer, adică îl lăudați din careva considerente personale.

8. Etichetarea (poreclirea), ridiculizarea (sarcasmul): „Plângăciosule", „Nu te lăsa prostit", „Pur și simplu ești un prostănac!", „Vai, cât ești de lenos!"− iată acesta este cel mai bun mod de a respinge copilul și a-l face să se îndoiască de sine. De regulă, în asfel de situații copiii se supără și se apără: „Dar tu singur cum ești?", „Și ce dacă sunt laș?", „Chiar voi fi așa cum ai spus!" (ibidem, p.209).

9. Presupunerile, interpretările: „Eu știu, totul acest lucru s-a întâmplat din cauza că tu...", „Probabil că iarăși te-ai bătut", „Eu oricum văd că tu mă minți..." (ibidem, p.210). Aceste prespuneri îi înfurie pe copii, îi fac să includă mecanismele de apărare sau să evite contactul cu părintele.

10. Întrebările, examinările, analizele: „Nu, tu totuși spune-mi...", „Totuși, ce s-a întâmplat? Eu oricum voi afla?", „De ce iarăși ai primit nota doi?", „De ce taci?". Să te abții într-o discuție în a adresa întrebări este dificil. Și totuși, este mai bine să ne străduim să înlocuim propozițiile interogative cu propoziții afirmative (ibidem, p.212).

11. Compătimirea, argumentele, sfaturile. Desigur, că, copilul are nevoie de compătimire. Cu toate acestea, există riscul, ca cuvintele: „Te înțeleg", „Te compătimesc" să sune formal. Poate în schimbul acestor cuvinte să păstrăm tăcerea, să-l strângem în brațe îmbrățișându-l. Iar în fraze de tipul:

„Liniștește-te”, „Nu atrage atenția”, „Lasă, că vor trece toate” copilul poate auzi nepăsare în privința problemelor sale, negarea sau minimizarea trăirilor sale (ibidem, p.213).

12. Ironia, schimbarea (evitarea) subiectului. Fiul: „Știi, tată, nu pot să suport această chimie și nimic nu mă pricep în ea”. Tatăl: „Ce multe avem în comun!”. Tatăl manifestă simțul umorului, dar problema rămâne nerezolvată. Dar ce să mai spunem de așa cuvinte, ca: „Lasă-mă în pace!”, „Nu am timp de tine acum”, „Mereu tu cu problemele tale!” (ibidem, p.214)”.

Anexa 17. Stabilirea rutinelor zilnice

„Întocmiți rutine zilnice urmând exemplele propuse” [27, p.236/ p.255; 89, p.226].

Fişa 1.

Listă de verificare pentru rutina de dimineață

Sarcina	**Numărul de îndemnuri (notate printr-o bară/)**	**Realizată (v)**
Trezirea		
Îmbrăcarea		
Micul dejun		
Așezarea farfuriei murdare în mașina de spălat vase		
Spălatul pe dinți		
Pieptănarea		
Pregătirea ghiozdanului pentru școală		

Sursa: 27, p.236. Dawson, Peg, Guare, Richard.

Fişa 2.

Rutina de dinainte de culcare

Sarcina	**Numărul de îndemnuri (notate printr-o bară /)**	**Realizată (v)**
Strângerea jucăriilor		

Verificarea ghiozdanului pentru a doua zi		
Întocmirea unei liste cu ce ai de făcut mâine		
Pregătirea hainelor pentru ziua următoare		
Îmbrăcarea în pijama		
Spălarea feței sau îmbăierea		
Spălatul pe dinți		

Sursa: 27, p.255. Dawson, Peg, Guare, Richard.

Fișa 3.

Planificator de scriere a temelor

Tipul activității	**Termenul meu**	**Termen final**	
Ce trebuie să fac? Care sunt etapele implicate?	Cât va dura?	Când voi începe?	Termen limită pentru finalizarea acestei etape?

Sursa: 89, p.226.Vorderman, Carol.

MARIA ROȘCA
SVETLANA TOLSTAIA

Arta educației parentale

Ghid practic pentru părinții copilului de vârstă școlară mică

Asistență computerizată – *Maria Bondari*

Bun de tipar 2024. Formatul 60 x 84 $^{1}/_{16}$
Coli de tipar 19,0. Coli editoriale 10,5.
Comanda. Tirajul 50 ex.

Centrul Editorial-Poligrafic al USM
str. Al. Mateevici, 60, Chișinău, MD 2009