EDUCATIONAL PSYCHOLOGY
PSIHOLOGIE EDUCAȚIONALĂ

CZU: 159.9.018:37.018.26:304.3-053.2 **DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.7360301

CONSILIEREA PARENTALĂ – STRATEGIE DE DEZVOLTARE A COMPETENȚEI PENTRU MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ LA COPII

Mihaela BLÎNDUL
Republica Moldova

Consilierea este un proces complex ce cuprinde o arie largă de intervenţii care impun o pregătire profesională de specialitate. Termenul „consiliere" descrie relaţia interumană de ajutor dintre o persoană specializată, consilierul, şi o altă persoană care solicită asistenţă de specialitate, clientul. Relaţia dintre consilier şi persoana consiliată este una de alianţă, de participare şi colaborare reciprocă. În acest sens, consilierea poate fi abordată ca fiind o formă de dezvoltare a competenței pentru modul sănătos de viață la copii prin intermediul părinților, deoarece în societatea actuală tot mai mult apare necesitatea consilierii părinților în vederea educației pentru sănătate. Consilierea parentală este un demers educaţional-formativ specific: sarcina esenţială a consilierului nu se reduce doar la actul de a instrui, ci, mai degrabă, la cel de a sprijini părinţii pentru ca ei să se ajute independent în adoptarea unui mod de viață sănătos pentru a-l transmite ulterior acestuia generațiilor viitoare, deoarece formarea personalităţii copilului este un proces continuu şi de durată, iar rolul primordial îl are familia, punând bazele unui comprtament pro-sănătate, unui stil de viață sănătos prin propriul exemplu. Or, potrivit cercetătorilor, o competență este un sistem funcţional integrativ ce cuprinde trei componente: cunoștințe, capacităţi, abilităţi, ceea ce necesită implementarea acestora în practică și în situații concrete; altfel se rămâne la o ,,sumă" de cunoștințe, capacităţi, abilităţi, caz în care nu poate fi vorba de dezoltarea competenței.

Cuvinte-cheie: *consiliere psihopedagogică, consiliere parentală, sănătate, educația pentru sănătate, mod de viață, mod sănătos de viață.*

THE PARENTAL COUNSELING – COMPETENCE DEVELOPMENT STRATEGY FOR CHILDREN'S HEALTHY LIFESTYLE

Counseling is a complex process that includes a wide range of interventions that require specialized professional training. The term counseling describes the inter-human helping relationship between a specialized person, the counselor, and another person who requests specialized assistance, the client. The relationship between the advisor and the advised person is one of alliance, participation and mutual collaboration. In this sense, counseling can be approached as a form of competence development for the healthy way of life in children through parents, because in today's

society the need for counseling parents in order to health education is increasingly appearing. Parental counseling being a specific educational-formative approach: the essential task of the counselor is limited to the act of training, but rather to support parents so that they can help themselves independently in adopting a healthy lifestyle and subsequently its transmission to future generations, because the formation of the child's personality is a continuous and lasting process, and the primary role is played by the family, laying the foundations of a pro-health compartment, a healthy lifestyle through its own example. Or, according to the researchers, a competence is an integrative functional system that includes three components: knowledge, capacities, abilities, which requires their implementation in practice and concrete situations, otherwise it remains a "sum" of knowledge, capacities, abilities, what cannot be said of the development of competence.

Keywords: *psychopedagogical counseling, parental counseling, health, health education, way of life, healthy way of life.*

Introducere

Semnificaţia cea mai larga a consilierii poate fi regăsită la începuturile organizării societăţii umane, fiind apropiată de cea de sfătuire cu privire la necesităţile comunităţii. Persoanele care aveau rolul de a oferi soluţii pentru probleme medicale, sociale, politice, probleme personale sau de grup ofereau servicii de consiliere. Pe parcursul evoluţiei şi diferenţierii societăţii umane în mai multe domenii de activitate: economic, politic, juridic, administrativ, educaţional etc., activitatea de consiliere se diferenţiază, devenind o necesitate în toate aceste domenii. Astfel, domeniul consilierii intercorelează cu filosofia, teologia, psihologia, pedagogia, etica, lingvistica, estetica, arta [1].

Consilierea, cu semnificaţia ei actuală, a apărut în primele decenii ale secolului al XX-lea, în SUA, din nevoia creată de fenomenul de industrializare şi urbanizare, ca domeniu psihoterapeutic cu o orientare pregnant educaţională. În anii "30 consilierea era considerată o funcţie a educaţiei. Tratatele de specialitate subliniau că fiecare profesor are responsabilitatea de a organiza activităţi de ghidare şi orientare profesională cu elevii. Primele activităţi de consiliere se refereau la consilierea pentru orientarea vocaţională. Psihologul J.B. Davis, în perioada 1898-1907, fiind influenţat de problemele sociale şi vocaţionale ale elevilor, include această activitate în curriculumul şcolar, astfel că în cadrul fiecărei ore de limbă maternă să se includă activităţi pentru a ajuta elevul să-şi formeze o concepţie despre sine ca fiinţă socială implicată într-o viitoare ocupaţie [1].

Pe de altă parte, F.Inskipp şi H.John menţionează că consilierea este o cale de a relaţiona şi de a răspunde unei alte persoane, pentru ca aceasta să fie ajutată să-şi exploreze gândurile, emoţiile şi comportamentul în direcţia câştigării unei înţelegeri de sine mai clare şi pentru a învăţa să găsească şi să utilizeze resursele,

astfel, încât să se poată confrunta cu viaţa într-un mod eficient, luând decizii adecvate şi acţionând corespunzător [apud 2, p.9].

Cadrul conceptual

Activităţile de consiliere psihopedagogică presupun un demers educaţional-formativ centrat pe valorificarea capacităţilor şi a disponibilităţilor individuale ale persoanei. Consilierea psihopedagogică este menită să faciliteze învăţarea de către fiecare persoană a unor deprinderi şi abilităţi care să-i permită adaptarea permanentă, printr-o schimbare evolutivă, la solicitările realităţii [3, p.15]

Consilierea parentală este una psihopedagogică și reprezintă un demers educaţional-formativ specific: sarcina esenţială a consilierului nu constă în faptul de a instrui, ci, mai degrabă, de a sprijini părinţii pentru ca ei să se ajute independent în rezolvarea problemelor apărute. Cele două dimensiuni ale acestui tip de consiliere se referă la dimensiunea psihologică şi la dimensiunea pedagogică/educaţională.

Dimensiunea psihologică a consilierii parentale se referă la sprijinul, ajutorul şi îndrumarea acordată părinţilor pentru funcţionarea adaptativ-inovativă optimă a personalităţii lor prin realizarea unei congruenţe între cogniţiile, competenţele, emoţiile, atitudinile şi conduita proprie. Armonia dintre sfera cognitivă, atitudinală: gânduri, valori credinţe, convingeri etc., trăirea emoţională a evenimentelor şi manifestările comportamentale conferă persoanei încredere în sine, o anumită coerenţă între ceea ce gândeşte, simte şi face, autentificate în naturaleţea conduitei, asigurându-i o stare de confort psihologic şi de bine general. Astfel, consilierea psihologică urmăreşte facilitarea autocunoaşterii acceptarea trăirilor emoţionale şi autoactualizarea disponibilităţilor persoanei în contextul creării unor condiţii esenţiale de rezolvare cu succes a problemelor ce apar în viaţa acesteia. Consilierea psihologică are ca scop sprijinirea şi ajutarea individului să funcţioneze mai eficient în viaţa cotidiană şi să aibă relaţii pozitive cu cei din jur şi cu propriii copii [4, p.7].

Dimensiunea pedagogică/ educaţională a consilierii parentale vizează provocarea unor schimbări conştiente în sfera intelectuală, cognitivă, atitudinală şi comportamentală a părinţilor prin antrenarea lor în activităţi educaţional-formative specifice, care vor asigura învăţarea, achiziţionarea şi consolidarea competenţelor, deprinderilor de a face faţă problemelor vieţii, pentru a dobândi abilităţi necesare de îngrijire, educaţie, relaţionare cu copiii şi membrii adulţi în viaţa familială şi cea personală [4, p.7].

Consilierea psihopedagogică parentală nu se reduce la sprijinul, ajutorul şi îndrumarea persoanelor implicate în activităţi educaţionale, instructiv-formative în sensul strict al termenului (elevi, studenţi, profesori etc.), ci are o

arie de cuprindere mult mai largă, incluzând toate activităţile educaţional-formative atât în contexte formale (în instituţii specializate: şcoli, universităţi etc.), cât şi în contexte informale (în experienţele vieţii cotidiene, din care omul învaţă să-şi dezvolte personalitatea) [5, p.8]

Cercetătoarea L.Cuzneţov a stabilit caracteristicile consilierii parentale într-o manieră esenţializată descriptiv-comprehensivă: *activităţile de consiliere parentală* au la bază relaţia specifică dintre consilier şi părinte/părinţi, în cadrul căreia consilierul acordă sprijin şi îndrumare acestuia/acestora, pentru ca el să se adapteze la solicitările în ceea ce priveşte educaţia, comunicarea şi relaţionarea cu copilul în cadrul familiei; *relația de consiliere/relația consilier-părinte* presupune o interacţiune pozitivă, respect reciproc şi focalizare pe individ, problemele lui sau problemele copilului acestuia; *în activităţile de consiliere, specialistul* oferă atenţie, empatie, tact, sprijinindu-l pe părinte în înţelegerea, analiza şi interpretarea problemelor cu care acesta se confruntă, motivându-l pentru a le accepta şi a căuta soluţii adecvate de rezolvare; *consilierea psihopedagogică parentală* este un proces de învăţare de către adulţi a unor atitudini şi comportamente adecvate şi eficiente, învăţare realizată prin intervenţia şi cu sprijinul, ajutorul şi îndrumarea consilierului; *rezultatul activităţilor de consiliere parentală* îl constituie dobândirea de către părinţi a unor competenţe, deprinderi şi moduri/ strategii procedurale necesare adoptării unor decizii optime în situaţiile dificile de educaţie familială; comunicare şi relaţionare cu copiii, începând de la cea mai mică vârstă şi finalizând cu adolescenţa şi maturitatea acestora; *consilierea parentală* ajută părinţii să adopte un model/ stil de viaţă sănătos şi demn, care le-ar conferi un echilibru psihoemoţional optim, confort psihologic, sentimentul autorealizării, fericirii şi al împlinirii personale; *consilierea parentală* include un ansamblu de influenţe şi acţiuni cu scop formativ şi corecţional de tipul influenţelor şi acţiunilor realizate într-un cadru instituţionalizat (în şcoli, licee, centre şi cabinete speciale destinate consilierii părinţilor etc.) și reprezintă consilierea psihopedagogică formală; *consilierea nonformală*, este realizată în afara instituţiilor cu destinaţie educaţională specială, în variate contexte de viaţă (sfaturi oferite de colegi, rude, prieteni etc.).

Ca activitate specifică, având scopuri determinate, de natură educativ-formativă, consilierea psihopedagogică are un anumit conţinut şi se realizează sub anumite forme în folosul şi în beneficiul adulţilor şi copiilor **[**6, p.135]. Prin urmare, consilierea parentală este determinată de cinci componente esenţiale, promovând o imagine cât mai completă, sintetic-integrativă:

- Conţinutul activităţilor de consiliere parentală se referă la scopurile şi domeniile esenţiale ale vieţii de familie, creştere şi educaţie a copiilor. Activităţile de consiliere psihopedagogică parentală au drept conţinut şi, implicit, scopuri de a

eficientiza: funcţionalitatea şi dezvoltarea optimă a relaţiei părinţi-copii, promovarea sănătăţii şi a stării generale de bine, învăţarea eficientă şi durabilă, adaptarea la exigenţele şcolii, orientarea în cariera şcolară, orientarea spre profesie, învăţarea şi valorificarea strategiilor de coping etc.

- Formele consilierii parentale includ modalităţile de desfăşurare a acesteia, respectiv crearea situaţiilor în care este nevoie de acţiuni specifice de consiliere complementară celor instructiv-educative consacrate (instruirea şcolară, universitară, formarea şi consolidarea competenţelor parentale prin cursuri sau stagii specifice). În concordanţă cu această componentă, consilierea psihopedagogică integrativă şi sistemică îmbină variate forme, şi anume: consilierea pentru dezvoltare (optimală); consilierea preventivă; consilierea în situaţii de criză; consilierea remedială.
- Componenta tehnologică, care include modalităţile de realizare a consilierii psihopedagogice, avându-se în vedere cadrul instituţionalizat, mai mult sau mai puţin formal, precum şi beneficiarii acestor activităţi şi metodele, procedeele şi tehnicile concrete valorificate de specialist. Beneficiari ai activităţilor de consiliere psihopedagogică pot fi: un părinte (consiliere individuală); ambii părinţi (consiliere de grup/ a grupului); cuplul sau familia (consilierea cuplului, consilierea familială); bunicii sau alte persoane care suplinesc părinţii.
- Crearea condiţiilor favorabile de realizare a consilierii parentale include un şir de aspecte care necesită o bună ajustare pentru valorificarea unui mediu plăcut, facilitator de relaţii sincere, deschise, axate pe empatie, încredere şi optimism.
- Centrarea pe învăţarea strategiilor de depăşire a problemelor, situaţiilor de criză şi a celor de autoperfecţionare continuă a calităţii de părinte/ familist. Corelarea optimă a acestor două aspecte va asigura orientarea adulţilor şi copiilor spre autoeducaţie, autoformare permanentă [4, p.16].

În acest context și în contextul schimbărilor și evoluțiilor permanente cu referire atât la propria dezvoltare a personalității pe toate dimensiunile, cât și la dezvoltarea mediului înconjurător, efectele sunt inevitabile și au diverse finalități, cum ar fi progres și dezvoltare personală, socială, dar și apariția maladiilor, cu diferite grade de complexitate, cauzate de stres, poluare etc. Studiile prezintă, totuși, că sănătatea și menținerea acesteia, fiind un subiect abordat interdisciplinar, se agravează indiferent de vârstă. Conform cercetătorilor L.Green şi J.Ottoson, stilul de viaţă, ca unul dintre factorii determinanţi ai sănătăţii, are ponderea de 51%. Din acest motiv, promovarea unui stil de viaţă care să maximizeze, în limitele unor condiţii date, sănătatea, starea de bine şi împlinirea umană trebuie să reprezinte obiectivul fiecărui cetăţean. Susținem faptul că dezvoltarea armonioasă și menținea sănătății optime se începe de la cea mai fragedă vârstă, familia având rolul primordial în

acest sens. În cadrul ei individul asimilează primele experienţe sociale, în particular cu referinţă la realizarea modelului de comportament parental. Cercetătorii, în mare parte, împărtăşesc opinia potrivit căreia copilul, în linii majore, va reflecta modelul de comportament al părinţilor [apud 7, p.195]. Astfel, asimilarea unor atitudini şi comportamente de către copil este o consecinţă a relaţiei părinte – copil, a educaţiei în familie, care constituie model şi factor esenţial în formarea şi dezvoltarea personalităţii copilului. Din perspectiva acestei concepții, afirmăm că competenţa pentru modul sănătos de viață este formată şi dezvoltată în familie. Părinţii deţin în acest sens rolul deosebit atât în fixarea celor mai adecvate deprinderi comportamentale, cât şi în asigurarea unor condiţii pro-sănătate. Formarea şi consolidarea unor astfel de raporturi, din partea părintelui, solicită instruirea permanentă în acest sens, iar o formă de instruire ar fi consilierea parentală.

Abordată ca o problemă complexă biopsihosocială, se observă că sănătatea nu poate fi numai domeniul de studiu şi o activitate a sistemului medical. Partea cea mai mare a sănătăţii depinde, însă, de condiţiile mediului şi de conduita omului.

Sănătatea se constituie din trei mari dimensiuni: biologică/fizică, psihologică şi socială. Din punct de vedere biologic, presupune axarea pe o activitate fizica regulată, alimentaţie sănătoasă, respectarea igienei personale, evitarea unor factori de risc, ca: fumatul, consumul de alcool şi droguri, neglijarea adresării la timp la medic, excesul de alimentaţie, utilizarea neadecvată a medicamentelor, practicarea distorsionată a variatelor diete etc. Din punct de vedere psihologic, sănătatea poate fi înţeleasă ca o armonie dintre comportamentul cotidian şi valorile fundamentale ale vieţii, asimilate şi valorificate de individ, care au devenit priorităţile acestuia. Sănătatea psihologică reprezintă acea stare a persoanei în care capacitatea ei de a munci, de a cunoaşte sau de a desfăşura activităţi preferate în mod creativ, cu plăcere şi succes este optimă. Aspectul dat presupune capacitatea persoanei de a-şi înţelege şi dirija emoţiile, de a şti cum să facă faţă problemelor şi dificultăţilor sociale, profesionale şi cotidiene. Individul sănătos din punct de vedere psihologic posedă şi o sănătate fizică bună, capacitate de a se autocontrola şi de a rezolva cu succes problemele apărute, neutralizând situaţiile stresante, fără a ajunge la dependenţe, precum şi capacitatea de a munci productiv, de a iubi, de a se preocupa de soarta celorlalţi, fiind în stare să conducă într-un mod rezonabil autonomia personală [8, p.16].

Analiza realizată de cercetătorii din domeniu arată că dimensiunile sănătăţii acţionează împreună pentru a asigura randamentul funcţiilor biologice şi sociale, pentru a asigura confortul psihofizic al organismului. Cultivarea unei anumite dimensiuni atrage după sine dezvoltarea celorlalte. În mod similar,

neglijarea unei dimensiuni poate induce consecinţe severe asupra sănătăţii de ansamblu, precum şi asupra diminuării bunei stări a organismului [8, p.16].

Realizând consilierea familiei, este necesară abordarea, de fapt, a educaţiei pentru sănătate, care reprezintă un aspect desfăşurat continuu. Bazele ei se pun în copilărie, în familie şi în şcoală, educaţia pro-sănătate realizându-se pe tot parcursul vieţii. Practicarea unui mod de viaţă sănătos oferă o stare generală de bine sub aspect fizic, psihic, spiritual şi social. Sănătatea nu presupune numai absenţa bolii, a unor disfuncţii adaptative, ci şi o stare subiectivă de bine, trăită confortabil. Dezvoltarea optimă integrează atât aspectele dezvoltării biologice, cât şi ale celei psihologice, aspectele dezvoltării intelectuale, ale dezvoltării emoţionale şi sociale. Consilierea familiei în acest aspect are caracter educativ sistemic. Familia şi şcoala, ca instituţii fundamentale sociale de realizare a educaţiei, trebuie să formeze personalităţi integre, armonios dezvoltate, capabile să adopte şi să valorifice un mod de viaţă sănătos, eficient, conferind confort, siguranţă, sentimentul autorealizării, satisfacţiei, optimismului şi al fericirii [apud 8, p.16].

Conform literaturii de specialitate, modul sănătos de viață reprezintă un ansamblu de acţiuni, particularităţi de manifestare incluzând reprezentările, atitudinile, deprinderile, competenţele şi comportamentele persoanei ce reflectă menținerea și/sau îmbunătățirea sănătății cu toate aspectele sale. Prin urmare, un mod sănătos de viață include: deprinderile raţionale şi sănătoase de alimentaţie; cultura fizică; echilibrul psihofizic și regimul de somn; cultura și igiena muncii; igiena personală și a locuinței; relaxarea și valorificarea eficientă a timpului liber; mediul înconjurător, imunitatea și călirea organismului; evitarea factorilor de risc; psihosexualitatea; efectuarea regulată a analizelor, solicitarea asistenţei medicale şi a variatelor mijloace de investigaţie şi tratament.

Educația axată pe competențe, valori şi atitudini reflectă achiziţiile cercetărilor ştiinţelor educaţiei, conform cărora, prin intermediul competenţelor, educabilul poate realiza transferul şi mobilizarea cunoştinţelor şi a abilităţilor în contexte şi situaţii reale de viaţă.

De aceea, competența pentru modul sănătos de viață presupune un sistem integrat de resurse (cunoștințe, abilități, atitudini/ valori) obținute prin Educația pentru sănătate și valorificate prin acțiuni formale (în școală) şi nonformale (și cu ajutorul familiei) desfăşurate într-o interconexiune în vederea formării-dezvoltării pro-sănătate a personalității și, totodată, organizate pentru a rezolva problemele apărute la nivel personal cu referire la sănătatea în ansamblu.

Analiza experienţei empirice şi a cercetărilor ştiinţifice ne conduc spre ideea că formarea şi dezvoltarea personalităţii umane, la general, şi a personalităţii părinţilor, în particular, reprezintă un proces complex, care apare în copilărie

prin interiorizarea modelelor parentale observate în cadrul familiei de origine; apoi continuă prin intermediul activităţilor specifice de educaţie, asistenţă şi consiliere psihopedagogică /educaţională, prin acţiunile de autoperfecţionare desfăşurate de adulţi pe parcursul întregii vieţi.

Referințe:

1. PASCARU-GONCEAR, V. *Fundamente teoretice şi metodologice ale formării competenţei de consiliere psihopedagogică la student:* Teză de doctor în pedagogie. Chișinău, 2015. 168 p.
2. MICLEUȘANU, Z., CUZNEȚOV, L. *Bazele consilierii*. Chișinău: Primex-Com, 2015. 99 p.
3. DUMITRIU, I.AL. *Consiliere psihopedagogică*. Iaşi: Polirom, 2008. 336 p.
4. CUZNEȚOV, L. *Consilierea parentală.* Chișinău: CEP USM, 2013. 105 p.
5. BUNESCU, G. *Educația părinților: Strategii și programe*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2007. 150 p.
6. KONYA, Z., KONYA, A. *Terapie familială sistemică*. Iaşi: Polirom, 2012. 294 p.
7. ANŢIBOR, L., TOLSTAIA, S. Relaţia dintre atitudinea părinţi-copii şi stilul de soluţionare a conflictului. În: *Studia Universitatis: Seria Ştiinţe ale educaţiei* (Chişinău), 2007, nr.9.
8. CUZNEȚOV, L., CALARAȘ, C., EȚCO, C. *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei. Repere teoretice și sugestii practice.* Chișinău: Primex-Com, 2016. 517 p.

Date despre autor:

Mihaela BLÎNDUL, doctorandă, Școala Doctorală Științe Sociale și ale Educației, Departamentul Științe ale Educației, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

E-mail: ellablindul@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2754-837