PSIHOLOGIE, ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI, SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ

INFLUENȚA STRESULUI PĂRINȚILOR ASUPRA BUNĂSTĂRII EMOȚIONALE A PREȘCOLARILOR

Ala BRUMA

CZU: 37.018.1:159.942 alabruma8@gmail.com

For preschoolers, the most important source of self-esteem is the appreciation of the educator or parents. The messages transmitted by them are internalized by the child, leading to the inoculation of the feeling of adequacy or inadequacy as a person. Therefore, being a responsible child means becoming equal to breaking as much as possible from your emotions and caring only for the manifestation of kindness in a conversation, without disturbing anyone.

Părintele este principalul responsabil pentru comportamentul copilului. Acesta imită ceea ce a văzut. Orice comportament exagerat din partea părintelui – ori că este permisiv, ori că este restrictiv – este în dezavantajul copilului. Părintele trebuie să dea dovadă de echilibru și flexibilitate. Menționăm faptul că încă din copilărie se învață multe cuvinte: putem vorbi despre istorie, matematică, literatură, putem dezbate probleme de economie, sport, tehnică, *dar când învăţăm cuvintele vieţii noastre interioare? Astfel, relatăm că* mintea noastră a beneficiat de cea mai mare parte a educației, pe ea am pregătit-o, am disciplinat-o, am antrenat-o.

Totodată, preșcolarii au fost învăţaţi să fie înţelepţi şi rezonabili, să ia deciziile corecte după ce au gândit îndeajuns, să analizeze, să clasifice, să eticheteze. Înţelegerea emoţională însă a fost foarte puţin sau chiar deloc încurajată! Pe măsură ce cresc preșcolarii, se rup de sentimentele şi de nevoile lor, pentru a le asculta pe cele exprimate de alţii. A fi copil responsabil – a devenit egal cu a te rupe cât mai mult posibil de emoţiile tale şi a te preocupa doar de manifestarea amabilităţii într-o conversaţie, fără să deranjezi pe nimeni. Trăim cu senzaţia că, pentru a avea un loc în această lume, nu trebuie să facem ceea ce simţim sau ceea ce vrem, ci numai ceea ce vor alţii. Să fiu eu însumi înseamnă să risc să pierd dragostea, respectul celorlalţi [1].

De aceea preșcolarii au nevoie să se simtă împăcaţi, nu să fie divizaţi între cap şi inimă.

Au nevoie să simtă din interior că ei sunt cei care vorbesc, cei care hotărăsc şi nu obişnuinţele lor, condiţionările din partea altuia sau teama de privirea celuilalt. Pentru aceasta, trebuie deprinşi să înlăture barierele care există între gândirea lor şi ceea ce simt, între emoţiile lor reale, nevoile lor şi ceea ce exprimă. Emoţiile ocupă o mare parte din *ceea ce se dorește să se împărtășească* cu semenii din jur. Prima treaptă în dobândirea controlului asupra emoţiilor proprii este *acceptarea* lor. Preluarea controlului nu înseamnă înăbuşire, ci rezolvare.

Este important să se accepte că au acel sentiment, chiar dacă le este ruşine de starea lor emoţională sau ar dori să nu se simtă astfel. Negarea poate fi utilă doar ca blocare temporară a emoţiilor, atunci când au de rezolvat mai multe probleme practice şi nu se pot ocupa imediat de sentimentele lor. Spuneţi-vă: „*Accept că simt...*”. Apoi, trebuie să se assume propria *responsabilitate pentru trăirea* propriilor sentimente. Chiar dacă le-ar plăcea să învinuiască pe altcineva sau altceva de faptul că au stările emoţionale respective. Chiar dacă atribuirea propriei responsabilităţi a altora este o reacţie frecventă la sentimente supărătoare. Atunci acest mijloc de apărare poate fi recunoscut foarte uşor în modul lor de exprimare. De exemplu, părinții spun adesea copiilor: „*Mă faci să mă înfurii*”, „*Mă faci să mă simt vinovat când...*”. Aşadar, să ne acceptăm răspunderea, spunând: „*M-am înfuriat...*”, „*Mă simt vinovat când...*” [3]. Ceea ce mai rămâne de făcut este stăpânirea – treptată, care include *exersarea şi obişnuinţa* de a ţine sub control emoţiile, și apoi trecerea la acțiuni concrete. Este important și *gestionarea emoţiilor* care se referă la capacitatea părintelui de a alege modalitatea prin care să se exprime într-o anumită situaţie.

Părinții trebuie să aibă o autoritate asupra copilului, însă aceasta nu trebuie obținută cu ajutorul pedepselor sau a violenței și nici printr-un exces de bunătate și satisfacerea oricărei dorințe, deoarece adevărata autoritate derivă din exigența părinților față de comportarea copiilor, îmbinată cu respectul față de aceștia. Copilul trebuie să simtă iubirea pe care părinții i-o poartă, dar este necesar să știe că nu-i vor îngădui orice capriciu. Dragostea este astfel nu numai cheagul familiei, ci și calea cea mai eficientă a educației, dar numai dacă ea e potrivită și cu măsură. Însă nu întotdeauna lucrurile evoluează pozitiv, ci se îndreaptă către o oarecare curbă deviantă în ceea ce privește

atitudinea ce trebuie adoptată față de copil. Mulți părinți nu-și pun probleme cu privire la faptul cum trebuie corect educați copiii, care sunt efectele violenței asupra copiilor și cum ar putea fi copiii lor în cazul în care ar fi educați fără violență. Mulți părinți nu dețin cunoștințe și abilități elementare de comunicare interpersonale și, respectiv, abilități de comunicare cu copiii.

Lipsa informațiilor privind metodele pozitive și nonviolente de educație a copiilor, precum și a informațiilor referitor la consecințele violenței asupra copilului contribuie la tolerarea de către societate a violenței și a educației în familie cu folosirea unor forme de violenţă. Obligaţiile membrilor de familie presupun atât grija faţă de alţi membrii ai familiei, de copii în special, cât şi sarcinile casnice. Femeia continuă să joace rolul principal în grija, educaţia şi creşterea copiilor, cât şi să-şi asume majoritatea sarcinilor casnice, ceea ce prezintă impedimente de participare în viaţa social-activă, economică şi publică şi o povară grea în cazul exercitării activităţii de muncă în plus celei familiale. Totodată, serviciile preșcolare existente sunt insuficient de flexibile, în special în ce privește programul de activitate al acestora, care nu este prelungit pentru orele mai târzii, nu acoperă întreaga săptămână și toate perioadele anului, în special pe timpul de vară sau de iarnă. Datele statistice şi informaţiile existente la nivel naţional sunt destul de inexacte. Motivul este în mare măsură lipsa unui sistem naţional de monitorizare, precum şi instabilitatea provocată de recenta descentralizare şi optimizare a responsabilităţilor [2]. În această perioadă, există o presiune considerabilă asupra părinților în ceea ce privește educarea unor copii eficienți, atât social, cât și academic.

Copiii mici au expectanţe adecvate că părinţii îi protejează în toate circumstanţele şi percep experienţa abuzativă/pedepsele astfel ca pe un indicator al incapacităţii părintelui de a-l proteja, ca furios sau indiferent faţă de copil. Încrederea copilului în părinte ca sursă de protecţie şi securitate poate fi afectată pe termen lung, uneori ireversibil, manifestată prin pierderea sentimentului de intimitate şi comportament afectuos, sporirea furiei, rejectării, controlului şi comportamentelor punitive orientate către părinte. Copilul poate să prefere un părinte în detrimentul celuilalt, motiv de creştere a tensiunilor. Pentru ca cei mici să învețe să savureze momentele de calm, de visare, de liniște sau

activități care să îi dezvolte spiritual – lectura, muzica, desenul, grădinăritul, plimbările – este necesar ca înșiși părinții să le cultive în mod regulat și să se simtă bine făcându-le. Căci puterea exemplului este uriașă. ***Înainte de toate, adulţii trebuie să constietizeze faptul că educaţia trebuie să conducă spre autonomie şi libertate.*** *Părinții/adulţii trebuie să ţină cont de câteva idei fundamentale:*

- copiii nu-i fac pentru ei, ci pentru ei înșiși…;
- dacă-i iubesc necondiționat, asta înseamnă că știu ceva clar: dacă odrasla e fericită, atunci și părintele va fi;
- dacă au încredere în educația pe care le-au dat-o copiilor, atunci știu că binele acestora este binele pe care ei și-l doresc/și-l construiesc, nu acela care cred ei, adulții, că este!

Și atunci părinții nu le vor pune obstacole în evoluție, îi vor supraveghea de la distanță și orice s-ar întampla, le vor fi suport și pavază!

În concluzie menționăm că părinții trebuie să-și găsească mai mult timp ca să-l petreacă cu copilul, iar dacă doresc să îl recompenseze, atunci să aleagă să se joace cu el, ori să iasă la plimbare, înainte de a oferi cadouri. Astfel, copilul va reacționa pozitiv la atenția primită. De asemenea, e necesar ca părintele să trateze copilul ca pe un mic adult, arătându-i că se bazează pe el comportându-se într-un anumit fel, apoi să-l laude și să-i arate că îl apreciază când manifestă un comportament dorit și astfel de încurajări contribuie la fixarea comportamentului pe care îl doresc părinții.

Referinţe:

1. Curs de formare oferit în cadrul stagiului de formare de lungă durată pentru formatorii locali în domeniul lucrului cu părinţii elevilor (faza II) desfăşurat în conformitate cu ordinul 77 din 22.02.2013 al Ministerului Educaţie, Centrul de Informare şi Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova, 2014.
2. Hotărârea Guvernului Republicii Moldova cu privire la aprobarea Strategiei naţionale „Educaţie pentru toţi" nr. 410 din 04.04.2003. În: *Monitorul Oficial al Republicii Moldova,* nr. 70-72/1163-1165 din 15.04.2003.
3. STOICA-CONSTANTIN, A. *Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare şi diminuarea efectelor*. Iași: Polirom, 2004.
4. www.desprecopii.ro;
5. www.parinti.com.

Recomandat
Mihai PAIU, dr., conf. univ.