

CIDDC

Centrul de Informare și Documentare privind  
Drepturile Copilului din Moldova



Publicația apare în cadrul programului „Promovarea practicilor parentale pozitive de disciplinare a copiilor”, implementat de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC) cu suportul financiar al Reprezentanței UNICEF în Moldova.



Publicația este adresată părinților, profesioniștilor care lucrează cu părinții și altor persoane care îngrijesc copii, pe termen lung sau scurt.

La elaborarea broșurii au contribuit: Viorica Adăscăliță, Claudia Danii, Iosif Moldovanu, Cezar Gavriliuc.

Redactare: Olga Bulat

Prezentare grafică: Diana Panico

**Conținutul, opiniile și modul de expunere sau prezentare grafică a informației ce se conțin în publicație nu reflectă neapărat punctul de vedere al agențiilor finanțatoare.**

Chișinău, 2015

© CIDDC

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului  
din Moldova

Str. E. Coca 15,

MD-2008 Chișinău

Tel./Fax: (+ 37322) 747813; 716598; 744600

E-mail: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)

[www.childrights.md](http://www.childrights.md)

# Întroducere

*Cum să-mi ajut copilul să fie fericit și să aibă succese?*

*Cum să-mi înțeleg copilul?*

*De ce copilul meu nu ascultă?*

*Cum să-l disciplinez fără să-l rănesc?*

*Ce stă în spatele comportamentelor nedorite ale copilului meu?*

Probabil, fiecare părinte vrea să afle răspunsurile la aceste și alte întrebări. Realitatea este că, atunci când este vorba despre educația copiilor, nu există o rețetă sau o soluție care să funcționeze perfect în toate situațiile și cu toți copiii. Partea bună este că, disciplinarea pozitivă îți poate sugera idei cum să ajuți copilul să-și corecteze comportamentul, în același timp construind o relație mai bună cu el. Broșura pe care o ții în mâini îți oferă informații despre câteva principii de bază în educația pozitivă a copilului.

**Educația pozitivă este o modalitate prin care copiii pot fi crescuți fără violență și pedepse**, în așa mod ca atât părintele, cât și copilul să se bucure de încredere, bunăstare și dragoste. Educația înseamnă, întâi de toate, să înțelegi de ce copilul se comportă într-un fel sau altul. Specialiștii spun că în spatele oricărui comportament nedorit se află careva nevoi nesatisfăcute. În capitolul unu al acestei broșuri poți afla mai multe despre necesitățile de bază ale copiilor și specificul vârstei, alături de o serie de recomandări pentru a-ți înțelege mai bine copilul.

**Educația pozitivă te ajută să câștigi respectul copilului.** Aceasta înseamnă să fii tu primul care îl respectă, îl sprijină în luarea deciziilor, îl ajută să capete abilități și încredere, îi arată cum să respecte sentimentele altora. În capitolele doi și trei găsești recomandări care te vor ajuta să ai o relație mai apropiată cu copilul tău, să-l ascuți și să-l ajuți să se exprime liber.

**Educația pozitivă nu înseamnă să nu ai reguli sau să lași copilul să facă ce vrea**, așa cum consideră unii. Dimpotrivă, este foarte important să existe limite și consecințe clar stabilite. Acestea trebuie să ajute copilul să devină autonom și să-și dezvolte autocontrolul, nu să-l împiedice să descopere lumea înconjurătoare. Câteva reguli după care se stabilesc limitele aflu în capitolul patru.

**Educația pozitivă presupune o abordare de lungă durată.** Aceasta înseamnă că este important să te gândești cum ai vrea să-l vezi pe copilul tău când va fi adult: ce calități ai vrea să aibă, cum ai vrea să reacționeze în diferite situații, cum ai vrea să se comporte cu cei din jur, cum ai vrea să se simtă în legătură cu propria lui persoană. Metodele educației pozitive te ajută să ajungi la aceste rezultate, iar **violența te îndepărtează de propriul copil și îl împiedică să devină persoana pe care îți dorești s-o vezi când va fi adult.** În capitolele cinci și șase, aflu cum poți reduce comportamentele nedorite și să le încurajezi pe cele dorite.

*De ce educația pozitivă este importantă pentru mine?*

---

---

---

---

---

---

---

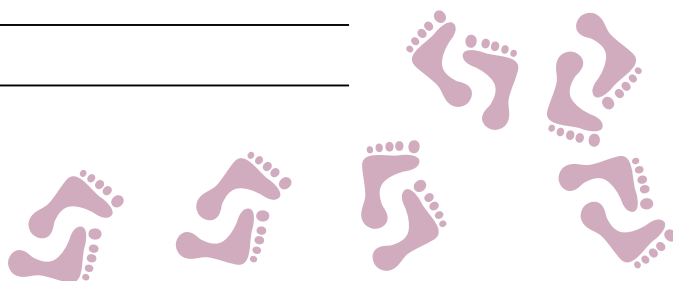
---

---

---


---


---








### Ține minte, copilul tău:


 **Este activ.** Ca orice persoană, copilul este activ încă de la naștere, ba chiar dinainte. Din primul an de viață, el învață să privească, să recunoască persoanele și obiectele din jur, să țină jucăriile, să se târască, să se ridice, să meargă. Mai târziu, învață să vorbească, să pună întrebări, să inventeze și să facă multe alte lucruri. Toate aceste deprinderi copilul le însușește anume datorită faptului că este activ. De aceea, interdicțiile frecvente ale adulților, care limitează posibilitatea copilului de a fi activ, nu fac decât să încetinească dezvoltarea lui. Și dimpotrivă, atunci când adulții îi oferă copilului posibilitatea să descopere lumea în mod activ, acesta se dezvoltă mai repede. Rolul adultului, în acest caz, este să creeze un spațiu fizic și emoțional sigur, oferindu-i copilului diverse tipuri de activități.

 **Tinde spre libertate și autodeterminare.** Un copil care este permanent limitat în acțiuni, devine pasiv, demonstrează încăpăținare și agresivitate. Însă, atunci când are libertate în jocuri și activități, copilul este activ, vioi, demonstrând inițiativă. El caută insistent și găsește ceea ce are nevoie, pentru a se dezvolta și autoinstrui. Totodată, devine mândru și entuziasmat de reușitele sale, capătă încredere în forțele proprii și curaj să încerce lucruri noi în continuare. Și, cel mai important, copilul își consolidează încrederea în părinți, învață să fie nu doar liber, dar și responsabil.

 **Este capabil să se concentreze.** Uneori, copilul, ca și adultul, visează, se adâncește în gânduri, activități. Este important să înțelegem că în astfel de momente, copilul nu lenevește, ci desfășoară o muncă interioară intensă – mintea lui, la nivel inconștient, prelucrează idei, situații, informații, probleme, caută răspunsuri. Rezultatele unor cercetări arată că visarea cu ochii deschiși stimulează creativitatea și crește capacitatea de a analiza lucrurile în profunzime și de a rezolva probleme complicate. Permite-i copilului să aibă asemenea stări de relaxare a minții. Aceasta îl va ajuta să reziste mai ușor supraîncărcării cu sarcini dificile și informații pe care le primește la școală, de la televizor, computer etc.

 **Este înzestrat cu insistență.** Atunci când copilul vrea să învețe ceva, de exemplu, o mișcare nouă, el exersează cu multă insistență: încearcă, nu reușește, mai încearcă odată, repetând același lucru de zeci de ori, până când atinge rezultatul dorit. În cazul în care cunosc și acceptă acest fapt, părinții își pot ușura sarcina: să-și susțină copilul, întărindu-i insistența și interesul natural de a învăța lucruri noi, dar nu forțându-l.

 **Este impresionabil și sensibil.** Copiii sunt mai emotivi, mai receptivi și mai ușor de impresionat decât adulții. Memoria lor este capabilă să păstreze pentru tot restul vieții anumite evenimente, care pot părea neînsemnate în opinia celorlalți. Unii copii țin minte toată viața momentul când s-au dat cu sania împreună cu părinții, felul în care părinții aveau grijă unul de celălalt, iar alții – promisiunile neîndeplinite sau bătăile. În plus, copilul preia și folosește în continuare comportamentele pe care le vede permanent la părinți și alți adulți din jurul său, începând cu cuvintele „te rog” și „mulțumesc”, până la reacții comportamentale complexe în situații dificile, cum ar fi lovirea altei persoane când se înfurie.

 **Are anumite nevoi, ca și adulții.** Printre necesitățile de bază ale copilului, comune tuturor oamenilor, se numără și nevoia de a primi o *alimentație* echilibrată, de a avea *haine* potrivite anotimpului și vârstei, de a se *odihni*. Mai mult, pentru a crește și a se dezvolta normal, copiii au și alte nevoi specifice: nevoia de *grijă și protecție*, de *atenție*, acordată anume lui, sentimentelor și ideilor pe care le are, de *dragoste* necondiționată, de *înțelegere și recunoaștere* a dreptului său la sentimente, propriile opinii și decizii, de *apartenență* la un grup (familie, grup de semeni din cadrul școlii, a unei secții sau din curte). Aceste nevoi rămân prezente pe parcursul întregii vieți. Totuși, unele pot deveni dominante în anumite perioade, în dependență de vârstă, de situațiile concrete, de relațiile cu cei din jur. În primii ani de viață satisfacerea nevoilor de bază ale copilului este în totalitate sarcina și obligația părinților. Dacă nevoile copilului sunt satisfăcute, el se dezvoltă ca o persoană integră, obține rezultate în ceea ce face, se simte fericit, își iubește și apreciază părinții. Și dimpotrivă, atunci când nevoile copilului nu sunt satisfăcute, el se simte nefericit, sănătatea și viața/dezvoltarea lui sunt afectate.

## Pasul 2 Întreabă-te cum vrei să-ți vezi copilul când va atinge majoratul

Majoritatea părinților doresc să aibă relații strânse și apropiate cu copiii lor și să-i învețe cum să comunice cu ceilalți, să rezolve cu succes situațiile complicate, să devină încrezători, buni la suflet, omenoși, independenți, responsabili, empatici, sănătoși și de succes. **Studiile arată că strigătele și palmele blochează atingerea acestor scopuri.**

Dacă te întrebi ce fel de om vrei să devină copilul tău, poți să identifici obiectivele tale educaționale pe termen lung. Ulterior, poți să transformi problemele sau conflictele de moment în posibilități de a lucra asupra acestor scopuri, învățându-ți copilul cum să facă față stresului, cum să comunice respectuos cu ceilalți, cum să soluționeze conflictele fără a-i răni fizic sau emoțional pe ceilalți, cum să-și stabilească și să atingă propriile obiective fără a aduce prejudicii altora. De exemplu, dacă frații nu pot împărți o jucărie și unul dintre ei îl împinge sau îl lovește pe celălalt, poți alege una dintre căile cele mai scurte, zicându-le ceva de genul: „Nu-ți mai împinge fratele și terminați odată cu prostiile!”. În așa fel, posibil vei atinge scopul imediat – conflictul și violența vor înceta. Dar ele se pot repeta, pentru că copilul nu a înțeles cum să procedeze într-o situație asemănătoare.

Însă, scopul de lungă durată al părintelui este să-și învețe copiii cum pot rezolva un conflict fără violență sau chiar să prevină o posibilă neînțelegere. Pentru aceasta, părintele trebuie să dedice mai mult timp și răbdare discuțiilor, explicând copiilor cum pot găsi un consens, dacă ambilor le place aceeași jucărie, sau cum se pot juca împreună.

*Cum vreau să fie copilul meu când va crește*

---

---

---

---

---

---

---



# Pasul 3

## Învăță să-ți ascuți copilul



Dacă vrei copilul tău să devină persoana pe care dorești să o vezi în viitor, nu te poți descurca fără să comunici cu el. O comunicare eficientă poate avea loc doar atunci când părintele și copilul spun ceea ce simt și cred și se ascultă unul pe celălalt. Copilul învață de la părinți cum să asculte alte persoane. Iată câteva idei care te pot ajuta să comunici mai bine:

- ✓ **Ascultă întrebările copilului și răspunde** la ele cu cât mai multă răbdare. Îți va fi mai ușor dacă vei ține minte că întrebările și răspunsurile ajută copilul să învețe. Nu te grăbi cu răspunsul, altfel poți să nu auzi despre ce este vorba cu adevărat. Adesea un răspuns simplu este suficient pentru copil. Evită răspunsuri de genul „Pentru că” sau „Așa am spus eu”. Acest fel de replici îndepărtează copilul și îl fac să caute răspunsuri la alte persoane, care nu întotdeauna pot să-i ofere informațiile potrivite.
- ✓ **Citește împreună cu copilul.** Aceasta îl va ajuta să-și dezvolte limbajul și abilitățile de ascultare. În plus, vei avea un punct de pornire ca să discuți cu copilul despre sentimentele și gândurile sale.
- ✓ Rezervă un **timp special pentru a-ți asculta** copilul. Când ești permanent ocupat cu treburile casnice sau la serviciu, este dificil să găsești timp să-ți ascuți copilul. Soluția poate fi planificarea unui timp special pentru acest scop. O poți face, de exemplu, înainte de culcare. Asemenea discuții pot deveni, în timp, o tradiție în comunicarea dintre tine și copil. Totodată, ca adult, trebuie să fii flexibil și să te poți adapta la situație și la nevoile copilului: uneori, el are de spus ceva important anume acum și nu poate aștepta până la timpul stabilit. Cea mai bună soluție ar fi să lași deoparte, pentru o vreme, ceea ce faci la moment și să ascuți copilul, acordându-i atenția ta. Dacă nu e posibil, explică-i că trebuie mai întâi să termini ceea ce faci, iar apoi îl vei asculta cu cea mai mare atenție. Este foarte important să te ții de cuvânt și să discuți cu el, așa cum i-ai promis.
- ✓ Arată-i copilului că **înțelegi cum se simte**. Uneori, pentru aceasta este nevoie să-i spui ceva de felul „Înțeleg că ești trist” sau „Probabil, ești furioasă dacă spui aceste cuvinte”. Pentru copil, sentimentele lui sunt importante, de aceea este bine să ai o atitudine serioasă față de ele.



- ✓ **Respectă opinia copilului.** Nu te aștepta să-i placă exact ceea ce-ți place ție sau să fie de acord cu tot ce spui. Pe măsură ce crește, tot mai des va pune la îndoială tot ceea ce-i spun părinții. Se întâmplă pentru că acest comportament este specific vârstei, nu pentru că nu te respectă: copilul învață să fie autonom și independent, își formează capacitatea de a analiza informația. Totuși, îți va respecta opinia și va ține cont de ea, dacă tu, ca părinte, vei fi cel care îi arată exemplul.
- ✓ **Ajută copilul să-și formeze și exprime părerea proprie.** Este bine să conștientizezi că punctele de vedere ale copilului tău pot fi diferite de ale tale. La moment, aceasta te poate deranja, însă amintește-ți de obiectivele educaționale de lungă durată. Probabil, îți dorești să ai un copil independent, care nu se supune orbește, nu face tot ce-i cer prietenii și nu se lasă manipulat. Ca să ajungă acolo, trebuie să-l ajuți să exprime ceea ce simte și crede de la cele mai mici vârste, în măsura capacităților sale și prin diferite modalități. Dacă vei forța copilul să facă tot ce-i ceri, se va obișnui cu ideea că alții decid pentru el și va deveni dependent de părerea celor din jur. Faptul că ascultă opinia copilului nu înseamnă că trebuie să-i îndeplinești orice dorință. Când faci ceva, iar el nu este de acord, explică-i cu răbdare și pe înțelesul lui de ce ai luat această decizie și din ce cauză anumite lucruri pe care le vrea el nu pot fi îndeplinite.
- ✓ **Respectă viața privată a copilului.** Copiii, în special cei mai mari, au nevoie de viață privată: un spațiu unde să-și păstreze lucrurile, timp personal, dreptul de a nu vorbi despre anumite domenii din viața sa, cum ar fi relațiile intime. Discută cu copilul tău ce înseamnă viață privată, lucruri intime (vorbim despre ele doar în familie), secrete bune și secrete care pot dăuna dacă sunt ținute în taină (atingeri neplăcute, șantaj, hărțuire). În așa fel, îl vei pregăti de mic, treptat, să devină o persoană independentă și să se descurce reușit în diferite situații de viață. La început, o va face sub supravegherea și îndrumarea părinților, după care și fără ajutorul lor. Așa copilul tău va ști că ai încredere în el și îi respecti viața privată, iar aceasta îl va ajuta să aibă încredere în tine și să nu-i fie frică să-ți povestească ce îl preocupă.
- ✓ **Fă diferența dintre copil și comportamentul lui.** Este important să-i arăți copilului că îl iubești, chiar dacă, uneori, comportamentul lui nu-ți este pe plac.

Regulile și limitele trebuie să existe în viața fiecărui copil. Regulile fac viața copiilor înțeleasă și predictibilă, oferindu-le **sentimentul de siguranță**. Dacă sunt stabilite și folosite corect, regulile ajută membrii familiei să reducă numărul conflictelor și să mențină o atmosferă de comunicare eficientă și relații sănătoase. Iată câteva lucruri de ținut cont atunci când stabiliți regulile familiei.

- » **Regulile sunt introduse treptat**, pe măsură ce copilul crește, înțelege mai multe și este capabil să le respecte.
- » **Regulile trebuie să fie puține și flexibile**. Această regulă ne ferește de educația în stilul autoritar, când copilul este înconjurat de reguli și interdicții la fiecare pas. Este bine să aveți cel mult 5 reguli. Dacă numărul lor este mai mare, îți va fi greu să urmărești respectarea lor. O regulă de care nu mai este nevoie, trebuie revizuită și modificată, pe măsură ce copilul crește sau se produc diferite schimbări.
- » **Regulile se stabilesc împreună cu copiii**. În acest fel te asiguri că el înțelege regula, știe de ce este necesară și o acceptă. Fiecare regulă trebuie formulată și discutată împreună, într-o atmosferă calmă, acordând un timp special pentru aceasta. La fel, trebuie discutate consecințele pentru copil atunci când regula nu va fi respectată, dar și beneficiile respectării fiecărei reguli.
- » **Regulile trebuie formulate comportamental și pozitiv**, pentru a ajuta copilul să înțeleagă ce are voie să facă. Părinții apelează la reguli pentru a face copilul să aibă un comportament dorit de ei. Însă, când formulează aceste reguli, ei recurg la metoda interdicției, indicând copilului ce NU se poate de făcut: „Nu arunca”, „Nu fugi”, „Nu striga”, „Nu împinge”, „Nu atinge”. În asemenea situații, copilul nu știe ce SĂ facă, pentru că nu i se spune acest lucru. Iată de ce, regula trebuie să conțină comportamentul pe care îl aștepti de la copil: „Pune cărțile pe raft, iar îmbrăcămintea în dulap”, „Mergi la pas”, „Când vorbește o persoană, așteaptă să-și termine gândul, apoi poți vorbi tu”, „Atinge gingaș” etc.

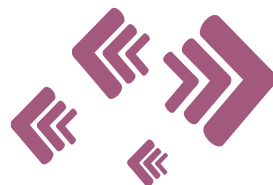
»» **Cerințele părinților nu trebuie să intre în conflict cu nevoile de bază ale copilului.** De exemplu, părinții sunt adesea deranjați de activismul „excesiv” al copiilor: de ce trebuie să fugă atât de mult, să sară întruna, să facă gălăgie, să se cațere pe copaci, să arunce pietre, să deseneze pe pereți, să apuce totul, să deschidă, să desfacă? Răspunsul este simplu: toate acestea, dar și multe altele, sunt o manifestare a necesităților firești și foarte importante pentru dezvoltarea copilului. Copiii au mai multă nevoie să se miște, să cerceteze, să-și încerce puterile decât noi, adulții.

»» **Ambii părinți trebuie să fie de acord cu regulile stabilite.** Doar așa copilul poate să însușească regulile, să se obișnuiască cu disciplina. Dacă un părinte nu e de acord cu cerințele celuilalt, este mai bine să discute despre aceasta mai târziu, când copilul nu este prezent, și să încerce să ajungă la un numitor comun. Altfel, copilul va învăța să obțină ceea ce-și dorește profitând de neînțelegerile dintre părinți, iar relațiile dintre membrii familiei vor avea de suferit.

»» **Consecvența este foarte importantă în respectarea regulilor.** Dacă copilul se culcă la ora 22:00 în loc de 21:00 două seri la rând, în a treia va fi foarte complicat să-l culci la timp: se va împotrivi puternic, spunând că ieri și alaltăieri i s-a permis. Ține minte: copiii testează permanent rezistența regulilor și le acceptă doar pe cele care rămân neclintite. Dacă părinții cedează, copiii învață să insiste la nesfârșit, să mârâie, să sâcâie cu rugăminți.

»» **Regulile trebuie afișate la vedere,** desenate sau scrise pe înțelesul copilului, pentru a nu fi uitate.

Dacă respecti recomandările menționate anterior, cazurile când copilul tău se comportă inacceptabil se vor micșora simțitor. Însă nu te aștepta ca neînțelegerile dintre voi să dispară cu totul. Oricât de bine ar funcționa aceste recomandări, vor apărea momente când trebuie să reacționezi la un comportament nedorit al copilului.



# Pasul 5 Renunță la pedepse, ajută copilul să înțeleagă consecințele

De obicei, întrebarea despre pedepsele fizice trezește multe discuții. Unii susțin că ele ajută la disciplinarea copilului. Specialiștii însă sunt categoric împotriva lor. Zeci de cercetări demonstrează că pedepsele jignesc și înrăiesc, sperie și înjosesc copilul. Folosind metoda pedepsirii fizice, poate fi obținut un rezultat de moment – copilul se poate opri din ceea ce face (poate înceta să arunce jucăriile, să strige, să lovească). Însă nu va învăța să se comporte altfel, într-un mod acceptabil. El va însuși doar faptul că „are dreptate cel mai puternic”, că atunci când vrea să obțină ceva de la alții, poate aplica forța fizică, iar sursa dragostei și cea care provoacă durere este aceeași. Unica modalitate permisă de aplicare a forței fizice este de a ține copilul strâns în brațe pentru a-l liniști și a nu-l lăsa să se rănească atunci când este sub influența unor emoții puternice.

Lipsa pedepselor nu înseamnă că nu există disciplină și copilul este lăsat să facă orice dorește. Atunci când copilul nu respectă regulile sau se comportă într-un fel inacceptabil, este firesc să suporte anumite consecințe. **Diferența dintre consecință și pedeapsă este că pedepsele rănesc, iar consecințele educă.** Acestea sunt un rezultat firesc, logic al comportamentului copilului, în timp ce pedeapsa, deseori nu are nimic în comun cu comportamentul copilului. De exemplu, să-i interzici copilului să se joace cu jucăria preferată pentru că a vărsat cana cu suc, este o pedeapsă care nu are nici o legătură cu comportamentul lui. Consecința firească și logică în acest caz este participarea lui la curățarea podelei. Apoi, va primi un alt suc și i se va explica că trebuie să pună cana mai departe de marginea mesei sau să țină cana cu ambele mâini.

## Câteva exemple...

Comportamente ale copilului	Consecințe
Copilul a stricat jucăria.	Copilul nu se mai poate juca cu jucăria stricată.
Copilul se joacă cu mâncarea.	Adultul îi spune: „Văd că te joci cu mâncarea. Aceasta înseamnă că ești sătul și poți să te ridici de la masă”.
Copilul a numit pe cineva cu vorbe urâte.	Pentru fiecare cuvânt urât, ofensă sau tachinare la adresa cuiva, copilul îi va spune două lucruri drăguțe/ complimente pe parcursul zilei (adultul îi va aminti ce are de făcut).
Copilul a lovit pe cineva.	Pentru lovirea, împingerea cuiva, copilul va face două fapte bune/ plăcute, pentru persoana pe care a lovit-o, o va ajuta.

## Diferențe dintre pedeapsă și consecință

Pedeapsă este atunci când:	Disciplina/ consecința este atunci când:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● apelezi la moralizare, explicații nesfârșite și învinovățire;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● apelezi la respect și te orientezi pe soluții;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● folosești amenințări și avertizări: „Ești obraznic, acuș îți arăt eu ție!”;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● îi dai copilului posibilitatea să facă alegeri personale și folosești limbajul responsabilității: „Dacă alegi să nu îți strângi jucăriile și să le pui în cutia lor, voi înțelege că te-ai plictisit de ele și ești pregătit să le dăruiești altui copil”;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● se respectă doar drepturile părintelui;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● sunt respectate atât drepturile părintelui, cât și drepturile copilului;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● te bazezi pe starea ta emoțională, fără legătură cu comportamentul copilului;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● te bazezi pe logică: consecința reiese din comportamentul neacceptabil al copilului. Astfel, îl ajuți să facă legătura cu comportamentul său și să învețe ce este acceptabil și ce nu;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● comportamentul tău sporește suferința copilului (ton agresiv, amenințări, șantaj), iar stima de sine a copilului scade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● suferința, dacă apare, este provocată de frustrarea copilului; alinând suferința copilului, îi menții stima de sine;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● pedeapsa depinde de dispoziția ta;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● consecințele reies din regulile stabilite din timp și sunt discutate în prealabil cu copilul. Dacă comportamentul inacceptabil se repetă, copilul este atenționat și i se amintește despre consecințe;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● rezolvarea depinde de prezența adultului, ceea ce face ca problema să fie rezolvată pe termen scurt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● treptat, copilul învață să controleze soluția și să se autodisciplineze, astfel problema este rezolvată pe termen mediu și lung;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● îi amintești copilului de greșelile trecute: „Ți-am spus eu! Întotdeauna faci așa!”;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● aplici consecința imediat după comportament, fără a-i aminti copilului de toate greșelile lui;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● cu timpul, ești nevoit să crești severitatea pedepsei pentru a obține reacția dorită din partea copilului;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nevoia de disciplinare scade în timp, iar consecințele ajută copilul să devină responsabil și să ia decizii, chiar dacă la moment continuă să se comporte într-un mod inacceptabil;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● acțiunile tale îi provoacă copilului o atitudine de nepăsare față de comportamentul lui, rebeliune și sentimente de dușmănie, ură față de tine;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ții cont de dorința copilului de a încerca din nou și îi oferi ocazia să o facă, astfel învățând cum să-și repare greșeala;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● nu ții cont de etapele de dezvoltare ale copilului, de capacitățile și necesitățile lui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● consecințele corespund cu vârsta și capacitățile copilului.</li> </ul>

## Pasul 6 Stimulează comportamentul dorit al copilului

Copilul a făcut un lucru așteptat sau s-a comportat într-un fel dorit. Cum poți reacționa?

**☉ Nu spune nimic.** Această abordare este în concordanță cu metodică Montessori. Maria Montessori scria că, după firea sa, copilul nu are nevoie de laude. Dorința lui de a cunoaște și de a crea este innăscută. Lauda nu poate influența această motivație internă a copilului, decât dacă el deja a fost „corupt” cu aprecieri permanente din partea părinților, pedagogilor etc. În clasele Montessori laudele nu sunt acceptate, iar copiii se obișnuiesc ușor și își formează capacitatea de a-și aprecia rezultatele de sine stătător. Majoritatea manualelor și materialelor didactice din mediul Montessori conțin recomandări pentru verificare, cu ajutorul cărora copilul singur poate găsi greșelile, consultând modelul. Aceasta scutește copiii de necesitatea de a se adresa de fiecare dată pedagogului cu întrebarea dacă a îndeplinit sarcina corect. Pedagogii, la rândul lor, evită aproape în întregime judecățile de apreciere a acțiunilor copilului.

**☉ Marchează-ți prezența cu o privire sau un gest.** Uneori este important pur și simplu să fii alături de copil, fără cuvinte. Dacă copilul își întoarce privirea către tine, dorind să-ți atragă atenția, răspunde-i printr-o privire de aprobare, plină de dragoste, o mângâiere, o îmbrățișare. Aceste acțiuni subtile îi vor vorbi copilului despre multe: că ești alături, că te interesează ceea ce face, că îl susții, că te mândrești cu el.

**☉ Spune-i copilului ceea ce vezi:** „Ai desenat o căsuță și flori în jurul ei, uite cum se combină culorile acestea”, „Ai încălțat singur papucelul!”, „Pisica se simte bine când o netezești cu grijă, uite cum întinde gâtul spre tine”. Copilul nu are nevoie de aprecieri, pentru el este important să simtă că observi efortul pe care îl depune. Adepții acestei abordări, experți în comunicarea cu copiii, autoarele A. Faber și E. Mazlish, recomandă să reacționăm atunci când copilul face ceva dezirabil, descriind ceea ce vedem. De exemplu: „Văd că ai pus la loc jucăriile cu care te-ai jucat. Uite că au mai rămas câteva cărți pe pat și în camera ta va fi ordine!”, „Ai făcut deja mai mult de jumătate! Trei exerciții rezolvate și îți mai rămân doar două”. În acest fel, arăți aprobare pentru comportamentul copilului, dar și respecti/ apreciezi eforturile lui.

**Roagă copilul să-ți povestească ce a făcut:** „Ce ai desenat aici?”, „Cum ți-a venit ideea desenului?”, „Ce ai dorit să spui prin acest desen?”, „Ce a fost cel mai complicat?”, „Cum ai reușit să desenezi un cerc atât de rotund?”. Cu ajutorul întrebărilor de acest fel, vei încuraja copilul să reflecteze asupra muncii sale și îl vei ajuta să-și aprecieze independent rezultatele.

**Ai grijă să umpli „rezervorul” de iubire al copilului tău.** Mulți părinți se tem să-și arate sentimentele față de copiii lor, pentru ca aceștia „să nu-și ia nasul la purtare”. Studiile arată că această temere nu este fondată. Fiecare copil are un „rezervor” pentru iubire, aceasta fiind o sursă din care se poate alimenta în zilele dificile ale copilăriei și ale adolescenței. Copiii trebuie formați și disciplinați numai după ce rezervorul lor emoțional a fost umplut cu iubire necondiționată, care acceptă existența copilului așa cum este el și nu datorită a ceea ce face el.

**Spune-i copilului ce simți pentru el cât mai des,** nu numai atunci când are anumite rezultate sau succese. Pentru a crește încrezut în forțele sale, copilul trebuie să știe că părinții îl iubesc pur și simplu pentru că există și nu doar dacă are note bune, desenează frumos sau se poartă într-un mod așteptat de noi. Când copilul se simte iubit necondiționat, comportamentul lui este mai ușor de modelat. Acest gen de iubire este fundamentul unei dezvoltări armonioase a copilului, fără senzația că nu este iubit, sentimente de vinovăție, teamă și nesiguranță.

**Folosește laude constructive.** Există multe posibilități prin care îți poți exprima aprobarea la adresa comportamentului copilului. Specialiștii spun că micuții trebuie încurajați, însă laudele formulate greșit dăunează educației copilului. Înseamnă oare aceasta că trebuie să renunțăm totalmente la cuvintele „bravo”, „super”, „perfect”? Bineînțeles că nu. Ar fi incorect să te abții atunci când acțiunile copilului îți provoacă emoții pozitive. Dar, pentru a avea un efect benefic, laudele trebuie formulate corect, ținând cont de anumite cerințe.



## Cerințe pentru formularea laudelor

- ☀ **Lauda trebuie să fie descriptivă și specifică:** spune clar la ce moment te referi, când a avut loc, în ce context, ce persoane au mai fost implicate, evitând exprimările generale. De exemplu, „M-ai ajutat astăzi când ai udat florile din fața casei”, în loc de „Ești harnic”.
- ☀ **Exprimă lauda prin prisma propriilor tale sentimente.** Compară aceste enunțuri: „Totul e desenat perfect!” și „Îmi place mult cum ai desenat corabia”. Prima este impersonală: nu duce cu gândul la cine a desenat, ce anume. În al doilea caz, îți exprimi atitudinea față de lucrul copilului, menționând momentele care ți-au plăcut în mod deosebit.
- ☀ **Apreciază efortul depus, nu rezultatul.** În acest fel, copilul se va simți motivat să încerce mai mult. Dacă este nevoie să corectezi ceva, concentrează-te pe procesul de lucru, nu pe persoană. Menționează străduința copilului: „Bănuiesc că nu ți-a fost deloc ușor să împarți jucăriile cu ceilalți copii. A fost un gest mărinimos!”. În așa fel, îi vei arăta copilului că apreciezi eforturile lui și înțelegi că nu e atât de ușor să fii darnic.
- ☀ **Fă diferență între aprecierea copilului și aprecierea acțiunii.** Spune ce apreciezi la comportamentul copilului, nu la persoana sau capacitățile lui. Atrage atenție la ceea ce a făcut și exprimă aceasta în laudă: „Învățătoarea mi-a spus că l-ai ajutat azi pe Ionuț să-și strângă creioanele când a scăpat penarul”, în loc de „Vai, ce bun la suflet ai fost azi!”.
- ☀ **Aprecierea trebuie verbalizată cât mai aproape de momentul când se întâmplă acțiunea,** astfel încât copilul să facă legătura dintre situația respectivă și reacția părintelui.
- ☀ **Fii sincer,** în caz contrar copilul va simți că pur și simplu aplici o strategie.
- ☀ **Niciodată nu lăuda un copil prin comparație cu alți copii,** singura comparație permisă este cu propriile sale rezultate.
- ☀ **Nu exagera cu laudele.** Laudele oferite pentru lucruri simple își pierd valoarea, iar prea multe laude duc la scăderea motivației interne a copilului.



# Pasul 7

## Clarifică cauzele comportamentelor nedorite ale copilului

La prima vedere, s-ar părea că el pur și simplu „nu ascultă”, „nu vrea să înțeleagă”, „este alintat”. De fapt, întotdeauna există un motiv pentru care copilul se comportă așa. Pentru a schimba comportamentul copilului, întâi de toate, trebuie să aflăm care sunt cauzele lui.

### **Psihologii au evidențiat patru cauze de bază ale comportamentelor dificile ale copilului.**

**1. Lupta pentru atenție.** Atunci când copilul nu primește atenția de care are nevoie pentru dezvoltarea sa normală și bunăstarea emoțională, el găsește o cale prin care s-o obțină – neascultarea. Părinții își lasă treburile, îi fac copilului o mulțime de observații etc. Chiar dacă nu este foarte plăcut, copilul obține o oarecare atenție.

**2. Lupta pentru autoafirmare, împotriva puterii și controlului exagerate din partea părinților.** Faimoasa cerere a copilului de doi ani – „eu singur” – este prezentă pe parcursul întregii copilării, iar la adolescenți devine și mai acută. Copiii devin foarte sensibili atunci când le este lezată această aspirație și părinții comunică cu ei dându-le indicații. Dacă observațiile și sfaturile sunt prea dese, ordinele și criticile prea dure, iar grijile exagerate, copilul începe să se revolte. Părinții sau profesorii se ciocnesc cu reacții de încăpățănare, negativism și opoziție. Sensul acestor comportamente pentru copil este să-și apere dreptul de a-și gestiona singur afacerile și să arate că este o personalitate. Nu contează că soluția lui, deseori, nu este cea mai reușită sau chiar greșită. În schimb, este a sa și anume aceasta contează!

**3. Dorința de a se răzbuna.** Copiii adesea sunt supărați pe părinți. Cauzele pot fi dintre cele mai diferite: mama acordă mai multă atenție celui mic; părinții au divorțat; copilul a fost dus de acasă (la spital, la bune); părinții se ceartă mereu etc. Sunt și multe cauze singulare pentru supărare: o observație ascutită, o promisiune neîndeplinită, o pedeapsă dură. Ceea ce vedem la suprafață, în aceste situații, sunt aceleași proteste, neascultări, reușita scăzută la școală. Însă, în adâncul sufletului, copilul suferă și este îngrijorat. Sensul comportamentului „rău” în acest caz poate fi exprimat în felul următor: „Voi m-ați rănit, vreau să vă simțiți la fel”.



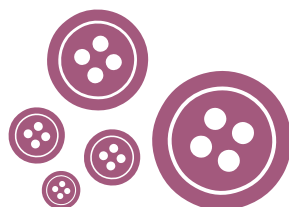
**4. Pierderea încrederii în propria reușită.** Uneori, copiii trăiesc foarte dureros nereușitele dintr-un domeniu, iar aceasta le influențează și alte sfere ale vieții. De exemplu, un copil care întâmpină greutăți în relațiile cu colegii de clasă, poate să înceapă să aibă rezultate scăzute la școală. În alt caz, unele insuccese de la școală stârnesc un comportament provocator acasă. Acest „transfer al insuccesului” rezultă din stima de sine scăzută a copilului. Adunând o experiență amară de eșecuri și critică la adresa sa, copilul își pierde încrederea în sine. El ajunge la concluzia: „Nu are rost să mă străduiesc, oricum n-o să-mi reușească nimic”. Este ceea ce are pe suflet, dar pe dinafară, comportamentul său ne arată: „Îmi este totuna”, „Și ce dacă sunt rău?”, „Chiar am să fiu rău”.

## Cum ne dăm seama ce a provocat comportamentul nedorit al copilului?

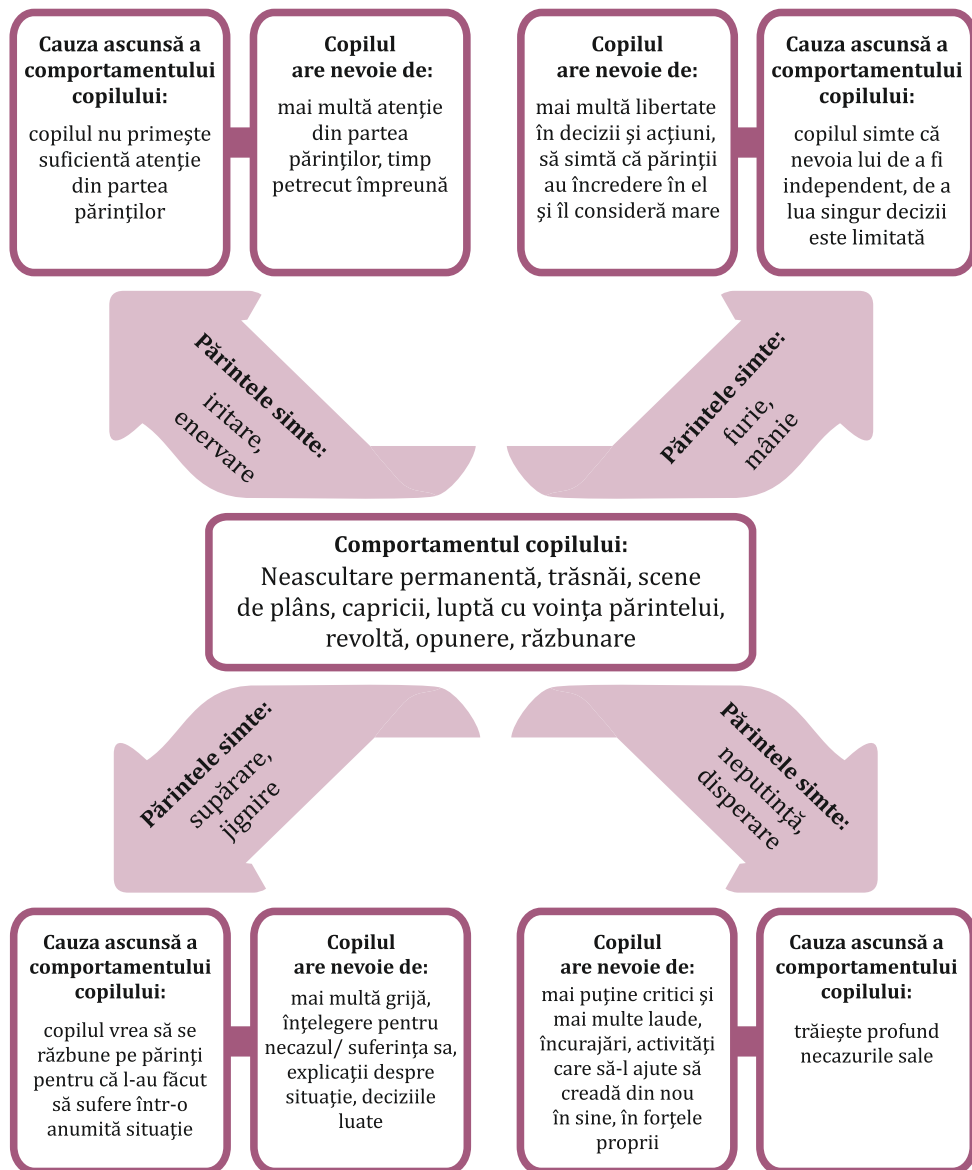
Deși poate părea paradoxal, este destul de ușor să descoperi cauza adevărată a neascultării și comportamentului nedorit al copilului: e suficient să atragi atenție la propriile emoții atunci când copilul, în mod repetat, nu te ascultă și se opune. Această reacție este diferită în funcție de cauză: **emoțiile părinților sunt „oglanda” problemei emoționale ascunse pe care o trăiește copilul.**

Iată ce emoții ale părinților corespund fiecărei cauze descrise mai sus.

- ☉ Dacă copilul luptă pentru **atenție**, enervând permanent cu neascultarea și pozele sale, părintele simte **iritare**.
- ☉ Atunci când cauza neascultării continue este **lupta cu voința părintelui**, acesta simte **furie**.
- ☉ Dacă motivul ascuns al dificultăților de comportament este **răzbunarea**, părintele se simte **supărat/ jignit**.
- ☉ În cazul când copilul trăiește profund **necazurile** sale, părintele cade pradă **sentimentului de neputință**, uneori și **disperării**.



## Relația dintre comportamentul copilului și nevoile sale



## Pasul 8 Când copilul se comportă într-un mod nedorit, ajută-l să depășească situația

Când înțelegi ce simți, îți este mai ușor să descoperi motivul din spatele comportamentului copilului. În dependență de acesta, ajutorul acordat va fi diferit.

Dacă copilul luptă pentru **atenție**, trebuie găsită o cale de a-i arăta atitudinea ta pozitivă față de el. Cel mai bine e să o faci în momentele liniștite, când nimeni nu e supărat pe nimeni. Inventează activități, propune-i jocuri sau plimbați-vă împreună. Vei vedea cu câtă satisfacție reacționează copilul. Când privește comportamentele deranjante, este bine să le ignori. După o perioadă de timp, copilul va conștientiza că ele nu mai funcționează. Totodată, datorită atenției pozitive primite, nu va mai fi nevoie de ele.

Atunci când sursa conflictelor este lupta pentru **autoafirmare**, micșorează controlul asupra treburilor copilului. În perioada de armonizare a relației cu el, nu-i pune condiții pe care știi că cel mai probabil nu le va îndeplini. În schimb, „metoda acordării” ajută foarte bine: în loc să contrazici decizia pe care a luat-o copilul, stabiliți împreună detaliile realizării ei. Probabil, te va ajuta mult conștientizarea faptului că încăpățânarea și opunerea copilului sunt doar o modalitate de a-ți spune: „Te rog, lasă-mă odată să trăiesc cum vreau!”

Dacă trăiești emoții de supărare și te simți **jignit, ofensat**, pune-ți întrebarea: ce l-a făcut pe copil să îți le provoace? Ce durere simte? Cu ce l-ai ofensat sau îl jignești în permanență? Înțelegând motivul, trebuie, desigur, să te străduiești să-l înlături.

În cea mai dificilă situație se află părintele disperat și **copilul dezamăgit de forțele proprii**. În acest caz, cel mai înțelept din partea părintelui este să nu mai ceară de la copil să se „poarte ca lumea”. Are sens să-ți reduci aproape la zero așteptările și ambițiile. Cu siguranță copilul tău poate multe și chiar are înclinații în anumite domenii. Deocamdată, însă, este așa cum este. Faceți activități împreună, pentru că singur el nu poate ieși din impas. Totodată, să nu admiți nicio critică la adresa lui! Caută orice motiv să-l încurajezi, observă orice succes, cât de mic. Încearcă să-i „acoperi spatele”, să-l scutești de eșecurile mari. Discută cu profesorii și fă-i adepții tăi în această situație: găsiți exerciții de un nivel accesibil pentru copil. Vei vedea că primele succese îi vor da aripi.

## Principiul celor 5 secunde de tăcere. Cum să spui cuvintele potrivite în situații delicate?

Copiii își manifestă emoțiile spontan și mai intens decât adulții, în special până la vârsta de 9-10 ani. Pentru a reuși să-și stăpânească emoțiile negative, ei au nevoie de ajutorul unui adult iubitor și calm. De cele mai multe ori, atunci când copilul manifestă emoții negative (este supărat, plânge tare, este agitat și îngrijorat), părinții îi spun direct ce să facă sau îl acuză că nu a făcut ce trebuia. Aceste reacții nu-l ajută pe cel mic, pentru că de fapt, în aceste momente, el are nevoie de sprijin emoțional, nu de soluții sau explicații legate de ce trebuie să simtă.

Cea mai potrivită modalitate de a-i oferi copilului acest sprijin este să înțelegi ce simte el. Pentru aceasta, **în momentul de criză, părintele trebuie să se abțină de la reacția imediată și să păstreze 5 secunde de tăcere**. Acest timp este suficient pentru a trece la un mod cu mult mai constructiv de a reacționa la emoțiile copilului. Aceasta îi permite părintelui să distragă atenția copilului, să-l liniștească, poate chiar să-l înveselească și să reducă intensitatea sentimentelor negative.

Este posibil ca cel mic să continue să-și manifeste emoțiile și după ce ai păstrat cele 5 secunde de tăcere. Este un lucru normal: cu susținerea pe care i-ai arătat-o, ai deschis „robinetul” pentru exprimarea a ceea ce simte. În acest fel, șuvoiul de emoții negative are o cale să iasă la suprafață. Continuă să-l susții.

Uneori, părinții nu reușesc să-și dea seama cât de puternice pot fi de fapt emoțiile copilului și nu le acordă importanța cuvenită. Cea mai bună modalitate de susținere în acest caz este pur și simplu să crezi că ceea ce spune este adevărat, că are toate motivele să afirme ceea ce afirmă, chiar dacă nouă, adulților, poate să ni se pară un fleac. Trebuie să ținem minte că nu există emoții copilărești, sunt doar emoții.



## Reacționează constructiv la emoțiile copilului



La realizarea broșurii au fost utilizate următoarele materiale:

- Durrant, Joan E. *Positive Discipline: What It Is and How To Do*. Published by the Global Initiative to End All Corporal Punishment of Children and Save the Children Sweden.
- NSPCC, London *Listening to children. A guide for parents and carers*.
- NSPCC, London *Behave yourself! A guide to better parenting*.
- Гиппенрейтер Ю.Б. *Поведение ребенка в руках родителей*; АСТ, М. 2014.
- Гиппенрейтер Ю.Б. *Общаться с ребенком. Как?* Сфера, М. 2003.
- Гиппенрейтер Ю.Б. *Продолжаем общаться с ребенком. Так?* АСТ, Астрель, М. 2008.
- Alfie Kohn *Cinci motive să nu mai spui „Bravo!”*
- Diana Stănculeanu *Atelier de educație parentală destinat profesioniștilor*, Chișinău 2015.
- *Ne lăudăm sau nu copiii? 8 reguli pentru o laudă constructivă*, [www.centruldeparenting.ro](http://www.centruldeparenting.ro)
- *Principiul celor 5 secunde de tăcere. Cum sa spui cuvintele potrivite în situații delicate*, [www.centruldeparenting.ro](http://www.centruldeparenting.ro)

## Pentru mai multe informații:

- Adresează-te la un **educator, profesor, dirigintele clasei** în care învață copilul tău. Roagă-l să-ți povestească cum se simte copilul tău la școală. Faceți împreună un plan, pentru a-l ajuta să depășească anumite comportamente.
- **Medicul de familie, asistentul social și polițistul de sector** sunt alte persoane care ar putea să-ți dea sfaturi cum să-ți disciplinezi copilul fără violență.
- **Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC)** pune la dispoziția profesorilor și părinților o serie de publicații despre drepturile copilului. Pentru mai multe broșuri, vizitează paginile noastre:
  - **[www.childrights.md](http://www.childrights.md)** – rubrica „Educație fără violență”
  - **[www.facebook.com](https://www.facebook.com)** și **[www.odnoklassniki.ru](http://www.odnoklassniki.ru)** – grupul „Vreau să fiu un părinte mai bun”
- **Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)** organizează campanii, pentru a preveni violența împotriva copiilor. Psihologii centrului oferă susținere copiilor în dificultate, desfășoară programul „Fără palme”. Puteți citi publicații despre educația pozitivă pe site-ul centrului:
  - **[www.cnpac.org.md](http://www.cnpac.org.md)** – rubrica „Publicații”