

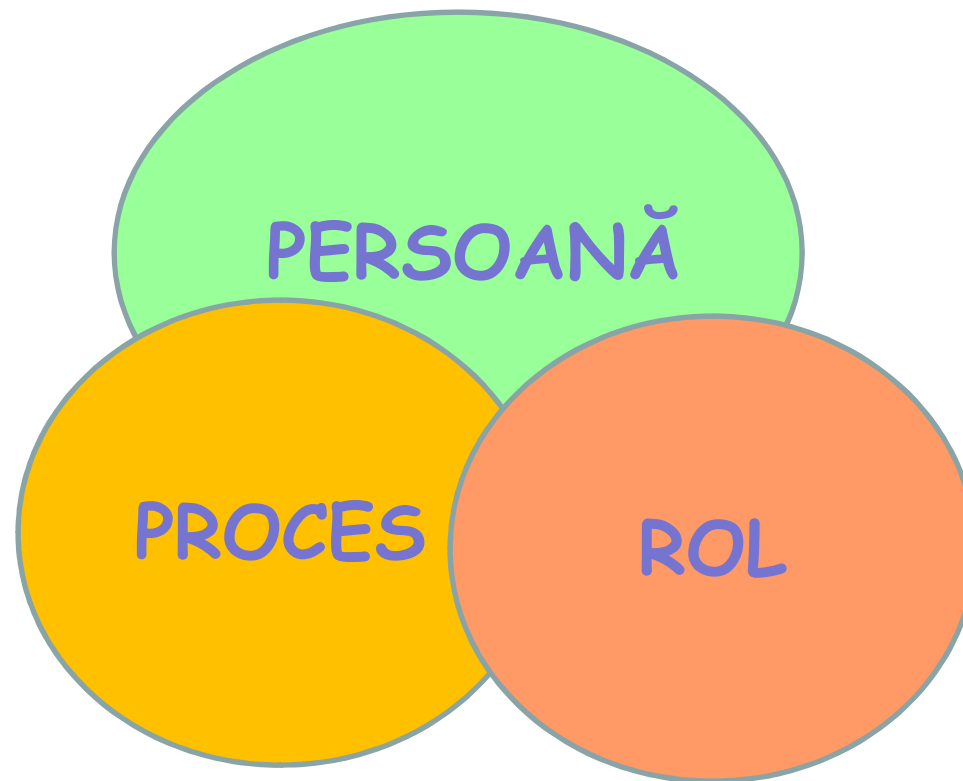
CUM SĂ FIM PĂRINȚI MAI BUNI?



CE VOM ȘTI?

- ✓ Ce înseamnă să fii părinte?
- ✓ Ce stil parental mă caracterizează?
- ✓ Cum pot avea un stil parental sănătos?
- ✓ Cum pot comunica mai bine cu copilul meu?

A FI PĂRINTE ÎNSEAMNĂ...



CĂROR NEVOI RĂSPUND PĂRINȚII?

- Securitate fizică
- Dezvoltare fizică
- Securitate intelectuală
- Dezvoltare intelectuală
- Securitate emoțională
- Dezvoltare emoțională
- Securitate socială
- Dezvoltare socială
- Mediu fizic sigur, protejarea de pericole
- Mediu în care să se poată exprima
- Caldură, suport, atașament

CE ESTE STILUL PARENTAL?

Ansamblul strategiilor și acțiunilor utilizate de părinți în vederea creșterii și educării copilului
(Baumrind, 1991)

DIMENSIUNI:

- ❖ strategii de disciplinare;
- ❖ căldură și îngrijire;
- ❖ stilul de comunicare;
- ❖ control comportamental.

<https://www.youtube.com/watch?v=gzxMkuxc6JU>

SCURT EXERCITIU DE REFLECTIE...

- Ce stil parental au folosit părinții voștri cu voi?
- Ce v-a plăcut și ce nu v-a plăcut din modul în care părinții v-au tratat atunci când erați copii?
- Ce ați preluat de la părinții voștri în modul în care voi vă creșteți copiii?
- Ce faceți total opus față de ce au făcut părinții voștri?
- Cum reactionați în relația cu copiii voștri atunci când sunteți calmi, odihniți, și cum reacționați când sunteți obosiți, în criză de timp, suprasolicitați?

CELE 4 STILURI PARENTALE...



- autoritar;
- permisiv;
- ferm;
- neglijent.

STILUL PARENTAL AUTORITAR



- este restrictiv;
- oferă puține explicații;
- impune reguli absolute/exigențe mari;
- adoptă adesea măsuri punitive;
- cere supunere din partea copilului, fără explicații;
- restrânge mult autonomia copilului;
- disciplinarea copilului se face prin ridicarea tonului;
- nu încurajează comunicarea verbală.

PUNCTE FORTE: pregătește copilul pentru agresivitatea cu care se va întâlni în viață (tiger mother)

PUNCTE SLABE: copiii dezvoltă competențe sociale mai reduse, în adolescență adoptă comportamente de risc (alcool, fumat, consum de droguri, fuga de acasă)

STILUL PARENTAL PERMISIV

- părintele se consultă cu copilul despre luarea deciziilor și îi dă explicații asupra regulilor din familie;
- cerințe & responsabilități puține;
- disciplină redusă;
- se prezintă în fața copilului ca o sursă la dispoziția sa;
- părinții sunt „prieteni” copilului;
- copilul nu cunoaște conceptul de limită;
- îi permite copilului să-și coordoneze activitățile;
- evită exercițiul controlului și nu îl încurajează să respecte standardele venite din exterior.

PUNCTE FORTE: independența, dorința de a învăța, curajul, acceptă eșecuri;

PUNCTE SLABE: imaturitate emoțională, cu dificultăți în controlul impulsurilor.

STILUL PARENTAL FERM

- ✓ abordare centrată pe copil (așteptări mature);
- ✓ părintele ferm îl ajută pe copil să-și regleze emoțiile;
- ✓ încurajează independența copilului;
 - ✓ pune anumite limite în acțiunile copilului;
 - ✓ acceptă negocierile;
- ✓ încurajează explorarea (permite copilului să greșească);
- ✓ îl învață pe copil să-și asume greșelile.



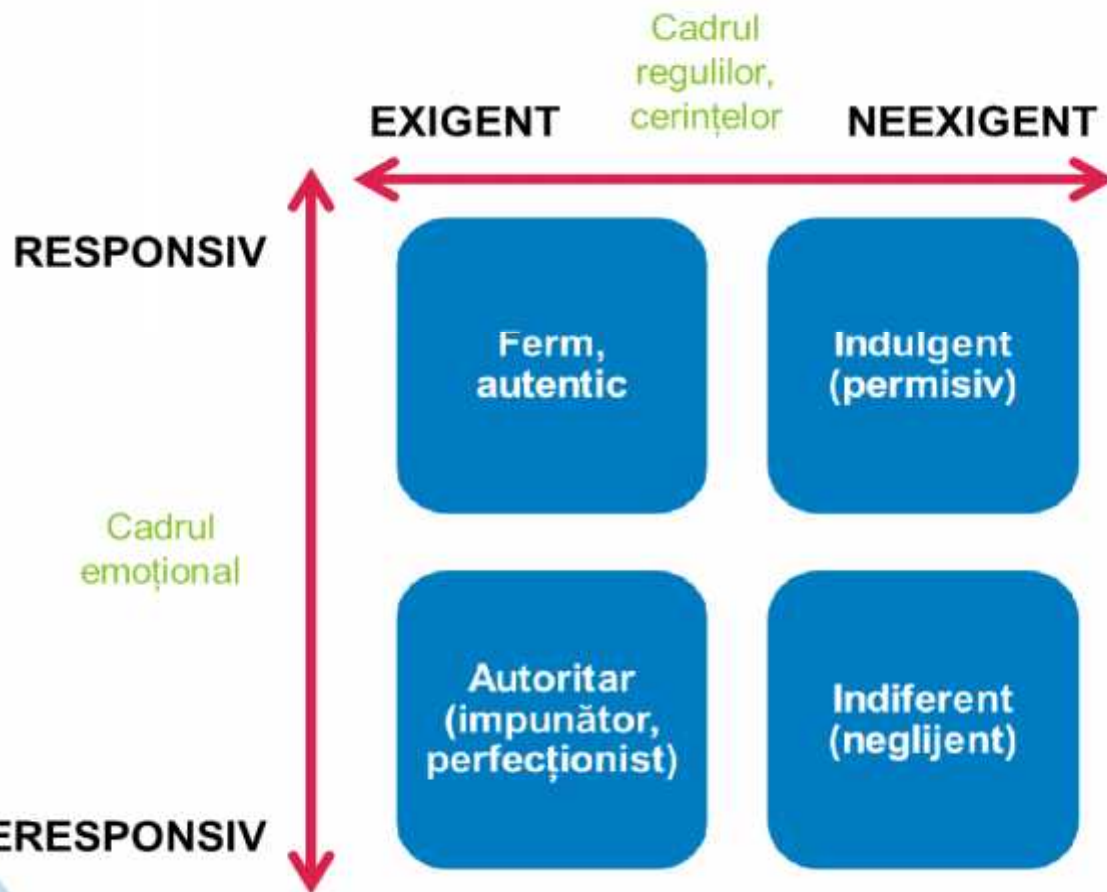
COPII INDEPENDENȚI, CURIOSI, AUTONOMI!

STILUL PARENTAL NEGLIJENT

- exigențe puține;
 - implicare afectivă minimă;
 - lipsă de interes pentru opiniile copilului;
 - părintele oferă copilului strict suport material.
-
- **COPIII:**
 - retrași emoțional, cu dorința de a obține aprobare;
 - aspirații scăzute;
 - fără disciplină interioară;
 - adoptă comportamente de risc.

Cum pot avea un stil parental sănătos?

- ✓ Împărtășesc copilului raționamentul care se ascunde în spatele deciziilor luate/îl implic în luarea deciziilor care îl privesc;
- ✓ Recunosc interesele individuale ale copilului meu și felul său de a vedea lucrurile;
- ✓ Susțin calitățile prezente ale copilului meu, dar impun standarde pentru conduita sa viitoare.
- ✓ Îmi recompensez copilul atunci când acesta își atinge obiectivele;
- ✓ Ofer copilului meu alternative (Ce ai prefera să luăm cu noi în parc: bicicleta sau mingea?);
- ✓ Verific nevoile copilului meu (îi este foame, este obosit sau bolnav?);
- ✓ Am grijă cum mă comport în fața copilului (copiii învață din ceea ce văd!!!).





- Nu există un stil parental pur;
- Un părinte poate adopta un stil parental diferit în funcție de circumstanțe;
- Nu este obligatoriu ca mama și tatăl să aibă același stil parental.

CE RECOMANDĂM? - MODELUL UCARE

- ❑ Arată-i copilului tău că este **UNIC** - oferă-i copilului ideea că este unic prin încurajări, feedback pozitiv!
- ❑ **CONECTEAZĂ-L** la familie și prieteni, într-o lume securizantă, sănătoasă, moderată!
- ❑ Oferă-i o **AUTONOMIE** specifică vârstei - responsabilizează-l conform vârstei și capacităților sale. Lasă-l să greșească!
 - ❑ Oferă-i model de **ROL**, lasă-l să te vadă, să te cunoască, să te întrebe, să înțeleagă că uneori ești vesel, uneori ești supărat, că și tu faci greșeli!
- ❑ Fii **EMPATIC**, pune-te în "papucii" copilului și încearcă să vezi lumea de la nivelul lui, prin lentilele cu care el o privește, cu nivelul de cunoștințe cu care el o judecă!

CE TREBUIE SĂ ȘTIM?...

- ✓ ... Că la un moment dat, **vom greși** (ce greșeli ne sunt mai la îndemână decât cele ale părinților noștri) și
- ✓ ... Că la un moment dat, **ni se va reproșa că am greșit** (de obicei, acel moment este adolescența copiilor noștri).



APLICAȚII PRACTICE

Recunoașteți mesajele părinților?

- „Să-ți faci curat în cameră! Mă enervez deja, te-am rugat asta încă de dimineață...”;
- „Vrei să te speli pe dinți acum sau după ce se termină emisiunea la TV?”;
- „Ai ceva bani să-ți cumperi un sandwich la școală? Uite, ia de aici...”;
- „Ce muzică asculți? Wow, ce tare este muzica asta. Vreau și eu să ascult cu tine...”

APLICAȚII PRACTICE...

Chestionarul stilurilor parentale

<http://atuconsulting.ro/images/stories/Chestionar-stiluri-parentale.pdf>

Cum pot comunica mai bine cu copilul meu?

ADOLESCENȚA

DISTANȚĂ FAȚĂ
DE PĂRINȚI

MODIFICĂRI BIOLOGICE,
FIZIOLOGICE,
SPIRITUALE



NEVOIE DE SPAȚIU FIZIC ȘI PSIHOLOGIC

Cum pot comunica mai bine cu copilul meu?

RELAȚIA PĂRINTE - COPIL/ADOLESCENT SAU CRIZA CELOR 3 D

UN ADOLESCENT ESTE:

- **D**EZORIENTAT (nu înțelege transformările interioare);
 - **D**ESCUMPĂNIT (eșecuri și dezamăgiri relaționale);
 - **D**ECONECTAT (vulnerabil emoțional, expus la riscuri și incertitudini)
- 50% dintre copiii/adolescenți ascund informații de teamă să nu-și dezamăgească părinții;
 - părinții care impun anumite reguli și standarde au o comunicare mai bună cu copiii decât părinții permisivi;
 - obiecțiile vizavi de autoritatea părinților ating cota maximă la 14 - 15 ani, nu la 18 ani așa cum se consideră în cultura populară.

Cum pot comunica mai bine cu copilul meu?

Despre **comportamentele de risc**, în literatura de specialitate:

- copiii adoptă comportamente de risc din cauza plictiselii; (există o predispoziție neurologică spre plictiseală);
- copiii/adolescenții au dificultăți în evaluarea riscurilor;
- copiii/adolescenții nu anticipează consecințele acțiunilor;
 - adolescenții sunt învățați că cearta/conflictul este distructiv, simptom al unei relații proaste cu părinții;
- adolescenții sunt extrem de receptivi la opiniile grupului (adesea, adolescenții riscă de dragul distracției)
 - părinții consideră conflictul distructiv, în timp ce adolescenții îl găsesc constructiv.

Cum pot comunica mai bine cu copilul meu?

CE POT FACE PĂRINȚII?

- ✓ **să inițieze constant dialoguri cu copiii/adolescenții;**
Argument: calitatea comunicării scade riscul de adoptare a comportamentelor de risc;
- ✓ **să ia decizii împreună cu copiii/adolescenții;**
(să clarifice cu ei beneficiile deciziilor, potențialele pericole, în vederea dezvoltării abilității de anticipare)
- ✓ **să impună clar limite, reguli;**
(lăsând posibilitatea copiilor/adolescenților să trăiască experiențele);
- ✓ **să arate disponibilitate, ascultare, înțelegere, rezonanță cu copilul/adolescentul.**

BIBLIOGRAFIE:

1. <http://atuconsulting.ro/index.php/articole/230-povestea-merge-mai-departe-despre-stilurile-parentale.html>
2. Bronson, P., Merryman, A. (2011). Șocul educației, Editura Paralela 45, București
3. Cojocaru, Ș. (2015). Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor, Editura Expert Projects, Iași
4. <https://psiholearn.blogspot.ro/2013/11/stiluri-parentale.html>
5. Gaspar, G. (2016). Copilul invizibil. Editura Curtea Veche, București
6. L`adolescence et les conduites à risques, MAIF;
7. <https://www.activenews.ro/stiri-social/Cum-„descifram-adolescentii-de-astazi>