

Părinți fericiți = copii fericiți

**Cum influențează relația de iubire dintre
părinți emoțiile, comportamentele și starea
de bine a copiilor?**



Profesor psiholog: BAIAS LIA

Grădinița cu program prelungit

Step by step

Structura workshopului

- *Ce este iubirea?*
- *Dovezi științifice- studii și cercetări*
- *Cum influențează relația de iubire dintre părinți emoțiile, comportamentele și starea de bine a copiilor?*
- *Exerciții pentru îmbunătățirea relației de cuplu*
- *“Bagaj pentru acasă”*

De ce această temă?



Ce este iubirea?



Atașament

+

Grijă
unul față
de
celălalt

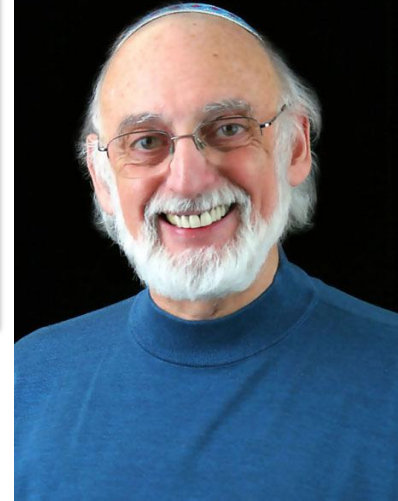
+

Intimitate

=

IUBIRE,
DRAGOSTE

Dovezi științifice



- Specialistul în terapia cuplurilor- Dr. John Gottman (University of Washington)
- A realizat observații științifice asupra >50 de cupluri și copiii acestora;
- ✓ Copiii din căsniciile nefericite au o capacitate scăzută de a-și manifesta emoțiile de bucurie, a se concentra, a-și autogestiona emoțiile negative (ex: capacitatea de a se liniști singuri atunci când plâng, fără ajutorul părinților)

Cum influențează relația de iubire dintre părinți emoțiile, comportamentele și starea de bine a copiilor?

- ✓ Cuplurile nefericite manifestă comportamente precum “retragerea emoțională (evită să-și exprime emoțiile negative, evită discuțiile despre emoții, evită rezolvarea problemelor)
- ✓ Partenerii nu mai manifestă interes unul față de celălalt și nu mai sunt dispuși să negocieze pentru rezolvarea conflictelor;
- ✓ Partenerii se depărtează unul de celălalt, iar legătura emoțională ce i-a unit, se slăbește din ce în ce mai mult.



Cum influențează relația de iubire dintre părinți emoțiile, comportamentele și starea de bine a copiilor?

- ✓ Modificările din relația de cuplu influențează interacțiunile cu copiii;
- ✓ În timpul jocului cu copiii, cuplurile nefericite nu-și zâmbesc unul altuia;
- ✓ Din cauza tensiunii existente între soți, copiii au un ritm cardiac accelerat;
- ✓ Într-un studiu ce viza părinții și copiii acestora (3-4 ani), copiii prezentau niveluri mai ridicate ale hormonilor de stres în urină



- ✓ Starea emoțională a părinților influențează dezvoltarea fizică și emoțională a copiilor încă din perioada prenatală;
- ✓ Tensiunea și conflictele maritale frecvente din perioada prenatală dublează sau chiar triplează șansa ca mama să manifeste depresie post-partum;
- ✓ Copiii din **familii nefericite** au o probabilitate mai ridicată de a manifesta comportamente agresive, absenteism, conflicte în grupul de prieteni, probleme emoționale, eșec școlar
- ✓ Copiii din **familii fericite** dețin abilități emoționale și sociale mai bine dezvoltate, au un risc scăzut de a manifesta comportamente agresive, și probleme emoționale, dobândesc succesul școlar



Strategii pentru îmbunătățirea relației dintre soț și soție



“Căsuța fericirii”



Exercițiu

“Harta iubirii”

Cât de multe lucruri știi despre soțul/soția tău?

1. Numește 2 prieteni apropiați ai soțului/ soției dvs?
2. Cum erați îmbrăcați când v-ați întâlnit pentru prima dată?
3. Ce îi place să facă în timpul liber?
4. Numește una din temerile sau îngrijorările soțului/ soției dvs?
5. Care sunt cel mai importante evenimente din viața soțului/ soției dvs?
6. Care ar fi slujba ideală a soțului/ soției dvs?
7. Care a fost cel mai jenant/rușinos moment din viața soțului/ soției dvs?
8. Care este filmul/cartea lui/ei preferat/ă?
9. Care este cel mai mare vis al soțului/ soției dvs?



Exercițiu

Exprimarea spontană a admirației

- Scrieți 3 complimente pe care le-ați putea face soțului/soției dvs, azi ?
 - ✓ *Îmi place foarte mult că...*
 - ✓ *Te apreciez pentru că...*
 - ✓ *Te admir pentru că...*
 - ✓ *Ai fost extraordinar/ă atunci când...*
 - ✓ *Sunt foarte mândră/ mândru de tine pentru că...*



Exercițiu

Calitățile lui/ei

- Scrieți 3 calități pe care le apreciați la soțul/soția dvs.

1. _____

2. _____

3. _____



Exercițiu

Fă-ți timp pentru soțul/soția ta!

- Ce faceți când soțul sau soția sosește acasă de la servicii?

Adresați-I întrebări precum:

- *Cum ți-a mers azi la servicii?*
- *Exprimați-vă empatia față de el/ea*

(*ex: “Mi se pare/ observ/ văd/ că ești obosit/ obosită”; “E din cauză că ai muncit peste program?” Cum aș putea să te ajut?*)



“Bagaj pentru acasă”

1. Fericirea relației dvs de cuplu este cadoul oferit în fiecare zi copiilor dvs.
2. Completați “harta iubirii” adunând cât mai multe informații despre soțul/soția dvs.
3. Oferiți cel puțin 2 complimente/zi soțului/soției dvs.
4. Petreceți timp de calitate în 2 (ex: în timp ce faceți curățenie, la cumpărături, în bucătărie, în parc etc.)
5. Faceți în fiecare zi un lucru bun pentru întărirea căsniciei dvs.





*“Căsniciile fericite nu se formează
din întâmplare, ci se construiesc
intenționat, în fiecare zi”*

