



CIDDC

Centrul de Informare și Documentare privind
Drepturile Copilului din Moldova



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



Textul a fost tradus și adaptat după broșura *A guide to a better parenting, NSPCC, UK* și articolul *6 Rules to Live By When You Discipline Your Child*, de Lisa Firestone.

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

Chișinău, 2015

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

www.childrights.md

Ajută-ți copilul să se poarte bine



Mulți părinți nu sunt siguri că își educă copiii corect. E bine să știi că nu există părinți „perfecti” și oricine poate întâlni greutăți când ajunge în fața unor situații legate de educația copilului său. Una dintre întrebările care-i neliniștește pe părinți se referă la disciplinare și cum să-și educe copilul să se poarte bine. Se pare că toți cei din jur au o opinie despre cum trebuie să-ți crești copiii cu succes. Pentru mulți părinți, însă, este o temă dificilă. Oare faptul că nu-mi pedepsesc copiii înseamnă că vor scăpa de sub control? Oare prea multă disciplinare îi va porni împotriva părinților? Pentru a se simți în siguranță, copiii au nevoie de limite, dar s-ar putea ca părinții să întâmpine dificultăți la stabilirea acestora.

Această broșură informează despre metode pozitive de educare sau disciplinare a copiilor. Când vorbim despre disciplinare, nu ne referim la pedeapsă. Părinții pot folosi orice greșeală, situație neplăcută, comportament nedorit al copilului drept ocazie de învățare pentru copil. O abordare pozitivă înseamnă să apreciezi și să încurajezi comportamentul pe care vrei să-l repete copilul. Asigură-te că îi oferi atenția necesară când se poartă bine și explică-i în ce constă greșeala lui atunci când greșește. Nicidecum nu folosi loviturile sau alte pedepse violente.

Unii părinți își fac griji că pierd controlul asupra copiilor dacă nu le mai dau câte o palmă. De fapt, lucrurile funcționează exact invers. Cu cât mai mult le arăți copiilor dragoste și respect, cu atât mai bine reacționează la explicațiile părinților. Dacă copilul înțelege de ce este bine să facă lucrurile așa cum spui, va accepta mai ușor să le facă. Folosind abordarea pozitivă în educația copilului, te poți asigura că nu mai e nevoie să apelezi la pedeapsă.

Sarcina părinților este destul de grea, în special dacă sunt copleșiți și de alte greutăți. Atunci când ești stresat/-ă, te poți răzbuna asupra copilului, dar, de obicei, după aceasta te simți foarte vinovat/-ă! Cercetările arată că mulți părinți nu doresc să-și bată copiii și se simt rău atunci când o fac. Lovirea copiilor nu este o metodă de disciplinare și nici nu-i ajută să-și modifice comportamentul.

Alegeri pozitive pentru părinți



Fii pozitiv!

Spune-i copilului ce dorești ca el/ea să facă, nu doar ceea ce NU dorești. De exemplu, în loc de „Nu fugi!”, spune-i „Mergi la pas”.



Asigură-te că cerințele tale sunt reale

Întreabă-te dacă cerințele tale sunt potrivite pentru vârsta copilului, capacitățile lui și situația dată. Vei avea nevoie de mai multă răbdare când copilul este mic, bolnav, agitat sau obosit.



Alege să nu lovești sau să strigi

Poate să-ți pară că o palmă funcționează bine la moment, dar cu timpul te poți pomeni că lovești mai des și mai tare, ca să atingi același rezultat. Strigățul, critica și dojeneala permanentă pot fi la fel de dăunătoare. Acestea pot duce la dificultăți emoționale pe termen lung. În plus, pedepsele nu ajută copiii să-și dezvolte auto-controlul și respectul pentru cei din jur. Pedepsele nu ajută copiii nici să devină persoane autonome, responsabile, care să ia decizii și să se descurce pe cont propriu.



Schimbă mediul, nu copilul

Este mai bine să păstrezi obiectele prețioase, periculoase sau fragile în locuri inaccesibile pentru copil, decât să-l pedepsești pentru curiozitatea lui naturală.



Evită, pe cât e posibil, aplicarea recompenselor și pedepselor

Recompensa este o metodă de care se folosesc unii părinți atunci când vor ca copiii lor să repete anumite comportamente. Există mai multe tipuri de recompense: cadouri, bani, jocul pe calculator, vizionarea de filme sau desene animate etc. Dacă, însă, ne gândim mai bine, acestea nu sunt altceva decât niște modalități de dresare a copilului sau de șantajare să facă ceea ce vor adulții. O altă problemă este că, pe măsură ce copiii cresc, puterea recompenselor scade, iar ei învață să facă ceva doar dacă sunt răsplățiți. Pentru a-i forma copilului o motivație internă, explică-i de ce ai luat o decizie sau alta într-o anumită situație, trezește-i curiozitatea pentru lucrurile pe care le are de făcut. Cu un copil mai mare poți negocia, iar pentru unul mic folosește diverse tactici, de exemplu, distrage-i atenția printr-un joc sau cântec, spune-i o poveste, folosește o păpușă de mână, care va „vorbi” cu copilul în locul tău.



Arată-i copilului cum să se comporte bine prin propriul exemplu!

Copiii învață prin imitație. Ei vor imita comportamentul adulților din jurul lui, în primul rând, al părinților.

Câteva date pentru reflecție

O parte dintre ele ar putea să te surprindă...



Uneori obrăznicia și neascultarea sunt un semn sănătos

Copiii sunt entuziasmați de tot ce văd în jur și curioși de firea lor. Ei se dezvoltă atunci când descoperă și încearcă diferite lucruri. Aceasta influențează comportamentul copilului, astfel încât unii adulții îl pot considera „obraznic” sau „needucat”. De fapt, ar fi foarte straniu dacă copilul niciodată n-ar încerca diferite lucruri și nu ar face greșeli. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să le permitem copiilor să facă orice. Ei au nevoie să învețe și să respecte regulile familiei, dar și cum să coopereze cu alții. Însă, pentru a ajuta un copil să învețe autocontrolul e nevoie de timp, răbdare și încurajare.



Pedeapsa nu ajută copilul să învețe

Studiile arată că, deseori, copiii sunt derutați de regulile adulților. Ei nu înțeleg întotdeauna ce anume au făcut greșit. Când adultul se înfurie, el nu mai poate gândi limpede. Pedepsind copilul, în special lovindu-l, părintele nu-l ajută să înțeleagă cum ar fi bine să se comporte în astfel de situații, ci doar își descarcă furia.



Copiii au dreptul de a fi disciplinați într-un mod pozitiv

Guvernul Republicii Moldova și-a asumat obligația să respecte prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului, care spune că toți copiii au drepturi. Unul dintre acestea este dreptul de a fi protejat împotriva tuturor formelor de violență, umilire fizică și psihologică, neglijare, inclusiv abuz sexual.



Atunci când le oferim copiilor alegeri, îi ajutăm să se poarte bine

Nu te lăsa atras într-o „luptă de putere” cu copilul atunci când este vorba de lucruri mai puțin importante. Lasă-l să ia singur unele decizii (ce să îmbrace, cât să mănânce, când să-și facă ordine în cameră etc.), ca să nu se simtă controlat tot timpul. Această atitudine ajută la reducerea crizelor de plâns, revoltelor și altor comportamente dificile.

Zece pași pentru a fi un părinte mai bun

1. Dragostea este o necesitate pe care o au toți copiii. În plus, este o parte importantă a disciplinării pozitive. Cu cât îi arăți copilului tău mai multă dragoste, prin îmbrățișări și sărutări, spunându-i *Te iubesc*, cu atât va crește mai încrezător în sine și mai dispus să te asculte, pentru că va avea încredere în tine.

3. Limitele trebuie stabilite chiar și în cele mai afectuoase relații, bazate pe ascultare reciprocă. Definirea hotarelor face parte din meseria de părinte. Practica arată că copiii sunt mai dispuși să respecte regulile dacă au participat la stabilirea lor. Oricum, ține minte că este **firesc și normal** pentru copii să testeze limitele. Este parte din procesul de învățare, nu este o obrăznicie. Chiar dacă la moment ar putea să nu le placă, copiii se simt mai siguri atunci când **te menții de regulile stabilite**, cu condiția că nevoile lor de bază sunt realizate.

2. Ascută atent ce îți spune copilul tău. Interesează-te de ceea ce face și simte. Spune-i că emoțiile puternice sunt firești, atunci când sunt exprimate în felul potrivit. Cu cât mai mult ascuți ce îți povestește, cu atât mai puțin vei avea nevoie de disciplinare în general.

4. Umorel ajută să degajezi o atmosferă plină de furie și supărare. Uneori, părinții devin atât de serioși, încât distracția și glumele dispar din relația cu copiii. Încearcă să vezi partea amuzantă a situației și permite-ți să râzi ori de câte ori este posibil.

5. Cheia spre înțelegerea comportamentului copilului tău este să privești lucrurile din **punctul lui de vedere** și să-ți imaginezi cum se simte. Amintește-ți cum te simțeai tu când erai copil și cât de confuză părea lumea adulților atunci când te simțeai tratat pe nedrept.

6. Încurajează-ți copilul și laudă-l.

Este bine să încurajezi străduința copilului. Laudă comportamentul așteptat și încearcă să-l explici pe cel mai puțin dorit. Cu cât mai mult îi ții morală, cu atât mai puțin te va asculta.

7. Respectă-ți copilul, așa cum ai respecta o persoană adultă.

Implică-l în luarea deciziilor, în special dacă se referă la el, ascultă-i punctul de vedere. Dacă ești pe cale să spui ceva neplăcut, dureros chiar, gândește-te cum ar fi dacă i-ai spune aceasta unui adult. Cere-i scuze dacă ai înțeles ceva greșit.

8. Creează o rutină.

Copiii mici se simt mai în siguranță dacă ziua lor este organizată după un program, un regim clar. Ei sunt fericiți atunci când orele pentru masă, somn sau jocuri zgomotoase sunt aceleași zi de zi. Urmând regimul stabilit, poți evita o bună parte din conflicte.

9. Regulile sunt necesare în fiecare familie,

dar încearcă să fii flexibil cu copiii mici. Odată ce ai decis care sunt regulile în familia voastră, fiți consecvenți. Copilul devine confuz dacă, într-o zi, introduci o regulă, iar a doua zi nu te mai ții de ea. În afara casei (pe stradă, la magazin, în ospete, la teatru etc.) s-ar putea să fie nevoie de alte reguli. Atunci, acestea trebuie explicate pe înțelesul copiilor.

10. Nu uita de propriile tale nevoi!

Dacă simți că ceea ce faci este peste puterile tale și răbdarea ta este la limită, ia-ți un răgaz. Fă ceva care te face să te simți bine. Dacă simți că ești pe cale să-ți ieși din fire sau să începi a țipa, umilindu-ți copilul sau lovindu-l, ieși din cameră pentru o vreme, calmează-te și numără până la zece.

Șase reguli de care să te conduci atunci când îți disciplinezi copilul



Oricine îți poate spune că disciplinarea este o chestie cam încurcată. Nici chiar cel mai bun dintre părinți nu ar putea să facă întotdeauna totul corect. Ca părinți, ducem cu noi un bagaj mare de obiceiuri proprii, ceea ce complică și mai mult procesul de a învăța copiii cum să se comporte. Copiii pot trezi multe sentimente din copilăria noastră, făcându-ne să ne aprindem și să ne înfuriem. Ei ne pot face să ne simțim insultați, desconsiderați sau rușinați. Însă, odată cuprinși de emoții, nu mai suntem în stare să facem față calm și rațional

comportamentului copiilor noștri. Când vorbim despre disciplinare, ne referim la învățare, nu la pedeapsă. Prea des, când părinții se simt provocați de copii, disciplinarea se transformă dintr-o ocazie de învățare pentru copil, într-o ocazie pentru eliberarea emoțiilor neplăcute ale părinților. Aceștia sunt mult mai eficienți atunci când reușesc să-și stăpânească emoțiile și se pot „acorda” la necesitățile copilului. Iată câteva reguli care te vor ajuta să-ți disciplinezi copilul într-un mod nonviolent.

1. În primul rând, fii calm

Dacă ești supraobosit, îți va fi foarte greu să-ți adaptezi comportamentul la necesitățile copilului și să fii consecvent. De exemplu, copiii tăi sar pe canapea și se joacă cu pernele, iar tu nu le atragi nicio atenție. Deodată, în clipa în care pernele lovesc din întâmplare lustra, tu țipi: „Uitați-vă ce ați făcut! Încetați să mai săriți și liniștiți-vă imediat!”. Copiii rămân nedumeriți: de ce câteva minute în urmă nu te deranja că ei săreau? Ai izbucnit în secunda în care lucrurile au luat-o razna, în loc să oprești săritul pe canapea atunci când erai calm și ai observat din prima comportamentul.

Un părinte înfuriat arată destul de înfricoșător în ochii copiilor, iar din cauza emoțiilor negative pe care le simte atunci când la el se strigă, copilul nu înțelege lecțiile pe care părinții încearcă să-l învețe. În schimb, ceea ce ține minte este frica ce l-a cuprins atunci când părintele și-a pierdut calmul. Cel mai bun lucru pe care îl poți face înainte de a te apropia de copil este, în primul rând, să te calmezi. Inspiră de câteva ori, găsește o modalitate de a te relaxa și abia apoi caută o soluție pentru situația creată.

2. Gândește-te la rezultat

Disciplinarea nu dă roade atunci când îți versi propriile tale nemulțumiri și frustrări. Strigăte de felul: „De ce arunci jucăriile celea pe jos? Îți bați joc de mine!”, probabil, nu vor ajuta copilul să se liniștească și să-și strângă lucrurile. Chiar dacă va începe să o facă, va fi pentru că se teme de tine, nu pentru că a înțeles că e bine ca lucrurile să stea la locul lor. Gândește-te ce vrei să obții cu adevărat, care este lecția pe care

vrei s-o învețe copilul tău din acea experiență. Probabil, îți dorești ca micuțul tău să fie înconjurat de atenție, dar și să aibă sentimentul responsabilității. Vrei să se simtă în siguranță în relația cu tine, dar și să înțeleagă faptul că nu întotdeauna va fi așa cum vrea el. Gândește-te mai des la relația ta cu copilul și cum îl ajuți să devină un adult responsabil, autonom și sigur pe sine.

3. Conectează-te la nivel emoțional

Atunci când copilul trece printr-o situație grea și are un comportament atât de dificil, încât nu mai știi cum să procedezi, unii autori recomandă, în primul rând, să stabilești cu el o legătură la nivel emoțional. Aceasta înseamnă să găsești o modalitate de a-l ajuta să se calmeze, dar fără a veni cu argumente logice. În schimb, îi poți oferi mai mult contact fizic, o îmbrățișare ușoară în timp ce te apleci la nivelul lui și îl privești în ochi, timp acordat special pentru a

înțelege starea lui emoțională, discuții despre ceea ce simte („Îmi pare că ești trist în legătură cu aceasta”).

Odată ce copilul este mai calm, îl poți ajuta să găsească o soluție pentru problema sa. Soluția nu va fi întotdeauna doar „da” sau „nu”. Dacă copilul este disperat în legătură cu tema pentru acasă, soluția nu va fi să nu o facă deloc, dar ar putea să facă altceva o vreme, după care să revină la teme.

4. Niciodată nu izola copilul și nu-l pedepsi fizic

În zilele noastre, există dovezi științifice despre daunele pedepsei fizice. Sunt un milion de motive pentru a nu-ți lovi copilul. În primul rând, bătaia NU educă, ci îl face pe copil să se poarte bine doar pe moment.

O altă „metodă de educație”, care ar trebui pusă la îndoială, este izolarea sau „pauzele”. Atunci când îți trimiți copilul să stea singur în altă cameră pentru că nu se poartă bine sau a greșit, îl lipsești de o lecție de viață importantă.

Probabil, îți dorești ca copilul tău să poată relaționa cu cei din jur și să comunice chiar dacă apar probleme, vrei să învețe cum să-și regleze emoțiile cu ajutorul altora, să socializeze eficient.

Aici ne referim la metodele de a ajuta copilul să fie rezistent la stresurile din lumea reală, unde nu se va putea ascunde ori de câte ori va apărea un conflict.

5. Învață-l să fie înțelegător cu ceilalți

Este o imagine obișnuită: părintele își trage copilul de-a lungul terenului de joacă, ca să-i ceară scuze altui copil, pe care l-a supărat, zicând: „Acum privește-l în ochi și cere-ți scuze, spune-i că-ți pare rău că i-ai luat jucăria”. Copilul repetă cu jumătate de voce cuvintele părintelui, se întoarce și fuge înapoi la treburile sale. Ce învață din această situație, în care l-ai forțat să facă un lucru fără să înțeleagă cu adevărat ce a făcut?

O metodă mai bună este să vorbești cu copilul și să-l ajuți să înțeleagă ce a simțit cealaltă persoană: „Cum te-ai simți dacă cineva ar lua jucăria ta fără să-și ceară voie?”. Ajutându-l să înțeleagă ce simte altă persoană, pui baza pentru învățarea empatiei. Scopul nu este să impui copilul să-și ceară scuze pronunțând cuvinte goale, dar să-l ajuți să-și formeze un sentiment real despre emoțiile și trăirile altei persoane.

6. Oferă-i un model și lasă-l să-l urmeze...

Ca părinți, avem responsabilitatea de a ne învăța copiii cum să fie atunci când vor deveni adulți. Îndeplinirea tuturor dorințelor copilului, fără anumite limite, îl face să aibă un simț denaturat al propriei importanțe, iar lumea îl va dezamăgi când va crește. La cealaltă extremă, respingerea copilului sau prea multă strictețe îl poate distanța de părinți sau îl va face să devină rebel, să se opună. Cel mai bun lucru este să fii tu însuși. Educă prin puterea exemplului personal. Poartă-te ca o persoană cu care ai vrea să semene copilul tău. Și aceasta nu înseamnă să fii doctor și să te aștepți copilul tău să aibă

aceeași profesie. Dezvoltă-ți calitățile pe care le admiri, cum ar fi compasiune, răbdare, acceptare, onestitate, generozitate. Oferă căldură, susținere și iubire. Oferă reguli, explicații și siguranță. Apoi, lasă copiii să fie ei înșiși, permite-le să exploreze lumea din jur și să descopere cine sunt. Nu le impune restricții care nu sunt necesare, care impun doar ceea ce vrei tu și nu țin cont de interesele lor. În acest fel, ei vor prelua automat calitățile tale pozitive, simțind, în același timp, și libertatea de a deveni oamenii care sunt meniți să devină.

Ce mărturisesc unii părinți

Nu cunosc părinți care nu-și iubesc copiii. Cu toate acestea, am întâlnit mulți părinți care-și umilesc copiii în public, îi bârfesc cu vecinii, spunând că sunt obraznici, leneși și neascultători. Nu cunosc părinți care nu suferă atunci când copilul lor suferă, când se lovește sau cade, când are probleme la școală sau când este batjocorit de alții. Cu toate acestea, mulți părinți singuri le provoacă suferința copiilor – îi lovesc, îi bat, strigă la ei atunci când nimeni nu vede sau, și mai grav, în public.

Daniela

Fiecare dintre noi comite greșeli, iar copiii le fac mai des, pentru că ei încă învață. Închipuie-ți că cineva îți dă o palmă la ureche de fiecare dată când greșești.

Cum te simți?

Lilian

Nu cred că lovitul funcționează. În plus, dacă îi lovești atunci când sunt mai mari, îi îndepărtezi de tine. Noi discutăm mult cu copiii de ce nu e bine să se poarte într-un anumit fel și ce pot face altfel, ca să fie bine și pentru ceilalți.

Viorel

Am știut dintotdeauna că trebuie să o disciplinez pe fetița mea, dar fără abuzuri. Am ales să o ascult cu răbdare, să n-o subestimez, să n-o critic și să am încredere în ea, de câte ori se ivește ocazia. Îi acord timpul și prezența mea. Copilul mai degrabă procedează așa cum a văzut că am făcut eu, decât așa cum i-am spus să facă.

Vera

Habar nu am ce oameni va întâlni copilul meu în viață, în ce situații, mai plăcute ori mai puțin plăcute, se va afla la un moment dat. Vreau să-i ofer, cel puțin în copilărie, multă căldură, dragoste și înțelegere, ca să aibă o copilărie frumoasă.

Pentru mine, violența înseamnă trădare. Nici stresul, nici situația financiară, nici problemele noastre de adulți nu justifică această trădare în fața copiilor noștri.

Dana

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** – rubrica „Educație fără violență”
 - **www.facebook.com** și **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** – rubrica „Publicații”