



Ministerul Educației, Culturii și
Cercetării al Republicii Moldova



Centrul Național pentru Educație
Timpurie și Informare a Familiei

CUM SĂ DEVII UN PĂRINTE MAI BUN PENTRU COPILUL TĂU?

Ghid pentru părinții care educă copii cu vârsta sub 3 ani



Chișinău, 2017

**Aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum
Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova nr. 71
din 05.09.2017**

***CENTRUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE TIMPURIE ȘI INFORMARE A
FAMILIEI (CNETIF)***

Ghidul “Cum să devii un părinte mai bun pentru copilul tău?”, dedicat familiilor care educă copii cu vârsta sub 3 ani, a fost elaborat în cadrul proiectului „Sprijinirea inovațiilor pentru asigurarea accesului la educație timpurie de calitate în Republica Moldova”, implementat cu sprijinul UNICEF de Centrul Național pentru Educație Timpurie și Informare a Familiei (CNETIF) în 10 instituții de educație timpurie cu grupe de creșă din țară în 2014.

Punctele de vedere exprimate în acest ghid sunt cele ale autorilor și nu angajează în nici un fel instituțiile de care aceștea aparțin, tot așa cum nu reflectă poziția instituției care a finanțat proiectul sau care a asigurat managementul proiectului.

Autori:

Natalia ZOTEA, master în psihologie, metodist, grad didactic superior, instituția de educație timpurie nr.183, sector Buiucani, Chișinău

Viorica PELIVAN, master în psihopedagogie, specialist principal, DGETS mun. Chișinău

Coordonator:

Maria VRÂNCEANU, psiholog, consultant, Ministerul Educației

CUPRINS:

I. Introducere.....	3
II. Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei	7
Subiect nr. 1.Ce sunt nutrienții în alimentația copilului?.....	7
Subiect N. 2. Dezvoltarea dinților de lapte.....	10
Subiect nr. 3 Regimul/programul zilei.....	12
Subiect nr. 4 Activitatea fizică la copii.....	15
Subiect nr. 5 Călirea copiilor.....	16
III. Dezvoltarea socio-emoțională.....	18
Subiect nr. 6 Pregătirea părinților și a familiei pentru intrarea copilului în grădiniță ...	20
Subiect nr. 7 Pregătirea copilului pentru grădiniță.....	30
Subiect nr. 8 Învățatul la oliță.....	33
Subiect nr. 9 Prima zi la grădiniță.....	34
Subiect nr.10 Relația Grădinița – Familia.....	42
Subiect nr. 11 Copilul timid.....	44
Subiect nr. 12 Prietenii imaginari ai copiilor.....	46
Subiect nr. 13 Laude și încurajări.....	48
Subiect nr. 14 Recompensele.....	50
Subiect nr. 15 Pedepsirea copilului?.....	51
Subiect nr. 16 Reguli pentru o bună creștere.....	54
Subiect nr.17 Fricile, coșmarurile și spaimete nocturne la copii.....	55
Subiect nr. 18 Imaginea de sine la copii.....	58
IV. Capacități și atitudini în învățare.....	61
Subiect nr. 19 Jocul copilului.....	61
Subiect nr. 20 Concentrarea atenției.....	65
Subiect nr. 21 “Cai verzi pe pereți” sau Copilul meu e creativ!.....	66
V. Dezvoltarea limbajului și a comunicării și premisele citirii și scrierii.....	70
Subiect nr. 22 Limbajul și comunicarea la copilul mic.....	71
VI. Dezvoltarea cognitivă	74
Subiect nr. 23 Stimularea dezvoltării intelectuale a copiilor.....	75
Resurse bibliografice	78
Anexe	79

I. INTRODUCERE

Acest ghid este destinat tuturor părinților cu copii mici, care au nevoie de ajutor în frumoasa ”meserie” de a fi PĂRINTE. Meserie, care se învață destul de greu, deoarece nu există rețete de-a gata, iar multitudinea modelelor preluate din diferite surse nu garantează succesul. Totul depinde de iscusința meseriașului de a simți nevoile celui mic și de a-i oferi dragostea necondiționată. Meserie, care nu este răsplătită prin valori materiale și cu efect imediat, dar care, dacă este făcută bine, îți aduce cea mai mare satisfacție – sentimentul de mândrie că ai reușit să plămuziești un suflet bun, curat, întruchipat în ceea ce se numește FERICIREA.

Apariția copilului pe lume este o minune. Familia în care se naște un copil devine cu adevărat fericită. Viața de familie este corelată cu acest fenomen frumos, multășteptat de ambii soți, care le pune la încercare maturitatea, dragostea, responsabilitatea, competența, disponibilitatea pentru dăruire, altruism, stăpânire de sine, tact și compasiune.

Venirea pe lume a unui copil semnifică o transformare radicală a vieții personale, în special a celei de cuplu. Locul pe care bebelușul îl ocupa în viața unei familii este foarte important. Primele luni după naștere reprezintă o perioadă intensă în planul organizării și adaptării și provoacă o serie de întrebări și dificultăți, printre care: oboseala și nopți nedormite; presiunile exercitate de prieteni și familie privind îngrijirea corectă a copilului; teama de a nu răspunde în mod corect nevoilor celui mic; dificultăți de adaptare ale tatălui la noul său rol și la relația mamă-copil, din care adesea se simte exclus; distanțarea soților; depresia post-partum; etc.

Adesea bebelușul are reacții diferite față de ceea ce părinții au citit sau pentru ce aceștia s-au pregătit. Părinții trebuie să se adapteze la mediul bebelușului, să învețe să îl cunoască, să se informeze, și să răspundă la nevoile sale individuale cât mai bine cu putință. Uneori părinții sunt îngrijorați crezând că nu vor fi capabili să răspundă corespunzător nevoilor celui mic și se simt depășiți de evenimente. Lipsa de încredere, senzația că sunt singuri și tristețea sunt reacții normale, constituind aspecte ale procesului de învățare a artei de a fi părinte.

Vorbind despre creșterea și dezvoltarea copilului vom menționa faptul că există câteva domenii după care se dezvoltă personalitatea copilului: *dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei; dezvoltarea socio-emoțională; capacități și atitudini în învățare; dezvoltarea limbajului și a comunicării și premisele citirii și scrierii; dezvoltarea cognitivă*¹. Nu poate fi apreciat un domeniu sau un aspect ca fiind mai important decât altul, dezvoltarea unui domeniu va influența dezvoltarea celorlalte, iar nedezvoltarea unuia din domenii poate stopa sau stagna dezvoltarea celorlalte.

Acest ghid vă oferă posibilitatea să găsiți răspunsuri la întrebările pe care le aveți în creșterea și educația copiilor, pe fiecare domeniu de dezvoltare. Vom clarifica de ce este necesar să stimulăm dezvoltarea fiecărui domeniu. Sugestiile pe care le veți găsi, nu sunt neapărat acele lucruri pe care ar trebui să le faceți sau să nu le faceți în educația copilului. Însă cert este un lucru, un părinte bun, va încerca să găsească calea cea mai bună pentru a-și ajuta copilul său să depășească toate obstacolele cu care se confruntă, iar ghidul de față vă va ajuta să găsiți alternative PENTRU PROPRIUL STIL DE EDUCAȚIE. Până la urmă părintele este cel care își cunoaște cel mai bine propriul copil și poate aprecia adecvat ce îl poate ajuta în situații concrete, pentru ca micuțul să crească și să se dezvolte, devenind o personalitate.

¹ Standarde de învățare și dezvoltare pentru copilul de la naștere până la 7 ani, ME al RM, 2010

Vom încerca să găsim împreună răspunsuri la întrebările părinților privind cum?, de ce? se întâmplă anumite lucruri în dezvoltarea sau comportamentul copilului și cum să acționeze, să procedeze părinții în fiecare din aceste situații.

Educația copilului este o provocare pentru orice părinte. Educația este o parte componentă inseparabilă a comunicării cu copilul. De aceea educația depinde de calitatea relațiilor ce se vor stabili între copil și părinți. Unii părinți fac o educație bună fără mari eforturi, în timp ce alții, care la timpul lor nu au avut parte de aceasta, nu știu cum să-și ghideze propriul copil. Problema educației este o problemă veșnică și ține nu doar de întrebarea cum să dirijezi copilul și comportamentul lui, ci și cum să-i motivezi comportamentul? Răspunsul nu îl veți găsi într-o listă cu sfaturi, privind controlul comportamentului, dar este ascuns în relațiile care se stabilesc între copil și părinte. Dacă părintele își cunoaște foarte bine copilul și răspunde nevoilor lui, copilul va avea încredere în părinte. Iar în rezultat veți obține o purtare bună, deoarece copilul are tendința de a-și bucura părintele.

S-a dovedit că primii ani de viață sunt vitali în stabilirea stării de bine fizic și emoțional de mai târziu și în cele din urmă, pentru dezvoltarea intelectuală. Din această cauză, mediul în care crește și se dezvoltă copilul trebuie să fie afectiv, să ofere siguranță și să fie stimulat. Cercetările au pus în evidență mai multe tipuri de nevoi ale copilului în primii ani de viață, ce se impun a fi satisfăcute: nevoi fizice, emoționale și sociale și nevoi ce asigură dezvoltarea intelectuală.

Nevoile fizice ale copilului în primii ani de viață:

- ✓ hrană;
- ✓ protecție împotriva factorilor teratogeni (care produc malformații, anomalii);
- ✓ prevenirea bolilor.

Nevoile emoționale și sociale ale copilului:

- ✓ creșterea într-o familie unită, sub supravegherea strictă a părinților;
- ✓ impunerea limitelor rezonabile ale comportamentului copilului, care să-l ajute să-și stimuleze dezvoltarea autocontrolului;
- ✓ asigurarea stării de sănătate bună;
- ✓ cultivarea sentimentul de respect pentru propria viață și viața celorlalți.

Nevoile pentru dezvoltarea intelectuală corespunzătoare a copilului

- ✓ crearea unor facilități educaționale, adaptate nevoilor copilului;
- ✓ stimularea dezvoltării intelectuale.

Perioada 0-3 ani se caracterizează prin trei achiziții importante:

- ✓ Mersul
- ✓ Limbajul
- ✓ Reprezentarea

O educația bună ar trebui să se bazeze pe sensibilitate, când părintele înțelege cum gândește copilul său, iar copilul să fie ajutat să învețe să țină cont de cei din jur. Vom încerca să abordăm unele subiecte privind creșterea, educația și dezvoltarea copilului de la naștere la 3 ani.

De menționat este faptul, că toți copiii evoluează în moduri diferite, având un ritm propriu. Noi vă vom informa și orienta spre a observa potențialul copilului dvs și a-i oferi ocazia să-și dezvolte în mod armonios personalitatea.

Am citit ceva ce am vrea să cunoască și alții: îndeosebi cei care au copii sau lucrează cu copiii. Să citească și să încerce să-i înțeleagă și să-i susțină, să aibă destulă răbdare pentru tot ce fac ei, copiii.

Scrisoarea unui copil către părinții săi

”Mănuțele mele sunt încă mici, de aceea nu te aștepta la perfecțiune când fac patul, când pictez sau când arunc mingea. Treaba pe care am făcut-o eu, te rog, să nu o faci încă o dată. Voi simți că nu am făcut față așteptărilor tale. Încearcă să iei partea bună din tot ceea ce fac; bucură-te că m-am chinuit să mă leg singur la pantofiori, chiar dacă n-a ieșit decât un nod.

Picioruțele mele sunt încă mici, te rog frumos, nu face pași mari, ca să pot ține și eu pasul cu tine. Nu uita că sunt la început de drum. Ai răbdare cu mine.

Voi învăța totul, dar treptat-treptat. Nu mă grăbi, nu mă condamna și nu te necăji cu mine! Lumea aceasta are atâtea mistere pentru mine, iar tu trebuie să-mi fii învățător pe drumul vieții.

Ochii mei sunt încă mici, nu au văzut lumea așa cum ai văzut-o tu. Te rog, lasă-mă să aflu totul, fără să mă pedepsești pentru curiozitatea mea. Și nu mă limita inutil! Nu te enerva când întreb prea mult, prea des și câteodată același lucru. Eu nu cunosc lumea din jurul meu și nici nu am pe altcineva în afara de tine să întreb.

Fă-ți, te rog, timp și pentru mine, explicându-mi ce știi despre lumea aceasta frumoasă și fă această bucurie și plin de dragoste. Nu te teme să-mi fixezi limite și reguli. Sigur le voi respecta dacă ești consecvent în aplicarea lor. Însă dacă astăzi spui una și mâine alta, sigur voi deveni confuz și nu voi mai ști ce este interzis și ce nu.

Nu mă compara mereu cu frații mei, cu colegii mei sau cu oricine altcineva. Sunt unic și niciodată nu voi fi la fel ca alții. Sigur am și eu ceva special, fă-ți doar puțin timp și vei vedea și părțile mele bune. Eu nu voi fi pentru multă vreme copil, lasă-mă să-mi trăiesc copilăria și să mă bucur de ea.

Nu îmi încărcă programul cu tot felul de lucruri care nu sunt pentru vârsta mea. Acum lasă-mă doar să mă joc!

Sufletul meu este foarte sensibil, sentimentele mele sunt încă foarte gingașe. Nu mă face mai mic decât sunt!

Fii înțelegător la greșelile mele și la stângăciile pe care le fac mereu. Dacă mă critici constant voi deveni stingher și lipsit de încredere în forțele proprii.

Gândește-te: poți să-mi critici faptele, fără să mă critici ca persoana!

Respectă-mi drepturile de copil și demnitatea. Nu mă umili și nici nu folosi violența verbală sau fizică cu mine. Din asta voi învăța numai să mă ascund de tine, să mint și să-mi fie frică.

La un comportament pozitiv întotdeauna voi răspunde pozitiv, deci încearcă să fii blând, iubitor și înțelegător.

Păstrează-mi sufletul curat! Nu mă lăsa să văd și să învăț lucruri rele.

Tu ești modelul meu. Nu mă minți, căci o să cred că minciuna este singura cale în viață; nu folosi forța, căci o să cred că forța este ceva normal în relațiile cu ceilalți; nu mă critica, căci astfel voi învăța să judec; nu mă respinge, căci voi crede că nu mă dorești și așa putea începe să te urască pentru asta.

Ajută-mă să învăț valorile morale: credința, adevărul, cinstea, încrederea, bunătatea, iubirea.

Tu știi că eu vin de la Dumnezeu și tot ce vine de la El nu are cum să nu fie “bun de nimic”.

Nu mă face să mă simt vinovat pentru ceea ce sunt și pentru că nu sunt așa cum ai visat. Eu sunt copilul tău și tu ești părintele meu. Așa ne-a dat Bunul Dumnezeu unul altuia.

Acceptă-mă și iubește-mă așa cum sunt!”

Ghidul poate fi utilizat și de către cadrele didactice, educatorii parentali, care intenționează să realizeze activități de educație parentală cu familiile care educă copii cu vârsta sub 3 ani. Sperăm că sugestiile metodologice, plasate în anexe le vor ajuta acestora în demersul pe care și l-au propus – de a îmbunătăți cunoștințele, atitudinile, practicile educaționale ale familiilor și îngrijitorilor copiilor mici.

Autorii

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI COPILULUI

Acest domeniu de dezvoltare cuprinde o gamă largă de deprinderi și abilități (de la mișcări largi, cum sunt săritul, alergarea, până la mișcări fine de tipul realizării desenelor sau modelarea), dar și coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și practici referitoare la îngrijire și igienă personală, nutriție, practici de menținerea sănătății și securității personale.

Sănătatea, bunăstarea fizică și dezvoltarea motorie a copiilor sunt factori decisivi în procesul de creștere și dezvoltare a copiilor în perioada timpurie. Dezvoltarea fizică normală, sănătatea, motricitatea sunt fundamentale pentru întregul proces de învățare și reprezintă pietre de temelie pentru o viață activă și un stil de viață sănătos. Mișcarea și bunăstarea fizică au o contribuție importantă la dezvoltarea creierului. Sănătatea fizică aduce energie, echilibru și disponibilitatea de a fi implicați în experiențe de învățare.

Dezvoltarea motricității este strâns legată de dezvoltarea limbajului, a proceselor cognitive, a competențelor sociale și emoționale.

Ceea ce însoțește o dezvoltare fizică sănătoasă este însușirea deprinderilor de igienă personală și a celor de securitate personală. Copiii învață de mici ce înseamnă un program de viață sănătos. Deprinderile de somn, spălat, nutriție, îmbrăcare și activitate fizică se dezvoltă de la naștere și constituie repere importante în prevenirea îmbolnăvirilor.

Caracteristicile copilului de 0 – 3 ani:

Dezvoltarea motricității trece din faza ei incipientă “de tatonare” în faza ei de adevărată, de expansiune. Copilul își dezvoltă capacitățile de la mersul șovăit la alergat, târât, cățarat, de la manevrarea imprecisă, la apucare, învârtire, desfacere.

Acum este capabil să împingă, să tragă, să ridice, să spargă, să smulgă. Aceste achiziții permit copilului un acces mai mare la mediul înconjurător ba mai mult decât atât la stăpânirea și modificarea lui.

Se perfecționează mișcările mâinilor în rapiditate și precizie (încă de la un an și câteva luni copilul poate bea din cană, mâncând cu lingurița). La doi ani este capabil să deschidă ușile, dulapurile, sertarele și să culeagă obiecte mici între degete.

Subiect nr. 1. Ce sunt nutrienții în alimentația copilului?

Copilul va trece într-un timp foarte scurt de la alimentația la sân sau cu formula de lapte, la mâncare pentru bebeluși și apoi la mâncare normală, conform recomandărilor medicului.

De la naștere până la împlinirea vârstei de 3 ani un copil își dublează înălțimea, crește de aproximativ 5 ori în greutate, iar creierul i se mărește de aproximativ 4 ori. Pentru toate acestea organismul copilului are nevoie de un nivel mai mare de nutrienți esențiali - substanțe hrănitoare: proteine, vitamine, minerale, acizi grași esențiali, dar și de energie mai multă decât un adult.

- Care sunt cele mai importante vitamine și minerale necesare pentru creșterea copilului și cum le putem asigura?

Cele mai importante vitamine și mineralele implicate în procesul de creștere și care nu ar trebui să lipsească din alimentația zilnică a copilului sunt: complexul de vitamine B, vitaminele A, C, D și E, calciul, fierul și zincul. O lipsă cât de mică din aceste substanțe, absolut necesare pentru sănătate, ar putea avea un impact negativ asupra copilului aflat în creștere și ar putea duce în timp la rahitism, anemie, lipsa poftei de mâncare, o rezistență scăzută la boli, apatie, memorie slabă, iritabilitate.

Rolul pe care îl joacă în procesul de creștere a copilului	Ce se întâmplă în cazul lipsei acestora?	Unde pot fi găsite?
Vitamina A		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pentru o piele sănătoasă, smalțul dinților și o vedere bună. ✓ Alături de vitaminele C și D, vitamina A întărește sistemul imunitar. ✓ Produce mucusul membranelor pentru a le păstra moi și sănătoase. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ copiii au tendința să răcească ușor ✓ ochi sunt uscați, ✓ pielea devine uscată și solzoasă, apar mâncărimi ✓ apar carii dentare ✓ infecțiile respiratorii devin mai frecvente ✓ are loc dezvoltarea deficitara a oaselor 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ în fructe și legume portocalii și roșii ✓ în ficat, pește gras ✓ în dovleac
Complexul de vitamine B, cele mai importante B1, B3, B4, B6, B12		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pentru un sistem nervos sănătos. ✓ Produce energie. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ capacitate slabă de concentrare și atenție, ✓ memorie slabă, ✓ iritabilitate ușoară 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ în cereale integrale și legume, ✓ în produsele lactate, ✓ în ouă, ficat, drojdia de bere, ✓ în carne, pește, ✓ în nuci, banane
Vitamina C		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participă la formarea celulelor roșii, asigurând o bună absorbție a fierului, țesuturi sănătoase și rezistența crescută la infecții. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Copilul se îmbolnăvește și obosește ușor, ✓ pielea și buzele sunt uscate 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ în citrice, căpșune, kiwi, ananas, ✓ în pepenele galben, avocado, ardei gras, ✓ în spanac, broccoli, conopidă, varză
Vitamina D		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Este necesară pentru absorbția calciului și fixarea lui în oase. ✓ Vitamina D alături de vitaminele A și C stimulează și întărește sistemul imunitar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ apare rahitismul, adică înmuierea și deformarea oaselor ✓ se manifestă o creștere întârziată a dinților sau acestea se cariază ușor 	<p>Vitamina D se găsește doar în câteva alimente (pește, ou, ficat, unt, produse lactate), dar este creată de organism în prezenta soarelui, 15 minute pe zi în bățile soarelui sunt suficiente pentru a întruni necesarul pentru o zi,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ suplimente de vitamina D

Vitamina E		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participă la alcătuirea structurii celulare. ✓ Ajută organismul să creeze și să mențină celulele roșii, care transportează oxigenul și dioxidul de carbon de la plămâni către țesuturi și invers . 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ sistemul imunitar devine slăbit, iar în rezultat: ✓ copilul se îmbolnăvește des 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ în uleiurile vegetale, ✓ în germenii de grâu, ✓ în avocado, nuci și în alune
CALCIUL		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participă la formarea oaselor și dinților puternici (99% din calciu se află în oase și dinți) și pentru creștere. <p>Important: pentru absorbția corectă a calciului este necesară o cantitate suficientă de vitamina D, fluor și siliciu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ apare rahitismului ✓ crampe musculare, amorțeli ✓ carii dentare ✓ întârziere de creștere 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ în produsele lactate, ✓ în ouă, ✓ în unele legume precum: broccoli, varza sau fructele oleaginoase (care conțin ulei: migdale, fistic, nucile caju, nuci, etc.), ✓ susanul este o sursă excelentă de calciu
FIERUL		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pentru sănătatea sângelui și a mușchilor. ✓ Are un rol important în dezvoltarea și funcționarea creierului și în rezistența la infecții. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ probleme de învățare pe termen lung ✓ copii anemici, prin deficiența de fier, sunt mai mult expuși bolilor și infecțiilor, sistemul lor imunitar nelucrând la cote maxime 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În carne, gălbenușul de ou, ✓ În ficatul de pui, ✓ În broccoli, spanac, ✓ în cerealele integrale, ✓ în roșii, linte, quinoa, în năut, prune uscate, ✓ în avocado, afine, ✓ în zmeură.
ZINCUL		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ participă în diviziunea celulară, esențial pentru creștere și buna funcționare a sistemului imunitar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ afectează ritmul de creștere și pofta de mâncare ✓ pot apărea probleme de sănătate cerebrală, fiind asociate cu hiperactivitatea, autismul, anxietatea, anorexia 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În carne și pește ✓ în orice aliment din categoria semințe și fructe oleaginoase: migdale, fistic, nucile caju, nuci, etc.



Este important ca necesarul de vitamine și minerale să fie asigurat prin alimentație și nu prin administrarea de suplimente de vitamine, deoarece copiii au tendința de a fi supuși toxicității acestora și atunci când o faceți este bine să aveți recomandarea medicului. Necesarul de vitamine și minerale se poate obține destul de ușor, pregătind mâncăruri, care includ o varietate de alimente și după metode care le păstrează cât mai bine calitățile nutritive.

Subiect N. 2. Dezvoltarea dinților de lapte

Dinții de lapte reprezintă una dintre cele mai mari preocupări ale proaspeților părinți, nevoiți să urmărească atent creșterea dentiției temporare a bebelușului și să îi asigure îngrijirea corectă.

Dinții de lapte, cunoscuți și ca dinți temporari, primari sau dinți ai copilăriei reprezintă primul set de dinți din dezvoltarea ființei umane. Ei se dezvoltă încă din faza embrionară de dezvoltare a fătului și erup (adică pot fi văzuți pe gingii) în copilărie. În mod normal, acești dinți cad și sunt înlocuiți de către dinții permanenți, dar, în absența apariției acestui fenomen, dinții de lapte pot rămâne funcționali pentru mulți ani.

- Când și cum apar dinții de lapte?

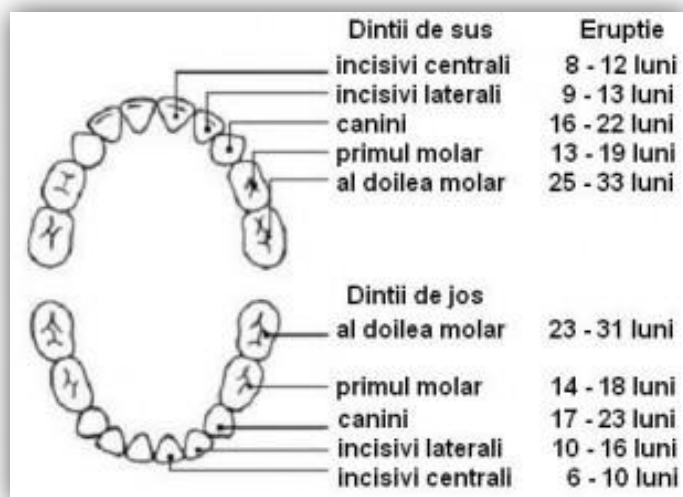
Dentiția de lapte apare în jurul vârstei de 4-8 luni. Aceasta este compusă din 20 de dinți. Dinții copilului încep să se formeze încă din viața intrauterină și cresc constant încă de la naștere până în momentul în care aceștia încep să se vizualizeze (apar după vârsta de 4-6 luni).

Ordinea apariției dinților este următoarea:

- incisivii mediani inferiori, în jurul vârstei de 6-10 luni
- incisivii mediani superiori, în jurul vârstei de 8-12 luni

- incisivii laterali, 2 perechi, la 10-16 luni
- premolari, în jurul vârstei de un an
- molarii, în jurul vârstei de 2 ani
- completarea dentiției, în jurul vârstei de 3 ani

Aceștia se păstrează până la vârsta de 6-7 ani, când dinții de lapte sunt pe rând înlocuiți cu cei definitivii.



- Care sunt simptomele apariției dinților de lapte?

- hipersalivație;
- gingiile apar iritate, umflate și dureroase la atingere;
- mușcă tot ce prinde;
- bășicuțe albe și transparente pe gingii;
- iritabilitate, irascibilitate, neliniște, schimbări comportamentale;
- lipsa poftei de mâncare este des întâlnită, copilul care anterior se alimenta corespunzător, refuză chiar și alimentele preferate;
- insomnie, somn agitat, plâns în timpul somnului, mai ales noaptea – îl doare;
- scutecele au un miros mai intens ca de obicei – ar fi unul din semne, urmăriți;
- temperatură subfebrilă (febra este rar asociată cu erupția dentară).

Cum putem diminua disconfortul secundar al erupției dinților?

- oferiți copilului suzetă din cauciuc, aceasta ajută la diminuare disconfortului și previne introducerea în gură a obiectelor din mediul înconjurător sau a jucăriilor;
- asigurați alimentație predominant lichidă sau cu solide pasate (ceaiuri, compoturi, supe, cârniță pasată, budinci, etc);
- evitați alimente fierbinți sau reci;
- masați ușor gingiile copilului, această metodă poate diminua temporar durerea secundară erupției dinților;
- administrați paracetamolul, atunci când este cazul (subfebrilitate, durere accentuată);
- administrarea analgezicilor ușoare pentru combaterea durerii;
- foarte multă alinare și afecțiune.

- Când să începem igiena dentară?

Specialiștii recomandă să începem igiena dentară la sugari, odată cu apariția primului dinte de lapte. O puteți face cu periută din silicon, care se îmbracă pe degetul arătător al adultului sau cu o compresă sterilă înfășurată pe degetul arătător și degetul mare, îmbibată cu ser fiziologic

sau ceai de mușețel, prin mișcări de mângâiere atât pe fața externă a dinților cât și pe cea orală! Pe măsură ce numărul dinților pe arcadă se mărește puteți folosi periute dentare pentru copii, de dimensiuni mici.

Atenție! Folosirea suzetei și a biberonului trebuie întreruptă înaintea vârstei de 2 ani, pentru a evita astfel apariția defectelor de dentiție care pot deveni ireversibile.

După ce au ieșit toți dinții se pot instala oricând cariile dacă copilul consumă fie lichide îndulcite (ceai cu zahăr, băuturi acidulate) sau dulciuri în cantități exagerate. Cariile apar pe dinți, inițial ca pete închise la culoare, care evoluează spre distrugerea progresivă dintelui.

Subiect nr. 3 Regimul/programul zilei

Regimul zilei este ritmul vieții, adică repartizarea în 24 de ore a tuturor activităților din perioada de veghe, a somnului și a alimentației. Este important ca deja din primele zile de viață să-i asigurăm copilului condiții pentru organizarea rațională a regimului - factorul principal în dezvoltarea normală a sistemului nervos. Totodată este necesar și important să-l deprindem pe copil cu un anumit regim al perioadei de veghe, de somn, alimentației, al diferitelor feluri de activitate, la fiecare perioadă de vârstă elaborând regimul de viață corespunzător.

Programarea activităților oferă o structură clară a vieții de zi cu zi.

Programul zilei va permite să aranjați lucrurile astfel încât toată lumea să aibă parte și de momente de relaxare.

Elementele principale ale unui regim corect sunt: durata determinată a diferitelor activități, alternarea și reglementarea lor rațională; odihna suficientă la aer liber, alimentația regulată, somnul suficient în condiții igienice adecvate.

În absența unui program clar, atunci când orice se poate întâmpla oricând copiii încep să nu se mai simtă în siguranță și să fie agitați. Dacă mereu vor fi luați prin surprindere, copiii devin agitați, nu se pot liniști și relaxa.

- Cum să organizăm acasă un regim corect pentru copil?

Regimul poate fi considerat corect numai atunci, când el prevede o activitate motorie rațională (jocuri mobile, exerciții fizice, diferite mișcări) ce contribuie la funcționarea normală a sistemelor nervos, cardiovascular, la dezvoltarea și perfecționarea tuturor funcțiilor organismului.

Programul zilnic impune consecvență în viața de familie.

Regimul zilei este un sistem de reflexe condiționate, formând un stereotip dinamic: începerea și terminarea diverselor activități la una și aceeași oră contribuie la formarea unor reflexe condiționate stabile la copii. Datorită formării acestor reflexe la timp fiecare activitate precedentă devine un excitant condiționat, un semnal pentru activitatea următoare, pregătește organismul pentru realizarea ei. Astfel toate activitățile - ocupațiile, alimentația, odihna etc. - decurg ușor și repede.

În regimul zilei sunt prevăzute:

✓ **4 mese de alimentație** cu durata de 40 min pentru prânz, 30 min pentru dejun și gustare și 25 min – pentru cină. După masa de prânz copilul se va odihni în camera lui bine aerisită și curată.

Atenție! Dacă nu se respectă regimul alimentar calitativ și/sau cantitativ se pot dezvolta astfel de dereglări ca: obezitatea, hipovitaminoza, tulburări ale tractului gastro-intestinal.

- ✓ **Jocurile** prezintă principala acțiune activă a copilului. Ele creează o dispoziție bună și contribuie la ameliorarea stării de sănătate. Jocurile dezvoltă capacitățile fizice și creative ale copilului. Limitarea mișcării va duce la dereglarea funcțiilor vitale ca: circulația sanguină, termoreglarea.
- ✓ **Somnul**, de asemenea este o sursă de forțe. Pentru a asigura odihna completă a sistemului nervos este absolut necesară nu numai durata normală a somnului, ci și profunzimea lui. Pentru aceasta e necesar a-i deprinde pe copii să se culce la una și aceeași oră. Unii copii sunt culcați târziu și, ca rezultat, la ei apare oboseala, starea de iritare, nervozitate și chiar diferite boli. Scade capacitatea copilului de a învăța, de aici un lung șir de consecințe negative. Înainte de somn se recomandă plimbare în aer liber 20-30 min, evitarea activităților gălăgioase, cu foarte multă mișcare, se recomandă igiena personală, aerisirea odăii.

Sănătatea copilului este lucrul cel mai de preț, de aceea spre atenția părinților venim cu unele recomandări la alcătuirea regimului zilei copilului:

- orele de masă și de culcare sunt reperele de bază ale programului zilnic;
- vara se recomandă să mutați ora de culcare cu o jumătate de oră mai târziu (copiii le vine greu să adoarmă, când afară e lumină);
- nu schimbați, din diferite motive, ora de organizare și realizare a tuturor tipurilor de activitate: servirea meselor, activitățile, somnul, etc.;
- dacă copilului îi ia ceva mai mult timp să se îmbrace, de exemplu, nu îl grăbiți, altfel riscați să creați situații neplăcute atât pentru el, cât și pentru dvs, oferiți mai mult timp acestor activități;
- alternați activitățile grele cu cele ușoare, munca – cu odihna;
- respectați, pentru activitățile mai grele, o scurtă perioadă de acomodare;
- dați copilului sarcini în mod ascendent ca complexitate, de la ușor la greu;
- evitați monotonia prin succesiunea tipului de activitate, puteți continua cu regimul de la creșă (dacă copilul deja o frecventează), adică 10-15 minute de lucru, 10-15 minute de pauză cu mișcare;
- organizați obligator somnul de zi al copilului, inclusiv în zilele de odihnă, dacă copilul frecventează creșa, culcați-l la aceeași oră ca și la creșă. Deseori copiii mici evită somnul de zi, de aceea introduceți acest moment de regim ca fiind ”obligator” pentru toți membrii familiei, care se află pe parcursul zilei acasă;
- toți membrii familiei trebuie să cunoască regimul zilei copilului mic pentru a-l respecta fără abateri;
- înainte de începerea oricărei acțiuni, activitate din regimul zilei anunțați copilul din timp ce urmează să facă: *acuș vom merge la baie, apoi vom servi prânzul*. Acest lucru este important pentru ca micuțul să reușească să se desconcentreze de la activitatea de moment, pentru a se pregăti clam și conștient pentru ceea ce urmează. Dacă nu veți face acest lucru micuțul se va simți discomfort, agitație, mai ales dacă activitatea de moment este pentru el captivantă.

- De ce părinții ar trebui să respecte reguli din propria lor copilărie?

Regulile și limitele, menite să disciplineze copilul și să-l ajute să se descurce în societate ori să deprindă obiceiuri sănătoase de viață sunt aplicate de părinți în procesul de disciplinare și creștere al copilului. Dar părinții uită să le respecte chiar ei înșiși, care sunt un model de urmat pentru copil. Care ar fi regulile copilăriei care pot face viața părinților mai frumoasă, relaxată și sănătoasă, dacă sunt respectate și la maturitate?

➤ **Fiți ordonat și organizat!**

Încurajați copilul în fiecare zi să facă ordine în jucării sau curat în camera sa? Aceeași regulă

menită să-i facă viața mai ușoară copilului este valabilă și pentru dvs.

Învățați să vă organizați corespunzător agenda, astfel încât să nu vă treziți ca viața dvs e un haos și că nu reușiți să rezolvați nimic din ce vă propuneți, acumulând cantități uriașe de stres în organism. Strângeți lucrurile în urma dvs și păstrați curățenia, dacă vreți ca cel mic să vă urmeze exemplul.

➤ **Mergeți la culcare devreme!**

O astfel de regulă ar trebui introdusă și în programul părinților, în condițiile în care dormiți din ce în ce mai puține ore pe noapte și vă simțiți slăbiți și oboseți tot timpul.

Este mai bine să vă treziți devreme, dimineață, pentru a vă rezolva treburile restante de seară, decât să vă culcați noaptea, târziu și să ratați cel mai important și relaxant somn: dintre orele 22:00 și 01:00, perioadă în care în organismul uman se formează serotonina – hormon care răspunde de starea emoțională pozitivă.

➤ **Limitați-vă timpul petrecut la calculator și televizor!**

Programul copilului dvs respectă o regulă strictă: nu mai mult de 30 minute pe zi petrecute la calculator sau televizor. Regula are rolul de a preveni riscul dependenței de aceste dispozitive moderne. Însă deseori părinții petrec ore în șir pe laptop și nu ratează emisiunile preferate de la tv. Pe lângă faptul că astfel oferiți un exemplu negativ copilului, este și un obicei nesănătos. Este mai constructiv și benefic să faceți puțină mișcare fizică, să ieșiți la plimbare cu copilul ori să petreceți un timp de calitate împreună cu el, citind sau jucându-vă împreună.

➤ **Faceți pauze scurte și dese!**

Încercați să vă faceți copilul să se bucure de o felicitare realizată manual sau de floricelele frumoase de pe câmp, dar dvs v-ați bucura mai degrabă la un dar care constă într-un parfum scump sau o vacanță în insule exotice? Redescoperiți bucuria din lucrurile mărunte alături de copilul dvs!

➤ **Asigurați-vă că aveți suficiente pauze de relaxare în programul dvs!**

Reorganizați-vă agenda și, cu toate "sacrificiile", introduceți câteva pauze "sănătoase" în program. Aceste momente de respiro ajută la combaterea stresului și la energizarea organismului. În plus, pauzele binemeritate vă te ajută să fiți mai productivi în tot ce faceți.

Subiect nr. 4 Activitatea fizică la copii

- În ce activități fizice pot implica copilul meu, pentru a evita hipodinamia?

Unii părinți evită să implice copiii mici în activități fizice, pentru a-i proteja de careva accidentări. Însă nu își dau seama de câte beneficii îi lipsesc pe propriii lor copii.

Beneficiile activității fizice la copii:

- **O sănătate mai bună:** risc mult scăzut de diabet; tensiune sangvină normală; evitarea colesterolului crescut; o inimă și plămâni mai puternici și risc mult scăzut de probleme cardiace.
- **Un sistem imunitar puternic.** Un copil activ își întărește sistemul imunitar, devenind extrem de rezistent factorilor exteriori și luptând eficient contra afecțiunilor.
- **O greutate corporală normală.** Puțin grasuț? Nu este cazul dacă cel mic este activ, iar o greutate normală îl ajută atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere al imaginii de sine.

- **Energie crescută.** Activitatea fizică are ca efect creșterea fluxului sangvin și primirea unei cantități crescute de oxigen – ceea ce oferă o stare grozavă de energie, vitalitate. Fluxul sangvin stimulează și toate funcțiile organismului, asigurând în special o digestie adecvată și eliminarea toxinelor din organism.
- **Somn bun.** Nu vă speriați însă, gândindu-vă că dacă cel mic este activ o oră zilnic, el nu va mai sta locului debordând de energie și refuzând ora de culcare! Dimpotrivă – corpul se reglează eficient așa încât la ora de culcare, copilul va dormi ca un înger și se va odihni mult mai bine.
- **Respirație mai bună.** Un copil activ fizic va respira mai bine, mai adânc și își va întări plămânii, iar respirația ajută funcțiile organismului.
- **O piele sănătoasă.** Prin transpirație, organismul scapă de toxine și tonifică pielea.
- **Echilibru emoțional.** Beneficiile activității fizice la copil se răsfrâng și asupra dezvoltării psihice. De exemplu, un copil activ fizic suferă mult mai rar de stări de depresie, anxietate, frică, stres. Un copil ce face mișcare regulat se manifestă mult mai rar agresiv (prin mișcare eliberează tensiunile și dobândește echilibru interior). De fapt, mișcarea fizică contribuie cu mult la echilibrul psihic și emoțional al oricui.
- **Un sistem osos și muscular puternic.** Dezvoltarea copilului este armonioasă atunci când acesta este activ, copilul devenind rezistent și puternic.
- **O minte mai eficientă.** Iată că mișcarea fizică ajută și mintea copilului: toți specialiștii ne spun că mișcarea regulată ajută memoria și abilitatea de a se concentra a copilului.
- **Abilități sociale.** Sporturile de echipă (pentru copii mai mari) dezvoltă și aptitudinile sociale ale copilului, de interacțiune: el învață să colaboreze, să lucreze în echipă, să intre și în competiție, să învețe regulile. Și mai mult – la sporturile de echipă, cunoaște alți convârșnici și poate forma prietenii.

- Ce reguli există pentru organizarea activității fizice a copilului?

2 reguli referitor la activitatea fizică a copilului:

Nr. 1: activitatea fizică trebuie aleasă împreună cu copilul! Trebuie să îi facă și plăcere, să îl atragă. Nu fiți acel tip de părinți ce obligă un copil să meargă la balet sau la înot dacă cel mic nu dorește! Dintre atâtea variante, nu se poate să nu găsiți măcar una care să îl atragă pe copil.

Nr. 2: a învăța copilul despre importanța mișcării regulate înseamnă a-i arăta prin **propriul exemplu!** Nu sunteți prea convingători dacă îl trimiteți la sport în timp ce voi stați la TV! Arătați-i că și voi respectați principiul vieții active.

A crește un copil nu înseamnă doar încurajarea învățării, formarea caracterului și oferirea unui mediu stabil: înseamnă și încurajarea îngrijirii adecvate a trupului și a mișcării fizice.

Mens sana în corpore sano/ Într-un corp sănătos o minte sănătoasă nu este doar o expresie: a îți îngriji trupul adecvat este un pas important pentru un sine mai fericit, integrat, echilibrat. Se recomandă ca fiecare copil de peste 2 ani să fie implicat în activități fizice adecvate timp de o oră zilnic (în etape sau o oră de mișcare constantă).

Pediatrii și mulți alți specialiști insistă din ce în ce mai mult pe importanța mișcării fizice la copil: cu atât mai mult cu cât supraponderalitatea și sedentarismul fac astăzi ravagii (atât trupului, cât și minții și sufletului).

Părinții trebuie să învețe copilul despre importanța unei vieți sănătoase și a îngrijirii trupului.

Dezvoltarea fizică normală, sănătatea, motricitatea sunt fundamente pentru întreg procesul de învățare și reprezintă pietre de temelie pentru o viață activă și un stil de viață sănătos.

Exemple de activitate fizică pentru copii

- **Lucrul în grădină.** Dacă aveți norocul de a avea o grădină, atunci nimic mai plăcut decât să implicați copilul în muncă afară, în grădină, chiar de la cea mai mică vârstă.
- **Dansul.** Puteți lua în considerare cercurile organizate de dans ori (dacă copilul e prea mic) puteți, să puneți niște muzică și să dansați împreună.
- **Alergări.** Puteți merge împreună cu copilul de dimineață la 15-45 de minute de alergat, în dependență de vârsta copilului. Un început perfect pentru o zi mai bună!
- **Sărit.** Puteți investi într-o saltea (trambulină) în care copilul să sară cât vrea.
- **Tricicleta și bicicleta.** Cumpărați-i timpuriu o tricicletă și încercați să ieșiți la plimbare cât mai des. Când crește, o altă variantă sunt și rolele.
- **Jocuri.** În casă, afară – există o mulțime de jocuri active care sunt iubite de copii (de-a v-ați ascunselea, prinselea). Încurajați-l să își cheme pentru o oră un prieten și lăsați-i să se joace. Sau jucați-vă chiar voi cu el, căci a fi adult nu înseamnă să fiți mereu mofluzi!
- **Înot.** Înotul este una dintre cele mai eficiente activități fizice, ce formează întreg trupul.
- **Jocuri de echipă.** Fotbal, baschet, tenis, volei – orice sport de echipă este minunat pentru copil, atât timp cât vrea și el.

Subiect nr. 5 Călirea copiilor

- De ce toți în jur îmi spun că trebuie să fac călirea copilului meu, care deseori se îmbolnăvește?

Ce este călirea?

Călirea organismului - este creșterea rezistenței acestuia în fața acțiunii nefavorabile a unor factori din mediul înconjurător (temperatura prea ridicată sau prea scăzută a aerului, a apei, etc.) prin intermediul acționării dozate a acestor factori.

Călirea trebuie privită doar ca o încercare de revenire către ceva pierdut, o încercare de a revizui atitudinea tradiționalistă referitoare la ce este bine și ce nu este bine pentru copil.

Cu ce începem?

Asupra oricărei persoane, fie adult, fie copil, acționează în permanență o serie de factori externi. Aceștia pot fi împărțiți în două grupe:

I - I grup sunt FACTORII NATURALI: soare; aer; apă.

al II - lea grup sunt FACTORII CIVILIZAȚIEI: locul de trai; substanțele chimice folosite în casă, televizorul; îmbrăcămintea; modul de transport etc.

Modul natural de viață

Diminuarea rezistenței înăscute față de factorii absolut normali, naturali, ca urmare a îngrijirii neadecvate poate fi pe deplin corectată. Pentru a face acest lucru nu e nevoie de multe, doar de o schimbare de principiu a modului de viață, care trebuie să devină cât mai natural.

Modul natural de viață presupune un contact prioritar cu factorii naturali enumerați mai sus, precum și limitarea la maximum a contactului cu “nocivitatea civilizației”. Acesta este modul de trai care trezește la viață mecanismele de adaptare. Consecințele logice ale unui astfel de mod de viață sunt creșterea rezistenței organismului și reducerea atât a frecvenței, cât și a gravității bolilor.

Modul de viață al copiilor, mai ales pentru cei care locuiesc în orașe, este, în cele mai multe cazuri, departe de a fi unul natural: activitatea fizică este redusă; majoritatea timpului este petrecută în interior - grădiniță, televizor, camera copilului dotată cu multe jucării; alimentația nu corespunde, de cele mai multe ori, pierderilor energetice; chimicalele de menaj sunt folosite în exces.

Componentele modului natural de viață

☞ Mișcarea

Mersul la grădiniță pe jos sau cu autobuzul? Film sau fotbal? Șah sau tenis? Sâmbăta sau duminica toată lumea face curățenie generală sau iese în afara orașului, la pădure, iar curățenia generală va fi făcută în decursul a două seri din cursul săptămânii? Cred că nu mai trebuie spus că activitatea fizică e mai bine să fie făcută în aer liber decât în interior.

☞ Îmbrăcămintea

Nu trebuie să ducă la dificultăți de mișcare. Cantitatea - moderată, pentru că transpirația provoacă răceli mai des decât frigul.

☞ Alimentația



Pofta de mâncare ar trebui să fie principalul criteriu în alimentație și echivalentul pierderilor energetice în particular. Dacă copilul nu vrea să mănânce înseamnă că nu a consumat energia necesară.

Principiile călirii

În timpul călirii trebuie să respectați trei principii importante:

- **Constanța** - odată început, nu renunțați și nu căutați motive să “trageți chiulul”, nici măcar o dată.
- **Dozarea treptată** - creșterea intensității și duratei treptat și cu moderație.
- **Țineți cont de particularitățile individuale** - vârsta, dorința copilului, bolile ce intervin, alți factori de mediu.

! **Procedeele de călire** trebuie să aducă satisfacție copilului. Pentru aceasta este necesar să vă concentrați pe acele activități care îi fac plăcere. De exemplu, îi place să umble desculț. Este și asta o modalitate bună de călire.

! **Călirea** ajută la prevenirea acelor boli care apar ca urmare a acționării factorilor naturali nefavorabili.

! **Călirea** nu va reduce nici într-un caz frecvența bolilor infecțioase - dacă la grădiniță e epidemie de varicelă sau gripă, copilul călit se va îmbolnăvi deopotrivă cu cel “necălit”.

! **Călirea** va permite o reducere semnificativă a gravității și duratei bolii, posibilitatea apariției și frecvența complicațiilor.

! **De reținut!** COPILUL NU ARE NEVOIE DE CĂLIRE. COPILUL ARE NEVOIE DE UN MOD DE VIAȚĂ NATURAL, ECHILIBRAT.

III. DEZVOLTAREA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ A COPILULUI

Acest domeniu vizează debutul vieții sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili și menține interacțiuni cu adulți și copii. Interacțiunile sociale mediază modul în care copiii se privesc pe ei înșiși și lumea din jur. Dezvoltarea emoțională vizează îndeosebi capacitatea copiilor de a-și percepe și exprima emoțiile, de a înțelege și a răspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine, crucial pentru acest domeniu. În strânsă corelație cu conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influențează decisiv procesul de învățare.

Dezvoltarea socială și emoțională reprezintă fundamentul relațiilor și interacțiunilor care dau semnificație experiențelor copiilor de acasă, de la grădiniță, din comunitate. Încă din primele clipe ale vieții copiii stabilesc interacțiuni cu părinții, alte persoane din familie, cu alți copii și adulți. Interacțiunile sociale reușite fac posibilă dezvoltarea unei imagini de sine pozitivă și a autocontrolului.

DEZVOLTAREA SOCIALĂ

Interacțiunile cu cei apropiați joacă un rol central în „sănătatea” socio-emoțională a copilului, oferind sentimentul de stabilitate, securitate, apartenență și astfel hrănind dorința de învățare ale copilului. Relațiile pe care le stabilește copilul cu ceilalți necesită siguranță, receptivitate, disponibilitate și confort emoțional.

Relațiile sociale ale copilului cu adulții vizează capacitatea copilului de a avea încredere și a interacționa cu ușurință cu aceștia, precum și capacitatea lor de a recunoaște diferitele roluri sociale ale acestora.

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ

Capacitatea copiilor de a-și recunoaște și exprima propriile emoții, de a și le stăpâni, de a le controla, de a înțelege și a răspunde emoțiilor altora reprezintă pași importanți în dezvoltarea emoțională a copilului. Locul central însă îl constituie dezvoltarea conceptului de sine, a percepției și imaginii de sine a copilului: trăsături, capacități, motivații, dorințe, nevoi, preferințe, roluri sociale.

Caracteristica dezvoltării copilului de 0-3 ani:

Pe măsură ce înaintează în vârstă comportamentele afective ale copilului devin tot mai complexe, caracterizându-se prin: instabilitate, fragilitate, reacții capricioase, mare sensibilitate față de restricții, refuzuri care determina uneori apariția reacțiilor de opoziție.

În jurul vârstei de 18 luni rezonanța afectivă crește copilul fiind mult mai impresionabil. Acum se poate manifesta gelozia în raport cu un alt copil căruia i se acordă atenție sau față de o persoană care se interpune între el și mamă.

Timiditatea față de persoanele străine, simpatia sau antipatia față de cele cunoscute sunt atitudini ce se dobândesc în această perioadă. Copilului începe să-i placă gluma, păcăleala, comicul și poate surâde la complimente.

Atitudinea lui față de membrii familiei se modifică apărând anumite atitudini ostile față de adult concretizate în negativismul primar. Copilul se opune prin plânsete, țipete făcând adevărate spectacole. Aceste tendințe dispar către sfârșitul perioadei deoarece copilul se maturizează, dobândește mai multă siguranță, independență, dar și datorită folosirii unor metode educaționale adecvate.

Atașamentul afectiv față de persoana care îl îngrijește capătă acum valențe noi. Această atitudine afectivă se manifestă selectiv, dar se poate manifesta și față de anumite obiecte.

Anxietatea de separare devine evidentă, copilul reacționând amplu la separarea de persoana față de care manifestă acest atașament. În această perioadă atașamentul se exprimă mai ales față de mamă, iar la 21-24 de luni poate îmbrăca forme dramatice când copilul, obișnuit cu prezența acesteia, îi descoperă absența. Acest lucru devine o problemă mai ales dacă persoana ce o înlocuiește pe mamă nu are un comportament adecvat problemelor copilului la această vârstă. Legat de acest aspect, abandonul, generează reacții care pot influența negativ dezvoltarea ulterioară a copilului. Cu toate că stările emoționale sunt intense multe dintre ele sunt fragile și instabile. Copilul trece de la o stare la alta, poate avea manifestări violente, zgomotoase, având puține resurse pentru a-și controla aceste stări. Sub influența adultului, a experiențelor lui relaționale, a modelelor care i se oferă, aceste comportamente dispar iar dezvoltarea emoțională devine mai stabilă și mai controlată.

Personalitatea copilului se constituie prin apariția și dezvoltarea unor elemente bazale ale acesteia în relație cu cei din jur și cu achizițiile importante de viață.

Experiența interacțiunilor sociale a copilului dvs se va dezvolta considerabil odată cu intrarea lui în creșă sau grădiniță. Aceasta este momentul propice pentru exersarea cooperării, capacității de a stabili și a menține relații de prietenie, va învăța să țină cont de dorințele și nevoile celorlalți, să respecte drepturile altor copii.

Vom precăuta subiectul legat de creșă sau grădiniță sub 3 aspecte: *pregătirea părinților și a familiei pentru intrarea copilului în grădiniță, pregătirea copilului pentru grădiniță și relația grădinița – familia.*

Subiect nr. 6 Pregătirea părinților și a familiei pentru intrarea copilului în grădiniță

Fiecare părinte își dorește pentru copilul său „tot ce este mai bun din lume”. Și grădinița la fel se regăsește în această listă. Și când ajunge momentul, părinții se întreabă „**care este gradinița perfectă pentru copil meu?**” Răspunsul care ar trebui să-l primească părintele este „**cea care satisface nevoile de dezvoltare a copilului**”.

Prima întrebare, de fapt, de la care ar trebui să pornim este: de ce ducem copilul la grădiniță?

Răspunsul care ar veni imediat, chiar fără o scurta reflecție anterioară, ar putea fi: ca să socializeze cu alți copii, să capete deprinderi care să-i dezvolte autonomia, să învețe multe lucruri utile, pe scurt: pentru binele lui.

Dar dacă ar fi să ne facem o introspecție serioasă răspunsul cel mai sincer ar fi: fiindcă, mamele, sunt nevoite/doresc să-și reia viața profesională, trebuie să se întoarcă la serviciu din diverse motive (să câștige bani, să nu fie date afară sau pur și simplu pentru că le place profesia).

Desigur că avantajele grădiniței (dacă e bine aleasa) se vor vedea pe parcurs și până la urmă într-adevăr copilul va dobândi, în urma frecventării grădiniței, autonomie, prieteni, încredere în sine și ceilalți, deprinderi utile, dar trebuie să ținem cont că pentru un copil de 2-3 ani (majoritatea copiilor începând grădinița la această vârstă) ruperea de mama, familia restrânsă pentru a fi dus în colectivitate nu este un lucru plăcut și nici ușor, dimpotrivă, în funcție de sensibilitatea copilului poate fi chiar o traumă serioasă.

Astfel părinții ajung să aleagă creșa sau grădinița cu cea mai mare seriozitate, o alegere neadecvată putând avea mari repercusiuni asupra psihicului copilului.

- Cum alegem grădinița pentru copil, astfel încât să-i fie satisfăcute nevoile de dezvoltare?”

Iată câteva sugestii pentru aceasta, sau la ce să atragem atenția:

1. Alegeți locația.

- În mediul urban, unde oferta de grădinițe este destul de variată, primul pas ar fi ca părintele să obțină o listă cu grădinițele din orașul în care locuiește și să le facă o vizită, să consulte pagina de internet (în cazul în care acestea sunt) pentru a putea face o primă impresie asupra locului unde copilul își va petrece timpul. Părinții vor decide care este zona cea mai realistă până unde vor putea ajunge cu copilul de acasă, zi de zi și să caute grădinițe numai în zona respectivă, cea mai recomandată fiind grădinița de lângă casă. Se va ține cont de locația serviciului părinților, cine îl poate duce, cine îl poate lua.
- În cazul în care există comisii de repartizare a copiilor în grădinițe pe lângă direcțiile raionale de învățământ sau APL e necesar de înscris copilul în rând la grădinița aleasă. La momentul apariției variantei online, se va folosi această cale de înregistrare.

2. Contactați grădinița. Următorul pas ar fi să discutați cu directoarea grădiniței care vă va pune la curent informația privitor la desfășurarea procesului educațional în grădiniță. Părinții se pot interesa despre lucrurile importante: cost, programul zilei, orarul activităților, curriculum-ul, ce studii sau calificare are personalul de educație al grădiniței, drepturile și obligațiunile părinților, etc.

- Dacă este necesar, nu ezitați să întrebați ce condiții oferă grădinița pentru copii cu dizabilități sau nevoi speciale sau dacă au și un stil alternativ de predare. Dacă copilul tău este alergic, întrebați dacă ei se pot ocupa de această problemă sau dacă pot lua măsuri de precauție ca să asigure sănătatea copilului.
- Alegeți o grădiniță în care neapărat orarul zilnic este la vedere, afișat pentru toată lumea, în sala de clasă sau la “Afișierul pentru părinți” - panoul de informații pe care îl văd părinții.
- Observați interacțiunea socială dintre educatori și copii precum și copiii între ei. Grădinița nu este doar pentru învățatură academică ci și pentru ca cei mici să își dezvolte aptitudinile necesare de a se înțelege cu ceilalți, de a învăța să împartă, să gestioneze conflicte, să renunțe, să se asculte unul pe celălalt. Urmăriți și aflați cum gestionează educatorii grădiniței conflictele sau indisciplinile cu copiii precum și cum se tratează copiii între ei.
- Puneți întrebări când sunteți în vizită în grădiniță și aveți întâlnire față în față cu educatorul sau directorul grădiniței. Cum arată o zi tipică a activității în grădiniță? Ce mâncare au? Cine o prepară? Care sunt condițiile de igienă? Ce atitudine are grădinița când un copil se îmbolnăvește, îl primește sau nu? Există un medic care controlează copiii? Dacă da, cât de des? Cum se procedează când este ora somnului de după-amiază din punct de vedere a igienei? Se spală copiii pe dinți la grădiniță? Se dezinfectează grupurile sanitare? Au adulții grup sanitar separat de copii? Orice întrebare ce ține de viața și sănătatea copilului este permisă.

De fapt, părinții aleg pentru copiii lor grădinița la care ar fi vrut să meargă ei înșiși!

Grădinița nu-i lucru de joacă! Este baza experiențelor educaționale pe care copilul mic le va trăi în următoarele două decenii. *Acum își dezvoltă abilitățile sociale, cum ar fi: să împartă lucruri, să-și aștepte rândul, să interacționeze cu ceilalți colegi de grupă, alături de primele noțiuni de matematică și citire (numere, litere, forme).*

3. Programul instituției

Unele grădinițe au program scurt (4-10,5 ore), altele au program prelungit (12 ore).

Programul unei grădinițe este structurat astfel încât să satisfacă nevoile de bază ale copilului. Vă propunem un model de program zilnic pentru o grădiniță cu program de 12 ore (diferențele sunt minore, chiar și la grădinițele particulare):

Activități de grădiniță

- ora 7-8.30: sosirea copiilor
- ora 8.30-9.00: servirea micului dejun
- orele 9.00-10.30: activități didactice* (inclusiv în aer liber, când permite vremea)
- ora 10.30- 11.30: plimbarea*
- ora 11.30 – 13.00: prânzul*
- ora 13.00 – 15.00: somn*
- ora 15.30 – 16.00: gustarea
- ora 16.00 -17.00: activități opționale sau recapitularea activităților didactice desfășurate în prima parte a zilei
- 17.00-17.30: cina
- 17.30 – 19.00: plecarea acasă.

4. Educația

Procesul educațional al majorității grădinițelor de stat este organizat, având la bază documentele de politici educaționale: *Curriculum-ul educației preșcolare și Standardele de învățare și dezvoltare a copiilor de la naștere până la 7 ani* și se bazează pe **metoda jocului**, adică copiii învață despre tot și despre toate jucându-se. Există însă și formate educaționale care permit alegerea activității pe care copiii să o desfășoare la un moment dat:

- ✓ sistemul *Montessori* pune accent pe dezvoltarea laturii independente a copilului și folosește jucării speciale, din materiale naturale, numite manipulative, pentru a deprinde copiii cu anumite concepte despre lumea înconjurătoare;
- ✓ sistemul *Waldorf* reproduce în sala de clasă mediul unei locuințe, punând accent pe creativitatea copilului.

Alte grădinițe sunt axate pe învățarea noțiunilor academice, predarea cifrelor și literelor încă de la vârsta de 3-4 ani, altele au caracter religios sau urmăresc deprinderea copiilor cu o limbă străină.

Majoritatea grădinițelor, atât cele private cât și cele de stat lucrează pe metoda proiectelor: timp de 2 sau 3 săptămâni copiii participă la diferite activități instructiv- educative urmărind o singură temă: de ex. Corpul omenesc, Familia mea, Jocuri iarna etc.

5. Educatorii

Odată ce ați pășit pragul grădiniței și ați fost informați de către directoare la ce grupă a fost admis copilul dvs, nu vă jenați să întrebați cine va fi educatoarea de la grupă. Puteți chiar să mergeți împreună cu copilul și o cunoașteți pe aceasta și să aveți o discuție. Astfel veți putea să vă dați seama dacă copilul dvs și viitoarea lui educatoare sunt compatibili. Nu uitați că

* durata activităților didactice, a plimbărilor și a somnului diferă de la o vârstă la alta.

educatoarea va fi ca o mamă pentru el timp de 3 sau 4 ani (dacă îl veți înscrie la școală la 7 ani).

Educatorii, resursa umană, este unul din principalele motive pentru care preferăm o grădiniță sau alta. Dacă vi se permite, **asistați la câteva ore de clasă înainte de a înscrie copilul la grădiniță**. Observați: Cum comunică educatorul cu copiii? Părinții sunt informați despre ce se întâmplă la ore, se admit întrevederi cu educatoarele pentru a discuta evoluția copilului, se trimit email-uri săptămânale prin care părinții să fie informați despre temele abordate în săptămâna respectivă, meniul copiilor, etc.? Educatorii par persoane mulțumite, fericite? Copiii din grupă par a răspunde politicos, sau sunt speriați? Le vorbește frumos copiilor, se coboară la nivelul lor, le explică ce trebuie să facă în cadrul activităților? **Observați-i în timpul orelor de joacă chiar mai mult decât în activități didactice**, spune multe despre echilibrul interior al profesorului și de implicarea în îngrijirea celor mici.

Și nu în ultimul rând, clasa trebuie să fie luminoasă, curată, cu destule jucării, dar mai ales cărți, toate la îndemâna piticilor, să fie curate, sigure. Locul de joacă exterior trebuie să fie îngrădit și întreabă dacă personalul grădiniței are cursuri de prim ajutor.

6. Oferta programelor opționale

În funcție de aptitudinile și aspirațiile copilului dvs acesta trebuie să urmeze cursurile unui opțional pentru a-și dezvolta talentul. De acea grădinița trebuie să aibă o ofertă variată de opționale din care micuțul tău să aleagă la care vrea să participe. Aceste opționale pot varia de la instituție la alta, cele mai întâlnite fiind opționalul de limbă străină, opțional de dans, karate și calculator. Important pentru bugetul tău este dacă acestea se plătesc separat sau dacă sunt incluse în taxă. Nu omite să întrebi dacă personalul care desfășoară programa de opțional este și calificat. De cele mai multe ori acești profesori de opționale se schimbă de la o perioadă la alta și copilul riscă să fie bulversat. Însă, atenție acestea vor fi binevenite odată cu înaintarea copilului în vârstă, de la 4-5 ani.

Există mulți părinți care din ambiție sau, crezând sincer că e spre binele copilului, caută grădinițe care oferă copiilor de 2-3 sau 3-4 ani fel și fel de opționale (pictură/limba străină/dansuri populare etc., etc.), opționale care de cele mai multe ori nici nu sunt compatibile cu vârsta și interesul copilului și înseamnă doar bani în plus.

De asemenea mulți părinți caută educatoare "cu experiență" care fac niște serbări grandioase de zici că reprezintă spectacolul de deschidere al Jocurilor Olimpice.

Pentru majoritatea copiilor, asemenea activități nu reprezintă decât suprastimulare care duce la agitație, stres, angoasă.

Nu asta este vital pentru un copil de 2-3-4 ani, să învețe poezii pe bandă rulantă, să facă matematică (fie ea și distractivă), să învețe limbi străine etc. Acestea sunt activități potrivite în grupele mai mari de grădiniță.

Pentru un copil mic important este să se joace, să învețe, să comunice și să conviețuiască cu alți copii, să-i fie respectate preferințele sau înclinațiile, să se dezvolte armonios într-un mediu calm, relaxant, plăcut.

7. Care sunt condițiile de igienă?

Înainte de toate, sănătatea copilului dvs este cea mai importantă. Așadar, cu siguranță când veți păși pragul instituției vă veți da seama imediat de condițiile de igienă. Fii atenți cum arată sălile în care copiii vor petrece 4-8 ore pe zi. Informați-vă dacă copilul va dormi în aceeași sală unde va studia și dacă tot acolo va mânca. În instituțiile private acest lucru nu se pune la socoteală, însă aveți grijă ca nu cumva un pătuț să fie folosit de 2 copii în același timp.

8. Alimentației care se oferă în grădinița copilului nostru

Înainte de a alege o grădiniță ar fi bine să vedeți și ce oferă din punct de vedere al nutriției, dacă mâncarea se prepară în bucătăria proprie sau dacă este în sistem catering (ideal ar fi ca

grădinița să aibă bucătărie proprie), de câte ori se face aprovizionarea cu alimente proaspete pe săptămână și eventual puteți întreba de unde.

Orice grădiniță ar trebui să aibă afișat meniul zilnic, cereți să vedeți un meniu, dacă nu e afișat.

Evitați grădinițele care au în meniu “bunătați” de genul mezelurilor (crenvurști, parizer, salam etc. toate sunt îngrozitor de nocive, cu aport nutrițional minim și pline de apă, sare și chimicale), care oferă drept desert biscuiți cu cremă sau napolitane sau care oferă carne zilnic, chiar și de 3 ori/zi.

Pentru o digestie corectă ideal ar fi ca o gustare de fructe, dacă exista, să fie servită măcar cu 1 ora înainte de mâncare, în niciun caz ca desert (ele se digeră mult mai repede decât alte alimente iar dacă sunt blocate în stomac de celelalte alimente fermentează și produc balonări, gaze, dureri de burtă).

Având în vedere că din momentul intrării în grădiniță acolo va lua copilul masa cel mai des, trebuie să ne asigurăm că va primi hrană de calitate și că nu i se vor crea obiceiuri alimentare nesănătoase.

9. Există un medic și o asistență care face tirajul zilnic al copiilor?

Este obligatoriu să existe un medic sau cel puțin o asistentă permanent în grădiniță. În fiecare dimineață trebuie efectuat triajul zilnic al micuților pentru a evita contaminarea cu eventuale boli ale copilăriei sau pur și simplu transmiterea virusilor gripali. După efectuarea triajului, copiii bolnavi sunt trimiși acasă, pentru a nu-i afecta și pe cei sănătoși. De asemenea, astfel se evită ca părinții să se trezească cu surprize neplăcute acasă: de exemplu păduchi.

10. Securitatea copiilor

Toate grădinițele ar trebui să dispună de un paznic, dacă nu de un dispozitiv de securitate pe bază de camere de luat vederi. Un detaliu important este, dacă atunci când ai vizitat grădinița ai observat că are două intrări și cea a copiilor este păzită și ușa încuiată permanent. Copiii sunt mici și imprezibibili. Aceștia pot fugi în primele săptămâni de dorul mamei și o clipă de neatenție poate provoca o tragedie. Și de asemenea persoane străine și au intenționate pot intra în grădiniță. Asigură-te ca micuțul tău va fi supravegheat permanent și astfel el nu se afla în pericol cât este departe de tine.

Ce ar trebui să aveți în vizor cu referire la siguranța fizică oferită de grădiniță:

- Pătrunderea în grădiniță să nu fie accesibilă oricui, să existe porți închise, video-interfon sau măcar interfon. Fii foarte atentă la aceste detalii.
- Curtea să fie cât mai sigură, cu gazon sau gazon artificial, cu covor care amortizează în jurul toboganelor, leagănelor sau balansoarelor, să nu existe la vedere obiecte care ar putea răni (bolovani, greble etc), să asigure umbră pentru zilele caniculare, să fie suficient de mare, în funcție de numărul de copii pe care îi adăpostește.
- Interiorul să fie un mediu prietenos cu copiii, cu mobilier adecvat, fără colțuri periculoase, fără obiecte neadecvate vârstei copiilor și cu care s-ar putea răni, cu băi accesibile copiilor (reductor de WC, chiuvete la înălțimea lor etc).
- Dacă grădinița are etaj, este de dorit să existe porți de siguranță între nivele, treptele să nu fie prea abrupte. Dacă dormitorul este situat la etaj trebuie să ne asigurăm că există întotdeauna cineva care-i va veghea la ora somnului și că geamurile au dispozitive de siguranță pentru a nu putea fi manevrate de către copii.

11. Parteneriatele grădiniței cu alte unități de învățământ

Parteneriatele cu alte grădinițe, școli sau programe naționale/ internaționale nu ajută doar la renumele instituției ci și la evoluția copilului dvs. Acesta va putea participa la diverse concursuri, spectacole, lecții deschise și se va obișnui cu competiția. Nivelul de competiție ridicat îi va menține copilului interesul să fie mereu cel mai bun.

- Când și cum încep părinții să caute grădinița?

Părinți vor începe căutarea grădiniței în dependență de specificul comunității: numărul de copii versus numărul de grădinițe și regulile de înscriere la grădiniță, etc. În orașele mari înscrierea copiilor se face la câteva luni după naștere, în comunitățile cu grădinițe suficiente acest proces poate fi făcut cu 6-8 luni până la intrarea copilului în grădiniță.

Majoritatea copiilor încep să frecventeze grădinița în intervalul de 3-4 ani, deși unii dintre ei încep chiar de la 2 -2,5 ani în instituțiile cu grupe de creșă sau cele particulare. Și dacă cu Debutul grădiniței este în luna septembrie, începutul anului de studiu. Însă majoritatea instituțiilor de educație timpurie – creșele, grădinițele încep primirea copiilor încă din lunile iunie-august pentru a asigura o adaptare, acomodare cât mai puțin stresantă a copiilor la grădiniță.

- La ce vârstă ar fi mai bine să meargă copilul la grădiniță?

Avantajele și dezavantajele intrării în colectivitate la diferite vârste.

Mulți părinți revin în câmpul muncii atunci când copilul are vârsta de 1 an. De obicei, la această vârstă, singura opțiune este reprezentată de creșe, grădinițele private acceptând la grupa “de pampers” copii trecuți de un an și jumătate.

Deși se știe că vârsta de 8-9 luni este cea a crizelor legate de anxietatea de separare, ele se pot prelungi și spre vârsta de un an, făcând despărțirile de dimineață un adevărat chin. Pe de altă parte, experiența arată că și la 3 ani, unii copii acceptă greu să rămână singuri în noul mediu reprezentat de grădiniță, așadar plânsul dimineața la despărțire nu trebuie să constituie, el singur, un motiv de îngrijorare, deși probabil că ar fi necesar să schimbați abordarea dacă situația se prelungește mai mult de 2-3 săptămâni.

Marele dezavantaj al intrării în colectivitate la vârste atât de fragede este reprezentat de sensibilitatea crescută la îmbolnăviri și de faptul că la un an, nu numai că sistemul imunitar este încă imatur, dar și colaborarea copilului la efectuarea tratamentelor este mică, capacitatea lui de a comunica ce îl supără este aproape nulă, iar agresivitatea antibioticelor este percepută mai acut decât mai târziu.

Intrarea în colectivitate la 2 ani

La 2 ani, mulți copii încep deja grădinița sau creșa, având în vedere că aceasta este limita maximă de durată a concediului pentru creșterea copilului. Teoretic, din punct de vedere fizic și psihic, copilul ar trebui să fie mai pregătit pentru despărțirea de părinți sau bunici și mai dornic să caute compania copiilor de-o seamă cu el. Nu vă așteptați încă să se lege prietenii, sau să vină să recite acasă strofe întregi. Încă este vârsta deprinderilor de bază (olița, mâncat, îmbrăcat/dezbrăcat) pe care se va pune accent.

Un copil care se adaptează bine la intrarea în colectivitate va avea avantajul de a fi gata de “treabă” în grupa mică – la 3 ani - pentru că a depășit perioada în care trebuie să se obișnuiască cu diversele “reguli” și “rigori” ale grupului. În funcție de evaluările primite, s-ar putea chiar să fie integrat în grupa mijlocie, ca să înceapă școala la 6 ani. Pe de altă parte, desigur, se ridică și întrebarea “De ce atâta grabă?”

Cel puțin în sistemul de stat, se consideră că cel mic este pregătit pentru grădiniță – îmbinare între joacă și învățare – după vârsta de 3 ani. Chiar dacă este destul de probabil ca în primul an să nu scăpați de nas înfundat și de tuse din octombrie până în martie, riscul de îmbolnăviri grave și complicații este mult mai mic. Și probabilitatea ca grădinița să fie mai ușor acceptată este mai mare, căci copilul are deja bine fixata ideea că se află acolo ca să se joace și ca părinții îl vor lua acasă negreșit, la sfârșitul programului. Având în vedere că timpul nu mai este ceva atât de abstract, este mai ușor pentru părinte și educator să cuantifice perioada de

absență a părintelui, timpul petrecut la grădiniță, sfârșitul de săptămână când familia se reunește acasă, etc.

Nici medicii nu par să se pună de acord în legătură cu vârsta cea mai potrivită pentru intrarea în colectivitate.

Unii dintre ei, mai spartani, consideră că până în jurul vârstei de 7 ani, sistemul imunitar al copilului va intra în contact cu diferiți patogeni și că, oricum, copilul se va îmbolnăvi mult și des până ce sistemul său imunitar se va educa să reacționeze corect și eficient. Alți medici își exprimă clar părerea că este preferabil ca cel mic să înceapă grădinița după vârsta de 3 ani, iar unii imunologi susțin chiar că abia după vârsta de 5 ani ! organismul copilului este suficient de matur pentru a face față agresiunilor.

Deși există atâtea teorii diferite, în practică, toți medicii sunt de acord că atâta timp cât copilul face forme ușoare de boală, el poate continua să meargă la grădiniță. Nasul înfundat, tusea reziduală, strănutul, par să fie prietenii nedespărțiți ai copilului în primul an de colectivitate. Pe de altă parte, dacă locul răcelilor ușoare este prea des luat de diferite complicații care necesită folosirea antibioticelor, dacă per total copilul stă mai mult acasă sub tratament decât la grădiniță și mai ales dacă are și vârsta mai mică de 3 ani, pediatrii vor recomanda probabil să mai amânați momentul integrării în colectivitate.

Important! Pentru a evita suprasolicitementul sistemului imunitar în perioada copilăriei timpurii imunologii recomandă: de la ultima vaccină făcută copilului până la intrarea lui în colectivitatea de copii trebui să treacă nu mai puțin de 2 luni de zile, perioadă necesară pentru refacerea sistemului imunitar. Respectând acest termen, veți evita îmbolnăvirile dese ulterioare ale copilului.

- Cum ne pregătim ca părinți pentru intrarea copilului în grădiniță?

Ar fi bine să:

- ☞ înțelegem că grădinița răspunde nevoii copilului de educație, de socializare, de comunitate, de acces la o lume extrafamilială;
- ☞ ne informăm, explorăm mediul grădinițelor pentru a face o opțiune în cunoștință de cauză;
- ☞ descoperim în copil un om capabil de a găsi soluții interesante pentru acomodare;
- ☞ încercăm să ne facem cunoscut mediul din grădiniță cu oamenii și regulile sale;
- ☞ depășim tentația de a „concura” cu grădinița și cu educatoarea;
- ☞ învățăm să nu ne mai fie teamă de ce ar putea să afle și învețe copilul nostru de la alți copii;
- ☞ renunțăm la ideea că toată lumea trebuie să-l trateze pe copilul nostru așa cum îl tratăm noi;
- ☞ ne integrăm noi înșine în „comunitatea părinților” din grădiniță.

- Cum să facă față emoțiilor pe care le trăiesc părinții la început de cale?

Ce simt părinții?

Părinții simt și ei adesea vinovăție, supărare sau enervare că nu reușesc, îndoiala. Mamele spun: "mi se rupe sufletul când îl văd cum plânge", "dacă aș avea cu cine să-l las acasă, nu l-aș mai duce" etc. Puțini dintre ei rămân indiferenți susținând că "toți copiii plâng la început".

Trăirile părintelui sunt foarte importante pentru că vrea sau nu copilul le simte. Dacă mama are îndoieli și este nehotărâtă dacă să continue sau să încerce din nou anul viitor, copilul nu va simți fermitate și încurajare din partea ei și nu va reuși să se mobilizeze pentru a se integra în grup și în program.

Cele 7 stadii ale parentalității (parenting-ului)

Fiecare comportament urât al copilului și tentativa părinților de a-l disciplina îi face pe aceștia să treacă, de multe ori fără să-și dea seama, prin cele 7 stadii emoționale ale parentalității/parentingului. Cinci dintre acestea sunt aceleași cu cele cunoscute în psihologie ca etapele doliului - negarea, furia, negocierea, depresia, vindecarea.

Trecerea prin aceste trăiri, uneori contradictorii și negative, alteori confuze și pline de frustrări, dar în final pozitive și constructive, este benefică pentru sănătatea emoțională a părinților, de care ei au nevoie pentru a fi mereu în stare optimă să-și crească corespunzător copilul.

Șoc și negare

Comportamentele negative repetate ale copilului îi pun pe părinți în fața unor trăiri emoționale intense. Primele dintre acestea sunt șocul și negarea. Se întâmplă atât de frecvent când copilului i se repetă ce trebuie să facă și părinții să nu obțină nici o reacție din partea lui, încât să rămână șocați în fața sfidării celui mic. Acest stadiu nu este conștientizat de foarte mulți părinți, întrucât durează prea puțin și este "eclipsat" de cele mai multe ori de furie, care se instalează cu rapiditate.

Durere și vinovăție

Să precutăm situația: copilul s-a purtat urât, iar în ciuda numeroaselor eforturi de a-i explica bunele maniere și modul cum trebuie să se poarte în diverse situații, părinții, în special mamele, încep să realizeze că poate ei însăși sunt cei vinovați pentru lipsa rezultatelor în efortul de disciplinare a copilului. Este momentul în care părinții pătrund în al doilea stadiu al parentingului, în care sentimentele de vinovăție încep să iasă la suprafață.

Părinții constată neputincioși că nu ai găsit încă metoda potrivită de abordare a acestor probleme disciplinare și un limbaj coerent prin care să se facă auziți și înțeleși în fața copilului. Neputința începe să dea naștere la frământări și frustrări, care tind să-i macine pe interior. Însă nu durează mult, pentru că părinții intră rapid în următoarea etapă de parenting, cea mai "auzită" dintre toate.

Furie și șantaj

Deseori părinții sunt agitați, frustrați, când nu știu la ce trucuri să apeleze sau ce metode să mai folosească pentru a convinge copilul să-i asculte. Însă aceste emoții nu îi va face pe părinți să găsească mai repede o soluție pentru rezolvarea problemelor disciplinare. Dimpotrivă, vor avea tendința de a da naștere furiei și frustrărilor, care se concretizează prin țipete, scândaluri și pedepse nemeritate aplicate copilului.

În momentul în care crește conflictul dintre părinte și copil și părintele simte că nu mai rezistă în fața sfidării și a urlurilor lui, se dă bătut și începe să negociezi cu el... sau măcar încearcă. Imediat se gândește cam ce l-ar face să renunțe la țipete și scândaluri și să se poarte frumos, măcar pentru o vreme. Dar, țineți minte, deciziile luate în condiții de stres nu sunt întotdeauna cele mai constructive - o jucărie nouă, o înghețată, mai mult timp la calculator etc.

Aceasta nu se numește negociere, ci mită, și este o măsură la care părinții apelează disperăți și se dovedește a fi dăunătoare în dezvoltarea copilului.

Depresie și tristețe

Părintele a rezolvat problema prin șantaj, dar acum începe să aibă muștrări de conștiință și să cadă în capcana depresiei, manifestând o oarecare tristețe cu privire la modul cum a procedat. Stie că este posibil să fie instaurat un precedent greșit și că mita s-ar putea să determine copilul să dea naștere la mai multe obrăznicii, doar pentru a-și primi "recompensa" de la final.

Părinții încep să se simtă oarecum singuri în efortul de creștere a copilului și este și momentul în care începe cel de-al 4-lea stadiu a parentingului: depresia.

Gândirea pozitivă

În următoarea etapă, părintele se află în fața dezastrului parental de care a dat dovadă în rezolvarea problemei de comportament a copilului. Totuși reușește să se mobilizeze, insuflându-și și o mare speranță că „data viitoare va fi mai bine”. Își găsește câteva resurse de energie pe care să le canalizeze spre îmbunătățirea modului în care va rezolva acest tip de probleme în viitor. Este o etapă, care îi ajută pe părinți să privească cu optimism înainte.

Consolidarea

Gândirea pozitivă trebuie întotdeauna pusă în practică, pentru a da rezultatele scontate. Și, cum copilul nu le lasă părinților prea multă liniște și trece constant de la o năzdrăvănie la alta, vine momentul în care trebuie să o ieie de la capăt cu modul în care abordează și rezolvă problemele lui disciplinare. De data aceasta, părinții au învățat multe lucruri din greșelile anterioare și, chiar dacă mai au mici scăpări, reușesc să se descurce mai bine. Ba chiar reușesc să renunțe și la mita cea păcătoasă, care îi pusese în fața unei noi probleme în disciplinarea lui. Este momentul să țină capul sus și să fie mândri de sine. Este loc și de mai bine, dar cu răbdare și perseverență, vor reuși să crească copilul demn de toată lauda pe care și-l doresc.

Acceptarea și speranța

O nouă relația se naște acum între părinte și copilul său, în care găsesc un limbaj comun de comunicare, în care vor cunoaște mai bine nevoile unul altuia și chiar încep să se respecte mai mult. Părintele acceptă, în cele din urmă, că stă în firea copiilor să se poarte urât și că depinde de ei, părinții, să le corecteze micile probleme.

Într-un final, renunță, să mai apeleze la țipete și pedepse inutile. Se bazează mai mult pe eficacitatea discuțiilor, înțelegerii problemei și găsirii unor soluții pașnice și constructive în vederea remedierii comportamentului. Părinții nu ar trebui să creadă că s-au vindecat complet de reacțiile sale nefirești și impulsive. Încă vor mai trece printr-o parte din aceste etape ale parentingului. Copilul nu va înceta niciodată să-i șocheze cu ceea ce face sau spune.

Și iar o vor lua de la capăt., însă cu mai multă încredere și răbdare de a trece prin toate stadiile. Acum știu că, la capătul drumului, totul va fi bine, calm, armonios.

Putem menționa că aceste etape care se manifestă în situații dificile, în special în cazul disciplinării copilului, sunt specifice și în perioada de adaptare a copilului la grădiniță, în special, dacă copilul se adaptează greu. Dragi părinți, dacă treceți prin aceste situații, să știți că nu sunteți unici. Important: conștientizarea acestor trăiri, dar mai ales înțelegerea lor, vă vor ajuta să vă disciplinați corect copilul și să nu cedați în fața primelor greutăți pe care le întâmpinați.

- *La cine pot apela părinții după ajutor?*

Când părinții ajung să se confrunte cu unele probleme ce țin de creșterea, dezvoltarea și educația copilului, ei se simt neajutorați, frustrați, unii intrând chiar în panică. De aceea ei, în anumite momente, au nevoie de sprijin pe care îl caută unul în celălalt, în familia extinsă, în comunitatea din care fac parte, în sfatul unor specialiști din domeniu.

Cine îi poate ajuta?

Familia:

Membrii familiei mai largi din care fac parte părinții copilului pot oferi acestora, în primul rând, suport afectiv și ajutor după necesitate. Bunicii, bonele, care sunt „adoptate” ca membru a familiei, vecinii, toți cei implicați în creșterea copilului se pot simți în nesiguranță odată cu intrarea copilului în grădiniță. Cu toții pot să constate că grădinița nu este o alternativă la familie, ci este un spațiu social diferit de ceea ce familia îi poate oferi copilului. Copilul va avea șansa să învețe să fie ca ceilalți, printre ei, împreună cu ei.

Comunitatea locală:

Părinții pot primi un sprijin discutând cu părinți care au trecut sau sunt în situație similară. În cadrul comunității, în parc, în sat, în bloc, părinții și copilul trec prin starea de așteptare a fi „la fel ca toți”. Copilul va fi întrebat dacă merge la grădiniță, ceea ce formulează o așteptare, o exprimare a normei „copiii la această vârstă merg la grădiniță”. Deci grădinița, nu este privită ca o tragedie personală, ci îi oferă copilului un statut social, prin astfel de experiențe trec și alți părinți! Din discuțiile cu ei puteți afla răspuns la unele întrebări. Dar atenție, nu puneți în aplicare imediată sfaturile primite de la alți părinți, s-ar putea să nu fie valabile pentru dvs și copilul dvs.

Personalul din grădiniță:

Părintele, fiind și nespecialist, se simte asigurat dacă observă că mediul din grădiniță este sigur și prietenos pentru copilul său. De asemenea este foarte important să găsească în grădiniță oameni deschiși, comunicativi, pe care îi cunoaște.

Comunicarea părinților cu educatorii este importantă, deoarece fără a cunoaște oamenii în grija cărora rămâne copilul, îi va fi greu să-l simtă în siguranță. De aceea părinții uneori inițiază discuții ce nu țin direct de subiect, dar prin ele își manifestă îngrijorările: despre cum se aerisește sala de clasă, cum coboară copiii scările sau care va fi meniul zilei. Ca rezultat părinții așteaptă să descopere atitudinea umană a educatoarei pentru a se simți asigurați.

Prieteni constanți, de un spațiu social de manifestare „ca un copil mare”, de

Copilul însuși:

Prin comunicarea cu copilul dvs., veți constata că vă înțelegeți mai bine copilul, înțelegeți că micuțul are și el nevoie de prieteni constanți, de un spațiu social de manifestare „ca un copil mare”, de relații proprii, de a se simți un „om mare”.

Astfel veți învăța să „decodificați” diversele semnale prin care copilul arată unele nereguli și veți putea stabili o relație constantă și pozitivă de comunicare cu acesta. Veți avea posibilitatea să simțiți vârsta propice intrării în grădiniță, modalitatea cea mai potrivită și ritmul propriu de adaptare al copilului. La fel, printr-o comunicare deschisă și activă cu propriul copil, părintele va putea înțelege, că deși copilul s-a integrat reușit în comunitatea grădiniței, periodic va avea nevoie să se retragă în spațiul casei: atunci când va fi obosit, sau în caz de boală.

Important! Un copil care se simte auzit și înțeles atunci când vorbește nu va mai încerca să-și comunice nevoile într-un mod disperat, plângând, făcând isterii, stricând ceva sau îmbolnăvinduse.

Subiect nr. 7 Pregătirea copilului pentru grădiniță

Grădinița este mediul favorabil pentru socializare. Grădinița completează mediul familial al copilului, dar nu îl înlocuiește.

Pentru a putea beneficia de mediul grădiniței cu adevărat, copilul are nevoie de o anumită dezvoltare psiho-afectivă. Dacă copilul va merge la grădiniță înainte să atingă acest nivel de

dezvoltare, am putea vorbi despre o intrare în grădiniță prematură, iar în consecință traumatizantă. Explicația ar fi următoarea: copilul se confruntă cu situații cărora nu le face față și care nu îi aduc nici un beneficiu.

Cum putem pregăti copilul pentru independență

- lăsându-i libertate de mișcare și inițiativă, creându-i un mediu asigurator;
- fiind flexibili și permisivi cu jocurile lui;
- acceptându-l așa cum este fără a-l raporta la un ideal sau la alții copii din jur;
- pretinzându-i copilului doar ceea ce noi respectăm;
- fiind fermi, dar asigurator, toleranți, calzi, constant iubitori;
- satisfăcând mereu nevoile copilului, dar nu împlinind dorințele lui;
- fiind sociabili și dornici de comunitate celor din jur;
- nefiind „zâna bună” care împlinește dorințele, nici „eroul” care salvează de efort, supărare sau orice dificultate, nici „vrăjitoarea” care închide în turnul de fildeș pentru a supraproteja, nici „slujnica credincioasă” care servește permanent copilul.

Deși în general se vorbește despre etapa copilăriei 0-3 ani ca și cum ar fi o etapă compactă, de fapt ea este alcătuită la rândul său din sub-etape diferite în privința majorității aspectelor, de la capacitățile motrice ale copilului până la cele cognitive sau de socializare.

Socializarea este un concept mult uzitat când vine vorba despre copii și este firesc, sociabilitatea fiind una din caracteristicile definitorii ale omului. Să vedem însă în ce constă socializarea copilului în decursul perioadei de 0-3 ani.

Copilul între 0-1 an

În această primă sub-etapă principală persoană cu care socializează copilul este mama, ea este persoana de referință în universul copilului atât de mic. În cel mai scurt timp copilul va recunoaște și alte persoane din preajma sa, dar interacțiunea principală la această vârstă este cu părinții.

În primele luni copilul depinde de părinți, și în special de mama sa, și în funcție de această interacțiune se vor pune bazele viitoarei personalități a copilului. Încrederea sau lipsa de încredere în lume tocmai în această etapă se formează: dacă nou-născutului i se împlinesc nevoile, indiferent ca e vorba de nevoia de hrană, căldura sau nevoi afective cum ar fi ținutul în brațe, atunci el va avea încredere în lume și în sine.

Dacă e în mod constant neglijat, dacă nevoile lui nu-i sunt îndeplinite prompt sau în totalitate, dacă nevoia lui firească de a simți apropierea mamei, de a fi luat în brațe, este interpretată drept "șantaj emoțional" și neglijată, el va învăța că lumea nu e ceva în care să te încrezi, pe care să te poți baza și este posibil să se transforme într-un copil neîncrezător în sine și în ceilalți, va fi mai retras, mai puțin sociabil.

La această vârstă sociabilitatea copilului se manifestă în principal prin a răspunde la zâmbete, a zâmbi persoanelor familiare, a gânguri, a simți nevoia apropierei de mama și de alți membri ai familiei, a fi curios în descoperirea mediului înconjurător (pe care "îl gustă" la propriu, fiind etapa în care copilul duce obiectele la gură).

De obicei, începând cu 7 luni, la majoritatea copiilor apare anxietatea de separare: copilul începe să fie îngrijorat și să plângă dacă ieșiți din raza lui vizuală, chiar dacă plecați într-o altă încăpere. Este o perioadă trecătoare și copilul trebuie ajutat să treacă peste aceasta, având răbdare cu el, asigurându-l mereu de prezența noastră și familiarizându-l întâi cu alte persoane, dacă într-adevăr trebuie să plecăm și să lăsăm copilul în grija lor.

Copilul între 1-2 ani

În această sub-etapă copilul capătă deja mai multă autonomie, începe să meargă, spune primele cuvinte, începe să exploreze cu încredere mediul înconjurător. Pentru dezvoltarea

abilitațiilor sale sociale și încurajarea încrederii în sine părintele ar trebui să-și reprime tendința de a-i interzice copilului diverse lucruri, de a folosi "nu e voie!" pentru orice situație. Este de datoria părinților, să îndepărteze pericolele din calea copilului (punând protecții la prize/ geamuri/ colturile mobilelor, îndepărtând obiectele casabile din calea lui, ținând în locuri inaccesibile lui obiecte cu care s-ar putea răni- cuțite, foarfece etc) și să îl lase să descopere lumea, dezvoltând-si astfel atât abilitățile motrice cât și cele cognitive și sociale. În această etapă copilul devine mai interesat și de alte persoane, îi place să stea mai ales în preajma adulților sau a copiilor mai mari, învață prin imitare. Deocamdată majoritatea copiilor nu se joacă împreună cu alți copii la aceasta vârstă, mai degrabă se joacă "unul lângă altul", fiecare văzând-si de ale lui, deci părinții nu trebuie să se îngrijoreze cu privire la o eventualitate lipsa de sociabilitate a copilului din acest motiv.

Copilul între 2-3 ani

În această etapă copilul are abilități motorii tot mai bune și este capabil să-și îndeplinească și singur unele nevoi (să mănânce singur, să se dezbrace, să se îmbrace cu unele articole vestimentare mai ușor de mânuit, să se ceară la toaletă, să se spele singur etc.).

În ceea ce privește sociabilitatea, la această vârstă copilul începe să interacționeze și să se joace mult mai mult cu alți copii, să le caute compania, să-și facă prieteni. Mulți copii sunt pregătiți să intre în colectivitate, la grădinița. Ei observă cu atenție adulții și își însușesc comportamente pozitive sau negative prin imitare, așa încât părinți, nu trebuie să "dadăcească" copilului în privința regulilor societății ci să aibă grijă, în primul rând, să le respecte ei însuși.

Tot la această vârstă apar cel mai des conflictele între copii. Ei sunt predispuși la a se împrieteni cu alți copii, dar și la a se certa cu aceiași copii, pornind de la jucării sau cine știe ce alte motive. Câtă vreme conflictele sunt minore, sunt între copii de aproximativ aceeași vârstă și nu reprezintă situații periculoase, ar fi bine ca părinții să-i lase să le gestioneze singuri.

Copiii au anumite abilități sociale care-i fac să reușească să se descurce singuri în diferite împrejurări, care presupun interacțiunea cu ceilalți și nu este neapărat nevoie "sa restabilim noi ordinea", dând jucării înapoi, intervenind cu fraze de tip: "lasă-l ca el e mai mic" (deși între copii e diferența de câteva luni) sau "de ce nu împarți jucăriile, egoistule".

Prin asemenea intervenții părinții cred că "fac educație" dar de cele mai multe ori nu fac decât să-i învrăjbească mult pe copii, să le creeze frustrări, sa le formeze comportamente negative, deși intențiile lor sunt bune. Copilul nu învață atât prin "didactică", prin metode pedagogice de tip expunere, cât mai ales prin imitație, prin interiorizarea valorilor adulților care-i sunt modele, prin încurajarea autonomiei sale și a învățării prin interacțiune directă cu ceilalți și cu mediul înconjurător.

- Ce vom face, ca și părinți, pentru a ne pregăti copilul pentru grădiniță?

- E important să fim relaxați, încrezători, binedispuși când vorbim despre grădiniță.
- Nu ne vom exprima nemulțumiri față de grădiniță și educatoare, nu ne grăbim, nu ne agităm, nu suntem suspicioși.
- Vom fi deschiși, răbdători și interesați să ascultăm temerile și așteptările copilului în legătură cu grădinița.
- Vom ține seama de ritmul și nevoile copilului de adaptare.
- Nu vom impune cerințe nepotrivite vârstei și dezvoltării copilului.
- Îi vom oferi copilului ocazii de a cunoaște mediul din grădiniță (drumul, clădirea, educatoarea, sala, curtea, copiii, activitatea), înainte de a-l lăsa acolo.
- Vom acomoda din timp copilul cu un program de viață (menu, ore de masă, somn și activitate) similar celui din grădiniță.

- Nu vom suprapune mai multe schimbări în viața copilului. Intrarea la grădiniță nu trebuie să coincidă și cu alte schimbări în viața copilului sau a familiei (schimbarea casei, a persoanelor de îngrijire) sau cu situații ce induc emoții negative în viața copilului sau a membrilor familiei (divorțul părinților sau decesul unuia din membrii familiei, etc.).
- Îi vom oferi copilului un mediu onest, de încredere în care să nu fie mințit, păcălit, amăgit.
- Îi vom oferi copilului ocazii de întâlnire cu alți copii cu care să discute și să se joace de-a grădinița.
- Îi vom acorda încredere că se poate descurca singur cu alți copii. Intervenția noastră nu va îngreuna manifestarea copilului chiar dacă îi suntem mereu alături.
- Îi vom asigura un mediu sigur în care copilul să se poată juca în voie, liber, fără direcții și limitări.

- Când este pregătit copilul pentru intrarea la grădiniță?

- când vorbește despre sine la persoana întâi (spune „eu vreau” și nu „Olga vrea”);
- când poate vorbi despre ceea ce îl supără sau deranjează;
- când poate spune că îi este foame, sete, că este obosit sau supărat, că îl doare ceva;
- când poate vorbi despre sine, despre părinții și familia sa, când poate povesti evenimente prin care a trecut, întâmplări, vise și fantasmă;
- când distinge între realitate și basm (sau vis, fantasmă);
- când începe să aibă preferințe și să fie mai selectiv cu partenerii de joacă, dar și mai constant în manifestările afective;
- când apare nevoia unui prieten constant;
- când preia cu plăcere formule de politețe, își asumă reguli și interdicții, se rușinează și dorește să fie la fel ca ceilalți membri ai comunității din care face parte;
- când înțelege să nu-i deranjeze pe alții, să cedeze, să îngăduie, dar și să-și expună punctul de vedere și să-și apere drepturile;
- când are manifestări de independență: copilul insistă să se îmbrace cu ce vrea el, să mănânce singur, să se ducă la toaletă neânsoțit;
- când încearcă să-și impună punctul de vedere: se contrazice, se încrâncenează;
- când își poate purta de grijă: sesizează situații periculoase, își conștientizează și exprimă nevoile, își știe drepturile, își poate asuma unele responsabilități;
- când poate fi lăsat în spații de joacă, supravegheate fără a reclama prezența adultului cu care a venit;
- când își ascultă părintele (sau se împotrivește lui) și în lipsa acestuia.

Subiect nr. 8 Învățatul la oliță

- Când și cum începem antrenamentul la oliță?

Pregătirea pentru renunțarea la scutece poate să înceapă abia după 18-24 de luni deoarece mai întâi este necesară o maturitate a vezicii urinare și a intestinelor, adică controlul sfincterelor. Controlul intestinelor vine natural după controlul vezicii urinare.

Indiferent de cât de devreme veți începe antrenamentul la oliță copilul va învăța să ceară să fie pus undeva după vârsta de 2-3 ani, în unele cazuri chiar mai târziu, acest lucru nefiind un indicator al dezvoltării sale.

Dacă bebelușul nu merge încă bine sau nu se arată nemulțumit că scutecul este ud, nu vă grăbiți, încă nu este cazul să începeți să-l puneți pe oliță.

În zilele de vară lăsați-l prin casă dezbrăcat, cu condiția să-l încurajați să folosească olița, dar strângeți covoarele și protejați canapele cu păturici absorbante. Chiar dacă se va întâmpla un accident va învăța de unde iese urina. Dați-i posibilitatea copilului să afle cum este să fii ud, lăsați-l doar în chiloței, astfel va învăța să se autocontroleze. Dacă își udă chiloțelei nu-i îndepărtați imediat. Lăsați-l să învețe că este neplăcut și că ar trebui să încerce să evite aceasta.

Sfaturi privind învățatul la oliță:

- ☞ Învățați să citiți semnele care vă transmit că micuțul dvs vrea la oliță. De exemplu: se ține cu mâinile de burtă.
- ☞ În perioada în care copilul învață să meargă la oliță, îmbrăcați-l în hăinuțe cât mai simple: pantaloni cu bandă elastică, care pot fi ușor trași în jos în loc de pantaloni cu nasturi sau cu centură.
- ☞ După ce a terminat de făcut treaba mică sau mare, lăudați-l. Copilul are nevoie de multă încurajare în perioada de învățare la oliță.
- ☞ ”Ai nevoie să faci pipi?” Repetați permanent această întrebare.
- ☞ Țineți olița la îndemână. Însă nu o țineți în fața televizorului, astfel olița va fi scăunel, iar copilului nu se va putea concentra și nu putea înțelege mesajul. Odată ce începe să se obișnuiască, țineți olița în baie, acolo unde îi este locul.
- ☞ Lăsați rușinea deoparte și arătați-i din timp la ce folosește toaleta. După ce a înțeles cum stău lucrurile, învățați-l că nu se intră la toaletă decât dacă bați la ușă înainte. Este important ca de fiecare dată când vă îndreptați spre toaletă sa-i spuneți de ce mergeți acolo și să-i arătați că vă place. Arătați-i ca voi purtați chiloți adevărați și nu scutece. Apoi zâmbiți copilului.
- ☞ Dacă copilul dvs este mai timid și are nevoie de intimitate pentru a merge la oliță, oferiți-i-o.
- ☞ Lăsați copilul să vadă alți copii, folosind toaleta sau olița.
- ☞ Dacă observați ca micuțul are deja stabilit un ritm natural, cum ar fi după masă, nu ezitați și puneți-l pe olița de fiecare dată. Dacă nu se întâmplă nimic timp de 10 minute, îl vei ridica și îi veți spune că încercați mai târziu. Este recomandat ca așezarea la oliță să se facă din 2 în 2 ore.
- ☞ Chiar dacă copilul s-a obișnuit cu olița vor exista și accidente, iar părinții nu trebuie să facă mare caz din acest lucru. Explicați-i calm. În nici un caz nu trebuie să-l certați sau să-l pedepsiți.
- ☞ Dacă copilul refuză olița ați putea achiziționa alta în prezența copilului și după preferințele sale.
- ☞ Unii copii refuză olița, însă se arată încântați să folosească toaleta părinților cu ajutorul unui reductor.
- ☞ Folosiți în continuare scutecul în timpul somnului sau într-o călătorie cu mașina, trenul sau avionul. Veți renunța la acesta mai târziu, după ce copilul se trezește câteva dimineți la rând cu scutecul uscat.
- ☞ Dați dovadă de consecvență. Dacă mergeți în deplasare la rude, nu reluați folosirea scutecelelor pentru a vă simți confortabil dvs. Dacă copilul a deprins să stea în chiloței, iar peste un timp scurt i se spune că poate face pipi în scutec, copilul nu va mai înțelege nimic.
- ☞ Fiți calmi și încrezători. Dacă veți insista cu așezatul la oliță, în cazul în care copilul refuză cu îndârjire, se poate dovedi o greșeală mare ce va întârzia și mai mult procesul renunțării la scutece.

La momentul intrării copilului în grădiniță este bine copilul să fie cunoscut și să folosească olița. Chiar și în această situație, în perioada de adaptare, se pot întâmpla ”mici accidente”. Este în ordine, pe fondalul emoțional tensionat, copilul nu întotdeauna reacționează la ”clopoțelul” vezicii urinare. Este necesar să-i asigurați copilului 1-2 seturi de lenjerie și hăinuțe de schimb pentru astfel de situații.

Subiect nr. 9 Prima zi la grădiniță

- Ce i se întâmplă copilului când merge prima dată la grădiniță?

Mersul la grădiniță este un test greu de trecut pentru o parte dintre copii. Acest episod din viața lor poate fi chiar traumatizant, dacă părinții nu le acordă timp și nu acționează cu răbdare, înțelegere și delicatețe.

Prima zi în care copilul merge la grădiniță nu este cea mai importantă, deoarece copilul nu înțelege unde merge și nici nu își dă seama ca îl lăsați acolo și, cel mai important lucru este că micuțul sau micuța dvs nu conștientizează ca va trebui să-și petreacă câteva ore fără dvs, chiar dacă îi spuneți acest lucru de nenumărate ori. Plânsetele și refuzul de a intra în grupa de copii apar, de obicei, în următoarele zile.

Ce simte copilul când se desparte de părinți?

Este absolut firesc ca un copil să plângă în primele zile. Cei care au copii știu exact cât de greu îi este unui părinte să-și lase copilul plângând la grădiniță. Este de înțeles, cât de mult sunt tulburați părinții când se gândesc ca l-au lăsat pe micuț supărat, „printre străini”.

În cazul în care educatoarea vă spune că tristețea și accesele de plâns ale copilului se repetă pe parcursul zilei, este posibil ca micuțul în acele momente dificile să trăiască o anxietate de separare. Ce înseamnă asta? Este teama copilului de a accepta să se despartă temporar de cei dragi, alături de care se simte în siguranță și în consecință, dificultatea de a intra într-un mediu nou și plin de neprevăzut.

Copiii pot simți revoltă, supărare, uneori chiar furie sau disperare. În același timp, pot simți curiozitate față de ce se întâmplă la grădiniță, bucurie când ceva îi surprinde plăcut. La toate aceste trăiri și sentimente ale lor ajungem adesea destul de greu pentru că cei mici nu le pot exprima în cuvinte.

Cei care reușesc să spună ce simt se adaptează mai repede și simt că părinții îi ascultă și îi înțeleg. Pentru asta este însă nevoie ca părinții să fie cei care inițiază comunicarea și să învețe copilul aceste cuvinte care exprima trăiri afective, să le folosească ei înșiși în mod curent și să fie preocupați de ce este în sufletul celui mic și nu doar dacă a mâncat, a dormit sau a fost cuminte la grădiniță.

Cât de mare este schimbarea pentru copil?

Pentru copiii care nu au avut relații cu alți adulți și copii, în afara familiei, schimbarea este mare. Ei se trezesc deodată într-o clădire mare în care mulți copii aleargă, plâng, se bat, se împing, țipă.

Pentru cei care au participat la petreceri de copii, au fost în vizite, în locuri de joacă, în parcuri, au intrat în contact cu alți adulți și chiar au stat cu ei, adaptarea este mult mai ușoară.

Una dintre marile temeri ale părinților este ca cel mic nu se va acomoda...

Unii se adaptează mai ușor, alții mai greu, este normal, copilul se izbește de necunoscut. În general un copil are nevoie de trei săptămâni, o lună ca să se acomodeze. Cei mai mulți plâng la început. Este mai grea acomodarea deoarece tot ce construiești în timpul săptămânii se năruie în week-end. Părinții trebuie să aibă răbdare, să insiste ca cel mic să meargă la grădiniță, chiar dacă și pentru ei grădinița este o necunoscută, pentru că așa o văd din prisma copilului.

Care sunt semnalele de alarmă?

Unii copii sunt atât de tulburați încât părinții încep să devină foarte îngrijorați. Enurezisul și encomprezisul, voma, bătăiala, coșmarurile, insomniile, diferite frici și fobii care apar, ticurile, schimbarea comportamentului cu persoanele din familie sunt dintre cele mai frecvente.

Există copii care nu mai râd, nu mai zâmbesc, nu mai sunt încântați de nimic, nu se mai joacă, nu mai vorbesc, plâng din orice, devin foarte negativiști, refuză tot, nu mai mănâncă, devin agresivi sau autoagresivi. În aceste cazuri, nu mai putem vorbi despre o reacție de adaptare, ci avem nevoie de ajutor.

Înainte de a-l duce la **grădiniță**, părintele trebuie să-l pregătească pe micuț cu noul mediu în care își va petrece câteva ore din zi, alături de persoane necunoscute, cel puțin la început. De aceea, întâi de toate, părintele trebuie să își facă timp pentru copil, să îi dedice aproape toată atenția și să îi explice tot ce i se va întâmpla în "noua viață".

Este prioritar ca părintele să intre în ritmul și programul copilului. Să nu-l introducă pe copil în programul lui de adult, ci să se introducă el în programul copilului. Se trezește odată cu copilul, se duce la grădiniță, își face timp să îl ia de la grădiniță. Aceste lucruri sunt foarte importante pentru copil. Când vine acasă, părintele intră în programul și cheful copilului. Dacă copilul vrea să stea pe jos, este bine ca mama și tata să stea pe jos.

Există foarte des situații în care copilul, obișnuit să stea mereu în prezența părinților, să refuze să rămână singur la grădiniță. În acest caz, părintele trebuie să acționeze cu mult tact, fără să-l bruscheze pe micuț. **Mersul la grădiniță este foarte serios pentru un copil, chiar traumatizant uneori, pentru că nu înțelege ce i se întâmplă.**

Când îl lasă la grădiniță, se poate întâmpla ca micuțul să nu vrea ca părintele să plece. Atașamentul unui copil de 3, 4, 5 ani față de părinte este extrem de puternic. **Lipsa părintelui provoacă o suferință foarte mare copilului.** Psihologii au asemuit-o cu relația dintre îndrăgostiți. Când ești îndrăgostit, îl cauți pe partener, îl vrei fizic, așa se întâmplă și cu copilul. **El trăiește o durere afectivă pe care o poate psiho-somatiza. Poate să aibă dureri fizice, să vomite.** Durerea afectivă când mama sau tata pleacă la serviciu este foarte puternică și copilul trebuie respectat în manifestările lui. Astfel, **dacă copilul îl roagă pe părinte să mai rămână două minute, să mai rămână.** Să nu-l bruscheze. **Să-i explice foarte mult ce i se va întâmpla la grădiniță, că va sta cu doamna, că va sta cu copiii.** Să îl sune, dacă micuțul este sensibil și să vorbească cu el.

Mai mult, psihologii recomandă ca părintele să țină în permanență legătura cu educatoarea și să-i povestească acesteia despre sensibilitățile copilului.

În cazul în care, după prima zi la grădiniță, copilul refuză să se mai ducă, este foarte important ca părintele să aibă o discuție cu cel mic. E bine să îl mângâie, să îl țină în brațe, să-i ofere un context situațional tip suport, adică să-i dea sentimentul copilului că îl înțelege. **Trebuie să-i explice cât este de important ca el să meargă la grădiniță, că se joacă cu copiii, că mănâncă, că doarme, că învață poezii și povești.**

Dacă și după intervenția părintelui copilul insistă că nu vrea să mai meargă la grădiniță, atunci **recomandarea este ca el să fie ținut acasă câteva zile.**

Copilul trăiește trauma despărțirii și este bine să nu-l agresați. Desigur, pentru a-l convinge, adulții pot apela și la recompense: te duci la grădiniță, primești o bomboană.

Copilul este un om cu identitatea lui în dezvoltare, în construcție. Sentimentele lui sunt la fel de reale ca și cele ale părintelui. Cum gestionează părintele relația cu copilul lui, așa va gestiona copilul relația cu copiii de la grădiniță, cu educatoarea și cu oamenii din jurul lui. Copilul își copiază părintele. Copiază agresivitatea, nervozitatea părintelui sau indiferența lui.

- Ce îi ajută pe copii pentru o bună integrare/adaptare în grădiniță?

O soluție ar fi să stea și părintele cu copilul, la grădiniță, o perioadă, dar educatorii nu susțin această variantă. Imaginați-vă, o zi la grădiniță cu 5-8 copii care sunt în perioada de adaptare și tot atâtea părinți în grupă. Ar fi mai greu pentru educator să organizeze grupul de copii, dar și copiii nu vor percepe educatorul ca persoană de încredere. Despărțirea poate deveni mai grea.

Mai bine aduce la grădiniță o jucărie preferată, prin care se menține legătura cu familia. Uneori educatorul le trezește interesul pentru o jucărie din grădiniță. Copiilor li se poate oferi posibilitatea să vorbească la telefon, cu mama sau tata, ca să se liniștească.

La venirea în grădiniță îi sperie somnul de zi, deoarece copii îl asociază cu cel de noapte. De aceea către această activitate copilul va merge treptat, încercând abia a 6-7-ea zi să rămână pentru puțin timp în pătuțul său. Sunt situații când cel mic vrea să doarmă, imediat cum ajunge dimineața la grădiniță, deoarece speră că, dacă trece peste etapele zilei, atunci vine părintele și-l ia acasă. Educatorii pot oferi copilului posibilitatea să se culce imediat în pătuț, iar după ce se liniștește intră în grupul de copii. Uneori se întâmplă copilul să adoarmă, este recomandabil să fie lăsat până se trezește.

Sugestii pentru părinți pentru a facilita integrarea copilului în sala de grupă înainte de a începe grădinița.

- 👉 **Adaptați regimul de acasă al copilului cu cel de la grădiniță, pe cât e de real posibil.**
- 👉 **Faceți vizite în prealabil la grădinița la care va merge și vorbiți-i copilului despre instituție, personal, activitățile de acolo, pentru a se obișnui cu ideea.** Încercați să-i formați o imagine foarte bună despre ceea ce se întâmplă acolo și să insistați pe lucrurile care-i plac copilului: “vei învăța să desenezi acolo, vei merge la ore de muzică, vei cânta și dansa, te vei juca cu multe jucării, te vei juca cu copiii etc”.
- 👉 **Arătați-i copiii care merg sau se întorc de la grădiniță,** subliniind faptul că sunt foarte bucuroși că se duc/au fost la grădiniță, vorbiți cu copiii care merg la grădiniță în prezența copilului vostru și discutați despre ce se întâmplă acolo.
- 👉 **Cumpărați-i copilului hăinuțe noi pentru grădiniță** pe care să le aleagă el și spuneții că le va îmbrăca atunci, când va merge la grădiniță, pentru a-i stimula dorința să meargă.
- 👉 **Așteptați-vă să răcească.** Este un fenomen normal, având în vedere că imunitatea copiilor nu este definitivată, iar intrarea în colectivitate și contactul cu mai mulți viruși determină îmbolnăvirea lor. Fiți pregătiți de soluții alternative (bunici, bone) care să stea cu ei acasă cât sunt bolnavi. Este bine și pentru copil să stea acasă, **dar nici grădinițele nu îi primesc fiind bolnavi.**

Sfaturi pentru părinți pentru o mai bună adaptare a copilului la grădiniță:

Aproape toți copiii plâng în primele zile de grădiniță (cam în fiecare dimineață, timp de aproximativ 2-3 săptămâni), deci ar fi bine să vă obișnuiți cu gândul acesta, pentru a nu suferi când o să asistați la plânsetele lor. Iată câteva sfaturi:

- ☞ **Nu vă exprimați frica, teama, sau părerea negativă despre grădiniță în prezența copilului.** Nu tratați grădiniță ca pe o gaură neagră, unde veți duce copilul și nu știți ce i se va întâmpla. Anxietate dvs i-o veți transmite în mod inconștient și involuntar copilului. Odată ce ați ales această grădiniță pentru că a corespuns cerințelor voastre, ca părinți, și nevoilor copilului, discutați deschis cu educatoarea și cereți-i părerea, este cea mai în măsură să vă ofere sfaturi cu privire la adaptarea micuțului. Nu uitați că copilul dvs își petrece o mare parte din timp sub supravegherea atentă a acesteia.
- ☞ **Nu insistați să se joace cu ceilalți copii sau să mănânce tot din prima zi.** Deseori părinții sunt mai entuziasmați decât copiii lor de faptul că acum merg la grădiniță și sunt nerăbdători să vadă cum interacționează cu ceilalți copii, cum se descurcă fără ajutorul dvs, însă aduceți-vă aminte, ca adult când ați venit pentru prima dată într-un mediu nou cum ați reacționat și veți înțelege cu siguranță ce se petrece în mintea și sufletul curat al copilului dvs. Este posibil să refuze să mănânce în primele zile și în acest caz va trebui să suplimentați masa de acasă. Încetul cu încetul se va obișnui cu noul mediu și va începe să mănânce și să interacționeze cu copiii, ba chiar se vor lega prietenii care pot dura până în adolescență sau de ce nu, toată viața.
- ☞ **Lăsați-l să-și ia jucăria sau păturica preferată la grădiniță.** Pregătirea copilului în prealabil este foarte importantă deoarece în această etapă foarte dificilă și nouă pentru el, poate simți teamă, de asemenea se poate simți nesigur. De aceea, după ce l-ați îmbrăcat ajutați copilul să-și aleagă o jucărie pe care o poate lua la grădiniță să îi facă cunoștință cu noii colegi. Acest mic truc face despărțirea de familie mult mai ușoară.
- ☞ **Creați o atmosferă favorabilă în familie.** Acum cel mai important lucru este să creați o stare ambientală calmă în familie. De asemenea este la fel de necesar să-i acordați mai multă atenție și să petreceți mai mult timp cu copilul în casă. Evitați în perioada de adaptare să ieșiți în parc, la teatru sau în mulțime. Aceste ieșiri în perioada de adaptare cu grădinița îl pot obosi pe copil și se va simți copleșit. În acest caz pot apărea reacții de refuz în relaționarea cu persoanele noi.

Lăsarea copilului la grădiniță.

- ☞ **Nu intrați în grupă și nu faceți abuz de poze.** Prima zi de grădiniță și următoarea perioadă de adaptare este plină de emoții pentru ambele părți, atât pentru copil cât și pentru părinți, bunici și chiar și pentru cadrele didactice. Copilul este încărcat emoțional și nu este cazul să faceți un mare tam-tam din această zi. Nu uitați că el simte că vă despărțiți de el și nu prea va avea dispoziția necesară să stea și să zâmbească frumos în poze. Veți avea șanse nenumărate de a surprinde momente importante din viața de preșcolar: la serbări, acțiuni curriculare sau extracurriculare, zilele ”ușilor deschise” sau vizite tematice și excursii.
- ☞ **Îmbrățișați copilul scurt și ferm.** Nu zăboviți prea mult cu el în brațe. Astfel se va agita și va țipa și mai tare. În câțva timp se va liniști. Puteți să o sunați pe educatoarea mai târziu, că să vă confirme că s-a liniștit.
- ☞ **Explicați-i copilului că trebuie să mergeți la serviciu cât el stă la grădiniță și că vă veți întoarce mai târziu să-l luați acasă.** Spuneți-i că grădinița este serviciul lui, că acolo va desena, cânta împreună cu copiii, se va juca cu mașinuțe, constructoare, că la plimbare va stânga frunze, pietricele, se va da pe tobogane, se va juca în nisip. Este foarte important să

știe că la grădiniță sunt lucruri interesante, că el, copilul, nu este abandonat acolo și că va fi luat înapoi acasă.

- ☞ **Explicați-i de ce trebuie să plecați și el să rămână acolo**, precizându-i și când vă întoarceți (ora, pentru copiii mai mari sau **momentul** – după somn, după gustarea de după-amiază- pentru cei mai mici dintre ei). **Încercați să fiți cât mai punctuali când vine ora de luat copilul acasă**. Văzând că întârziati, cei mici se pot îngrijora sau speria de-a dreptul, crezând că i-ați uitat acolo.
- ☞ **Asigurați-l că-l iubiți**. Spuneți-i că este un copil cuminte și mare, dacă merge la grădiniță.
- ☞ **Lăsați-i un obiect drag cu el** (un ursuleț, o jucărie preferată).
- ☞ **Dați-i un obiect de al vostru și rugați-l să-l păstreze până vă întoarceți să-l luați**. Va fi astfel sigur că vă veți întoarce.
- ☞ **Luați-vă la revedere de fiecare dată, chiar dacă plânge**. Un sărut cald din partea mamei sau tatei va face mai mult decât o față îngrijorată și plânsă a mamei. Fiți zâmbăreți și lăsați-l în grija educatoarelor cu cea mai mare încredere. Fiți siguri că va fi tratat cum trebuie. La plecare spuneți-i calm și liniștit: ”Eu vin după tine”. Iar la sosire să-i spuneți: ”Uite, eu am venit”. Nu lungiți momentul despărțirii. Acesta este inevitabil, însă cu cât mai mult va dura despărțirea, cu atât mai durut va fi pentru micuțul dvs.

Preluarea copilului de la grădiniță.

Luați copilul mai devreme de la grădiniță în primele zile. Așa cum am punctat și mai sus copilul are acum nevoie de siguranță și de un program constant pentru a-și forma noi deprinderi de somn, participare la activități, luatul mesei în grup și alte lucruri care fac parte din etapa preșcolară. În primele zile copilul poate fi nerăbdător și poate avea mai multe sesiuni de plâns. De aceea este important să îi oferiți încrederea că îl veți lua acasă în fiecare zi când terminați și dvs programul de la serviciu. În prima zi îl veți lăsa pentru 1-2 ore, apoi treptat veți amâna preluarea cu câte o oră. Astfel copilul va putea să asocieze etapele în desfășurare cu sosirea părinților și plecarea acasă. În prima zi când va rămâne la somn, îl veți lăsa pentru 1 oră, treptat măbind timpul.

- ☞ **Pregătiți-vă împreună cu copilul hainele, geanta: părintele pentru serviciu, copilul pentru grădiniță.** Prima săptămâna a trecut și ați răsuflat ușurați observând o ușoară adaptare a copilului cu programul de grădiniță: sesiunile de plâns și crizele de furie s-au rărit. Dar se poate întâmpla copilul să se trezească și să refuze mai aprig decât la început să meargă la grădiniță. Acest lucru este foarte normal și ar trebui să vedeți partea bună - copilul știe că are un program pe care trebuie să-l urmeze. Tot ce puteți face este ca seara să vă pregătiți împreună hainele și geanta, mami și tati pentru serviciu, copilul pentru grădiniță. Puteți folosi de asemenea ca și metoda de recompensă pentru purtare bună la grădiniță, dar aceasta nu trebuie să se concretizeze în dulciuri sau mâncare ci mai degrabă, o plimbare în parc sau vizionarea unui episod din desenul preferat.
- ☞ **Întrebați-l în fiecare zi ce a făcut la grădiniță, admirați-i lucrările afișate pe panou.** Lăudați-l, încurajați-l, apreciați munca, chiar dacă nu a desenat perfect. În timp veți vedea progrese importante.
- ☞ Nu vă îngrijorați dacă nu povestește ce face la grădiniță. Dacă nu povestește ce face la grădiniță este pentru că încă nu a asimilat etapele programului și o puteți întreba pe educatoare dacă participă la activități. Unii copii sunt mai timizi și au nevoie de o perioadă mai mare de integrare în grup, alții sunt mai deschiși și când pleacă de la grădiniță nu-i mai poți opri din povestit. Dacă copilul dvs refuză să vă spună dacă s-a jucat, a mâncat sau alte lucruri pe care doriți să le aflați, urmăriți-i reacțiile și discuțiile cu jucăriile în timp ce se joacă acasă. În limbajul și comportamentul său se vor vedea gesturile educatoarei, situațiile care i-au plăcut sau displăcut. Folosind această metodă, veți învăța multe despre modul în care copilul dvs face față situațiilor de la grădiniță.
- ☞ **Discutați calm** cu copilul, cu alți copii din grupă, cu educatoarea dacă vi se comunică că a fost lovit, sau a lovit pe cineva, fără să-l certați. E cel mai bine să nu creați situații de

ceartă, care de cele mai multe ori creează tensiune și pe termen lung pot afecta relația copiilor sau educatoarei cu copilul vostru.

- ☞ **Spuneți-i copilului cât de mult îl iubiți.** Dragostea și afecțiunea mamei vor fi primele lucruri de care îi va fi dor. De aceea este important să insistați atunci când se întoarce de la grădiniță cu vorbe dulci. Ca de exemplu: "cât de mult mi-ai lipsit!", "Ești cel mai important pentru mine și am venit de la serviciu cât de repede am putut pentru a te lua de la grădiniță și abia aștept să-mi povestești ce ai mai învățat!". Aceste cuvinte îl vor ajuta să scape de teama ca a fost abandonat și că mami sau tati nu-l mai iubesc.
- ☞ **Jucați-vă acasă „de-a grădinița”** pentru a înțelege cum vede el lucrurile care se întâmplă acolo. Permiteți-i să conducă jocul, să-și aleagă singur jucăriile care să-i reprezinte pe colegi și pe educatoare. În acest fel o să puteți observa lucruri care pe care el nu reușește să le exprime prin cuvinte.
- ☞ **Încurajați independența copilului** prin sarcini ușoare precum îmbrăcarea pijamalei, spălarea dinților, aranjarea jucăriilor. La grădiniță este pus să facă singur diverse lucruri și este bine ca el să nu interpreteze asta ca pe o dovadă de atitudine dușmănoasă.
- ☞ **Subliniați-i progresele pe care le-a făcut de la o zi la alta.** Fiți uimiți și încântați de lucrările pe care le aduce de la grădiniță. Arătați-le tuturor membrilor familiei și apreciați-le cu toții în prezența lui.
- ☞ **Recunoașteți emoțiile copilului, însă nu-l lăsați pradă acestora, oferiți-i sprijin și soluții:** „Hai să ne gândim împreună ce te ajută să te simți mai bine când ești supărat sau când îți este teama...”

Daca totuși refuzul copilului de a merge la grădiniță se prelungește mai mult de trei săptămâni sau o lună, sau dacă educatoarea vă spune că copilul este trist sau refuză să se implice în activitățile grupei, recomandarea noastră este să nu lăsați lucrurile să se agraveze. Este important să observați dacă starea lui anxioasă continuă sau dacă este însoțită de crize de isterie, sau de agresivitate, ori dacă apar somatizări (dureri de burtă, greață, frisoane, etc.). În acest caz este bine să contactați un specialist în consilierea copilului. Profesioniștii sunt pregătiți să vă ofere consiliere atât vouă, ca părinți, pentru a înțelege cum puteți să-l susțineți pe cel mic în această perioadă, cât și terapie prin joc pentru copil. În plus, psihologul poate să meargă la grădiniță pentru a observa comportamentul celui mic acolo, dar și dinamica mediului, astfel încât să poată înțelege care este sursa problemei cu care se confruntă copilul.

Alte sugestii nu mai puțin importante.

- ☞ **Lăsați-i copilului haine de schimb.** Chiar dacă copilul este obișnuit cu baia, olița și are deprinderi de a spune despre necesitățile sale fiziologice, pot fi și accidente și este bine să aibă lucruri de schimb. Nu-l certați pentru cele întâmplate, pentru că și așa este rușinat că i s-a întâmplat.
- ☞ **Lăsați educatoarelor numărul vostru de telefon.** E foarte important să poată lua legătura cu părinții dacă se întâmplă ceva (face febră etc).
- ☞ **Anunțați educatoarele despre unele preferințe ale copilului** (să doarmă cu jucăria preferată, nu-i place laptele etc), vicii (mușcă, zgârâe, bate alți copii; poate să plece la distanțe mari fără să anunțe, îi place să se ascundă etc), unele necesități speciale de îngrijire, unele boli care pot să nu fie incluse în fișa medicală (alergii la produse, jucării, plapomă, pernă; convulsii etc).
- ☞ **Veniți să luați copilul de la grădiniță pe cât posibil la aceeași oră** și nu chiar la sfârșitul programului. Pentru el va conta fiecare minut de așteptare.
- ☞ **Încurajați copilul să-și facă prieteni la grădiniță.** Îi va plăcea să se întâlnească în fiecare zi cu ei.
- ☞ **Anunțați educatoarele sau directorul grădiniței,** în caz că copilul va lipsi din diverse motive.

- ☞ **Anunțați în prealabil educatoarele** că a doua zi copilul va veni mai târziu decât la ora prevăzută în programul grădiniței (8.30), pentru a introduce copilul în meniul pentru alimentație.
- ☞ **Anunțați educatoarea despre starea de sănătate a copilului**, în cazul când copilul a avut somnul agitat, a făcut febră, etc.
- ☞ **Găsiți timp pentru a discuta cu educatoarele despre copil** (cel mai reușit este în timpul somnului, când copiii dorm și aceștea pot fi supravegheați de al doilea educator sau ajutorul de educator).
- ☞ **Clarificați calm lucrurile și nu în prezența copilului**, atunci când acesta v-a anunțat că educatoarea l-a pedepsit, sau alte situații neplăcute. Nu atacați din prima educatorul, crezând orbește cuvintele copilului. La aceasta etapă copiii pot invoca unele situații de genul ”educatoarea m-a bătut”, simțind că părinții îi vor lua apărare, în speranța să nu mai fie adus la grădiniță.
- ☞ **Discutați cu educatoarele, asistenta medicală, metodistul, directorul atunci când apar unele neînțelegeri sau probleme de sănătate, dezvoltare a copilului.**
- ☞ **Adoptați o atitudine pozitivă.** Copilul simte dacă părintele are încredere în capacitatea lui de a avea succes. De asemenea, copiii sunt influențați de ceea ce părinții spun sau fac, dar mai ales de ce observă copiii din comportamentul părinților. Părinții trebuie să-și arate entuziasmul pentru că începe copilul grădinița. Acest comportament va fi preluat și de copil.
- ☞ **Oferiți - vă ca voluntar în grupă** la organizarea activităților cu copiii. Aceasta îi va da încredere copilului că nu este abandonat și se va adapta mai ușor.

- Ce facem dacă copiii se îmbolnăvesc la grădiniță?

Triajul epidemiologic riguros făcut în fiecare dimineață și respectarea regulii: *copiii bolnavi nu vor fi aduși la grădiniță*, vor reduce numărul de îmbolnăviri. În cadrul grădiniței nu se administrează medicamente – în nici un caz nu vor fi primiți copiii aflați sub tratament cu antibiotic! De asemenea, nu sunt primiți copiii cu simptome digestive, cu febră, apatici, somnolenți, cu stare generală proastă. Ca părinte, este important pe de o parte, să respectați aceste reguli, astfel nu numai că îi protejați pe ceilalți copii, dar vă protejați și propriul copil. Dar, pe de altă parte, să insistați ca și ceilalți părinți să le respecte.

Se poate preveni îmbolnăvirea copilului la grădiniță?

Și aici părerile sunt împărțite. Desigur, copiii sunt vaccinați împotriva celor mai severe boli, care i-ar putea afecta, dar rămân totuși o serie întreagă de “crocobauri” care cauzează neplăceri mai mici sau mai mari.

Unii pediatri recomandă tot felul de siropuri, extracte naturale, porțiuni și tincturi, menite să crească rezistența organismului. Sunt celebre echinacea, siropul noni, cățina, vitamina C sau propolisul, și există nenumărate produse care le conțin, în diverse doze, potentate sau nu de asocierea cu alte extracte și plante.

Alți medici recomandă remediile homeopate sau alte metode netradiționale, care adesea testate de părinți, cu mai mult succes la unii copii și cu rezultate dezamăgitoare la alții.

Cu siguranță însă, aerul curat, mișcarea, fructele și legumele proaspete, alimentația echilibrată nu pot decât să aducă beneficii la starea generală de sănătate a celor mici. Acestea sunt la îndemâna tuturor părinților și...nu au efecte adverse!

Ce facem cu răcelile, febra sau infecțiile cu care copiii vor fi nevoiți să se confrunte ?

Pentru un copil care a fost ținut mai mult în casă, este firesc să răcească și să ia diferite boli de la ceilalți copii. Acest lucru impune un tratament și o pauză acasă, după care mamele spun:

"iar o luăm de la capăt". Copilul va plânge din nou când se va însănătoși și va merge din nou la grădiniță. Uneori, această alternanță de 2-3 săptămâni la grădiniță și 1-2 acasă durează mai multe luni sau chiar în primul an. Pe lângă răceli, pot apărea probleme digestive, pentru că cel mic nu este obișnuit decât cu mâncarea făcută de mama.

Cu toate aceste îmbolnăviri "normale", există și o altă grupă de afecțiuni somatice care sunt de origine psihologică. Ele se numesc "somatizări" sau "tulburări psihogene" și pot cuprinde: vomă, dureri de cap, insomnii, anorexie, diaree, dureri de burtă, enurezis etc. Ele arată o suferință psihică manifestată prin intermediul corpului și cel mai adesea medicul pediatru îndrumă părinții către o psihoterapie sau o consiliere psihologică.

Colectivitatea este o modalitate de imunizare pe cale naturală, prin care copilul trebuie să treacă. Nu putem să-l ferim la nesfârșit, sunt boli pe care, cum ar fi varicela, dacă nu le face acum, le va face la școală sau fiind adult și acestea vor avea consecințe mai grave. Pentru a-și forma o imunitate puternică, organismul trebuie antrenat în lupta cu infecțiile.

- *Îi este prea greu celui mic să respecte regulile de la grădiniță?*

Orice familie, ca orice grup, se bazează pe niște norme. Din păcate sunt și familii care nu au reguli și atunci copilul este bulversat. Trebuie să fim constanți în ceea ce privește stabilirea unor norme de conduită, să îi explicăm, să-l îndrumăm, dar să-l lăsăm în anumite situații să se descurce și singur. Să nu-i spuneți copilului doar „NU”! Trebuie să-i explicați de ce nu are voie. Nu există copii răi, ci doar fapte mai puțin bune. Să ne ferim de cuvinte grele. Orice atitudine trebuie motivată. Nu pedepsim, avem scaunul de liniște, lângă peretele de liniște, lângă peretele iubirii. Nu recurgem la măsuri radicale, sau la izolarea în spații închise, lipsite de luminozitate. Începem cu răbdare, cu motivația, cu explicația.

- *Copiii mici participă și la activități opționale. Nu există riscul să fie sufocați de prea multe cursuri și informații?*

Activitățile opționale respectă particularitățile de vârstă ale copilului. Sportul, engleza, pictura pe sticlă se desfășoară strict la nivelul lor. În ceea ce privește timpul, nu sunt solicitați decât 15-20 minute, la grupele mici și maxim 40 minute la cele mari. Sunt activități lejere, în completarea activităților integrate, care satisfac nevoia de curiozitate a copiilor. În plus se obișnuiesc cu alte persoane, decât educatorul, cu alt stil de muncă, cu ideea de școală. Nu sunt obligatorii, dacă părintele nu dorește, copilul nu este înscris.

Subiect nr. 10 Relația Grădinița - Familia

De ce este importantă grădinița pentru copii?

Grădinița este spațiul unde sunt satisfăcute nevoile copilului, în special, cele de socializare, de ieșire în lume, de stabilire a apartenenței la un grup de copii. Socializarea va permite copilului să experimenteze modele comportamentale prin prisma jocului, pe care le vor folosi în viața de adult.

Despre avantajele grădiniței se va putea discuta pe parcurs și până la urmă într-adevăr copilul va dobândi, în urma frecventării grădiniței, autonomie, prieteni, încredere în sine și ceilalți, deprinderi utile, dar va trebui să ținem cont că pentru un copil de 2-3 ani, ruperea de mama, familia restrânsă pentru a fi dus în colectivitate nu este un lucru plăcut și nici ușor, dimpotrivă, în funcție de sensibilitatea copilului poate fi chiar o trauma serioasă.

Comunicarea între părinți și educatoare, între educatoare și părinți.

- *Cât de importantă este relația părinte-educator în procesul de integrare a copilului mic la grădiniță?*

Integrarea în grădiniță nu este posibilă fără colaborarea părintelui cu educatoarea. Educatorii așteaptă de la părinți o relație bună, în care să se discute orice problemă. Uneori nu este plăcut a fi discutate unele lucruri, dar numai prin comunicare eficientă și deschisă se pot rezolva. Educatorii au o perioadă de evaluare inițială a copilului, când intră în grădiniță. Sunt copii care nu se exteriorizează. Cei mici trebuie feriți de problemele și neajunsurile din familie. Ei trebuie să-și trăiască copilăria, să nu fie implicați în probleme de familie, nu ajută la nimic. Grădinița și familia în strânsă colaborare pregătesc împreună copilul pentru viață. Pentru a putea colabora, e necesar ca oamenii să comunice unii cu alții, să aibă deschidere, să se înțeleagă și să se cunoască pe sine.

Ce poate împiedica o bună comunicare între părinți și educatoare?

Lipsa de susținere și înțelegere la nevoie. Dacă părintele are nevoie să fie înțeles într-o situație dificilă pentru el și nu găsește acest sprijin, s-ar putea să devină reticent, poate chiar răuvoitor. Înțelegerea însă nu înseamnă eludarea regulilor, ci deschidere constantă și asigurarea siguranței copilului.

Lipsa unei deschideri spre comunicare. Pentru a crea o relație de încredere reciprocă, oamenii au nevoie de un timp în care să se cunoască. Dacă însă, acest timp nu este acordat (fie de către educatoarea prea ocupată, fie de către părintele și el prea ocupat) – este foarte probabil ca lipsa cunoașterii realității să fie înlocuită de presupuneri și proiecții care deseori duc la conflict.

Comunicarea prin intermediari. O comunicare veritabilă se află adesea viciată de intermediari. De aceea părintele ar trebui să-și facă timp ca măcar din când în când să își ia sau aducă singur copilul la grădiniță. Bona sau buna pot avea propria lor înțelegere care nu este neapărat să fie identică cu a părintelui.

De asemenea, bona prin transmiterea rece a unor cerințe ale familiei poate, fără să vrea, să transmită o atitudine de superioritate deranjantă pentru educatoare. Același sentiment îl poate avea și părintele care, deși vine la grădiniță, în loc să-i fie comunicate verbal unele lucruri despre activitate și copil le citește exprimate impersonal, la un avizier.

Nici comunicarea prin intermediul unui părinte anume delegat să înștiințeze părinții nu este acceptabilă deoarece părintele simte frustrarea de a nu avea o directă relație cu educatoarea care și-a ales preferații din rândul părinților.

Comunicarea unor nemulțumiri pornind de la fapte concrete. Adesea nemulțumirile în relația părinte – educator sunt imprecise, neclare și generate mai mult de o lipsă de înțelegere reciprocă, de incompatibilități de personalitate sau de un început de relație defectuos. Cu toate acestea, atunci când aceste nemulțumiri sunt exprimate, formularea se centrează pe lucruri neesențiale, care adesea prind o formă exagerată.

Exprimarea nemulțumirilor, în acest caz, este realizată pentru detensionare personală și nu pentru îmbunătățirea relației, iar efectul este unul de exagerare a conflictului și de întărire a lui și nicidecum de soluționare.

Lipsa de colaborare între cele două educatoare. În grupele în care ambele educatoare nu se înțeleg între ele și părinții sunt mai tensionați și mai conflictuali.

Se poate întâmpla chiar să se formeze tabere de susținători educatoarelor, sau ca părinții să fie acaparați de către o educatoare și să o atace pe cealaltă.

Aceste relații crează tensiuni care nu oferă copilului un mediu de siguranță și care tensionează părinții fără nici un scop pozitiv.

Părinții aici ar trebui să ceară explicit și direct rezolvarea situației: fie să se găsească unele căi de armonizare, fie să se decidă încetarea colaborării celor două. Oricum părinții nu ar trebui să se lase antrenați într-un conflict care nu este al lor.

Deschiderea grădiniței către familie

Grădinița este o comunitate profesionistă care este deschisă pentru a oferi familiilor cu copii mici servicii educaționale. În acest scop cadrele didactice din grădiniță sunt deschise pentru valorizarea potențialului educativ al familiei fără de care nu poate fi vorba despre cunoașterea copilului, despre individualizarea învățării, despre socializare veritabilă.

Și părinții pot susține această deschidere venind în ajutorul grădiniței astfel:

- implicându-se voluntar în unele acțiuni deschise ale grădiniței: activități deschise, excursii, ieșiri la teatru sau în parc;
- stabilind cu educatoarea o relație deschisă și degajată, dar centrată pe educația copilului;
- manifestând interes constant pentru ceea ce se întâmplă cu copilul și în absența lui;
- acționând în interesul real al copilului și nu pentru supraprotejare;
- ținând cont de sugestiile educatoarei ameliorarea relației personale cu copilul atunci când acestea se dovedesc utile sau în rezolvarea unor situații dificile în creșterea și educația copilului;
- manifestând toleranță față de toți copiii în grupă și deschidere față de evenimentele inevitabile ale colectivității (copiii se îmbrâncesc, se ceartă, învață și lucruri mai puțin plăcute unii de la alții – acestea nefiind un motiv de intervenție publică a părintelui);
- având deschidere față de comunitatea părinților și stabilind relații de colaborare cu ceilalți părinți.

Subiect nr. 11 Copilul timid



Timiditatea este un lucru de care suferă mulți copii. Printre cele mai obișnuite forme de timiditate se numără aversiunea față de experiențele noi, ezitarea de a participa la petreceri, neplăcerea de a vorbi cu oameni necunoscuți și dificultatea de a-și face prieteni noi.

- Copilul meu este timid!

Cum se manifestă copilul timid?

Ezitant, lipsit de curaj, deseori speriat de parcă ar fi în mare pericol, complexat, copilul timid este introvertit, inactiv, relaționează greu cu ceilalți copii. Timiditatea este mai mult decât lipsa îndrăznelii. Este teama de a fi respins, de a fi ridiculizat, teama ca nu este bun de nimic,

este lipsa încrederii în sine. Copilul suferă. Dacă e foarte mic, se ascunde după fusta mămicii, fuge, respinge nervos tentativele celor din jur de a relaționa cu el. Timiditatea se poate accentua cu vârsta și se autoalimentează.

Cum să-mi ajut copilul timid?

Dacă vrei să-l ajuți să-și învingă timiditatea, în loc să-l critici sau să-l siliți să se schimbe, e preferabil să-l pregătești să facă față oricărei situații care i se pare dificilă, eventual prin intermediul poveștilor sau al jocurilor. Pentru a nu avea copii timizi, respectați următoarele sfaturi date de psihologi:

- ☞ **Nu fiți superprotectori.** Deși ar părea contradictoriu, vă puteți ajuta copilul mult mai eficient, lăsându-l să facă față singur la provocări. Decât să săriți în ajutor copilului la orice semn de stres sau supărare, mai bine oferiți-i un suport indirect. Gradat, expuneți-l la noi situații, oameni și locuri, pentru ca el să învețe să facă față noilor provocări. De asemenea, încurajați-l să exploreze lucruri și situații noi.
- ☞ **Arătați-i copilului respect și înțelegere.** Copilul dvs are viața lui emoțională diferită de a dvs. Este important să-i demonstrați că îi înțelegeți timiditatea, stând de vorbă cu el despre sentimentele sale, despre stările de nervozitate și teamă. Apoi arătați-i ce ar avea de câștigat dacă ar încerca noi experiențe în ciuda faptului că el se teme. Începeți prin a-i dezvălui stări asemănătoare de teamă prin care ați trecut dvs în copilărie. Depășirea anxietății și fricii nu este un proces simplu; sentimentele rămân, chiar dacă se ajunge la controlarea comportamentului. Este nevoie de simpatie, răbdare, perseverență.
- ☞ **Încurajați copilul tot timpul.** Copiii timizi sunt sensibili, în special în momentele în care se simt stingheriți. Spre deosebire de alți copii ei au nevoie de mai multă atenție, confort și încurajare după ce au fost “necăjiți”.
- ☞ **Ajutați-l să-și facă prieteni.** Invitați acasă câțiva din amicii copilului dvs racordați-le cât mai multă libertate în realizarea planurilor de joacă. Astfel vor câștiga experiență în relațiile cu alți copii. De reținut faptul că un copil timid se va descurca mai bine jucându-se cu copii mai mici ca vârstă decât el.
- ☞ **Sfătuiți-vă cu educatoarea.** În general, o educatoare fie că acordă o atenție prea mare unui copil timid, fie că interpretează tăcerea și pasivitatea lui ca dezinteres pentru grădiniță sau lipsă de inteligență. Discutați cu educatoarea ce măsuri ar trebui de luat în clasă sau pe terenul de joacă.
- ☞ **Pregătiți-vă copilul pentru noi experiențe.** Puteți contribui la reducerea fricii și anxietății ajutându-l să se obișnuiască cu experiențe noi. Duceți copilul să vadă grădinița înainte să intre în grădiniță. Ajutați-l să-și se joace în jocuri noi, să exploreze locuri, lucruri, obiecte care reprezintă pentru el situații noi (de exemplu: cum să ceară o jucărie de pe terenul de joc; cum să împartă cu alt copil o jucărie sau ceva dulce, etc.).
- ☞ **Ajutați-l să-și găsească activități potrivite vârstei.** Încurajați-vă copilul să se implice în activități pentru a-și dezvolta relațiile cu prietenii și deprinderi sociale.
- ☞ **Oferiți-i un suport indirect.** Întrebați-vă copilul cât de mult dorește ca dvs să vă implicați în activitatea lui. Pentru unii copii aplauzele și aclamațiile părinților la un meci de fotbal la care ei participă pot fi stânjenitoare. În acest caz mai bine ar fi să discutați cu copilul despre activitățile în care el este implicat și să-I arătați mulțumire și mândria dvs.

- ☞ **Feriți-vă de certuri.** Nu este atât de importantă depășirea timidității copilului pe cât este să-i oferim siguranță și armonie în familie.
- ☞ **Folosiți-vă și de propriul dvs comportament.** Dacă nu sunteți timid, înțelege-ți că poate copilul Dvs. are nevoie de mai mult timp pentru a se simți relaxat într-o nouă situație. Dacă și Dvs. sunteți timid, veți putea să vă folosiți de propria timiditate ca de o nouă cale de a vă ajuta copilul să și-o depășească pe a lui.
- ☞ **Cel mai important ...**este să discutați, să-i tolerați și să vă iubiți copiii *așa cum sunt ei*, chiar și timizi, și *nu cum ați dori dvs să fie*.

Subiect nr. 12 Prietenii imaginari ai copiilor

- Uneori îmi surprind copilul vorbind de unul singur. Este normal acest lucru?

În jurul vârstei de 3 ani imaginația copiilor devine foarte activă, așa că nu trebuie să vă îngrijorați dacă vă surprindeți copilul jucându-se sau vorbind cu unul sau mai mulți *prieteni imaginari*.



Cine sa ce este un prieten imaginar?

Prietenul imaginar apare la copii care au o imaginație bogată. De cele mai multe ori, acești prieteni sunt niște personaje îndrăgite din film sau din desene animate. Prietenii imaginari sunt modele pentru copii și ei pot face tot ce nu pot face copii în realitate. De cele mai multe ori prietenii imaginari îi însoțesc pe copii oriunde aceștia ar merge. Prietenul imaginar poate apărea sub diferite forme: poate fi o jucărie preferată, poate fi un om sau un copil care să-i asemene la chip copilului. Se poate întâmpla ca cel mic să-i atribuie prietenului imaginar și calități diferite pe care el le are, spre exemplu dacă el este cuminte, atunci prietenul imaginar ar putea fi obraznic și, de cele mai multe ori, dă vina pe prietenul imaginar când face chiar și cele mai mici boacâne.

Cauze ale acestui fenomen pot fi următoarele:

- ✓ *singurătatea* - faptul că nu are prieteni cu care să se joace atât de mult cât își dorește;
- ✓ *dorința de a deține controlul* - un prieten imaginar “făcând” și “acceptând” întotdeauna ceea ce dorește copilului;
- ✓ *dorința de a fi acceptat* - prietenul imaginar acceptă toate ideile, gândurile, faptele copilului fără a-l critica sau dezaprecia;
- ✓ *timiditatea* - copilul temându-se sau rușinându-se prea tare să spună anumite lucruri despre el, cum ar fi faptul că se teme de întuneric și atunci va spune “prietenului meu îi este frică de întuneric” adevăratul mesaj fiind ascuns în spatele acestui joc;
- ✓ *fuga de responsabilitate, de pedeapsă* – în aceste situații copilul dând vina pe prietenul imaginar atunci când sparge un pahar, scrie pe perete sau face altă boroboacă;
- ✓ *un refugiu* în lumea basmelor în care ei cred;

✓ *necesitatea de socializare* a copilului.

Apariția prietenilor imaginari este un produs al imaginației copilului, care dă dovadă de creativitate, originalitate, de capacitatea de a se adapta așa cum poate la vârsta lui. Prietenii imaginari pot fi personaje din desenele animate, din filmele pe care le-a văzut copilul sau personaje despre care i s-a povestit, dar pot fi și creația originală a minții copilului, un “mix” între aceste personaje și altele imaginate de el.

De cele mai multe ori, acești prieteni, cu timpul, dispar singuri. Este o normalitate ca un copil deștept să aibă un prieten imaginar. Studiile au demonstrat că cei care au prieteni imaginari, atunci când cresc, devin oameni importanți.

Când copilul petrece prea mult timp cu prietenii imaginari.

Prietenii imaginari îl pot ajuta pe copil să își exprime nevoile, dorințele, să își exprime trăirile atunci când, din diferite motive el nu poate sau se jenează, dar te pot ajuta și pe tine să îți cunoști mai bine copilul. Dacă micuțul dvs vorbește despre temerile prietenului său, discută cu el despre ce simte vizavi de fricile acestuia. De exemplu, dacă fiul sau fiica dvs vă spune că prietenul lui se teme de câini, vorbiți cu el, vedeți ce simte, învățați-l să își recunoască temerile, să exprime ceea ce gândește fără a critica modul în care prietenul lui imaginar “intermediază” lucrurile, învățați-l să controleze aceste temeri. Cu abilitate, discutând cu copilul puteți afla multe lucruri despre el, despre temerile și nesiguranța lui, despre sursa lor. Dacă aveți nevoie de ajutor nu ezitați să apelați la un psiholog, acesta îl poate ajuta pe copil să își exprime temerile și să le recunoască, să își dezvolte abilitățile de comunicare și relaționare.

Cum trebuie să se comporte părintele cu prietenul imaginar?

- ☞ În primul rând, nu vă alertați. Interesați-vă ce face acest prieten imaginar în viața copilului dvs și când vine mai des? (Unii copii folosesc acest prieten ca să atragă atenția asupra lor.)
- ☞ Comunicați cât mai des cu copilul și oferiți-i clipe de tandrețe.
- ☞ Ca și părinte nu trebuie să îl întrebați pe copil dacă are prieteni imaginari, dacă el nu vă vorbește despre aceștia (da, uneori pot fi mai mulți prieteni imaginari).
- ☞ Dacă alege să vă spună despre acest prieten imaginar fiți înțelegător și nu râdeți de copil, acest lucru s-ar putea să afecteze comunicarea voastră, dar și imaginea pe care și-o formează copilul despre sine.
- ☞ Este posibil ca atunci când greșește, copilul să dea vina pe prietenul lui imaginar sau pe jucării, acest comportament netrebuind acceptat și încurajat de către părinți. Este bine să încercați să responsabilizați copilul pentru faptele sale, dar fiți atent să alegeți cu grija cuvintele, adaptați totul vârstei copilului pentru ca cerințele dvs să fie înțelese de copil și aveți grijă la tonul, gestică și postura pe care o aveți atunci când discutați cu el.
- ☞ Până în jurul vârstei de 5 ani copiii nu fac prea bine diferență dintre real și imaginar, motiv pentru care nu trebuie să fiți prea dur cu el. Dacă copilul dvs “vă prezintă” prietenul imaginar este ok să îl acceptați, dar nu îl încurajați să se joace prea mult cu acesta, atrageți-l în jocuri care îi plac și implicați-i și pe ceilalți copii/membri ai familiei pentru a încuraja relaționarea în interacțiunea cu lumea reală.

Când prietenul imaginar nu mai este o normalitate?

Un prieten imaginar poate să existe în viața copilului până la vârsta de zece ani. Dacă un copil, care a ajuns la etapa pubertară, continua să vorbească cu cineva din imaginație, atunci copilul trebuie consultat obligatoriu de un medic sau un psiholog.

Subiect nr. 13 Laude și încurajări

- Cât de des și în ce fel trebuie să ne lăudăm copiii? Nu ași vrea să dau greș.

Lauda este o formă de recunoaștere a meritelor unei persoane; lauda este exprimarea în cuvinte a prețuirii față de cineva sau ceva. Lauda are rolul de a motiva persoana respectivă de a-și continua mai departe activitatea. Pentru copiii mici lauda este necesară pentru întărirea unui comportament pozitiv dorit sau așteptat de adult, de exemplu: să se spele pe mâini, să pună jucăriile la loc, să se salute, să împartă jucăriile cu semenii sau frații, etc.

Când este bine să ne lăudăm copilul?

- ☞ **Când are un rezultat deosebit, obținut în urma unui efort susținut.** Lăudându-ne copilul pentru efortul deosebit, îi arătăm că îi recunoaștem meritele și marcăm într-un fel sau altul succesul lui.
- ☞ **Când își exersează o abilitate nouă.** În acest caz, laudele au rolul de a-i oferi copilului un feedback legat de progresele lui. Este necesar ca aceste laude să fie foarte specifice (*bravo, ai învățat corect să te ștergi pe mâini*) și să nu fie prea mărețe, pentru că încă nu există nici o reușită deosebită.
- ☞ **Când ne cere acest lucru.** Bineînțeles, copilul nu va spune direct „*Te rog laudă-mă*”, însă va pune întrebări sau face constatări genul: „*Mama, am fost cuminte*”? „*Sunt frumoasă*”? „*Uite ce am făcut!*”. Când copilul este nesigur pe el sau descurajat, are nevoie de încurajarea noastră.

- Cât de des este bine să ne lăudăm copilul?

Răspunsul la această întrebare depinde de momentul în care se află copilul în ceea ce privește formarea unor abilități.

- Când copilul începe un proces de învățare, are nevoie de mai multe laude și încurajări din partea noastră. Toate progresele trebuie notate, pentru că ele îi arată acestuia că este pe direcția bună. În această etapă este indicat să lăudăm doar străduința lui și nu rezultatul obținut (pentru că altfel el nu va mai fi motivat să îmbunătățească rezultatele).
- Când copilul este deja implicat într-un proces de învățare și începe să se perfecționeze, putem scădea treptat numărul laudelor. Ele vor fi necesare doar în momentele în care copilul face progrese vizibile și obține rezultate bune. Oricum, în mod firesc copilului îi va scădea interesul pentru laudele noastre și va fi interesat în primul rând să fie tot mai bun în ceea ce face.
- Nu este indicat să îl lăudăm pe copil pentru o abilitate pe care știe să o facă foarte bine („*Bravo, mă bucur că știi să te speli pe mâini!*”). Acest tip de laudă trezește mai degrabă suspiciunea copilului, care se întreabă care este intenția ascunsă în spatele acesteia.

- Cum să ne lăudăm copilul?

- ☞ **Adresați laude specifice, reale, nu generale.** Mulți părinți acordă mai puțină atenție comportamentului pozitiv al copilului, concentrându-se mai mult asupra celui negativ. Spuneți-i clar care este comportamentul pozitiv pe care îl apreciați la el. În loc să spuneți: „*sunt mândru de tine*” sau „*ai fost cuminte*” puteți spune „*sunt mândru de tine că ți-ai făcut singur curat în cameră*” sau „*mă bucur că ai împărțit jucăriile cu ceilalți copii*”.
- ☞ **Lăudați acțiunea, nu persoana.** Chiar dacă pare că lauda își pierde din putere, este mai indicat să spuneți: „*Sunt bucuros că ai stat cuminte la masă*” decât „*Ești o fetiță cuminte*”. Lăudând copilul pentru ceea ce este și nu pentru ceea ce face, îi transmiteți indirect un

mesaj negativ de tipul: „Nu mai trebuie să faci nimic, pentru că așa ești tu mereu!”. În plus, copilul se va simți presat să se poarte într-un mod prestabilit de tine.

- ☞ **Fiți sinceri.** Când vă lăudați sau încurajați copilul, sinceritatea dvs este cel mai important lucru pentru că îl face pe copil să se simtă respectat și astfel își va autoevalua și el eforturile depuse. Privirea și tonul vocii trădează sinceritatea, fapt valabil pentru persoane indiferente de vârsta lor. Un copil de trei ani care tocmai a terminat de desenat va fi foarte fericit dacă cineva se uită la desenul făcut, îi zâmbește și îi spune: „O, uite câte culori ai folosit: verde, roșu, albastru, galben, și cercuri și linii drepte!“ O descriere literală chiar dacă nu pare laudă sau încurajare, transmite un sentiment pozitiv de apreciere și încurajare.
- ☞ **Folosiți lauda într-un mod personal.** O laudă devine mai puternică când îl ajută pe copil să vadă emoțiile pe care le trezesc comportamentele lui în ceilalți. Spre exemplu, în loc să îi spuneți: „Bravo, ai fost darnic cu sora ta” îi puteți spune: „Sunt foarte mândră de tine, când observ că ești darnic cu sora ta”. În acest fel și relația dintre voi devine mai deschisă și mai adevărată, mai bună.
- ☞ **Folosiți emoții pozitive.** De multe ori, o laudă sau o încurajare începe cu o afirmație pozitivă, dar se termină negativ. De exemplu, după ce soțul a pregătit cina pentru familie, soția îi poate spune: „Ce masă bună ne-ai pregătit. De’ ne-ai pregătit așa în fiecare zi!“. Când un copil și-a făcut bine treaba, părintele îi poate spune: „Foarte bine. Ai strâns toate jucăriile. De ce nu faci la fel în fiecare zi?“ În acest caz lauda nu mai are nici un efect, nu întărește comportamentul pozitiv, ci mai degraba trezește sentimentul de nesatisfacție.
- ☞ **Fiți prompti.** Un comportament pozitiv nou manifestat din partea copilului trebuie imediat lăudat și acreditat. Unii copii nu fac lucrurile pe care le pot face dacă un adult stă lângă ei. Încercați să stabiliți un nou comportament prin încurajare: „Știi să-ți îmbraci pantalonii. Încearcă, și, după ce termini, vino să-mi arăți.“ Când copilul vine cu pantalonii îmbrăcați, faceți-vă timp atunci să verificați cât de corect a făcut-o. Sau: încurajați-l să se spele singur pe dinți și apoi să vă comunice acest lucru. Încurajările repetate sunt necesare pentru stabilirea unor noi comportamente.

- Pot laudele aduce rezultate nedorite? Cum putem diminua efectele negative ale laudei?
--

Chiar dacă vă lăudați în mod pozitiv copilul, este posibil ca cei din jurul dvs să nu facă la fel. De multe ori în jurul copilului se află alte rude, bone, prieteni care îl laudă pe copil pre mărte, îl învață să facă ceva doar de dragul recompensei sau îi creează o imagine exagerată despre sine. Din cauză că nu putem să îi schimbăm pe cei din jurul nostru, puteți să faceți ca să diminueați efectele negative ale laudelor altora asupra copilului dvs:

- **Învățați-vă copilul să se evalueze singur.** După ce termină o activitate întreabă-l ce părere are despre rezultatul obținut, dacă îi place ce s-a primit, ce îi place cât de mult crede că s-a implicat în ea și ce a învățat nou. Cu cât copilul va avea o imagine mai realistă despre el, cu atât va fi mai puțin amăgit de laudele exagerate ale celorlalți.
- **Stimulați interesul și curiozitatea copilului pentru activitățile pe care le face.** Chiar dacă el a ajuns să facă anumite lucruri pentru a fi lăudat de ceilalți, totuși îl puteți ajuta să găsească partea plăcută sau utilă a acestora. În timp, scopul este ca el să ajungă să facă acele activități din interes, curiozitate și dorința firească de a progresa.
- **Arătați-i care sunt neajunsurile generalizărilor.** Spuneți-i că nu există copii întotdeauna cumiți, așa cum nu există copii mereu răi sau obraznici. Arătați-i că există o diferență între un comportament rău și un copil rău. În timp copilul își va da seama că

etichetele pozitive (deștept, frumos, cuminte, bun) sau negative (rău, obraznic, prost) nu sunt adevărate, și efectul acestora va scădea.

Dacă veți pune în practică sugestiile de mai sus, veți observa anumite lucruri interesante. În primul rând, poate vă veți da seama că nu toți copiii sunt la fel de receptivi la laudă. Efectul laudelor pare a fi mai mare pentru copiii sociabili și mai redus pentru cei mai retrași. De asemenea, poate veți observa că cei mici sunt mult mai deschiși să primească laude față de copiii mai mari. Și în plus, poate veți descoperi că pe măsură ce veți învăța să vă lăudați în mod benefic copilul, vă veți pricepe tot mai bine la asta. Pentru că în fond, perseverența și efortul susținut asigură succesul, nu-i așa?

Alături de **recompensă**, **lauda** face parte din practicile de disciplinare ale oricărui părinte. Nici una din aceste practici nu este bună sau rea în sine, ci conține foarte mult felul în care este folosită. În cazul laudei, în primul rând este important ce mesaj îi transmitem copilului prin intermediul ei. Apoi, conține felul în care este folosită și momentul în care este aleasă.

Subiect nr. 14 Recompensele

- Cum îl recompensez pe copilul meu pentru un lucru bun pe care-l face ?

De preferat ar fi ca toată educația să se facă pe baza unor stimuli și a recompenselor, pentru orice lucru bun pe care-l face copilul. Dar aici – atenție: evitați capcana de a oferi numai recompense materiale: jucării, dulciuri, haine etc. Recompensa poate fi foarte bine o laudă sau o încurajare, o mica excursie mult-dorită la sfârșit de săptămână. Nu abuzați, deși e mult mai comod, de veșnicele bomboane, ciocolate, înghețate și alte alimente dulci care v-ar îngrozi dacă ați ști ce probleme medicale îi pot cauza copilului dvs. ”Mama e mândră de tine” sau ”Tata e foarte fericit că ai făcut asta” poate fi foarte bine cel mai bun stimul pentru ca data viitoare copilul să aibă comportamentul corect și dorit.

De asemeni, dacă el observă că este tot timpul recompensat cu bomboane pentru ceea ce face bine, va avea tendința să facă lucrurile numai pentru aceasta recompensă. Greșit, din două motive: unul că într-o zi, când nu veți mai avea bomboane, copilul va înceta să se mai comporte corect, ba chiar vă va blama ca îl lipsiți de dreptul lui, al doilea motiv și cel mai important, își va crea impresia ca pentru tot ce va face în viață mai departe va primi o recompensă, iar viața nu e așa. Viața nu-i va oferi recompensa la fiecare pas, sau nu una foarte explicită. Dacă va traversa mereu la culoarea verde a semaforului, nimeni nu-i va mai oferi bomboane pentru asta. Recompensa implicită va fi că nu va avea un accident de circulație, dar el nu va mai remarca asta, recompensa implicită adică a comportamentului corect.

Va trebui să învețe că unele lucruri funcționează pur și simplu fără o recompensă evidentă, că unele lucruri sunt făcute într-un fel pur și simplu pentru ca așa trebuie.

Când împărțiți sarcinile în gospodărie, aveți grijă să-i repartizați și copilului unele, din cele mai ușoare, firește, pe măsura vârstei lui, și nu îl recompensați tot timpul, de fiecare dată când se spală pe mâini, să zicem. Va trebui ca recompensa s-o constituie munca în sine, da, îi veți dezvolta plăcerea pentru o activitate sau alta, și obligatoriu, o mică laudă și o încurajare. (Dragilor mămică, știți foarte bine ca un comportament de încurajare subtil, cu doua-trei vorbe bine alese, îl poate face chiar pe soțul dvs să fie mândru și cumpărăturile să le facă întotdeauna numai el. Pentru ca l-ați încurajat subtil, l-ați lăudat, ați fost recunoscătoare în mod sincer. Dacă funcționează acest lucru în relația dintre doi adulți, cu atât mai mult va funcționa în relația dintre dvs și copilul dvs.)

Deci, căutați să acordați, din când în când, recompense, bine alese, lucruri dorite, și întotdeauna laude și încurajări.
Important! Critica este distructivă, cu atât mai mult pentru spiritul micuțului în formare.
Lăudați, încurajați, apreciați !

Subiect nr. 15 Pedepsirea copilului?

- Cum procedez atunci când copilul a greșit ? Trebuie sa-l pedepsesc?

Această întrebare deseori și-o adresează părinții copiilor mici, atunci când, de exemplu micuțul umblă la prize, deși i s-a spus clar ca nu are voie, sau încearcă să se apropie de lampa aprinsă de pe birou.

Odată ce abordăm aceste exemple, cuvântul de ordine este *supraveghere atentă*. *Supraveghere non-stop*. Nu lăsați niciodată copilul singur nesupravegheat, oricât de independent și adult/înțelegător îl considerați. Apoi, prizele de prin toata casa trebuie protejate cu capace cu cheiță, acestea se găsesc peste tot în vânzare.

Referitor la *pedeapsă*: da, aceasta trebuie aplicată, doar că vom transfera accentul de la pedeapsă la disciplinare. Și important este ca părinții să diferențieze clar momentele când și cum s-o facă. Dacă greșeala e gravă și actul de educare prin disciplinare a copilului, trebuie să conștientizăm într-o interdicție asupra a ceva ce îi place copilului, de exemplu, privitul desenelor animate la televizor, discuția cu părinții sau plimbarea multășteptată. În nici un caz pedeapsa nu este privarea de iubirea dvs. În toate împrejurările, copilul trebuie să știe ca acesta este singurul lucru constant din viața lui, iubirea părinților pentru el. Nu-i spuneți sub nici o formă: "Nu te mai iubesc. Ai greșit atât de tare încât nu te mai iubesc. Ai supărat-o pe mama. Mămica nu te mai iubește". Ci, dimpotrivă, spuneți-i: "Mămica te iubește foarte tare. Hai să vedem ce s-a întâmplat? Ai grijă data viitoare să fii mai atent/ să nu mai faci așa!" Încercați să-i explicați pe înțelesul lui ce se întâmplă dacă umblă la prize, la lampa de birou, la aragaz, ce pericol ar putea fi pentru el. Arătați-i imagini, fie cumpărate, fie din diverse surse (reviste, ziare) care se referă la accidente întâmplare în spațiul casei sau înafara ei, de exemplu, planșele de genul: "Nu vă jucați cu focul!" Puteți chiar să-i istorisiți una-două întâmplări nedorite care l-ar putea face să înțeleagă. Nu așteptați ca copilul să învețe aceste lucruri doar la grădiniță sau la școală sau din altă parte. Nu va temeți că îl puneți prea devreme în tema cu situații foarte grave, e vorba pana la urma de a proteja viața copilului dvs. Nu lăsați aceasta educație doar pe seama grădiniței, și nu pe seama unor posibile accidente!

Influenta dvs de părinte este covârșitoare, așa că folosiți-o pentru cele mai importante lucruri.

- De ce nu se recomandă a pedepsi copiii?

Pedeapsa este orice tip de comportament pe care o persoană, de cele mai multe ori adultă, o aplică unui copil pentru a încerca să-i îndrepte conduita. Pedeapsa are repercursiuni/urmări atât fizice cât și psihologice și este considerată de numeroase studii extrem de dăunătoare dezvoltării ulterioare a copilului.

Vorbind despre pedeapsă ne vom referi la 2 forme de pedeapsă și efectul lor asupra copiilor

- **Pedeapsa fizică** cuprinde orice acțiuni care cauzează durere sau răni corpului unui copil.
- **Pedeapsa emoțională** include certatul, umilitul, înjurăturile, inducerea fricii, amenințările sau ignorarea.

Pedeapsa fizică este mai ușor de observat, pe când pedeapsa emoțională este mai greu de detectat.

- ✓ **Musturarea și țipatul:** limbajul agresiv și pe un ton ridicat îi înfricoșează pe copii și îi face să se simtă umiliți. Aceste sentimente sunt exagerate dacă cearta are loc în fața altor persoane.
- ✓ **Ridiculizarea:** Sunt persoane care ridiculizează copiii, neluându-i în serios și răspunzându-le superficial și ironic. Unii adulți râd de personalitatea copiilor. Când copiii se simt ridiculizați, ripostează în același fel, împrumutând comportamentul adulților.
- ✓ **„Te fac de rușine“:** Copiii umiliți în public se simt rușinați. Adulții umilesc copiii considerând că ei, la rândul lor, au fost umiliți de comportamentul copiilor.
- ✓ **Frica:** Utilizarea fricii naturale a copiilor față de fantome, întuneric, insecte sau alte lucruri de prea multe ori, va face ca, odată ajuns adult, acel copil să trăiască o teamă, cu sentimente de vinovăție.
- ✓ **Amenințarea:** Multă lumea folosește amenințarea ca formă de disciplinare. Dar copiii nu înțeleg amenințarea pentru că ei nu gândesc la fel ca persoanele mature. Ca urmare, copiii nu își îndreaptă comportamentul, iar adulții ajung să folosească amenințările tot mai des. Receptarea repetată de amenințări dezvoltă fobii pe termen lung. De exemplu, când un părinte își amenință copilul că îl va vinde sau îl va da altei familii „dacă nu este cuminte“, copilul resimte o teamă pronunțată de separare față de orice lucru sau persoană cu care este obișnuit. Va resimți aceeași teamă chiar dacă a crescut și realizează că este imposibil să fie „vândut“.

Oricine face greșeli. Copiii sparg lucruri, se julesc, se lovesc, își murdăresc hainele, își răătăcesc cărțile sau jucăriile, uită, fac trăznăi la grădiniță și altele.

A greși este o componentă normală a vieții, parte din procesul de învățare. Să nu uităm că și părinții și educatorii mai greșesc.

Părinții trebuie să-și ierte copiii, să fie conștienți de faptul că aceștia greșesc și să încerce să le explice ce au făcut, fără a-i pedepsi.

De ce este pedeapsa dăunătoare și ineficientă?

- Aplicarea de pedepse corporale este o formă de violență care cauzează durere și răni. În cazuri extreme, poate cauza dizabilități permanente.
- Copiii devin confuzi și nesiguri de situație. Nu mai resimt dragostea părinților, resimt doar durerea cauzată de loviturile aplicate ca pedeapsă. În acele momente ei nu mai înțeleg cu ce au greșit și ce trebuie să facă în continuare.
- Copiii se simt umiliți și suferă de lipsă de încredere în sine. Se simt subapreciați și încep să-i urască pe cei din jurul lor și chiar pe ei înșiși. Copiii care se simt ne semnificativi vor începe să se comporte neglijent și agresiv, considerând că acțiunile lor „oricum nu contează“.
- Odată pedepsit, copilul simte că a plătit pentru greșeala făcută, astfel că o poate repeta.
- Copiii dezvoltă dorință de răzbunare în fața celor care i-au pedepsit.
- Copiii se gândesc cum să-și ascundă greșelile pentru a evita pedeapsa, dezvoltând astfel un mecanism de înșelăciune.
- Bătăile regulate cresc rezistența copiilor în fața pedepsei, făcând-o ineficientă. Pentru că intervine obișnuința, copilul nu mai resimte duritatea pedepsei ca la început și consideră pedeapsa ceva ce poate suporta pentru a greși în continuare.
- Bătăile ca formă de pedeapsă sunt un cerc vicios pentru familie și societate: copilul înțelege că violența este o soluție a problemelor, că a-l lovi pe cel mai mic și mai slab este acceptat și chiar recomandat. Ca adult, un copil supus pedepselor fizice în copilărie, are mari șanse să repete comportamentul.
- Pedepsele nu-i fac neapărat pe copii să facă ceea ce își doresc adulții.
- Pedepsele îi fac pe copii fricoși în fața altor persoane, ducând astfel la o scădere a activității școlare.

Iată câteva date concrete oferite de J.J. Bigner în cartea sa *Parent-child relations – An Introduction to parenting*

- Lovitul copiilor peste fund este o pedeapsă des întâlnită, mai ales în cazul copiilor foarte mici.
- Bătăile ca pedeapsă înlocuiesc comunicarea pozitivă atunci când copilul greșește.
- Copiii sunt loviți mai ales atunci când adulții sunt nervoși.
- Băieții sunt loviți mai des decât fetele.
- Incidența actelor de violență este mai mare în cazul adulților pedepsiți cu bătaia în copilărie.
- Pedepsele îi obligă pe copii să-și asculte părinții pe termen scurt. Pe termen lung, aceștia refulează și se revoltă în fața adulților.
- Copiii care sunt adesea bătuți în familie, sunt bătuși la grădiniță, iar mai târziu în școală.

Este recomandată înlocuirea pedepselor (sub orice formă) cu discuții constructive, explicații și puterea exemplului. Cu răbdare și dragoste puteți atenua chiar și cele mai supărătoare greșeli.

Subiect nr. 16 Reguli pentru o bună creștere

Am discutat în subiectul **Pedepsirea copilului?**, motivele pentru care pedeapsa, sub toate formele ei (bătaie, jignire, amenințare, umilire) este profund dăunătoare educației copiilor. Pentru a-i crește armonios, contrapunem pedepselor consecințele naturale și consecințele logice, dar și regulile. În timp ce consecințele naturale și consecințele logice îi ajută pe copii să deprindă responsabilități, regulile (dar și legile în vigoare) sunt esențiale pentru educație stabilind și asigurând sănătatea și siguranța copiilor.

Regulile îi ajută pe copii să înțeleagă ce comportamente sunt acceptate de societate și care sunt comportamentele nocive. Regulile stabilesc limitele pe care fiecare dintre noi, ca membri ai unei societăți, trebuie să le respectăm. Respectarea regulilor înseamnă menținerea unei stări de ordine și de decență atât în familie cât și la grădiniță, la școală, și, mai târziu, în societate. Dacă regulile au la bază principii morale și sunt practicate consistent încă din copilărie, copiii le vor accepta și le vor utiliza în întreaga lor viață adultă.

Există reguli pe care adulții le stabilesc și pe care copiii trebuie să le urmeze fără a se abate de la ele pentru siguranța lor și a celorlalți. De exemplu, copiilor li se va cere să-și respecte familia și prietenii, să nu mintă, să nu fumeze, să nu se joace cu focul etc. Alte reguli pot fi dezbătute sau convenite de comun acord. De asemenea, sunt reguli care se pot schimba după o perioadă de timp, pentru a reflecta maturizarea copilului – când să-și spele mâinile, cu ce să se îmbrace, sarcinile lor în casă etc. Copiii învață repede care sunt regulile care „se negociază” și care nu. Aplicarea consecințelor logice este utilă în învățarea regulilor de către copii.

În tabelul următor, în prima coloană (DA) sunt exemple de reguli pe care copiii trebuie să le urmeze în concordanță cu vârsta lor. În coloana a treia (NU) sunt trecute câteva exemple de lucruri interzise de părinți, educatori sau alte persoane pentru o bună conduită și sănătate a copiilor. Coloana din mijloc (POATE) conține exemple de reguli care pot fi supuse schimbării odată cu schimbarea vârstei copilului. De exemplu, pentru un copil mai mare: acesta poate fi lăsat să meargă și singur la ziua de naștere a unui coleg, dacă promite că se întoarce acasă la ora stabilită.

DA	POATE	NU
Respectarea orei de culcare	Ieșitul afară în week-end	Bătăia cu alți copii
Ținuta pentru grădiniță	Privirea televizorului	Aruncatul cu mâncare
Curățenie în cameră	Jocuri video	Chibrituri
Spălatul pe dinți	O jucărie nouă	Traversatul pe culoarea roșie

Cum spunem NU și cum spunem DA copiilor

Adulții trebuie să fie atenți când spun DA dar, mai ales, atunci când spun NU copiilor. De foarte multe ori, când cererile copiilor sunt negate, aceștia plâng, insistă și devin agitați pentru a atrage atenția. Atunci părinții se supără și pot apela la pedepse pentru „a-și potoli” copiii. Mai târziu, se pot simți vinovați, și atunci cedează cererii copilului, nemaiconsiderând-o nepotrivită. Inconsistența îi face pe copii:

1. să creadă că deși părintele a spus NU, acesta nu este ultimul său cuvânt.
2. să creadă că plânsul și imploratul sunt metode de șantaj, prin care pot schimba decizia părintelui.

Când părinții sunt ocupați pot spune NU fără a se gândi prea mult, pentru că li se pare mai sigur. A spune NU fără o explicație consistentă îi lasă pe copii dezamăgiți și suspicioși. Alteori, pot spune DA ca apoi să spună NU. Este recomandat ca părinții să se gândească de mai multe ori înainte de a da un răspuns copilului, pentru a nu-l debusola.

De ce trebuie să ținem cont când stabilim un set de reguli:

- Este acea regulă bazată pe realitatea copilului sau pe percepția adultului?
- Este regula creată în interesul copilului, pentru a-l menține în siguranță?
- Este o regulă care îl ajută pe copil să nu intre în conflict cu alte persoane?
- Este o regulă care îl ajută pe copil să se gândească la consecințele acțiunilor sale?
- Care sunt consecințele dacă regula este/nu este respectată?

Cum menținem și cum consolidăm regulile impuse

- **Instrucțiuni:** Instrucțiunile trebuie să fie clare și concrete. De exemplu: „Este timpul să-ți pui jucăriile în ordine”.
- **Reamintiri:** Faceți apel la lucrurile deja discutate. De exemplu: „Îți amintești că am stabilit să nu umbli prin sertarele cu lucrurile tatălui?”.
- **Oferiți două alternative:** lăsați-i pe copii să aleagă între două lucruri acceptate deja de dvs, pentru a-i încuraja să gândească și să ia propriile decizii. De exemplu: „Vrei să porți tricoul verde sau tricoul albastru?”.
- **Faceți-vă copilul conștient de consecințele acțiunilor sale:** povestiți-i ce se va întâmpla dacă face un anumit lucru. De exemplu: „Voi fi foarte supărată dacă vei continua să mă lovești.”
- **Atenționări:** Atenționările nu sunt amenințări ci o reamintire a efectelor negative pe care le pot avea unele acțiuni. De exemplu: „Să te gândești ce se poate întâmpla dacă te joci cu chibriturile.”

Subiect nr.17 Fricile, coșmarurile și spaimile nocturne la copii

- **Eu, ca mămică, sunt cam fricoasă de firea mea. Ar putea și copilul meu să devină fricos? Ce să fac pentru a evita acest lucru?**

Ce este frica?

Frica este bazată pe instinctul de autoapărare, are caracter de apărare și este însoțit de anumite schimbări fiziologice ale sistemului nervos central manifestat prin intensificarea pulsului și respirației, se schimbă tensiunea arterială, eliminarea sucului gastric.

În general emoția de frică apare ca răspuns la acțiunile unui stimulent ce ține de pericol.

Conștientizarea pericolului are loc în procesul acumulării experienței de viață la copil, atunci când unii stimulenți neimportanți pentru copil, capătă caracter periculos și în aceste cazuri putem vorbi despre o experiență traumatizantă: spaimă, durere, boală, conflicte, nereușite, înfrângri, etc.

Mai des ne confruntăm cu așa-numita frică insuflată. Sursa acesteea sunt adulții din mediul copilului – părinții, bunicii, educatorii, cunoștințele, ș.a., care involuntar îl înfricoșează pe copil, arătându-i insistent, cu o conotație emoțională prezența unui oarecare pericol. În rezultat, copilul percepe drept realitate, doar a doua parte a frazelor de tipul: „*Nu te apropia – vei cădea!*”, „*Nu pune mâna – te vei frige!*”, „*Nu mângâia – te va mușca!*”, „*Nu deschide ușa – acolo e un nene rău!*”, etc. Copilul mic încă nu poate înțelege consecințele, însă deja recunoaște semnele alertei și ca reacție apare frica, ca regulator al comportamentului.

Dacă adulții vor folosi „fără necesitate” aceste sperieturi, copilul pierde spontanietatea în comportament și încrederea în sine. Atunci fricile încep să se înmulțească, iar copilul devine tot mai încordat, inhibat, exagerat de prudent și suspicios, în așteptarea pericolelor.

La categoria fricilor insuflate mai pot fi atribuite și fricile părinților peste măsură de neliniștiți. Discuțiile în prezența copilului despre boli, decese, incendii și omoruri involuntar se întipăresc în psihicul copilului.

Copilul în primii săi ani de viață se teme de tot ce este nou și necunoscut, animează obiectele nevăzute și personajele din povești, se teme de animale necunoscute și crede cu adevărat că el și părinții lui vor trăi veșnic. Pentru copiii mici totul este real, respectiv și fricile poartă caracter real. De exemplu, Baba Cloanța este o ființă vie și trăiește undeva aproape, iar Nenea îi așteaptă după colț, să-i pună în sac și să-i ducă, dac nu vor asculta de părinți. Mai târziu copiii își formează concepte corecte despre lumea înconjurătoare și învață să-și identifice și controleze emoțiile, trăirile.

Ce puteți face pentru a evita apariția fricilor la copiii mici:

- ☞ Comunicați permanent cu copilul „în patru ochi”. Ajutați-l să-și împărtășească temerile, dorințele, secretele, trăirile, să vă ceară ajutor.
- ☞ Lăudați mai des copilul, încurajați-l, manifestați încredere în el și în capacitățile lui. Observați și menționați/ accentuați punctele lui tari – ceea ce știe și poate să facă bine.
- ☞ Toate interdicțiile și cerințele față de copil, enunțați-le delicat, cu o tonalitate neutră, fără presiuni și strigăte/țipete.
- ☞ Evitați pedepsele fizice și de oricare alt gen.
- ☞ Dacă copilul dvs manifestă frică înainte de culcare, ar putea fi și un semn al lipsei unei comunicări mai apropiate cu mama. Rămâneți lângă el, dacă el așa adoarme mai ușor, citiți povestea de seară, fără scene „urâte”.

- ☞ Povestiți-i copilului despre temerile dvs pe care le-ați avut și neapărat spuneți-i secretul cum le-ați depășit. Asigurați-l că dvs sunteți alături de el, îl ocrotiți și îl iubiți.
- ☞ Lărgiți cercul de persoane cunoscute pentru copil, față de care el nu este indiferent și își poate face griji. Astfel își va transfera compătimirea de la persoana sa la alte persoane.
- ☞ Excludeți filmele artistice și cu desene animate, care pot să-l sperie pe copil. Copiii încă nu pot diferenția realitatea de fantastic, deaceia ceea ce văd la televizor copilul va încerca să aducă și în viața reală, uitând că este nereal.
- ☞ Gândiți și acționați anticipat. Dacă urmează să mergeți cu copilul la circ sau la Grădina zoologică, unde copilul va vedea animale de care se poate speria, pregătiți-l din timp: discutați cu el, povestiți ce va vedea acolo, puteți să-i prezentați imagini din cărți. Explicați-i că animalele sunt diferite: plăcute și mai puțin plăcute. Unele pot fi înfricoșătoare ca aspect și ca acțiuni. Astfel vă veți pregăti copilul pentru eventuale situații neplăcute.
- ☞ Nu speriați copilul cu diferite persoane Bau-Bau, cu medici, polițiști, neni străini, care vor veni și vor lua copilul. Nu uțați cu medicul sau polițistul mai urmează să vă întâlnească în situații favorabile și atunci personal ați contribuit la frica copilului față de acești profesioniști.

Important! Ajutați copilul, când are nevoie. Spuneți-i: „Totul este bine! Eu sunt cu tine! Eu te iubesc!”

- Copilul meu începe să plângă când vine seara și e timpul de culcare, invocă că îi este teamă? Ce să fac?

Toți copiii au coșmaruri din când în când, iar la unii apare o teamă temporară de întuneric. Visele urâte și bolile copilăriei merg uneori mână în mână. Coșmarurile mai pot apărea și în perioadele de stres și de anxietate: sosirea pe lume a frățiorului sau surioarei sau primele zile de acomodare la grădiniță. Totuși uneori nu poate fi identificată o cauză anume.

Există însă diferențe între un copil care are coșmaruri, temeri ocazionale și altul care se trezește de câteva ori pe noapte, spunând că are vise urâte. În ultimul caz ar fi vorba de un obicei prost al copilului.

Ce este de făcut?

În cazul unui coșmar la copil,

- ☞ Însoțiți-l înapoi în pat, explicați-i că a fost un vis rău, dar care a plecat, mai stați un pic lângă el, până se liniștește. Nu luați în derâdere spaimile copilului.
- ☞ În cazul în care copilul capătă o frică de întuneric puteți lăsa aprinse lămpile de veghe în dormitor sau la baie, acestea îl vor liniști pe copil.
- ☞ Nu vă lăsați convinși să-i lăsați lumina aprinsă, mai degrabă o jucărie preferată îl va liniști.

În cazul copiilor care în mod repetat se folosesc de coșmaruri pentru a coborâ din pat, încercând să renunțați la regulile stabilite puteți folosi *tehnica rămânerii în pat* (după Jo Frost, *Supernanny*):

- ☞ Prima dată când copilul se dă jos din pat, duceți-l înapoi și explicați-i că e timpul să doarmă, îmbrățișați-l ușor, apoi plecați.
- ☞ A doua oară băgați-l în pat și spuneți-i: „E timpul să dormi, puiule.” Îmbrățișați-l din nou și plecați.
- ☞ Cea de-a treia oară, băgați-l în pat fără să-i mai spuneți nimic.

- ☞ Dacă se mai întâmplă să se dea jos din pat, procedați la fel. Fără discuții, fără conversații, fără argumente. Trebuie să vă țineți firea și să vă controlați emoțiile. Nu e vorba de răutate aici, pur și simplu dvs vă învățați copilul să rămână în pat.
- ☞ În cazul acestei tehnici este foarte important, ca părintele care l-a băgat inițial pe copil în pat să fie cel care îl duce înapoi atunci, când se trezește. Trebuie să mergeți până la capăt. Astfel copilul va înțelege, că nu poate să-l întoarcă pe unul din părinți împotriva celuilalt.
- ☞ Folosiți un tabel cu buline sau steluțe ca să vă recompensați copilul pentru o noapte fără probleme. Spuneți-i că, în momentul în care va obține un anumit număr de buline (nu mai puțin de trei, nu mai mult de cinci), va primi o recompensă pentru comportamentul său. Însă, țineți minte, trebuie să fiți cumpătați cu recompensele! Altfel vă dați altă bătaie de cap.

Subiect nr. 18 Imaginea de sine la copii

- Spuneți-mi, vă rog, ce este imaginea de sine și cum poate fi dezvoltată la copii?

Imagine de sine sau „cum ne vedem”, se referă la modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, sociale și spirituale.

Modul în care ne percepem depinde de gradul de autoapreciere pe care îl avem: autoapreciere, autorespect, autoacceptare.

De ce este importantă imaginea de sine?

Imaginea de sine influențează comportamentele noastre. Cu o imagine de sine pozitivă, bună, avem entuziasm, energie, iar obstacolele apărute le percepem ca provocări care trebuie depășite, pentru care stabilim obiective. Imaginea de sine bună te face să relaționezi armonios cu cei din jur, prin atingerea obiectivelor poți avea performanțe, succes social, etc.

O imagine de sine negativă scade motivația sau o anihilează prin lipsa încrederii în forțele proprii, persoana nu încearcă să facă ceva deoarece nu are încredere că va reuși, respectiv, ratează șansa de a învăța, de a-și demonstra sine și celor din jur care îi sunt capacitățile, după care apar gânduri de autoacuzare, de asigurarea că nu e bun de nimic. De aici riscul unui cerc vicios din care persoana nu poate ieși.

De unde vine imaginea de sine?

Bazele modului în care ne percepem vine din copilărie, atunci când părinții, în primul rând, ne pot aprecia pentru ceea ce facem sau ne pot penaliza pentru lucruri greșite.

Există 2 extreme a atitudinii părintești față de copil, care denaturează imaginea de sine la viitorul „om”:

- ☞ Prea multă critică, pedeapsă exagerată, va duce la o imagine de sine negativă, scăzută.
- ☞ O atitudine permisivă cu laude exagerate și lipsa penalizărilor va avea o imagine extrem de bună de sine, dar exagerată și nerealistă, fapt care va fi „penalizat” de viitoarele relații.

Părinții sunt primii, care sădesc în interiorul copiilor săi baza sistemului de valori la care se vor raporta, adulți fiind, atunci cnd se va contura imaginea de sine.

Cuvintele pe care părinții regulat le spun copiilor, sunt ca indicatori interni în viața copiilor. Acestea ca și cum ar programa anumite direcții în viața copilului. Astfel de fraze/expresii se numesc **directive/orientări/repere**, deoarece ele formează predispoziția

omului de percepe evenimentele, într-un mod anume. Ați observat vreo-dată ce orientări v-au dat părinții dvs? Azi acestea vă ghidează pe dvs și viața dvs!
Iar pentru a vă reaminti, vă propunem ca exemplu cele mai răspândite fraze. Установки pot fi atât pozitive cât și negative.

Directive/orientări/repere negative Așa NU	Directive/orientări/repere pozitive Așa DA
<i>Bărbații nu plâng</i>	<i>Poți să plângi, îți va fi mai ușor.</i>
<i>Este important ție să-ți fie bine, pentru alții nu-ți fă griji</i>	<i>Bine faci, bine ajungi</i>
<i>Ești la fel ca mama ta / tatăl tău</i>	<i>Mama noastră/tatăl nostru e cea/cel mai bun/ă din lume!</i>
<i>Prostuțul meu!</i>	<i>Eu te iubesc!</i>
<i>Nu trebuia să te fi născut!</i>	<i>Ce fericiți suntem că te avem pe tine!</i>
<i>Dacă vei fi neascultător, te vei îmbolnăvi!</i>	<i>Tu singur/ă poți decide ce să faci?</i>
<i>Noi ți-am dedicat toată viața, iar tu ...</i>	<i>Noi vrem ca tu să fii mereu sănătos/sănătoasă!</i>
<i>Ți-ajunge să mănânci, altfel vei fi gras/ă, nimeni nu te va iubi!</i>	<i>Vreau să fii mereu sănătos/sănătoasă!</i>
<i>Nu poți să ai încredere în nimeni!</i>	<i>Noi te iubim, noi credem în tine!</i>
<i>Nimeni nu va dori să prietenească cu tine!</i>	<i>Noi suntem cu tine, ești în siguranță!</i>
<i>Mereu ești mai rău ca ceilalți copii!</i>	<i>Tu singur/ă decide cu cine să te joci!</i>
<i>Ești rău/rea!</i>	<i>Toți greșesc. Mai încearcă o dată!</i>
<i>Și ce va crește oare din tine?</i>	<i>Te iubesc oricând, orice ai face!</i>
<i>Ce chinuri te așteaptă în viața asta...</i>	<i>Mă bucur pentru succesele tale!</i>
<i>Cui trebuie tu așa?...</i>	<i>Tu poți! Totul va fi bine! O să reușești!</i>

Este o listă cu unele expresii, fraze. Toate orientările, directivele negative, enunțate de părinți, se răsfrâng ca un ecou în viața de adult, mai ales în situații dificile. Cel mai grav este că aceleași fraze, deseori fără a ne da seama, le spunem copiilor noștri. Pentru a nu-i programa pe copii spre negativ, folosiți fraze cu programare pozitivă, formându-le copiilor repere corecte în calea vieții lor.

Recomandări pentru dezvoltarea imaginii de sine pozitive, a autoaprecierii adecvate la copii:

- ☞ Permiteți copilului să facă activități casnice, încercați să nu-l protejați de problemele sau dificultățile cu care se poate confrunta, dar nici nu-l suprasolicitați. Sarcinile pe care i le dați trebuie să fie pe măsura puterilor sale, astfel copilul se va simți util, dar și abil.
- ☞ Lăudați copilul, în măsură.
- ☞ Dacă lăudați sau pedepsiți/disciplinați copilul, aceste măsuri trebuie să fie meritate și adecvate situațiilor (vezi subiectele *Laude și încurajări* și *Pedpese*)
- ☞ Încurajați orice inițiativă a copilului.
- ☞ Demonstrați copilului prin exemplul propriu, că vă acceptați insuccesele și vă bucurați pentru succese.
- ☞ Nu comparați copilul cu alți copii, altfel mesajul pentru copil ar fi: ”Tu ești rău, iar Ionuț e mai bun ca tine!”
- ☞ Nu apreciați personalitatea copilului, apreciați doar faptele lui. Copilul dvs apriori este bun! Dvs pot să nu vă placă doar faptele lui.
- ☞ Fiți atenți cu critică. Atenție! Critica este dușmanul creativității, inițiativei, curiozității și interesului copilului. Înainte de a critica copilul, gândiți-vă, dacă aprecierea pe care o să i-o faceți copilului nu va provoca cumva neîncrederea în forțele proprii și autoapreciere scăzută.
- ☞ Analizați împreună cu copilul acțiunile lui, ajutându-l să facă concluziile de rigoare. Aduceți exemple din propria dvs copilărie sau viață. Astfel veți deveni mai apropiați.
- ☞ Iubiți-vă și acceptați-vă copilul așa cum este el.

Expresii și cuvinte pe care ar trebui să i le spuneți cât mai des copilului



Cât de des îi spuneți copilului cât de mult îl iubiți? Dar cât de des vă manifestați dragostea față de copil? Psihologii afirmă - copiii trebuie iubiți necondiționat și atunci probleme legate de educație nu vor fi.

Dacă veți utiliza următoarele formule în adresa copilului dvs îi veți demonstra dragostea dvs:

1. ***Eu cred în tine!*** Această expresie are o influență miraculoasă atât asupra copiilor cât și asupra adulților. Dar este important să credem ceea ce spunem, nu doar să repetăm această frază. Dacă credem în copil/persoană cu adevărat și îi spunem acest lucru, noi îl programăm la succes, îi dăm putere și îl motivăm.
2. ***Din orice situație este ieșire!*** Dacă vom învăța copilul să nu cedeze, când apare o problemă, să persevereze, să ducă lucrul început până la capăt, să caute soluții până reușește, să fie deschis pentru tot ce e nou, noi de fapt vom ajuta copilul să obțină succes. Iar cu toate acestea îi vom oferi copilului încredere în forțele proprii.
3. ***Nu greșește doar cel, care nimic nu face!*** Ar trebui să-i demonstrăm copilului că este absolut normal să greșești ceva, astfel avem ocazia să învățăm să facem lucrurile mai bine. Când ceva nu vă reușește spuneți despre asta, auzindu-vă copilul va înțelege că și adulții greșesc și va accepta propriile insuccese.
4. ***Totul e în regulă, totul va fi bine, tu ești în siguranță!*** Țineți minte cât de calmi și siguri ne simțeam în copilărie, când părinții erau alături de noi, oferindu-ne dragoste și grijă. Vorbiți-i micuțului dvs ori de câte ori este posibil, mai ales înainte de culcare, cât de mult îl iubiți.

IV. CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI ÎN ÎNVĂȚARE

Acest domeniu vizează dispoziții, motivații, obișnuințe, stiluri, atitudini pe care copilul le manifestă în activitatea de învățare și care reflectă modul în care acesta se implică pe sine în procesul învățării, cum abordează sarcinile și experiențele de învățare, cum se raportează la procesul de învățare: este curios, este creativ, are inițiativă, stăruie într-o activitate de învățare?

Toate aceste capacități depind în mare măsură de experiențele trecute ale copilului și modul în care cei din jur l-au expus și l-au stimulat în învățare, precum și de temperamentul lui și contextul cultural în care a crescut; aceste capacități traversează celelalte domenii de învățare, le utilizează ca resurse, dar și constituie baza dezvoltării în celelalte domenii.

Atitudinile în învățare au un statut aparte pentru că sunt dimensiuni importante ale personalității copilului în devenire și au un impact deosebit asupra învățării de-a lungul întregii vieți. Acestea sunt:

- ✓ **Curiozitatea și interesul pentru lucruri noi:** indică dorința de investigație a copilului, interesul lui de a afla și căuta informații noi, curiozitatea în situații noi și dorința de a învăța lucruri noi.
- ✓ **Inițiativa:** indică motivația intrinsecă a copilului de a realiza anumite sarcini, activități, de a se implica în contexte variate de învățare, de a comunica și desfășura sarcini împreună cu alți copii sau adulți.
- ✓ **Persistența în activități:** vizează capacitatea copilului de a stăruie într-o activitate, de a-și concentra atenția și a duce un lucru la bun sfârșit, chiar dacă este intrerupt sau distras.
- ✓ **Creativitate:** vizează capacitatea copilului de a utiliza informația și abilitățile dobândite în strategii și contexte noi, de a-și extinde propria învățare utilizând imaginația, depășind tiparele convenționale ale gândirii și situațiilor curente, de a-și exprima ideile, opiniile emoțiile în forme noi.

Subiect nr. 19 Jocul copilului

Putem auzi de la părinți „începători”, dar și de la cei cu mai multă experiență în educația timpurie fraze de tipul: „Încep să mă joc, iar fiica este indiferentă”, „El numai se alintă”, „Fiica mea greșește mereu și eu nu știu cum s-o corectez fără a o critica”, ”Cum să motivez copilul să participe la activitățile pe care i le pregătesc?” - Ce să fac?”

Răspunsul unic la toate aceste întrebări ar ține de asigurarea interesului și curiozității copilului față de ceea ce i se propune. Interesul și curiozitatea, iar mai târziu perseverența și creativitatea vor fi stimulate și dezvoltate cel mai bine în timpul jocului.

Ce este jocul pentru copil?

Jocul este un element esențial al dezvoltării. El ocupă cea mai mare parte a timpului unui copil mai mic de 3 ani.

Începând cu vârsta de 1 an, se trece treptat de la jocuri de mână a obiectelor la jocuri simbolice, ceea ce înseamnă că antepreșcolarul are abilitatea de a înlocui un obiect care nu

este prezent, cu un simbol care poate fi reprezentat de cuvinte, obiecte, imagini mintale sau acțiuni (ex: o bucată de lemn poate deveni un telefon mobil, o mașină sau un animal etc.).

Principalele tipuri de jocuri, specifice vârstei 1-3 ani sunt:

La un an este interesat să tragă o jucărie de ața, să închidă și să deschidă sertarele. Îi place să se bălăcească, să se joace cu lopățica în nisip. Psihanaliza susține că jocurile cu apa au un rol de calmant, apa amintindu-i copilului de lichidul amniotic.

Între 12-18 luni, copilul este atras de jucării pe roțile (care pot fi împinse și trase), diferite animale din pluș, mingii (cu diametrul mai mare de 10 cm), căluț – balansoar, cuburi mari de lemn sau plastic, Lego de dimensiuni mari, jucării polifonice, jucării pentru baie (răzuște, pești sau hipopotami din plastic, recipiente care pot fi umplute cu apă) etc.;

Între 18 luni-2 ani, copilul preferă jucării ce se pot transporta dintr-un loc în altul (jucării pe roțile), jucării muzicale, cuburi de lemn sau plastic, cutie mare cu nisip/apă, forme pentru nisip, lopățică, găletușă, păpuși și cărucioare pentru ele, animale de pluș, măsuță și scaunel, instrumente muzicale, căsuță de joacă, mașinuțe mari pe care le poate manipula ușor, jucării ce pot fi sortate, popice de plastic, jucării care se introduc una în alta (incastre) etc.; Copilului îi plac foarte mult cărțile, specifice sunt cărțile de carton, și copilul devine capabil să întoarcă paginile una după alta.

Între 2 ani - 2 ani și jumătate, apar preferințe în funcție de sex (astfel băieții manifestă interes față de mașinuțe, iar fetele față de păpuși). Se recomandă părinților să lase copilului libertatea de a alege, la magazin, jucăria pe care și-o dorește (în sensul în care aceștia nu trebuie să îngrădească deschiderea unui copil față de jucăriile specifice sexului opus). Adeseori, una din jucării este investită cu statutul de cel mai bun prieten. De asemenea, la această vârstă copiii adoră să sară, să se cațere și să arunce, deci au nevoie de jucării care să le permită să facă toate acestea.

Alte jucării recomandate în afară de cele amintite mai sunt: echipament de joacă pentru grădiniță (leagăn, un topogan micuț, loc de cățărare), cuburi imprimate cu numere și litere, puzzle mic cu animale sau personaje din desene animate, păpuși ce pot fi schimbate de haine, hrănite, îmbrăcate, păpuși ce pot fi manipulate cu mâinile și degetele (teatru de păpuși), jucării care imită aspiratorul, căruciorul de cumpărături, telefonul; aeroport, autostradă, fermă cu animale, trenuleț pe șine - toate în miniatură, creioane de colorate, carioci, cretă colorată (toate non-toxice) cărți de colorat etc.;

Între 2 ani și jumătate - 3 ani, sunt pe rol jocurile de imitație a adultului (cum vorbește acesta la telefon, cum șofează etc), dar și tricicleta, cărțile de povești etc. La această vârstă copii au deja o bună coordonare a mâinilor și degetelor și preferă să taie, lipească, să deseneze, să facă teatru de păpuși sau un puzzle simplu;

La 3 ani sunt caracteristice jocurile cu subiect care stimulează imaginația (fetița face pe medicul, băiatul pe soldatul). Joaca “de-a mama și de-a tata” este foarte populară. De asemenea, jocurile inspirate din realitatea cotidiană, cum ar fi: “de-a doctorul/asistenta”, precum și roluri de ficțiune, cum ar fi cele inspirate din cărți sau din filme, ca de exemplu: “de-a vrăjitoarea”, “Omul Păianjen” etc. Cărțile îl interesează tot mai mult; privește imaginile și inventează tot felul de întâmplări. Dar mai presus de toate îi place să i se povestească.

Cât privește partenerul de joc, adultul ocupă rolul primordial (mama promovează, mai ales jocuri verbale și de inteligență, iar tata preferă jocurile fizice). Până la 3 ani, copilul nu știe să se joace cu alți copii și nu este vorba de egocentrism sau zgârcenie ci, în primul rând, de

carențele unor trăsături pe care le reclamă jocul, privind distributivitatea atenției, capacitatea de cooperare etc. În consecință, până la această vârstă, chiar dacă sunt plasați împreună, copiii respectivi se spionează reciproc, eventual își surâd, dar fiecare acționează pe cont propriu.

Până la vârsta de 3 ani, nu trebuie să i se pretindă copilului să fie ordonat când se joacă. Și cu toate acestea singurul lucru pe care îl poate pretinde adultul este să fie ajutat la strânsul jucăriilor.

Desigur că nu pot fi date careva instrucțiuni foarte clare cu referire la organizarea jocului cu copilul mic, deoarece fiecare micuț este unic, mamele au stiluri diferite de comunicare, temperament diferit. Un lucru este cert - **jocul** este cel mai bun lucru pe care îl poate face o mamă pentru copilul său. Iar prin intermediul jocului nu doar să-i dezvolte capacitățile, dar și să-l cunoască mai bine, să se joace împreună cu mare bucurie și să se împrietenească cu propriul copil.

Pentru ca jocul cu copilul dvs. să devină atractiv și confortabil, țineți cont de următoarele reguli sau cerințe ale jocului:

Regula 1. Pregătiți spațiul pentru joc.

Dacă urmează să dansați împreună cu micuțul, eliberați suprafața necesară a podelei de jucării sau ieșiți în altă odaie! Dar dacă veți picta, ascundeți obiectele dvs personale – agenda, telefonul, scobitorile, cremă, etc. Altfel copilul se va sustrage, iar dvs vă veți supăra pe el.

Regula 2. Începeți jocul la timp.

Alegeți pentru joc timpul potrivit: când micuțul este sătul și liniștit! În special, acest lucru este important pentru bebeluși, deoarece ei nu dispun de un bagaj mare atenție și energie pentru joc.

Regula 3. Jucați-vă cu adevărat.

Acest lucru este absolut necesar, deoarece copilul mic are puțină experiență despre cum să se joace. Primele exemple i le arată mama și tata. Înafară de aceasta, micuții „citesc” foarte bine emoțiile și copie/imită cu ușurință comportamentele adulților. De aceea dacă doriți ca copilul să se joace, jucați-vă voi singuri, arătați-le copiilor cum să se joace și primiți plăcere de la acest proces.

Regula 4. Lăsați copilul să observe.

Copilul observă nu doar acțiunile, ci și emoțiile adultului, moment important în interacțiunile cu cei mai mici copii - bebelușii. Mai este și un mecanism interesant: reproducere întârziată, când copilul va repeta ceea ce a văzut la dvs peste câteva zile (nu este neapărat s-o facă chiar acum) și veți fi surprinsă: el repetă! S-ar putea jocul să nu-l intereseze deloc – nu faceți din aceasta o tragedie! În schimb nu l-ați impus pe copil să repete imediat și nu a avut emoții negative din această cauză.

Regula 5. Începeți de la jocurile simple și repetați-le pe cele preferate.

Începeți să vă jucați în cele mai simple jocuri, mai ales cu bebelușii. Copiilor mici le plac repetările, de aceea veți repeta aceleași acțiuni de joc de nenumărate ori în timpul jocului sau aceleași jocuri pe parcursul câtorva zile. Situațiile de joc cunoscute pentru copii îi oferă starea de confort și senzația de control.

Regula nr. 6 Vorbiți cu copilul în timpul jocului

Discutați și analizați cu micuțul dvs ce vedeți și faceți în timpul jocului. Încercați să comunicați cu el de la egal la egal, ca și cu un adult. Asta nu înseamnă că n-o să-l giugiuliți sau o veți face fără sunete zglobii. Vorbiți cu copilul gingaș, cu diferită tonalitate, chiar dacă acesta este un bebeluș.

Regula nr. 7 Mai multă laudă

Suntei sigură că aveți pentru ce să vă lăudați copilul: că a aruncat mingea, că bate cu lingura într-o cutie sau a desenat fire de iarbă cu culoare verde. Deja am menționat în subiectul **Laude și aprecieri** despre modul corect de a oferi laude și aprecieri copilului. Important! Nu apreciați persoana copilului, nu-l criticați pentru acțiunile lui greșite, atrageți atenția la metoda corectă de realizare a sarcinilor și pentru asta lăudați-l: *Ai reușit să aranjezi cuburile după liniile de unire! Bravo, ai pășit/sărit peste fir/"râuleț"!* *Îmi place cum ai desenat soarele, e ca un cerc!*

Regula nr. 8 Implicați-vă și improvizați

Orice joc are reguli și limite. Dar încercați să ieșiți din limitele acestuia, reieșind din particularitățile de vârstă și individuale ale copilului dvs. De exemplu: copilul dvs nu poate merge, luați-l în brațe și acolo va dansa hora; dacă deja vorbește bine puteți să-i propuneți să fie scriitor și să schimbe sfârșitul poveștii sau să alcătuiască o poezie; dacă joacă cu mașinuța sau cu păpușa, propuneți-i situații noi de joc - *La magazin; În ospete la bunica; La menajerie* (aici puteți introduce animăluțe, copaci, etc. sau să le confecționați). Important este să vă implicați ca partener în jocul copilului, să vă jucați cu copilul, dar **ATENȚIE!** nu în locul copilului.

Regula nr. 9 Finisați jocul la timp

Încercați să tărăgănați cu jocul. Pentru ca copilul să vrea și altă dată să se joace cu dvs jocul trebuie să dureze atâta timp cât prezintă interes pentru el. Jocul pentru o durată mare va obosi micuțul.

Regula nr. 10 Nu confundați jocul cu învățarea

Deseori adulții confundă jocul și învățarea. Mai grav este în cazul copiilor mici. Jocul trebuie să aducă și copilului și dvs plăcere, să fie lejer. Nu puneți în fața copilului obiective și nu faceți critici copilului. Nu organizați jocul dacă copilul nu are dispoziție sau sunteți în grabă și urmează să plecați. Să învățați copilul cu o dispoziție mai puțin plăcută sau fiind grăbiți ați mai putea, însă să vă jucați copilul nu veți reuși!

Desigur că dacă nu cunoașteți multe lucruri referitor la cum să organizați jocul copiilor nu ar trebui să vă faceți griji. Mergeți după copil, uneori ideile sau interesele lui vă vor ajuta să dezvoltați jocuri interesante. Puteți cere sfatul educatorilor din grădiniță sau a specialiștilor din domeniul educației, să consultați alte ghiduri pentru părinți sau amintiți-vă cum vă plăcea dvs să vă jucați în propria copilărie.

Subiect nr. 20 Concentrarea atenției

- **Copilul meu mereu se sustrage în tot ce îi propun să facem. Este în normă acest lucru?**

Încercați să îl învățați pe copil să deseneze un măr, dar peste un minut micuțul dvs se joacă cu creionul, lovește varful creionului pe hârtie și face puncte, se uită în altă parte sau pur și simplu se balansează pe scaun uitându-se în orice direcție în afară de cea în care doriți dvs? Înainte să vă îngrijorați că cel mic are probleme de atenție, vedeți cum îl puteți ajuta să se concentreze mai mult timp.

Cât timp ar trebui să stea concentrat un copil mic într-o sarcină?

Copiii mici își pot concentra atenția între 3 și 8 minute la vârsta de 3 ani, intervalul de timp crescând o dată cu vârsta, ajungând până la 10-15 minute la vârsta de 5 ani, dacă este vorba de o activitate care îi place.

Ce îi ajută pe preșcolari să își mențină atenția pe o perioadă mai lungă de timp?

1. Cereți și oferiți atenție. Cea mai bună metodă de a-l face pe copil să fie atent este de a fi alături de el, în apropierea lui fizică. Acest lucru înseamnă instrucțiuni clare și momente în care îi cereți să se uite la dvs și îi adresați întrebări. De exemplu: “Bogdan, uită-te la mine. De ce ai nevoie ca să terminăm mărul? Ce îi mai lipsește? Hai să facem liniuța de sus”.

2. Reduceți numărul factorilor care distrag atenția. Atunci când copilul dvs nu este atent la ceea ce face, ceva îi distrage atenția. Ce anume? Trebuie să fiți suficient de abil încât să vă dați seama din timp și să puteți să faceți ceva. În timp ce dvs îi arătați cum se trasează liniuța, cel mic privește undeva peste masă? Priviți și dvs! Numai așa vă veți da seama la ce se uită. Este foarte important să observați micile semne de neatenție, iar apoi, cu tact și fără prea mare gălăgie, să le eliminați din aria lui vizuală.

3. Transformați învățarea într-o joacă. Atunci când părinții vor să implice copilul într-o activitate care este mai importantă pentru părinți decât pentru copil, vor avea nevoie de creativitate și flexibilitate pentru a-i atrage atenția. De exemplu, dacă cel mic ar vrea să se joace cu mașinutele în loc să învețe cum se desenează mărul, luați o mașinuță, o tavă pe care presărați puțin făină și parcurgeți cu mașinuța un traseu în forma rotundă ca mărul prin făina. E posibil ca și copilul să facă la fel.

4. Treziți-i curiozitatea. La fel ca și la grădiniță și școală, copiilor li se promite că vor afla un lucru interesant la final. Puteți proceda similar. “Tu știi cine a fost Rățoiul Max? Hmm...un pui de rață deosebit. Și stii de ce? Îți propun să-ți citesc povestea și să afli și tu cine a fost el.”

5. Jucați-vă împreună înainte de a face o activitate. Există o mulțime de jocuri scurte și distractive care vă pot binedispune. De exemplu: mimați sunetele pe care le scot unele animale, faceți morișca cu mâinile, bateți din palme, jucați-vă cu degetele.

6. Implicați copilul în diferite activități casnice, construind sentimentul de colaborator/partener. Astfel, și în alte situații în care el face o activitate, îi puteți arăta că sunteți alături de el și îl puteți ajuta să se concentreze în așa fel încât să ducă la bun sfârșit ceea ce avea de făcut.

7. Atenție la jucăriile pe care i le cumpăți copilului. Pentru a îmbunătăți atenția copilului și a dezvolta și alte abilități sunt recomandate jucăriile care nu au prea multe butoane. Se recomandă să cumpărați jucării pentru care copiii trebuie să depună efort pentru a scoate sunete/a mișca/a lovi/ a ieși o surpriză etc. Astfel se dezvoltă atenția, creativitatea, imaginația și gândirea copilului.

8. Lăsați-i intervale de timp în care să aleagă singur cum se joacă. Atenția copiilor este antrenată atunci când sunt lăsați să facă ce îi interesează.

În plus, specialiștii susțin că cei mici trebuie să petreacă cât mai mult timp în aer liber, jucându-se și depunând efort. Se pare că există o legătură directă între exercițiile fizice, IQ și performanța de la școală. Dvs **cum îl ajutați pe copil să-și concentreze atenția?**

Subiect nr. 21 “Cai verzi pe pereți” sau Copilul meu e creativ!

- Spuneți-mi, vă rog, cum să-mi protejez casa de mâzgăliturile copilului?

O situație tipică pentru multe familii cu copii mici: de cum numai se vede cu un instrument cu care se poate de lăsat urme pe ceva (de la pix la bucată de cărbune) și o bucată de perete neîngrădită, copilul se grăbește să creeze. Da, da. Face acest lucru nu pentru a-i face mamei supărări (de curând ați terminat reparația), ci pentru a-și manifesta ceea ce simte. Fiecare copil are propriul mod de viață, de interpretare a mediului, prin urmare, propriul fel de exprimare. Prin intermediul activităților artistice (desen, modelare, aplicație, pictură) copiii vor descoperi treptat că, în afară de limbajul oral, se pot exprima dintr-o altă perspectivă și pot crea propriile coduri de imagini, culori, forme. Devin creativi. Dar pentru început apar mâzgăliturile.



Mâzgăleala:

- ✚ Este prima înregistrare a exprimării grafice, manifestată pe la vârsta de 18 luni.
- ✚ Mâzgăliturile sunt structuri liniare care demonstrează schimbările de tensiune musculară care caracterizează corpul copilului, și nu presupun control vizual.
- ✚ Originea acestei acțiuni este pur motorie, această activitate permite copilului să exerseze și să își dezvolte abilitățile motorii de finețe. Mai târziu acesta capătă și o nuanță perceptivă: formă, culoare, mărime.
- ✚ Aici începe gândirea imaginativă, apariția unor forme cu intenții figurative, care vor stabili prima legătură dintre limbaj și expresia plastică.
- ✚ Dificultățile pe care le poate întâmpina un copil pe parcursul primelor experimente grafice sunt majoritatea de natură motorie: fermitatea cu care ar trebui să țină instrumentul, utilizarea potrivită a creioanelor colorate sau a cariocilor, precum și controlul spațiului care conține elemente grafice.
- ✚ În etapa de mâzgălire, culoarea este neimportantă. Copiilor le place să utilizeze culori pentru a atrage atenția, dar toată activitatea se concentrează asupra dezvoltării motorii. Copilul se simte atras de culori ca stimuli vizuali.
- ✚ Evoluția mâzgălelelor va fi diferită de la copil la copil, în funcție de temperamentul și caracterul fiecăruia.

1) *Mâzgăleli dezordonate*

- ✚ Reprezentări inutile.
- ✚ Linii lungi, fără sens sau ordine.
- ✚ Dezvoltate de mișcări kinestezice, pur gestuale, ca un joc.
- ✚ Realizarea a două tipuri de mâzgăleli: longitudinale și circulare.
- ✚ Copilul încă nu are control vizual. Deaceia are nevoie de mult spațiu pentru „desen”, îi este mai ușor să deseneze pe pereți.

2) *Mâzgăleli controlate*

- ✚ La 6 luni, după ce învață să mâzgălească folosind coordonarea vizual-motorie, începe să-i placă.
- ✚ Nu intenționează să deseneze un anumit lucru.
- ✚ Poate să copieze un cerc, dar nu un pătrat și devine interesat să utilizeze culori.

3) *Mâzgăleli cu nume*

- ✚ La 3-4 ani începe să facă legătura între mâzgălele sale și mediul înconjurător.
- ✚ Dă nume mâzgălelelor, reprezentări greu de recunoscut. La întrebare „Ce este?” copilul va răspunde „Un iepure”, apoi imediat: „Mingea”, apoi „”
- ✚ Aceasta este o transformare a unui gând kinestezic printr-o imagine.
- ✚ Mărește timpul dedicat desenelor sale, iar lucrul de care se bucură cel mai mult sunt culorile.
- ✚ Mâzgălelele evoluează rapid.
- ✚ În curând, cercurile și liniile se vor combina pentru a forma o schemă a unei figuri umane.
- ✚ Adulții nu ar trebui să interpreteze mâzgălelele, ar trebui să încurajeze copilul să le dea un nume sau o explicație.
- ✚ Mâzgălelele țin de dezvoltarea fizică, psihologică și motorie, nu de motivație pur artistică.
- ✚ Adultul va insufla încredere și entuziasm, nu va interpreta și nu va încerca să-i învețe pe copii să deseneze sau să copieze: „Îmi place desenul tău! Vrei să mai desenezi ceva?”
- ✚ Participarea adulților este importantă în experiența mâzgălelelor, dar nu în actul de desenare în sine: nu desenați în locul copilului sau cu mâna copilului.

Sugestii pentru a evita mâzgălelele pe pereți!

- Înțelegeți că aceasta este o nevoie a copilului mic;
- Asigurați-i copilului un spațiu adecvat pentru această activitate: pe același perete fixați o bucată de hârtie mare (fie rest de la tapetul care v-a rămas de la reparație, și pe care îl puteți folosi pe ambele părți, fie o coală de hârtie special procurată)
- Arătați-i copilului locul pregătit și explicați-i că are voie să deseneze aici, dar doar pe hârtia afișată. Anunțați-l că o veți schimba dacă va fi toată desenată (și s-o faceți după necesitate).
- Arătați interesul dvs pentru desenul copilului (discutați despre ce desenează, întrebați-l dacă puteți și dvs să desenați ceva și dacă vă acceptă puteți să faceți ceva, dar puțin)
- Arătați-i alternativa desenului pe perete – desenul pe foaie pe masă. Pentru început la fel oferiți-i o coală mai mare decât A4, treptat micșorând dimensiunile, astfel copilul vă reuși să-și coordoneze mișcărilor/mâzgălelele cu dimensiunea foii.

- Cum pot să-mi ajut copilul să devină creativ?

Actul de creație este foarte personal, copilul vede în felul său cum arată obiectele, și le redă respectiv, astfel că adultul nu trebuie să intervină propunând anumite modele sau corectându-l, adultul nu ar trebui să sugereze ceea ce ar trebui să facă copilul, poate doar să-l stimuleze. Cum?:

- ☞ Oferiți materiale pentru creație: apă, acurelă, guașă, pensule, creioane, material pentru modelare (lut, plastilină, aluat), materialele reciclabile și din natură;
- ☞ Creați și oferiți un spațiu fizic și emoțional adecvat pentru creație, pentru ca copilul să poată crea, să poată inventa noi construcții și nu să reproducă pur și simplu, în mod mecanic, desene, poeme, forme etc.:

- ☞ Oferiți posibilități de a-și exprima ceea ce dorește prin mijloacele alese de el: „Ce ai vrea să faci/desenezi/modelezi?” „Cu ce ai vrea să faci/desenezi/modelezi?” „Cum ai vrea să faci/desenezi/modelezi?”
- ☞ Lăsați-l pe copil: să experimenteze culori, forme, texturi; să se murdărească...; să manipuleze în mod liber toate materialele pe care i le puneți la dispoziție. Astfel va simți plăcerea procesului de creație.
- ☞ Nu fixați obiective de a crea ceva frumos în sine, deaceia nu-i spuneți fraze de genul “Unde ai văzut soare albastru? Încearcă din nou”, “Fii atent, nu te murdări!”, “Acest lucru nu este așa”. Aceste expresii restricționează și înlocuiesc orice proces de experimentare.
- ☞ Folosiți activitățile artistice ca modalitate de comunicare a sentimentelor, a emoțiilor: întrebați-l ce simte în timp ce crează, după ce a creat.
- ☞ Oferiți-le libertate în exprimarea ideilor, astfel vor avea posibilitatea pentru a face lucrurile în alt mod.
- ☞ Oferindu-le spațiu pentru activități artistice, încurajați-i și motivați-i să se implice în acea activitate; această implicare ar trebui încurajată și apreciată, pentru a induce copilului încrederea în propriile resurse de exprimare, astfel le dezvoltăm stima față de sine.
- ☞ Manifestați interes pentru activitatea lor.

- Cu ce materiale plastice pot începe activitățile plastice cu copilul?

Veți începe cu toate acele materiale care pot fi manipulate direct cu mâinile (făină, lut, acuarele).

Acuarelele/ guașa

Primul contact cu acuarelele vor oferi senzații diferite: sunt reci, se spală, se usucă pe mâini lăsându-le pictate... Puteți:

- ✚ Lăsa urme cu degetul, cu palma, cu talpa;
- ✚ Folosi pensula și faceți pensulări: frunze pe un copac desenat; picături care curg dintr-un noraș; ața pentru balonașe; codițe la șoricei; fulgi de zăpadă, etc.
- ✚ Folosi tehnici de imprimare cu degetul, cu buretele, cu tuberculi tăiați pe jumătate (cartofi, morcovi...) care vor fi muiate în acuarele/guașă și vor fi șampilate pe pânză de bumbac sau carton.

Lutul

- ✚ Oferă un farmec special: copilul îl atinge, îl lovește cu mâna, îl turtește pe masă, îl ciupește, își afundă mâinile în el, îl transformă în viermi, pelete (cărămidă, cărămizi) iar mai târziu, va învăța să construiască cu acestea...
- ✚ Ulterior, puteți adăuga materiale care presupun tehnici diferite, precum pensule, bureți, legume, frunze...
- ✚ Preparați un aluat de pâine cu făină și apă. Cu același material, o altă activitate poate fi aceea de a adăuga colorant alimentar în apă.

Activități care implică utilizarea apei

- ✚ Imprimarea cu ajutorul degetelor (imprimare-dactilo) cu obiecte (plută, cartofi, ceapă...).
- ✚ Suflatul: să împrăștie o pensulă plină de vopsea pe o hârtie uscată în direcții diferite.
- ✚ Spălatul: pictați cu straturi groase de culoare iar după uscare, spălați cu pensula sau cu o bucată de pânză înmuiată pentru a obține transparența culorilor respective.

Colajul

- ✚ Toate tipurile de colaje cu lut și legume, cu diferite hârtii (mătase, bomboane, reviste...) și alte materiale (bumbac, bețe, paie, lână...).
- ✚ Suportul poate fi o hârtie de ambalaj, un carton, o pânză mare, o bucată de plastic etc.

Este recomandat ca aceste activități să se desfășoare într-o încăpere luminoasă, de preferat aproape de o sursă de apă, astfel încât podeaua și masa să poată fi curățate ușor. De asemenea, este necesar să se prevadă un spațiu în care să fie amplasate șorțuri mari de cârpă sau plastic, potrivite copiilor.

Mai este nevoie, de asemenea, de un spațiu de expunere a lucrărilor copilului: un raft, un panou de plută... împiedicând spargerea sau deteriorarea obiectelor realizate. După care urmează neapărat și prezentarea acestora tatălui, care a fost toată ziua la serviciu, bunicilor sau altor rude care vor veni în oșpeție și neapărat vor aprecia capacitățile artistice ale copilului.

Important! Niciodată să nu criticați operele copilului dvs, sau a oricărui alt copil, din punct de vedere al corectitudinii realizării tehnice, dar și nici să nu vă comparați copilul dvs cu alți copii la capitolul „Al cui desen e mai bun?”, altfel tot ce ați clădit cu trudă la temelia imaginii de sine la copilul dvs veți ruina cu o singură frază „Ce cesta-i desen? Niște *cai verzi pe pereți!* Uite la Vasilică ce frumos e desenat soarele!”

V. DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI PREMISELE CITIRII ȘI SCRIERII

Limbajul, comunicarea și alfabetizarea reprezintă condiții primordiale pentru dezvoltarea globală a individului și conviețuirea în societate. Achiziționarea limbajului și a deprinderilor de scris-citit reprezintă un proces complex pe parcursul căruia copiii deslușesc semnificația cuvintelor, utilizarea lor pentru a reda un înțeles și cum pot utiliza materialele scrise.

Dezvoltarea limbajului se realizează în contexte sociale și culturale specifice care au un rol determinant asupra copilului. Primul context social în care copilul intră în contact cu limbajul este familia.

Dezvoltarea limbajului vizează dezvoltarea vorbirii și a formelor vorbirii, a vocabularului, a culturii sonore a vorbirii, a structurii și formelor gramaticale corecte. Achiziționarea treptată a tuturor acestor componente conduce la utilizarea constructivă și cu sens a limbajului în contexte sociale.

Achizițiile copilului importante în domeniul dezvoltarea limbajului și a comunicării copilului de 0-3 ani:

O achiziție importantă în acest stadiu este vorbirea.

La sfârșitul primului an de viață majoritatea copiilor pronunță câteva cuvinte cu înțeles, dacă nu mai multe dintre acestea unele fiind cuprinse în vocabularul propriu sau limbajul propriu.

La sfârșitul primului an de viață deja cunoaște valoarea socială a limbajului, respectiv faptul că prin intermediul limbajului poate obține satisfacerea unor trebuințe.

În jurul vârstei de 2 ani el folosește limbajul ca mijloc de comunicare curentă. Vocabularul său poate conține de la 8 până la 20 de cuvinte, jargonul folosit este impregnat de conținut emoțional, se joacă repetând un cuvânt sau o frază. La 2 ani ritmul și fluența vorbirii este încă

slabă, produce propoziții din care lipsește de cele mai multe ori verbul, vocea nu este controlată în volum și modulație.

La 3 ani aproape majoritatea conținutului exprimat de copil este inteligibil, înțelege întrebări simple ce au legătură cu mediul său și activitățile sale.

Este capabil să relateze despre experiența sa și relatarea să poată fi urmărită și înțeleasă.

- ✓ *în perioada 12 – 18 luni:*
 - folosește cuvinte simple pentru a denumi obiecte familiare
- ✓ *la 18 luni* are un vocabular activ de 5 până la 20 de cuvinte:
 - a) poate urma instrucțiuni simple (crește capacitatea de înțelegere a limbajului)
 - b) își recunoaște numele.
 - c) comunicarea non-verbală se nuanțează (solicita ajutor prin gesturi)
 - d) folosește cuvântul “nu”
- ✓ *în perioada 18 – 24 luni:*
 - a) folosește cuvinte cu rol de propoziție
 - b) alătura 2 – 4 cuvinte
 - c) numărul cuvintelor din vocabularul activ crește, ajungând la 2 ani la 150-300 de cuvinte
- ✓ *în perioada 24 – 36 luni:*
 - a) se îmbunătățește claritatea și corectitudinea pronunție
 - b) vocabularul copilului cuprinde între 700/800 – 1.000 de cuvinte
 - c) apar întrebările “Ce este?” și “De ce?”.

Subiect nr. 22 Limbajul și comunicarea la copilul mic.

- Cum pot să-mi ajut copilul mic să-și dezvolte aptitudinile de comunicare verbală?

☞ Rezervați-vă puțin timp în fiecare zi pentru a conversa cu copilul. Cu cât copilul vorbește mai mult, cu atât vorbește mai bine.

În comunicare cu copilul mic (0-18 luni):

- ☞ Utilizați în vorbirea cu copilul propoziții scurte, simple, vorbiți rar, clar.
- ☞ Lăudați copilul pentru încercarea sa de a exprima în propoziție. Reluați propoziția în forma completă: ”Mama a plecat”.
- ☞ Utilizați în vorbirea cu copilul un limbaj simplu, fără diminutive.
- ☞ Arătați și numiți diferite obiecte familiare în fața copilului; invitați copilul să repete sau să inițieze acest joc; dați copilului posibilitatea de a contribui cu câte un cuvânt atunci când îi citiți sau îi spuneți o poveste urmărind diferite imagini.
- ☞ Alegeți și citiți copilului cărți cu rime simple, text predictibil, câteva cuvinte pe pagină.

În comunicare cu copilul mai mare de 18 luni:

- ☞ Folosiți-vă de jocuri - în loc să "bombardați" copilul cu tot felul de cuvinte și denumiri, încercați să îl învățați aceste lucruri folosind jocul; astfel învățarea va fi amuzantă.
- ☞ Oferiți-i copilului *experiențe interesante*, care îi vor da și ocazia să acumuleze cuvinte noi. O ieșire în parc, la grădina zoologică, sau o excursie vă va oferi oportunitatea să discutați cu copilul despre lucruri diverse. Încurajați-l să vă pună întrebări.
- ☞ Puneți și dvs întrebări copilului. În acest mod îl veți face să gândească și să comunice.
- ☞ Copiii preșcolari au un vocabular limitat și din acest motiv utilizează propoziții simple. Ajutați copilul, arătând-i cum să se exprime mai bine și cum să folosească un *limbaj descriptiv (propoziții dezvoltate)*. De exemplu, dacă el spune simplu: "Am fost în parc.",

corecȃȃi-l spunȃnd: "Azi am fost ȃn parc, m-am ȃntȃlnit cu Andrei ȃi ne-am juCȃt cu mingea. "

- ☞ Modelaȃi ȃi monitorizaȃi limbajul copilului. Preȃșcolarii absorb foarte repede orice cuvȃnt auzit, chiar dacȃ nu-i ȃnȃeleg sensul - din acest punct de vedere limitaȃi utilizarea *jargoanelor* ȃi a *cuvintelor nepotrivite* ȃi, cel mai important, nu cedaȃi tentaȃiei de a utiliza acele cuvinte stȃlcite ȃi atat de drȃgȃlaȃe, utilizate adesea de copii. Nu uitaȃi cȃ pȃrinȃii sunt un model pentru copii, ȃn toate privinȃele.
- ☞ Nu folosiȃi *sarcasmul*; copiii nu ȃnȃeleg remarcile sarcastice decȃt ȃn jurul vȃrstei de 10 ani. Prin urmare, dacȃ copilul varsȃ farfuria de pe masȃ, sau face o gafȃ, nu rȃspundeȃi: "A.. ce bine" sau "Mulȃumesc mult"; copilul va fi confuz.
- ☞ Citiȃi copilului ȃn fiecare zi 30 de minute. Discutaȃi cu copilul despre cele citite.

- Spuneȃi-mi, vȃ rog, cum sȃ procedez: urmeazȃ sȃ ies la serviciu, copilul mic va rȃmȃne cu bona. ȃmi fac grijȃ dacȃ nu se va ȃndepȃrta copilul de mine.

Nu ȃn toate familiile pȃrinȃii, ȃn special mamele, au posibilitatea sȃ stea cu copiii acasȃ, fiind nevoiȃi sȃ iasȃ la serviciu, iar copiii rȃmȃn cu bunica sau bona. Ce pot face aceȃi pȃrinȃi pentru a stabili ȃi menȃine cu propriul copil relaȃii armonioase ȃn perioada ieȃirii la serviciu? Ar fi bine pȃrinȃii sȃ respecte anumite principii/reguli simple ȃn comunicarea cu propriul copil:



Regula 1. Nu veniȃi acasȃ flȃmȃnd.

Oricȃt ar fi de straniu. Fiind flȃmȃnd omul devine iritat ȃi nerȃbdȃtor. La unele persoane pe acest fondal apar dureri de cap. Dacȃ simȃȃi ȃnainte de a veni acasȃ senzaȃii de foame, ȃncercaȃi sȃ mȃncaȃi ceva o chiflȃ, un iaurt sau mȃcar o cafea.

Regula nr. 2 Nu vȃ suprasolicitaȃi.

Starea dvs de bine poate fi influenȃatȃ de ȃncȃrcȃtura fizicȃ ȃi intelectualȃ pe care o suportaȃi la serviciu. ȃn rezultat apare riscul sȃ deveniȃi iritat. Venind acasȃ aceasta va ȃmpiedica buna comunicare cu copilul, dar ȃi cu alȃi membri ai familiei. Copilul nu are nici o vinȃ cȃ dvs aȃi fost suprasolicitat la serviciu ȃi de altfel nu va ȃnȃelega prin ce el, micuȃul, v-a iritat. Trecȃnd pragul casei, lȃsaȃi toate problemele "adulte" dupȃ uȃ.

Regula nr. 3 Stabiliȃi corect prioritȃȃile

Nu vorbiȃi despre serviciul dvs astfel, ȃncȃt copilul sȃ perceapȃ cȃ serviciul este mai important pentru dvs. Ar fi sȃ stabiliȃi: serviciul vȃ place, iar pe copil ȃl iubiȃi. Ce este mai important pentru dvs?

Regula nr. 4 Comunicarea cu copilul este cel mai important lucru

Nu bruscaȃi, nu respingeȃi copilul, dacȃ el s-a apropiat de dvs exact ȃn momentul cȃnd pregȃȃȃi mȃncarea sau realizaȃi ceva legat de serviciu. Copilul este o personalitate, iar cina sau lucrul pot aȃtepta.

Regula nr. 5 Copilul trebuie sȃ fie ajutorul dvs ȃi un membru a familiei cu drepturi egale

Nu discriminaȃi copilul, dȃndu-i sarcini grele sau neplȃcute. ȃnainte de a-i oferi o sarcinȃ, gȃndiȃi-vȃ: ce vreȃi sȃ dezvoltaȃi la copil prin aceasta; este pe mȃsurȃ puterilor sale sau nu; are

nevoie de ajutorul dvs în timp ce va realiza sarcina. V-ați gândit de ce copilul mic ar trebui să strângă jucăriile sau să ducă cizmele murdare a lui tati la baie? Doar pentru că sunteți adult și puteți să dați ordine?

Regula nr. 6 Nu vă autoafirmați pe seama copilului

Toată lumea știe că adulții știu și pot să facă mai multe decât copiii. Sigur că dvs spălați mai bine vasele, puteți să aranjați ordonat hainele în dulap sau să răsfoiți o carte cu mare grijă. Dar dacă doriți să aveți un copil cu imaginea de sine adecvată, încrezut în forțele proprii, aveți grijă ca în timpul comunicării cu micuțul, acesta să se simtă abil și descurcăreț. Încurajați-i încercările, iar dacă greșește, ajutați-l să găsească calea corectă, iar dacă a reușit – apreciați efortul.

Regula nr. 7 Învățați să ascultați

Mulți din părinți consideră neimportante toate faptele sau cuvintele copilului. El este mic, ce poate fi ”global”? De fapt tot ce face și spune copilul este la fel ca și ceea ce faceți și spuneți dvs personal. Dar dacă veți neglija nevoile, interesele și acțiunile copilului, riscați să pierdeți încrederea copilului în dvs. Nu apreciați faptele copilului, încercați să-i înțelegeți intențiile și să răspundeți nevoilor copilului.

Regula nr. 8 Cereți sfatul copilului dvs

Pentru copilul dvs cu siguranță prezintă interes serviciul dvs, de aceea seara, când comunicați povestiți-i ce vă preocupă, poate despre unele probleme (evident nu e vorba despre probleme grave), iar în acest context, cereți-i sfatul copilului dvs și după posibilitate urmați-l. Copilul poate multe să nu înțeleagă din ceea ce-i spuneți, însă micuțul dvs vă simte foarte bine emoțiile, de aceea s-ar putea să primiți și unele sfaturi uimitoare. Astfel de exerciții/experiențe – la sfat cu propriul copil – vă va apropia de micuțul dvs, iar pe el îl va ajuta să-și dezvolte abilitatea de a-și exprima opinia, părerea, lucruri importante într-o relație de încredere și sinceritate. În rezultat, de la această fragedă vârstă vă veți ajuta copilul să înțeleagă, că atunci când are o problemă el poate să se adreseze la dvs după un sfat și să nu îl caute în compania semenilor, așa cum se întâmplă mai târziu, în viața multor adolescenți.

Oferindu-i copilului dragoste și timp veți asigura legătura dvs cu copilul și veți evita riscul declanșării neașteptărilor și conflictelor cu propriul copil.

- **Am un copil mic. Ce ași putea face ca să devin prieten/ă cu el? Nu vreau să repet greșelile părinților mei.**

Comunicarea este cheia principală pentru consolidarea relației dintre părinți și copii. Iar comunicarea trebuie începută încă de la cele mai mici vârste, astfel încât, la adolescență, copiii să fie mult mai deschiși și chiar să fiți primii cărora le cere ajutorul sau în fața cărora să-și deschidă sufletul atunci când au probleme.

- ☞ **Nu fiți insistent.** Dacă sunteți prea insistent/ă în a vorbi cu copilul tău, veți obține doar efectul contrar. Gândiți-vă cum vorbiți tu cu un prieten. Sunteți calmi, nu insistați asupra anumitor aspecte dacă celălalt nu își deschide sufletul. Urmăriți aceiași pași și când vorbiți cu copilul dvs.
- ☞ **Prețuiți tăcerea.** Mai multe studii au relevat faptul că unii copii sunt mai închiși și au nevoie de mai mult timp pentru a-și face curajul să vorbească. Luați-l în brațe, alinați-l, arătați-i dragostea dvs. Așteptați răbdător până când va simți că este momentul.
- ☞ **Nu criticați.** Dacă simți că vrei să faceți un comentariu acid, o critică, e timpul să vă opriți. Nu vă transformați într-un procuror sau judecător. Nimic nu întrerupe mai rapid o comunicare decât fraza “Ar fi trebuit să...” sau “Ți-am spus eu că...”.

- ☞ **Ascultați copilul când vă jucați.** Mulți copii, în special băieții, sunt mult mai receptivi și comunicativi când se joacă sau întreprind o activitate împreună cu părinții. Dacă ați observat asta la copilul dvs, găsiți activitățile care-i plac cel mai mult și vorbiți câte în lună și în stele.
- ☞ **Discutați despre pasiunile copilului.** Încearcă să canalizezi discuțiile către pasiunile lui: fie că-i place să colecționeze CD-uri, păpuși Barbie sau download-ările de pe net. Pornind astfel în discuții, vei reuși să deschizi portița către sufletul lor.
- ☞ **Purtați discuțiile pe teritoriul lui.** De fiecare dată când vreți să vorbiți cu copilul dvs, purtați discuțiile într-o zonă în care el se simte confortabil. Duceți-vă dvs pe teritoriul lui și astfel copilul va fi mai relaxat și mai deschis.
- ☞ **Evitați întrebările de acuzare.** Întrebările de genul “De ce-ai făcut asta?” atunci când copilul greșește cu ceva nu sunt recomandate, mai ales copiilor până la 3-4 ani. Copiii nu au răspunsuri logice la aceste întrebări, deoarece nu poate stabili relații de cauză și efect. Dar se vor simți vinoveți și acuzați de tot ce poate fi mai rău. În loc de această întrebare, primul lucru asigurați-vă că nu i s-a întâmplat nimic rău, după care rugați-l să vă descrie ce s-a întâmplat și ajutați-l să-și clarifice unde și cu ce a greșit, vorbind cu el pe un ton calm și liniștit.
- ☞ **Găsiți momentul potrivit.** Fiecare părinte își cunoaște cel mai bine copilul. Sunt unii care sunt mai vorbăreți dimineața, alții la prânz, alții seara. Găsiți momentul în care copilul dvs este cel mai receptiv și purtați discuțiile importante în acele momente ale zilei.
- ☞ **Instăurați momentul “Toată familia împreună!”** Cu toții sunteți plecați care încotro cu serviciul, afacerile sau grădinița/școala. Indiferent de meseria părinților și vârsta copiilor, trebuie să existe o zi fixă în săptămână (cu cât mai des cu atât mai bine), în care membrii familiei să petreacă timpul împreună. Varianta ideală ar fi să se întâmple în fiecare seară, la cină (vezi următoarea regulă/recomandare).
- ☞ **Deconectați-vă.** În multe familii a fost instăurată această regulă și pare că funcționează. În fiecare seară, timp de una-două ore (segmentul orar și-l alege fiecare familie în funcție de program – 17:00-19:00; 18:00-20:00; 19:00-21:00) absolut fiecare membru al familiei renunță la telefon mobil, calculator, televizor, laptop etc. În aceste una-două ore fie luați masa împreună, fie discutați, însă toată lumea trebuie să fie “prezentă” și nu cu gândul în altă parte.

Fiecare familie este unică și nu există soluția magică, universal valabilă pentru toți. Cheia este să descoperi ceea ce ți se potrivește ție și familiei tale. Însă nu uita că cel mai prețios cadou pe care îl poți da copilului tău este prezența ta.

VI. DEZVOLTAREA COGNITIVĂ

În primii ani de viață se petrec schimbări spectaculoase în capacitățile cognitive ale copilului. El ajunge să cunoască și înțeleagă mai bine lumea fizică și socială din jurul lui și își dezvoltă abilități de gândire, observare, imaginație, rezolvare de probleme. La contact cu numerele, cu culorile, cu materiale lichide și solide, cu texturi diferite, cu instrumente diferite. Domeniul dezvoltării gândirii logice, matematice, științifice, precum și al cunoștințelor despre lume și al conexiunilor dintre fenomene reprezintă o bază importantă în devenirea copilului, ce nu se limitează doar la cunoștințe necesare intrării în școală.

La vârsta de până la 3 ani copilul își îmbogățește substanțial planul senzorial-perceptiv. Învăță cele mai multe lucruri prin experiențe nemijlocite sau prin explorarea mediului. Își pune la lucru atât senzațiile auditive, cât și vizuale sau tactile pentru a înțelege lumea înconjurătoare.

Dezvoltarea cognitivă este esențială pentru viața de zi cu zi. Ea se referă la procesele prin care copiii dobândesc capacitatea de a gândi, de a asimila și a utiliza informația pe care o receptează. Până la vârsta de 3 ani, planul mental al copilului se dezvoltă considerabil. Memoria și atenția prind contur. Deși memoria începe să se dezvolte pe la vârsta de 2 ani, atenția este un câștig nou în dezvoltarea cognitivă a copilului. Abia între 2 și 3 ani, atenția și concentrarea încep să ia amploare, mai ales dacă sunt bine antrenate și exersate cu ajutorul părinților.

Subiect nr. 23 Stimularea dezvoltării intelectuale a copiilor

Copilul mic învață prin interacțiunea cu mediul fizic și social: prin limbaj, gândire logică, reprezentare spațială, gândire creativă, muzicală, implicarea mișcărilor corpului etc.

De aceea este foarte important ca prin activitățile în care sunt implicați copiii să fie solicitați:

- să analizeze relații între obiecte, evenimente, persoane (asemănări, deosebiri, asocieri), pentru a descoperi cauzalitatea, gândirea critică, rezolvarea de probleme.
- să înțeleagă și să utilizeze numerele și numerația, operațiile matematice, măsurarea, gruparea, sortarea, ordonarea, operații esențiale în viața de zi cu zi.
- să înțeleagă lumea naturală și să poată face predicții; acestea se referă la gândirea științifică, care ajută copiii să aplice și să își testeze cunoștințele prin investigație și verificare.
- să înțeleagă cum interacționează oamenii între ei și cu mediul înconjurător, care sunt condițiile necesare vieții

Cercetătorii americani au elaborat un set de metode prin care părinții puteți stimula dezvoltarea intelectuală a celor mici:

- Răspundeți clar și pe un ton destins la toate întrebările pe care vi le pune cel mic și fiți atenți la tot ceea ce vă spune sau vă arată! Acest lucru îi confirmă copilului că observațiile și preocupările sale sunt importante pentru părinți. Dacă nu sunteți dispuși să-i oferiți explicații sau o faceți pe un ton plictisit și iritat, cel mic va rămâne cu impresia că întrebările lui deranjează și nu va mai îndrăzni să vă mai abordeze.
- Dezvoltați-i pasiunea pentru cărți! La început, alegeți cărți cu imagini colorate și imitați, împreună, sunetele specifice animalelor din poze, în acest fel, copilul va scăpa de inhibiții. Cărțile sunt o sursă importantă de informații și îl vor ajuta să-și dezvolte o gândire sănătoasă și un limbaj bogat.

- Jucați-vă cu cel mic și alinați-l! Studiile au arătat că bebeluși carora nu li se acordă destulă afecțiune au creierul mai mic decât ar fi normal pentru vârsta lor. Atunci când plânge, reacționați prompt și calm și nu uitați să-l strângeți în brațe și să-l alinați. În acest mod, el își va dezvolta sentimentul de siguranță emoțională. Folosiți masajul corporal pentru a-l elibera pe cel mic de stress.
- Alegeți jucării care să-l stimuleze, cum ar fi cuburile colorate! Dacă un copil așază un cub mai mare peste unul mai mic, acestea vor cădea. Dacă le așază corect, va învăța că acesta este modul în care trebuie să construiască de acum înainte. În plus, implicați-l în jocuri care necesită folosirea mâinilor. Copiii reacționează bine la astfel de activități. Tot în joacă, rugați-l să-și aranjeze jucăriile, el va învăța să clasifice lucrurile după formă și dimensiune.
- Asigurați-i un mediu înconjurător sigur în perioada în care învață să meargă! Prin explorarea casei, copilul va deprinde cum să se orienteze în spațiu. Astfel, va fi capabil să-și construiască, mental, o „hartă” a mediului în care trăiește și să creeze o relație cu acesta.
- Un alt lucru important este să-i cântați!. Mișcările corpului și ale degetelor îl vor ajuta să facă o legătura între sunet, ritm și dans.
- Lasați-l să se joace cu apa, nisipul și chiar cu noroiul pentru a-l învăța principiile de baza ale fizicii și proprietățile diferitelor lichide și ale materiilor solide.
- Adaptați-vă ritmul după temperamentul copilului! În acest fel, acesta își va manifesta trăirile în mod natural. Faceți ca timpul de odihnă și orele de masa să fie percepute de copil ca lucruri pozitive. Arătați-vă încântați atunci când cel mic învață să se hrănească singur, oricâtă mizerie ar face în jur.

Ce trebuie sa facem la fiecare vârstă pentru a crește un copil inteligent?

0-4 luni

- ☞ citiți-i;
- ☞ faceți tot felul de fețe/mutrițe la el;
- ☞ gădiliți-l;
- ☞ mișcați încet obiecte în fața copilului;
- ☞ cântați-i melodii simple și scurte;
- ☞ vorbiți tot timpul cu el;
- ☞ împărtășiți-i fiecare pas pe care îl faceți pe lângă el.

4-6 luni

- ☞ ajutați copilul să îmbrățișeze animăluțe de pluș;
- ☞ faceți mici bloculețe din cuburi de plastic și lasați-l pe micuț să le demoleze;
- ☞ puneți-i muzică pe fundal și încercați diferite ritmuri;
- ☞ arătați-i cărți cu imagini mari și vii colorate;
- ☞ lăsați copilul să atingă obiecte de diferite texturi.

6 – 18 luni

- ☞ vorbiți în fața copilului și interacționați cu el pentru a-l ajuta la stabilirea conexiunii dintre sunete și cuvinte;
- ☞ indicați-i persoane și obiecte din jurul lui și spuneți-le pe nume pentru a-l învăța să le recunoască;
- ☞ cântați-i mereu câncetecele care au în conținut versuri care se repetă des;
- ☞ jucați-vă de-a v-aș ascunselea.

18-24 luni

- ☞ folosiți-vă de jocuri de recunoaștere în care îi menționați de "floarea roșie" sau mașinuța galbenă", iar el își concentrează atenția asupra lor și chiar le prinde în mână;
- ☞ puneți în fața lui 3 obiecte diferite și numiți unul din ele pentru a vi-l da;
- ☞ vorbiți tot timpul cu el, folosind cuvintele corecte (fără diminutive) și implicându-l în tot soiul de discuții;
- ☞ faceți-i cunoștință cu instrumentele de scris, este timpul să-i puneți prima oară în mână creionul de colorat și în față hârtia;
- ☞ puneți-i mereu întrebări pentru a-i capta atenția atunci când îi citiți;
- ☞ încurajați jocul independent, lăsându-l să se joace și singurel cu jucăriile lui favorite.

24-36 luni

- ☞ lăudați și apreciați aptitudinile motorii pe măsură ce și le dezvoltă;
- ☞ încurajați copilul să testeze jucării noi, astfel se dezvoltă gândirea, imaginația;
- ☞ ajutați copilul să integreze activități din "viața reală" în jocuri, ca de exemplu să vorbească la telefon, să conducă o mașină, să pregătească un ceai pentru invitați, să schimbe o papusă etc.;
- ☞ implicați copilul în povești atunci când i le citiți sau i le povestiți punându-i mereu întrebări; printre alteraturi educaționale, poveștile au și roluri de a stimula imaginația și creativitatea, ajutând la îmbunătățirea activității cognitive;
- ☞ arătați-i cu degetul cuvintele pe măsură ce citiți, pentru a putea face mai ușor conexiune/legătură dintre cum sună un cuvânt și cum arată.

Referințe bibliografice:

1. Bacus, A., Bebelușul de la o zi la un an, Teora, 2000.
2. Bacus, A., Aveți probleme cu somnul copilului?, Teora, 2008.
3. Berne, A., *Atelier de desen. Program educativ 0-4 ani*, ANTANTE! Educație prin joc, București, 2013.
4. Boca, Cristiana, *Introducere în educația timpurie, Modul 5, Ghid pentru cadrele didactice*, București, 2007.
5. Coroiu, Camelia, *Ghid de bune practici pentru parinti*, Vâlcea, 2013.
6. Farca, Speranța, ș.a. „Acasă” la grădiniță! *Ghid pentru părinți*, București, 2010.
7. Feichlin, G., Winkler, C., *Ghid de buzunar pentru părinți*, București, 2011.
8. Frost, Jo, *Supernanny*, Litera, 2012.
9. *Standarde de învățare și dezvoltare pentru copilul de la naștere până la 7 ani: Standarde profesionale naționale pentru cadrele didactice din instituțiile de educație timpurie* /Min. Educației al Rep. Moldova; 2010.
10. Stănculeanu, Diana și Petrea, Irina, *Ghid de bune practici pentru educația pozitivă a păriților, cadrelor didactice și elevilor* /Organizația Salvați Copiii“. - București, 2011.
11. Sally Goldberg. 50 de activități interactive pentru dezvoltarea copilului (0-3 ani). Editura Polirom 2010. Seria *Psihologia copilului&Parenting*.
12. Suzanne Vallieres. *Trucuri psihologice pentru părinți. Cum să ne educăm copilul (0-3 ani)*. Editura Polirom 2010. Seria *Psihologia copilului&Parenting*.
13. Гиппенрейтер, Ю., Как общаться с ребёнком, Москва, 2014
14. Захаров, А., Дневные и ночные страхи у детей, Санкт-Петербург, 2000.
15. Сирс Уильям и Марта, *Воспитание ребёнка от рождения до 10 лет*, Москва «ЭКМО», 2014.
16. Тихомирова, Л., *Ваш кроха растёт*, Изд. «АСТ», 2014.
17. Эрзяйкин, П., *Ваши дети – не ваши дети*, Москва, 2013.

ANEXE

Vă propunem spre atenție agenda unui seminar de 2 zile, în scopul realizării educației parentale. Acesta poate fi organizat cu cadrele didactice și manageriale din instituțiile de educație timpurie, specialiști în educația preșcolară de la DRÎTS pentru dezvoltarea abilităților de lucru cu părinții/îngrijitorii copiilor mici/adulții.

AGENDA SEMINARULUI Tema: *EDUCAȚIE PARENTALĂ*

Resurse: media proiector, ecran, prezentare Power Point - <http://www.nicepps.ro/prezentare-powerpoint-puterea-unei-imbratisari-11069.html> ”Îmbrățișări”, carioca, markere, foi fliptchart,

Ziua I-a:

Obiective:

- Să înțeleagă de ce părinții nu au suficientă experiență în bunelșe practice de educație;
- Să conștientizeze necesitatea educației parentale;
- Să identifice principiile învățării adulților;
- Să exerseze selectarea metodelor și formelor de lucru cu părinții.

	Conținutul	Forma de organizare	Metoda	Materiale
9.00-10.30 Sesiunea I.				
30 min	Îmbrățișări oferite colegilor cu o urare. <ul style="list-style-type: none"> • Reflecții asupra importanței îmbrățișărilor. <ul style="list-style-type: none"> - Cui oferiți / de la cine primiți, de obicei, îmbrățișări? - Cum vă simțiți în acele momente? - Ce sunt îmbrățișările pentru dvs? • Prezentarea filmulețului ”Îmbrățișări”. <ul style="list-style-type: none"> - Ce concluzii puteți deduce pentru dvs în urma vizionării acestui filmuleț? • Provocați participanții să-și ofere îmbrățișări. 	Frontal		Prezentare Power Point ”Îmbrățișări” Lap top, mediaprojector

30 min	<p>Greșeli comise de părinți în educația copiilor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutați cu participanții: <ul style="list-style-type: none"> - Care vă sunt ideile pe care le aveți referitor la ce știu și cum fac părinții pentru a-și crește și educa copiii? • Completați rubricile ”Graficului T”: 1. Ce știu și fac corect părinții în creșterea și educația copiilor? și 2. Ce nu știu sau greșesc părinții în educația copiilor? <ul style="list-style-type: none"> - De ce oare se întâmplă acest lucru, că părinții admit anumite greșeli în educația copiilor? (listați cauzele) - Ce poate face instituția preșcolară pentru a oferi părinților șansa să devină „Buni părinți – Buni educatori”? - Cum poate instituția organiza, desfășura astfel de activități? - Cum realizați aceste activități? - Cum se implică părinții în procesul educațional organizat în grădinița dvs? - Ce invocă atunci când nu vin la aceste activități, când nu se implică? 	Frontal	Grafic T Listare	Markere, foi flipchart
30 min	<p>Educația parentală</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participanții, individual, vor scrie o listă de acțiuni/lucruri care s-ar încadra, după părerea lor în noțiunea de Educație parentală. (2 min) • În grupuri a câte 6 persoane, apoi în grupul mare vor discuta și deduce ideile principale. (10 min) • Moderatorul va ajuta participanții să clarifice noțiunile de bază. <ul style="list-style-type: none"> - CE este EDUCAȚIA PARENTALĂ (EP)? (se oferă noțiunile, Anexa 1) - DE CE e necesar să organizăm educația parentală? (Argumente PRO și CONTRA) - Cine organizează și realizează EP? (Educatorul parental, noțiunea, cadrele didactice, lucrători medicali, asistenți sociali) - Cine poate fi inițiatorul EP? (părintele sau specialistul) - Cine poate fi partener în EP? (școala, policlinica, asistența socială, poliția, APL, biserica, ONG-urile, etc.) - Ce oferim părinților în cadrul EP? (informații, posibilitatea de a exercita abilități de bun părinte, de a face schimb de bune practici) - CE modalități și forme de lucru pot fi folosite în EP? (detaliat în 	Individual Microgrup Frontal	Listare Poster Explozia stelară ”PRO și CONTRA”	Markere, foi flipchart Steluțe cu întrebările CE? CINE? UNDE? CÎND? CUM? Anexa nr. 1 „Noțiuni”

	<p><i>următoarea activitate, forme: individual, grup mare, grup mic)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - UNDE se organizează EP? (CRIEP, spații special organizate) - CÂND se realizează EP? (pe întreaga perioadă de exercitare a rolurilor parentale în viață copilului 0-18 ani (-9 luni); la necesitățile părinților) - CUM identificăm necesitățile de educație parentală? <p>Reflecții:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participanții sunt rugați să scrie timp de 30 sec. ideile, gândurile principale din activitatea dată, fără a discuta și prezenta. - Ce metode am folosit la dezvoltarea subiectului dat? - Când, unde și cum puteți folosi metodele date? (în lucrul cu copiii, părinții) 	Individual	Listare Tehnica "30 secunde"	
10.30-11.00	Pauza de cafea			
11.00-11.30 Sesiunea II.				
35 min	<p>Modalități formale și informale de implicare a părinților în activitatea grădiniței</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participanții vor enumera modalitățile de lucru pe care le utilizează în activitatea cu părinții. • Participanții vor primi fișa "Modalități formale și informale de implicare a părinților în activitatea grădiniței" pentru confruntare. În fișă, individual vor bifa: "+" – modalități practicate; "-" – nepracticate, necunoscute; "?" – modalități neclare. • În grup mare se discută, enunțând modalitățile în ordinea inversă: ?, -, +. • 	Frontal	Brainstorming Schimb de experiență	Fliptchart, marchere Anexa nr. 2 Fișa "Modalități formale și informale de implicare a părinților în activitatea grădiniței"
55 min	<p>Metode de lucru cu adulții</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participanții vor numi metodele pe care le utilizează în lucrul cu părinții. • Moderatorul va clarifica cu participanții categoriile: interactive și expunative / prezentările tip referat. • Regrupare 1-2. Fiecare grup va completa va determina avantajele și dezavantajele pentru metodele expunative (grup 1) și interactive (grup 2). - De ce ar trebui să mai ținem cont atunci când gândim o activitate de informare sau formare pentru părinți? (fișa "Alegerea metodelor potrivite") • Participanții vor primi setul de fișe și vor analiza fișa "Alegerea metodelor 	Frontal	Listare Graficul T	Anexa nr. 3 Fișele "Alegerea metodelor potrivite", "Stiluri de învățare ale adulților", "Reguli pentru un facilitator", "10 moduri de a încheia o sesiune"

	potrivite”. (Suplimentar să studieze de sinestătător fișele: “Stiluri de învățare ale adulților”, “Reguli pentru un facilitator”, “10 moduri de a încheia o sesiune”.)			
12.30-13.30	Pauză de prânz			
13.30-15.00 Sesiunea III.				
90 min	Simularea unei activități de educație parentală. <ul style="list-style-type: none"> • Moderatorul anunță subiectul “Ce înseamnă o jucărie bună?”. • Înainte de a începe activitatea, moderatorul va ruga participanții să scrie pe foi adezive colorate câte 1 idee/așteptare pe care o au față de : moderator (roz), subiect (verde) și față de sine, ca participant-părinte (galben). • Foile se vor lipi pe un poster, care vor fi analizate la următoarea activitate. 	Simulare	Conform agende	Agenda activității, Anexa nr. 4 „Activități-model de educație parentală”
15.00-15.30	Pauză de cafea			
15.30-17.00 Sesiunea IV.				
30 min.	Discuții/ reflecții în baza activității simulate. <ul style="list-style-type: none"> - Cum vă simțiți? - Reieșind din experiența pe care ați trăit-o acum ca cursanți, rog să-mi răspundeți la întrebările: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cum învață adulții? <ul style="list-style-type: none"> • Moderatorul va lista ideile participanților. • Participanții primesc fișa Foia resursă #1 și #2 pentru confruntarea ideilor sale. <ul style="list-style-type: none"> - Cu ce sunteți de acord? Cu ce nu sunteți de acord? - Ce ați scoate? Ce ați adăuga? - De ce este important să cunoaștem cum învață adulții, respectiv părinții? 2. Ce vor părinții de la profesioniști? <ul style="list-style-type: none"> • Participanții vor scrie pe foi adezive câte 1 idee/așteptare pe care au avut-o pe parcursul ședinței simulate despre care cred că moderatorul ar fi trebuit să știe în legătură cu ceea ce știau despre subiectul abordat, dar și despre felul în care le este mai ușor să învețe. • Foile adezive vor fi lipite pe poster, analizate. • Moderatorul va concretiza informația, venind cu completări după necesitate. • Participanții primesc fișa Foia resursă #3 	Frontal Individual Individual Frontal	Brainstorming	Anexa nr. 5 Fișele “Principiile învățării adulților” și “Câteva gânduri despre învățarea adulților” Anexa nr. 6 “Ce vor părinții de la profesioniști?”

	<ul style="list-style-type: none"> • Participanții vor numi metodele care au fost utilizate la activitatea simulată. <ul style="list-style-type: none"> - Care din aceste metode au fost cele mai reușite pentru învățare? Argumentați. 			
45 min	<ul style="list-style-type: none"> • În 4 grupuri participanții vor lucra asupra unei agende pentru o ședință de lucru similară cu activitatea simulată cu tema “Alimentația unui copil sănătos”, dar modificată ca metode și forme de organizare. • Vor prezenta rezultatul grupului mare. • La reflecție să argumenteze alegerea metodelor. 	Microgrup	Exercițiu	Flipchart, marchere
16.45-17.00	<p>Evaluarea zilei</p> <p>1. Mulțumesc. Pentru a sublinia modul în care participanții au învățat unii de la alții în timpul întregii zile de lucru, moderatorul le va cere să mulțumească unuia dintre participanți (înafară de moderator) care l-a ajutat să învețe ceva sau i-a clarificat un aspect pe care nu l-a înțeles în timpul acestei zile.</p> <p>!!! Anunț participanții că atunci când vor primi un “Mulțumesc” să spună simplu “Cu plăcere”. Acest lucru îi ajută pe participanți atât să dea cât și să primească complimente.</p>			

NOȚIUNI

Educația parentală reprezintă ansamblul de programe, servicii și resurse destinate părinților/reprezentanților legali/persoanei în grija căreia se află copilul, cu scopul de a-i sprijini pe aceștia în creșterea și educația copiilor, în constientizarea rolurilor pe care le au și de a le dezvolta și îmbunătăți competențele parentale.

Educatorul parental este profesionistul care poate avea o pregătire inițială în domeniul socio-uman sau medical (educatori, profesori, medici, asistenți sociali, asistenți medicali, psihologi etc.), dar care a participat la un program de formare specializată în domeniul educației parentale.

Practici parentale pozitive - O abordare a creșterii copilului, care favorizează o relație între părinți și copii bazată pe respect reciproc, sprijinirea pentru dezvoltarea completă și armonioasă a copilului și pe capacitatea de a negocia puncte de vedere divergente într-un mod non-violent și constructiv. Se pune un accent deosebit pe aprecierea comportamentelor dorite, pe stabilirea unor norme clare în care copilul este considerat un individ deplin care are drepturi ce trebuie respectate; copilul trebuie tratat cu respect, fără teamă de violență.

MODALITĂȚI INFORMALE DE IMPLICARE A PĂRINȚILOR ÎN ACTIVITATEA GRĂDINIȚEI

- **activități culturale** – vizionări de spectacole (de teatru, de circ) și filme, vizite la muzee etc.;
- **vizite, plimbări, excursii, drumeții** – de regulă, părinții se implică în organizarea și sponsorizarea acestora, în asigurarea siguranței copiilor;
- **analiza permanentă a portofoliilor**, a rezultatelor activității copiilor, **expoziții cu lucrări ale copiilor** (desene, aplicații, postere, cărți, modelaj, construcții, broderii, obiecte de meșteșugărit etc.) pe diverse teme de studiu: Vine, vine Moș Crăciun, Mamă, astăzi este ziua ta, Încondeiem ouă, Ziua Europei sau 1 iunie – asigură accesul părinților la traiectoria evoluției deprinderilor artistico-plastice, practice și cognitive ale copiilor; pot fi organizate vernisaje ale unui/mai multor copii - „pictori”, ale unei familii – dinastii de pictori/sculptori/meșteri populari;
- **expoziții comune de lucrări** ale copiilor și părinților etc.
- **serbări** – zile de naștere ale copiilor, Ziua grădiniței, Ziua Mamei, Ziua Mărțișorului, Crăciunul și Anul Nou etc. sau spectacole cu prilejul aniversărilor unor poeți, scriitori etc.;
- **concursuri** – reprezintă o modalitate eficientă prin intermediul căreia părinții împărtășesc cu copiii emoții, trăiri cu puternică încărcătură afectivă, sunt un bun prilej de a exersa deprinderi de comportare civilizată, dar și de a genera trăiri emoționale intense legate de prezența invitaților – membri ai familiei sărbătoritului;
- **activități și distracții sportive, drumeții, excursii** în comun copii – părinți educator/educatoare - alți angajați ai instituției etc.;

- **Ziua tăticilor, Ziua bunicilor** – manifestări interactive în cadrul cărora tandemul „tată-copil”, respectiv, „bunic(bunică) - copil” desfășoară, în concurență cu alte tandemuri, diverse acțiuni (de ex., salate de fructe, tarte decorate, aranjamente florale, concurs de cântece etc.);
- **Zilele ușilor deschise sau Zilele de evaluare** – acestea au darul de a dezvolta la părinți sentimentul apartenenței la program, de a-i familiariza cu modul de desfășurare al unor activități zilnice, de a-i ajuta în derularea unor demersuri de extindere și exersare a procesului de învățare acasă;
- **mesaje scrise** – metoda respectivă este utilizată, de regulă, în cazul părinților care, din varii motive, vin mai rar la grădiniță. Prin intermediul mesajelor, le puteți aduce la cunoștință unele realizări ale copilului, le puteți adresa mulțumiri pentru implicare activă în derularea unui proiect sau a unui alt demers. Și părinții pot recurge la acest mijloc de comunicare pentru a înștiința educatorul/educatoarea despre unele relații, observații etc.
- **reamenajarea spațiului de joc**, confecționarea de jucării și materiale didactice, elaborarea de pliante informaționale;
- **jurnalul/revista grupei** - părinții pot contribui la realizarea unor fotografii, redactarea unor descrieri, impresii legate de activitățile grupei;
- participarea părinților în calitate de **experti-voluntari** în cadrul activităților organizate în grupă, pentru a le vorbi copiilor despre meseria pe care o profesază sau pentru a le citi, a le spune povești, a se juca cu ei, a-i învăța să confecționeze ceva etc.

MODALITĂȚI FORMALE DE IMPLICARE A PĂRINȚILOR ÎN ACTIVITATEA GRĂDINIȚEI

- **cooptarea reprezentanților părinților în Consiliul de administrație** al grădiniței sau Consiliul pedagogic;
- **consiliile părinților** – în majoritatea grădinițelor, consiliile părinților sunt formate din 3 reprezentanți, unul dintre ei fiind membru al Consiliului părintesc al grădiniței;
- **grupurile de lucru** – unele grădinițe folosesc expertiza părinților sau a altor membri ai comunității, pentru a găsi soluții la problemele cu care se confruntă;
- **organizarea de ședințe de consultare cu toți părinții** – se iau decizii importante pentru grupă/grădiniță (amenajarea spațiului grupei, a teritoriului aferent grădiniței, stabilirea listei de jucării și materiale didactice pentru activitățile copiilor, inclusiv opționale; alimentația, distracțiile, organizarea timpului liber, procurarea unor bunuri necesare în sala de grupă, discutarea scenariului unei sărbători etc.).
- **redactarea acordului între părinți și grădiniță** sau a planului anual de lucru al instituției – părinții pot avea un aport real, dacă știu ce scopuri urmărește grădinița și cum pot ei să participe activ;
- **organizarea de o manieră interactivă a ședințelor cu părinții** – unii părinți, mai ales cei care nu au încredere în ei înșiși și în grădiniță, manifestă reticență, întrebându-se dacă preocupările lor vor fi puse în discuție și ascultate; educatorii/educatoarele trebuie să examineze mai multe moduri de implicare, pentru a se asigura că aportul părinților este binevenit și primește răspuns.

ALEGEREA METODELOR POTRIVITE

Alegerea metodelor potrivite pentru un grup și o sesiune anume este o deprindere care se învață cel mai mult din experiență. Există câteva reguli de luat în considerare.

Există un număr mare de metode care pot fi folosite. Constituie un avantaj pentru instructor dacă a experimentat cât mai multe dintre metodele pe care le va folosi. Acest lucru îi ajută să aplice metoda în modul cel mai potrivit.

Un bun exercițiu pentru instructor este să își noteze efectele fiecărei metode asupra propriei persoane și asupra celorlalți în grup.

Alegerea unei metode este adesea legată de stilul de învățare preferat al fiecăruia. Unele metode sunt foarte active, în timp ce altele sunt pasive. Există metode care stimulează interacțiunea între participanți, în timp ce alte metode cer efortul individual al fiecărui participant. Ca instructori trebuie să fim conștienți de importanța de a folosi o cât mai mare varietate de metode astfel încât participanții să se implice în procesul de învățare. Să nu uităm că așa cum instructorii au preferințe pentru un anumit stil de învățare și participanții pot avea propriile preferințe pentru stilurile de învățare.

Atunci când planificăm un program de training, trebuie să avem în vedere toate aspectele pe care le implică. Sunt patru categorii de luat în considerare:

1. Tema cursului

- Care metodă(e) sunt cele mai potrivite pentru subiect?
- Cât timp avem la dispoziție?
- Se dorește îmbunătățirea unor deprinderi, împărtășirea de cunoștințe sau influențarea unor atitudini?
- Ce echipamente avem la dispoziție?
- Cât de profund dorim să abordăm subiectul?

2. Propriul tău stil ca instructor

- Care este stilul tău preferat de instructaj?
- Ce experiențe ai?
- Ești pregătit să îți asumi riscuri?
- Care sunt aptitudinile și punctele tale tari?

3. Participanții

- Ești conștient de stilul lor de învățare?
- Din câte persoane este format grupul?
- Care este media de vârstă a grupului?
- Care este raportul între sexe în grup?
- Există posibilitatea pentru fiecare participant să participe?
- Care este cadrul cultural al participanților?
- Ce abilități au participanții?
- Au nevoi speciale care vor permite a folosi o metodă?
- Vor putea să se concentreze suficient de mult timp?
- Tineți cont de feedback-ul anterior al participanților (dacă există)?

4. Cadrul

- Cât de mare este sala?
- Ce forma are sala?
- Ce fel de lumină există în sală?
- Temperatura va afecta aplicarea unei anumite metode (este prea cald pentru o metodă activă sau prea rece pentru a sta prea mult pe scaun)?
- Câte slide-uri de powerpoint sunt de prezentat și unde este fișierul?
- Este un spațiu intim sau este public?
- Aveți suficiente camere dacă este nevoie să lucrați pe grupuri mici?
- Cu ce este acoperită podeaua? Influențează aceasta desfășurarea unei metode?
- Aveți nevoie să curățați după ce se va desfășura o metodă?

Indiferent ce metodă alegeți nu puteți sări peste partea de pregătire. Dacă alegeți aplicarea unei metode în drum spre curs nu vă așteptați să funcționeze bine. Poate funcționa dacă aveți noroc doar. Chiar dacă ați desfășurat aceeași activitate de mii de ori înainte, nu uitați că fiecare grup cu care lucrați este format din alți participanți care au nevoi și aptitudini diferite. O metodă care se potrivește unui grup nu se potrivește în mod obligatoriu altui grup.

Amintiți-va să trasați instrucțiuni clare grupului. Asigurați-vă ca au înțeles ceea ce au de făcut. Întrebați dacă au nelămuriri înainte de a începe. Pregătiți toate materialele și echipamentele de care aveți nevoie.

La sfârșitul unei sesiuni, indiferent de metoda folosită, participanții trebuie să înțeleagă care a fost scopul metodei. De aceea reveniți împreună cu ei asupra metodei, discutând toate aspectele. Trebuie identificate puncte cheie în procesul de învățare. În funcție de metodă acest proces poate dura mai mult sau mai puțin. Este important ca după întoarcerea lor acasă participanții să poată povești mai departe ceea ce au învățat din aceste metode. De exemplu, jocurile nu sunt jucate doar de dragul distracției, ele trebuie să fie legate de subiectul care urmează. Partea finală a unei metode este foarte importantă, altfel riscați ca participanții să nu învețe nimic.

STILURI DE ÎNVĂȚARE ALE ADULȚILOR

Kolb a popularizat un lucru observat de instructori demult, acela că oamenii au stiluri diferite de a învăța.

Doi specialiști în domeniul managementului dezvoltării și învățării Peter Honey și Alan Mumford, cercetând studiile lui Kolb, au dezvoltat o teorie a stilurilor de învățare. Ei au clasificat cele patru stiluri de învățare astfel:

Stilul activ

Persoanele active se implică în experiențe noi, fără prejudecăți. Ei se bucură de prezent și au o gândire deschisă, care îi face să fie entuziaști al oricui este nou. Emit judecăți mai mult bazate pe sentimente și intuiție, decât pe teorie, care o caracterizează ca fiind “prea abstractă”.

Filozofia lor este : *voi încerca totul o data!*

Zilele lor sunt pline de activități. Le place să se ocupe de situațiile de criza, le place provocarea noului, dar se plictisesc de detalii. Sunt prietenoși și deschiși și le place să facă parte din grupuri care fac diverse activități.

Persoanele active învață mai bine din cursurile unde:

- există noi experiențe, oportunități din care să învețe
- se desfășoară scurte exerciții, activități de grup
- există o serie de lucruri ce pot fi testate

- există ceva de făcut pentru ei special
- li se permite conceperea unor idei, fără restricții

Stilul reflexiv

Persoanele reflexive stau deoparte și judecă experiențele, observându-le din diferite perspective. Ei colectează date atât personal cât și prin alții, și prefera să le analizeze atent înainte de a ajunge la o concluzie. Ceea ce contează pentru ei este acest proces de colectare și analizare a datelor, și tind să amâne concluzia finală cât mai mult.

Filozofia lor este: *nu fi prea grăbit!*

Sunt persoane meditative care îi ascultă pe ceilalți și încearcă să aibă imaginea completă înainte de a-și spune părerea.

Persoanele reflexive învață cel mai bine din cursuri unde:

- au posibilitatea să observe/reflecteze asupra activităților
- au posibilitatea să stea deoparte, ascultând și privind la ceilalți
- au la dispoziție timp de gândire și pregătire înainte de a face un exercițiu sau comentariu
- au posibilitatea să recapituleze evenimentele
- au materiale scrise și demonstrații riguroase

Stilul teoretician

Teoreticienii își adaptează și integrează observațiile în teorii care sună logic. Ei analizează o problemă în mod logic, pas cu pas, și assemblează toate împrejurările într-o teorie coerentă. Au tendința de a fi perfecționiști, sunt preocupați de principii, teorii, modele.

Filozofia lor este: *dacă este logic trebuie să fie corect!*

Întrebările pe care le pun cel mai des sunt: Are sens? Care sunt ipotezele de bază? Au tendința de a fi detașați și analitici, mai degrabă obiectivi, decât subiectivi. Preferă certitudinea ambiguității. Învață mai ușor de la persoanele cu autoritate, într-un mediu impersonal.

Teoreticienii învață mai bine din cursurile unde:

- ceea ce este prezentat face parte dintr-un sistem
- au posibilitatea să cheștioneze ipotezele de bază sau metodologia
- iau parte la activități structurate, cu scop precis
- pot asculta cauzele succesului/esecului
- au la dispoziție material scris, diagrame

Stilul pragmatic

Pragmaticii sunt oameni dornici să încerce idei, teorii, pentru a vedea dacă funcționează în practică. Ei caută mereu noi idei și profită de prima ocazie pentru a le experimenta în practică. Ei se întorc de la cursuri cu idei pe care le pun în practică.

Filozofia lor este: *Nu este de folos dacă nu funcționează!*

Nu au răbdare la discuții vagi și fără scop. Sunt persoane practice care iau decizii practice. Le place să găsească modalități prin care să facă lucrurile să meargă.

Pragmaticii învață cel mai bine din cursurile unde:

- există o legătură evidentă între subiectul discutat și activități
- sunt prezentate idei cu aplicabilitate evidentă
- li se dă posibilitatea să exerseze, beneficiind de comentariile/asistența unui expert
- li se prezintă un model util, pe care îl pot replica
- li se oferă tehnici și aptitudini care se aplică în mod curent activității pe care o desfășoară

Ar trebui subliniat că este puțin probabil ca un individ să se încadreze exact în caracteristicile unei categorii. Acest lucru nu se întâmplă, pentru că fiecare învață folosind o combinație de metode, ce derivă din cele patru modele. Totuși oamenii au un stil de învățare preferat, cu ajutorul căruia învață mai eficient.

Ce înseamnă o învățare eficientă ?

Învățarea este mai eficientă, când noi, fiind cei care învățăm:

- stim ce avem de făcut
- înțelegem de ce o facem
- avem acces la resurse pe care le putem înțelege
- avem timp să ne dezvoltăm capacitățile necesare
- lucrăm într-un ritm care ne convine
- avem sprijinul necesar
- suntem interesați de ceea ce facem
- facem activități variate
- putem trece în revistă propriile noastre progrese
- avem proprietate pe ceea ce facem

REGULI PENTRU UN FACILITATOR

1. Trebuie să fie motivat să învețe

Facilitatorul care are aptitudinile de a ajuta participanții să realizeze care sunt nevoile lor este cel mai potrivit să îi ajute să își satisfacă aceste nevoi și să inspire o voință de a învăța.

2. Trebuie să fie de acord cu obiectivele cursului

Facilitatorul trebuie să prezinte obiectivele cursului, să facă ca participanții să își exprime așteptările lor, să le potrivească cu cele ale cursului și să clarifice discrepanțele.

3. Trebuie să știe ce urmează să se întâmple

Facilitatorul cursului trebuie să prezinte sumarul cursului, metodologiile de lucru și propriile așteptări în privința participării. Totodată, trebuie să le reamprospăteze în memoria participanților periodic.

4. Învăță prin participare activă și aducându-și experiența proprie în acea participare

Facilitatorul ar trebuie să favorizeze jocurile de rol și activitățile de grup în care indivizii provoacă experiențele dorite. Cu cât mai mult un adult investește în ideile proprii, valorile și personalitatea lui, cu atât mai mult învață. De aceea, un facilitator ar trebui să favorizeze practica în defavoarea teoriei.

5. Este mai în largul lui în cadrul unor relații de egalitate

Facilitatorul nu pozează în lider și expert, ci mai curând în ghid.

6. Îi place să aibă de-a face cu situații concrete

Din nou, facilitatorul va favoriza participarea și activitățile.

7. Are nevoie să cunoască opinia celorlalți

Activitățile de grup permit schimbul de opinii și ar trebui favorizate. Facilitatorii ar trebui, de asemenea, să asigure un feedback pozitiv, în mod frecvent.

8. Are nevoie să fie ascultat, înțeles și suportat

10 ODURI DE A ÎNCHEIA O SESIUNE

1. **Aruncarea mingii cunoașterii.** Fiecare membru al grupului împartășește un lucru pe care l-a învățat în timpul cursului de instruire. Utilizați o minge, astfel încât fiecare persoană împărtășește ceea ce a învățat atunci când primește mingea.
2. **Planuri de viitor.** Fiecare participant împărtășește un lucru pe care l-a învățat în timpul cursului de instruire și pe care dorește să îl aplice în săptămâna care urmează după acest curs. De exemplu, dacă sunt la un curs de instruire despre managementul proiectului, fiecare participant va spune primul lucru pe care îl vor aplica într-un proiect.
3. **Intrebă Expertii.** La începutul cursului de instruire cereți fiecărui participant să scrie o întrebare la care dorește răspuns în timpul sesiunii. La sfârșitul cursului, amestecați întrebările și cereți participanților să își răspundă unul altuia la întrebări.
4. **Cântă un cântec.** Participanții sunt grupați în grupuri de câte 3 persoane. Ei trebuie să compună și să cânte un cântec despre ceva ce au învățat în timpul cursului de instruire. De exemplu, la un curs despre joc o echipa cântă “Joacă, joacă, tânără fetită”.
5. **Concurs de cuvinte încrucișate.** Creați un puzzle de cuvinte încrucișate (sunt accesibile programe la adresa cu idei care descriu concepte cheie din timpul cursului de instruire. Formați un poster cu acest puzzle de cuvinte încrucișate și acordați echipelor 5 minute pentru a-l completa. Acordați premii echipelor care găsesc toate răspunsurile corecte în timpul acordat.
6. **Aș dori să se întâmple.** Dați fiecărui participant o carte poștală. Solicitați participanților să își scrie propria adresă poștală pe o parte și o dorință care vor să o îndeplinească peste o luna pe cealaltă parte. Colectați cărțile poștale și trimiteți-le participanților peste o lună, cerându-le să vă spună în ce măsură și-au îndeplinit dorința.
7. **Pictură murală de grup.** Lipiți pe un perete o bucată mare de hârtie (suficient de lungă astfel încât toți participanții să poată scrie pe ea în același timp). Fiecare participant trebuie să deseneze o imagine care să reprezinte ceea ce au învățat ei în timpul cursului de instruire. Apoi cereți-le să ghicească ce reprezintă fiecare imagine.
8. **Momente de Stea.** La finalul unei sesiuni de consolidare a echipei, cereți fiecărui participant să identifice un moment în care o persoană din grup s-a evidențiat în mod impresionant cu ceva. Un astfel de moment se întâmplă atunci când o aptitudine a unui participant a ieșit în evidență. În timp ce identifică aceste momente, participanții trebuie să lipească o steluță persoanei căreia i-a identificat acel moment de sclipire. Asigurați-vă că fiecare participant va primi o steluță pentru un moment în care a ieșit în evidență. Dacă e necesar, menționați și dumneavoastră câteva astfel de metode pe care le-ați observat la participanți.
9. **Pași în acțiune.** Asezați etichete în forma unei urme de picior (de mărime reală) pe podea, sub forma unui șir sau a unei potcoave de cal. Asezați grupul în fața primei urme din șir. Pentru a face un pas înainte cereți participanților să împărtășească un lucru pe care îl vor face în următoarea săptămâna. Apoi spuneti-le că acesta a fost primul pas spre acțiune, adică au promis că vor face ceva.
10. **Mulțumesc.** Pentru a sublinia modul în care participanții au învățat unii de la alții în timpul cursului de instruire, cereți-le să mulțumească unuia dintre participanți (în afara de instructor) care l-a ajutat să învețe ceva sau i-a clarificat un aspect pe care nu l-a înțeles în timpul cursului de instruire. Spuneți participanților că atunci când vor primi un “Mulțumesc” să spună simplu “Cu plăcere”. Acest lucru îi ajută pe participanți atât să dea cât și să primească complimente.

ACTIVITĂȚI –MODEL DE EDUCAȚIE PARENTALĂ

Tema 1. *CE ÎNSEAMNĂ O JUCĂRIE BUNĂ? (1-7 ani)*

Obiective: la finele acestei lecții participanții vor fi capabili:

- să cunoască semnificația jucăriei în viața copilului,
- să cunoască tipurile de jucării specifice vârstei;
- să deducă cerințe psiho-pedagogice, igienice și de securitate pentru alegerea corectă a jucăriilor;
- să inițieze diferite jocuri pentru copii cu ajutorul diferitor jucării.
- să transmită mesaje altor persoane despre importanța jucăriei în dezvoltarea copilului și selectarea acesteia;

Resurse: seturi de jucării specifice perioadei de vârstă: 1-3 ani.

Agendă:

Activitatea 1. Convorbire	20 min
Activitatea 2. Cum alegi o jucărie bună?	10 min
Activitatea 3. Jocuri și jucării recomandate copiilor de 0-1 an (1- 3 ani 3-5 sau 5-7 ani).	35 min
Activitatea 4. Cum îl învățați pe copil să adune jucăriile? (pentru părinții cu copii de 1-7 ani)	15 min
Reflecții	5 min
Total	90 min

Desfășurare:

Activitatea 1. Convorbire.

- Rugați participanții să-și amintească care a fost jucăria lor preferată din copilărie. Discutați:
 - Ce țineți minte despre ea? Cum era? De unde o aveți?
 - De ce considerați că era jucăria preferată? Ce jocuri organizați cu această jucărie? Cui o cedați pentru a se juca? De ce? Care a fost soarta acestei jucării?
 - Ce alte jucării ați mai avut în copilărie?
- Prin Brainstorming faceți un poster cu denumiri de jucării.
 - Cu ce altceva vă jucați când erați mici, dar care nu erau pe post de jucării? (Aici ați putea avea răspunsuri: bețișoare, nasturi, linguri, țesături, cutii/sticle din plastic/carton etc.)
 - De ce vă jucați cu aceste obiecte? Prin ce vă atrăgeau ele?
- Explicați participanților că există diferite categorii de jucării și obiecte pe post de jucării și care este importanța asupra dezvoltării copilului.

TIPURI DE JUCĂRII

- ✓ **Jucării de îndemânare** (zornăitoare, puzzle – imagini tăiate în bucățele pentru reconstrucție, nisip, fire de tricatat etc.) – dezvoltă coordonarea mișcărilor, încurajează încrederea în sine, ajută la dezvoltarea cooperării și a rezolvării de situații de problemă;
- ✓ **Cărțile și înregistrările** (basmе, poezii, cântece etc.) – dezvoltă vocabularul, stimulează

interesul pentru evenimentele din viața de zi cu zi, îl ajută pe copil să aprecieze literatura și muzica etc.;

- ✓ **Jocuri de construcție** (cuburi, seturi LEGO sau alte seturi de construit, cutii, căldărușe/ambalaje de la diferite produse alimentare, etc.) – contribuie la formarea conceptelor științifice și matematice ca: mărime, formă, greutate, înălțime, volum, spațiu, măsurare și numărare, asemănare și diferență, ordonare, rezolvare de probleme; stimulează creativitatea și imaginația și dezvoltă limbajul;
- ✓ **Materiale experimentale** (apă, nisip, argilă, instrumente muzicale, plastilină etc.) – îi ajută pe copiii cel mai mult să se apropie de știință și matematică. Ei au un control total asupra acestor materiale și pot descoperi în liniște legile naturii.

- **Discutați:**

- Cum credeți care din aceste jucării, obiecte sunt bune?
- Dar care jucării sunt bune după părerea copiilor dvs?

Pentru părinți, o jucărie bună este în general cea care este mult folosită: copilul se joacă cu ea des și vreme îndelungată. Este, de asemenea, jucăria care îl învață ceva pe copil și care-l face să progreseze.)

Pentru copil, este, cu siguranță, jucăria care-i oferă cele mai multe posibilități de joacă.

De exemplu: Alegerea primei păpuși este foarte importantă. Cu cât va fi mai simplă, cu atât copilul se va juca mai mult cu ea. Nu o alegeți prea mare: copilul trebuie să o poată ține în brațe ca pe propriul său bebeluș și să o mănuiască ușor, așadar, lungimea ideală a păpușii se află însumând lungimea antebrațului cu cea a mâinii copilului. Păpușile care îi plac cel mai mult copilului mic sunt de două tipuri: păpușa din cauciuc, pe care poate s-o ia în baie și s-o spele și păpușa cu corp suplu, de cârpă, mai ușor de îmbrăcat și de dezmiertat.

- Consultați suportul de curs “Ce înseamnă o jucărie bună?” (din Suportul de curs)

Activitatea 2. Cum alegi o jucărie bună?

- **Discutați:**

- Ce jucării au copiii dvs acasă?
- Cum credeți, sunt acestea jucării bune? De ce?
- La ce vă gândiți când cumpărați copilului o jucărie?

Important! În alegerea unei jucării părinții/îngrijitorii e necesar să țină seama:

- ✓ de vârsta copilului care o folosește;
- ✓ de ce poate învăța copilul folosind acea jucărie;
- ✓ de rezonanța afectivă pe care o are asupra copilului.
- ✓ De multe ori, părinții/îngrijitorii sunt influențați de „moda” jucăriilor și, chiar dacă știu că nu orice jucărie este potrivită pentru copilul său, nu pot renunța la a o cumpăra.
- ✓ Când cumperi o jucărie este bine să-ți pui următoarele întrebări:
- ✓ Jucăria i se potrivește copilului meu?
- ✓ Jucăria este sigură? Nu pune în pericol sănătatea copilului?
- ✓ Este potrivită vârstei copilului? Poate copilul să folosească această jucărie mai mult de câteva săptămâni? Particularitățile sale individuale permit folosirea ei? (Luați în calcul eventualele dezabilități ale copilului.)
- ✓ În ce jocuri ar putea-o folosi? Se poate copilul juca singur sau are nevoie de partener?
- ✓ Cum îl poate ajuta jucăria pe copil în dezvoltarea sa?
- ✓ Care sunt preferințele copiilor? Ce activități le fac plăcere copiilor? (nu dumneavoastră, personal).

✓ Copilul mai are jucării de acest fel?

- Oferiți părinților posibilitatea să cunoască „**Sfaturi practice în alegerea unei jucării pentru copil**” și „**sfaturi pentru părinți/îngrijitori după ce au cumpărat o jucărie pentru copil**” din *Suportul de curs*.
- Propuneți participanților să se gândească și să propună cerințe igienice și de securitate pentru alegerea corectă a jucăriilor.

Activitatea 3. Jocuri și jucării recomandate copiilor de 1- 3 ani.

Pregătiți: setul cu diverse jucării, inclusiv obiecte substituente, care pot fi utilizate în joc de către copiii de 1-3 ani. Consultați Suportul de curs, subtema JUCĂRIA ȘI NIVELUL DE DEZVOLTARE.

- Formați 4 grupuri. Propuneți fiecărui grup câte 1 set de jucării, pe care să le manipuleze.
- Propuneți grupurilor să elaboreze jocuri și sarcini de joc având la bază jucăriile disponibile.
- Să prezinte în grupul mare rezultatul.

Activitatea 4. Cum îl învățați pe copil să adune jucăriile? (pentru părinții cu copii de 1-3 ani)

- Ce se întâmplă, de obicei, la dvs după ce copilul se joacă cu jucării? (Cine și unde pune jucăriile?)
- Cum copilul dvs adună jucăriile? Există probleme la dvs în familie la acest subiect?
- Dacă cineva din părinți spune „NU” rugați să-și împărtășească experiența dată: cum și-a învățat copilul s-o facă; ce l-a ajutat/determinat pe copil să vrea să adune jucăriile?
- Veniți cu completări din *Suportul de curs*, subtema *Cum îl învățați pe copil să adune jucăriile?*

Reflecție și evaluare

- Cum vă simțiți?
- Ce-ați făcut azi la întâlnirea noastră?
- Ce-ați învățat azi?
- Cum v-au ajutat cunoștințele anterioare?
- Ce informație ați oferi altor părinți, care nu au fost la curs, despre alegerea și utilizarea jucăriei bune pentru copilul de vârsta dvs?
- Cum ați putea să-l ajutați pe copilul dvs să învețe să adune jucăriile?
- De ce ați avea nevoie pentru aceasta?

Tema 2. DISCIPLINAREA POZITIVĂ (1-3 ani)

Obiective: la finele acestei activități participanții vor fi capabili:

- Să aplice tehnici de acordare a atenției pozitive;
- Să demonstreze beneficiile disciplinării pozitive;

Materiale: suportul de curs, coli mari de hârtie, carioci, foaie resursă.

Agenda:	Timp:
Activitatea 1. <i>Asociații libere</i>	15 min.
Activitatea 2. <i>Patru întrebări-cheie</i>	30 min.
Activitatea 3. <i>Acordarea atenției pozitive</i>	35 min
Reflecție și evaluare	10 min.
Total	90 min.

Desfășurare:

Activitatea 1. Asociații libere

- Moderatărul inițiază o discuție prin a întreba participanții ce le trece prin minte atunci când aud cuvântul „disciplină”.
- Răspunsurile se notează pe flipchart. Cuvintele obisnuite ar putea fi: pedeapsa, îndrumarea, bataia, pauza, fixarea limitelor, consemnarea copilului în camera lui, bataia la palma, amenințările, predarea ascultării, pastrarea controlului, pastrarea calmului, tipatul.
- Moderatorul vine în completare cu explicația ce semnifică „disciplină” (explicația ar trebui să aibă rolul de feedback constructiv, și nicidecum critică).(vezi suport curs și foaia resursă nr. 1)

Activitatea 2. Patru întrebări-cheie

- Moderatorul roagă participanții să-și amintească o metodă de disciplinare la care recurge pentru a-și controla copilul.
- Participanții vor răspunde în mod individual la cele patru întrebări afișate. (foaie resursă nr. 2)
- Moderatorul va stimula participanții să comunice cine dorește despre reflecțiile proprii în baza celor patru întrebări.

Activitatea 3. Acordarea atenției pozitive

- Moderatorul solicită participanților exemple legate de ceea ce ei fac sau spun când copiii lor se comportă bine; ce fel de atenție pozitivă le acordă ei?
- Se afișează foia resursă (3,4) cu metodele pentru acordarea atenției pozitive.
- În grupuri mici se elaborează exemple de aprobări și încurajări aplicate în situații concrete.
- Se prezintă situațiile și metodele de acordare a atenției pozitive.

Reflecții și evaluare

- Ce sentimente, emoții v-au produs aceste activități?
- Ce lucruri noi ați aflat din cadrul acestor activități?
- Ce ați învățat pentru Dvs.?
- În ce măsură activitățile v-au influențat personal?

Foaie resursă nr. 1.

Disciplina

1. Disciplina reprezintă învățare.
2. Prin disciplină îi învățăm pe copii valorile noastre.
3. Pedepsa face rău.
4. Scopul disciplinei este să-i învețe pe copii cum să se auto-disciplineze.
5. Acordați atenție pozitivă.

Foaie resursă nr. 2.

Cele Patru Întrebări

1. Ce doresc să învețe copilul meu din această experiență, situație, sau oportunitate?
2. Ceea ce fac eu îl ajută pe copilul meu să învețe aceasta?
3. Există efecte negative generate de comportamentul meu?
4. Dacă este așa, ce pot să fac diferit?

Foaie resursă nr. 3.

Metode Pentru Acordarea Atenției Pozitive

Timpul Special

1. Rezervați-va zilnic un Timp Special petrecut singur/a cu fiecare copil în parte.
2. Timpul acesta trebuie să fie destul de regulat pentru ca copilul să se bazeze pe el.
3. Timpul trebuie să fie centrat asupra dorințelor și nevoilor copilului.

Arătați Aprobare

1. Când vedeți copiii făcând ceva bun arătați-va aprobarea.
2. Explicați motivul pentru care comportamentul respectiv este important.
3. Scopul arătării aprobării este să încurajeze copilul să continue un comportament anume.

Foaie resursă nr. 4.

Șapte Pași Pentru Încurajarea Comportamentului Pozitiv

1. Observați.
2. Acordați atenție apropiată.
3. Stabiliți un bun contact vizual.
4. Zâmbiți!
5. Lăudați comportamentul.
6. Fiți afectuos. (Aceasta poate include semne de afecțiune ca de exemplu o mână pusă pe umăr sau o îmbrățișare.)
7. Repetați mesajul într-o manieră diferită.

PRINCIPIILE ÎNVĂȚĂRII ADULȚILOR

Vă propunem principiile majore ale învățării adultului. În loc să “predați” despre ele, mai curând, “desprindeți-le și legați-le” de lista de “sfaturi” pe care ați condus-o în activitatea precedentă.

- Învățarea adultului este auto-direcționată.
- Adulții se deosebesc unii de alții prin interese, priceperi/deprinderi și cultură.
- Experiența anterioară a adulților este o reușită valoroasă.
- Adulții învață cel mai bine atunci când ei sunt implicați activ, iar învățarea este empirică/experențială.
- Adulții învață cel mai bine într-un mediu confortabil și lipsit de riscuri.
- Adulților le place să aplice cunoștințele și deprinderile noi în situațiile cele mai apropiate.
- Adulților le place să dea, să contribuie, dar și să primească.
- Adulții apreciază competența și expertiza instructorului și le place să însușească noi informații.
- Adulții însușesc sarcini complicate și concepte atunci când se confruntă personal cu ele, când reflectă și discută despre ele.

Foaie resursă

#2.

CÂTEVA GÎNDURI DESPRE ÎNVĂȚAREA ADULȚILOR.

- Instructorul are rol de: facilitator, manager, îndrumător, avocat, expert, antrenor și mentor.
- Relația învățare-predare se construiește în grupuri mici de-a lungul timpului.
- Parteneriatul: învățarea/predarea se bazează reciproc.
- Adulții trebuie să aibă inițiativă, să facă alegeri și să acționeze.
- Adulții ar trebui să vorbească mai mult decât profesorii lor.
- Adresați întrebări la care cu adevărat nu știți răspunsul.
- Recunoașteți, respectați și oferiți timp pentru discuții pe marginea diverselor abordări legate de educația copiilor.
- Fiți clar/explicit referitor la obiective și așteptări.
- Ajutați adulții să-și stabilească obiectivele.
- Acordați atenție necesităților adulților.
- Aprecierea diversității include și faptul că nu întotdeauna ultimul cuvânt vă aparține dvs.
- Oamenii au nevoie atât de susținere, cât și de provocarea de a crește.
- Problema reacției la emoții puternice poate fi soluționată prin scriere reflexivă.
- Învățarea este o afacere care implică risc, mediul trebuie să fie unul lipsit de riscuri.

CE VOR FAMILIILE SĂ ȘTIE PROFESIONIȘTII CÂND LUCREAZĂ CU ELE ÎMPREUNĂ

- “Totul e OK, chiar dacă felul meu de a fi este altfel decât al tău. Fiecare dintre noi este UNIC”.
- “Ascultă IDEILE NOASTRE, ele sunt bazate pe cunoștințele noastre ca expert al propriului copil”.
- “Profesioniștii vin și pleacă din viața copilului meu, eu, însă, rămân”.
- “Toate familiile au LATURI PUTERNICE”.
- “Am nevoie de INFORMAȚIE EXACTĂ despre starea copilului meu și de timp pentru a asimila ceea ce am auzit și am citit”.
- “CONTACTUL VIZUAL este mai valoros decât mii de cuvinte”.
- “Ajută-mă să-mi înțeleg mai bine copilul, dă-mi sfaturi, nu lua decizii în locul meu”.