

LBRIS | *Elena Butunoi*
books

GHIDUL PĂRINȚILOR

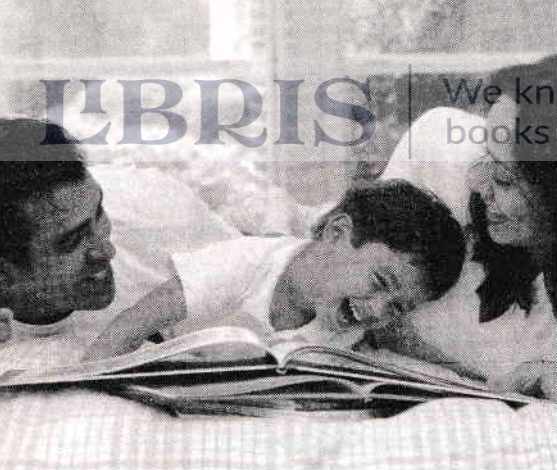
80 de provocări



EDITURA  CARMINIS
PTIESTI

CUPRINS

<i>CAPITOLUL I.</i> Cum să ne dezvoltăm inteligența emoțională	5
<i>CAPITOLUL II.</i> Comunică eficient cu copilul tău!	16
<i>CAPITOLUL III.</i> Tipuri de familii. Tipuri de copii	35
<i>CAPITOLUL IV.</i> Diferențele dintre generații	52
<i>CAPITOLUL V.</i> Alegerea carierei potrivite – o provocare?	63
Bibliografie	75
Index	77



CUM SĂ NE DEZVOLTĂM INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Capitolul 1

Inter-o lume dinamică, cu provocări permanente, familia este și ea supusă la adaptare și flexibilizare pentru educarea cu succes a copiilor. Majoritatea familiilor sunt compuse din părinți și copii, dar există și familii în care trăiesc și bunicii sau alte rude, familii în care copilul trăiește doar cu unul din părinții naturali, ori familii cu părinți adoptivi sau tutori. Comportamentul adulților alături de care trăiește este pentru copil modelul de care acesta are atâta nevoie. Părinții sunt cei care dezvoltă inteligența emoțională prin atitudini pozitive și echilibrate față de situațiile de viață pe care familia le traversează.

Autocontrolul manifestat de părinți reprezintă modelul pe care aceștia îl oferă copilului în momentele în care el trebuie să facă față unei solicitări.

Motivația permanentă de a avea un copil echilibrat emoțional, de a-i gestiona trăirile cu discernământ pentru a evita conflictele reprezintă contribuția familiei la formarea personalității copilului. Este important să-l învățăm să exprime ceea ce simte.

De aceea, părinții și întreaga familie pot ajuta copilul să crească în siguranță prin modul în care gestionează stresul, dar mai ales prin felul cum relaționează și comunică între ei. Atitudinea negativă (tonul ridicat, amenințarea) este cauza manifestărilor de furie ale copilului. Așadar, dezvoltarea inteligenței emoționale îndeamnă părinții să manifeste atitudini care să încurajeze copilul spre a avea reacții tolerante și de sprijin pentru cei din jurul său.

PROVOCAREA I

Copilul tău este dezordonat?

We know
books

S-a întâmplat să veniți de la serviciu obosit, nervos, fără chef să mai îndurați nervii celor din familie?

Intrați în casă și... găsiți camera copilului în dezordine: ghiozdanul lăsat la ușa de la intrare, hainele aruncate, biroul în dezordine. Copilul cu căștile pe urechi ascultă muzică. Furia se instalează. Dacă nu gestionați starea de nemulțumire pe care v-o creează această situație, s-ar putea să recurgeți la câteva etichetări: „Ești un dezordonat!"; „Pierzi timpul ascultând muzică!"; „Ești și obraznic, muncesc pentru tine și tu faci tot ceea ce vrei!"

Riposta copilului vine imediat: „Ce ai cu mine? Lasă-mă în pace!"

Așadar, conflictul nu rezolvă problema, doar menține starea de tensiune.

Fiti atent la felul cum acționați în diferite împrejurări! Copilul vă va imita!

În momentele în care părintele este furios, copilul, prin imitare, devine și el furios și își arată supărarea prin țipete sau prin ignorarea părintelui, situații care îl enervează și mai tare pe adultul nemulțumit de comportamentul copilului.

Învățați mai întâi să faceți față emoțiilor negative (prin recunoașterea și gestionarea lor). Apoi încercați să înțelegeți sentimentele copilului. Cu alte cuvinte, înainte de a căuta să înțelegeți de ce este furios un copil dacă îl agresați fizic sau mental, este necesar să conștientizați mai întâi ce se întâmplă în mintea și sufletul dumneavoastră, să învățați să vă acceptați emoțiile și de abia apoi să găsiți strategia, soluția cea mai bună pentru relația părinte – copil.

Modelul dumneavoastră contează!

Priviți pe fereastră sau plecați din locul respectiv, respirați pentru a vă liniști.

Nu îl etichetați! Folosiți genul de propoziții prin care copilul devine responsabil: „Cred că nu ai avut timp să faci ordine în cameră."

Copilul începe să fie responsabil dacă dumneavoastră sunteți consecvent și răbdător până ce i se formează deprinderea de a fi ordonat. El nu va mai fi furios pe părinți și va ști că nimeni nu va face ordine în cameră în locul lui. Răbdarea și consecvența sunt cele

PROVOCAREA 2

Maniere elegante. Copilul primește un cadou.

Copilul nu a mulțumit când a primit un cadou de la un adult sau de la un prieten.

Vorbiți-i acasă despre gestul celui care i-a oferit cadoul: „Bunica s-a gândit la tine și ți-a cumpărat un cadou; să-i dăm un telefon pentru a-i mulțumi.”; „Prietenul tău ți-a trimis lecțiile pentru că tu, având febră, ai lipsit chiar de ziua ta de naștere. Și fapta lui poate fi considerată un cadou.”

Copilul va învăța să spună „Mulțumesc” prin exemplul părinților, nu prin impunere.

PROVOCAREA 3

În vizită. Copilul poate greși.

În vizită la prietenii de familie, cei mici au pictat podeaua din camera copilului în timp ce părinții erau în living. Gazda a spus că nu s-a supărat, dar tensiunea era instalată.

Înainte de a pleca de acasă, trebuie să stabilim câteva reguli despre ce e bine și ce nu e bine să facem într-o vizită.

Folosiiți un ton al vocii prietenos, dar ferm.

Explicați-i regulile pe care le-ați stabilit.

De asemenea, ar fi bine să întrebăm și gazda care sunt regulile casei. Copilul învață din acest lucru că fiecare casă are regulile ei – acestea vor fi respectate mai ușor dacă vor fi rostite de străini.

PROVOCAREA 4

Lauda

În drumul de la școală spre casă copilul (adolescent) a fost înconjurat de un grup de băieți care i-au furat telefonul. Atunci, acesta a mers la secția de poliție care se afla chiar lângă casă și a dat o declarație. Peste câteva zile grupul a fost identificat.

Copilul a povestit apoi acasă. Părinții nu au folosit șabloane („ești deștept“, „ești minunat“), ci i-au spus că a acționat rapid și s-a descurcat într-o situație dificilă fără să se plardă cu firea.

Lauda prin descriere dovedește că părinții sunt atenți la modul cum acționează copilul. Acest tip de laudă ajută copilul să-și formeze o imagine cât mai reală despre sine.

PROVOCAREA 5

Greșelile copilului au o rezolvare.

Copilul pictează cu acuarele. La un moment dat dorește să schimbe apa și merge spre chiuvetă. Scapă paharul din mână, iar apa colorată se împrăștie pe covor.

Mama: „Ești mereu neatent, ești gură-cască!“

Copilul se înfurie și începe să țipe: „Lasă-mă în pace!“

Mama: „Ești cu capul în nori!“

Când se întâmplă astfel de lucruri, gândiți-vă că poate și dumneavoastră ați spart un vas pe care bunica îl prețuia. Bunica v-a zâmbit fără să vă eticheteze și atunci ați simțit că vă este prietenă.

Arătați-i respect copilului dumneavoastră. Nu doar vorbele, dar și privirea trebuie să exprime respect! Astfel el va învăța cum să-i respecte pe ceilalți. Cât despre greșeli... acestea se pot îndrepta: „Să ștergem apa vărsată cu un burete.“ Copilul se va simți mai confortabil.

PROVOCAREA 6

Încurajările și aprecierile au o putere magică.

Când apare o situație în care copilul reușește să-și îndeplinească o îndatorire (a făcut ordine în cameră, a spălat vasele, a aranjat încălțăminte în vestiar, a luat note mari), recomandat este să nu folosiți șabloane: „Ești deștept!“; „Ești nemaipomenit!“

Decât să-l laudați folosind cuvinte care nu spun nimic, mai bine acordați-i atenție arătându-i copilului că ați observat ceea ce el a reușit: „Ai făcut ordine pe birou, asta te ajută să lucrezi cu mai mare plăcere.“; „Nota bună obținută îți dă siguranță.“; „Ai fost de ajutor

pentru că ai spălat vasele, astăzi am un program foarte încărcat.”; „Făcând ordine în camera ta, mi-ai fost de mare folos! Este bine pentru tine și pentru noi toți.”

Recunoașteți-i buna intenție și efortul: „Cred că a fost un pic greu să faci toată treaba, mai ales că au fost atâtea de făcut. Văd că te-ai descurcat; asta înseamnă să perseverezi chiar și când simți că nu mai poți.”

PROVOCAREA 7

Etichetările nu sunt soluția optimă în educația copiilor.

Mama își însoțea fiica la tenis. Deseori aceasta îi reproșa că nu este atență la cerințele antrenorului, că „doarme” pe teren, că nu își ține părul strâns și îi vine în ochi, adăugând de fiecare dată că „pe noi, părinții, ne costă o grămadă acest sport”. Fata se enerva, intra agitată pe teren, iar antrenorul îi atrăgea atenția că nu se concentrează îndeajuns.

La următorul antrenament mama nu i-a mai făcut niciun reproș fiicei sale. Când s-a terminat antrenamentul a adăugat: „Este un sport care te solicită, dar ai avut viteză de reacție la mingile trimise de antrenor. Cred că te simți bine că acesta a apreciat efortul tău.”

Nu criticați. Copilul se va ascunde de dumneavoastră, va fi furios. Exprimați-vă sentimentele!

Doar descrieți activitatea copilului, nu adăugați reproșuri!

Educația făcută de primii educatori (părinții) se răsfrânge asupra tuturor laturilor personalității copilului. Investită cu această nobilă sarcină plină de răspundere, familia trebuie să cunoască specificul fiecărui stadiu de dezvoltare a copilului, disponibilitățile intelectuale, precum și particularitățile lui temperamentale. Având în vedere particularitățile de vârstă și ținând seama de temperamentul lui, părinții trebuie să educe copilul cu răbdare, cultivându-i încrederea în propriile posibilități. Familia ar trebui să fie locul unde iubirea se întâlnește cu bunătatea, iertarea și respectul. **Prima școală de iubire, respect și sprijin este familia;** aceasta acordă întreaga sa preocupare creșterii și dezvoltării copilului. Universul afectiv al familiei este creat de părinți; aceștia, prin felul în care se poartă, îi oferă copilului, în orice moment, un model de conduită. Dacă atitudinea părinților este constantă, copilul va imita modelul oferit, cu urmări durabile asupra personalității sale aflate în formare.

În fiecare zi copilul dumneavoastră lasă încălțăminte în dezordine la intrarea în casă. De fiecare dată vă enervați. Calea cea mai scurtă de a vă elibera de tensiune este de a „eticheta” și chiar de a jigni: „Ești dezordonat!”, „Ești încăpățânat!”, „Nu faci deloc ceea ce îți spun!”, „Semeni cu X, la fel de dezordonat!”

Modelul dobândit de părinte din familia de proveniență (pe care dorește să îl aplice în educația propriilor copii) de multe ori nu mai funcționează, chiar dacă părintele are cea mai bună intenție în educarea copiilor.

Amintiți-vă că ați fost și dumneavoastră la vârsta aceasta!

Pentru a fi alături de copil trebuie multă prudență, echilibru emoțional și un comportament adecvat fiecărei situații întâlnite. Intervenția dumneavoastră poate suna așa: „Te-ai grăbit și nu ai avut timp să așezi în ordine încălțăminte!” Prin îndepărtarea furiei dovedim respect față de copilul care învață să devină adult.

Familia responsabilă este conștientă de faptul că un climat stabil influențează pozitiv dezvoltarea personalității copilului. Respectul dintre soți, încrederea dintre ei, discuțiile în care fiecare îl ascultă cu adevărat pe celălalt oferă modele pe care copilul la început le imită, iar după aceea și le asumă. Familia este un mediu favorabil dezvoltării personalității copilului și, pentru toate familiile responsabile, părinții devin modele.

Unele dorințe ale copiilor pot fi realizate, însă altele nu. Părinților le revine nobila misiune de a asigura condițiile necesare dezvoltării și de a ști cum să spună „nu” sau „da” pentru a crește copilul în echilibrul emoțional și armonia de care are atâta nevoie pentru a se simți în siguranță.

Când îi spuneți „Nu” copilului este bine să-i oferiți acestuia și o explicație, pentru a vă înțelege cu adevărat punctul de vedere: „Luna aceasta trebuie reparată mașina, de aceea nu putem să-ți asigurăm același buget ca luna trecută.”

Copilul trebuie modelat, iar bazele personalității sale se pun, în mare măsură, în interiorul familiei. Este recomandat ca în cadrul acesteia fiecare să aibă un rol bine stabilit și fiecare să participe prin diferite sarcini. Fiecare trebuie să știe ce are de făcut, iar părinții trebuie să fie consecvenți și

să încurajeze fiecare activitate desfășurată de copil (renunțând la „bravo“ și exprimându-și aprecierea prin explicații: „Te-ai descurcat, ai făcut ordine în camera ta.“; „Ai strâns iarba din grădină.“ etc.). Dându-i copilului încredere prin aprecierea pe care i-o arătați veți contribui la dezvoltarea personalității sale.

PROVOCAREA 9

Copilul nu are chef de vorbă.

Copilul se închide în camera lui. Este trist. Nu comunică.

Părinții, ocupați, îi spun pe un ton ridicat: „Nu știu ce tot ai!“; „Semeni cu X!“; „Ești nesuferit, te închizi mereu în camera ta să faci ce vrei tu!“

Amintiți-vă că fiecare are ritmul lui, fiecare are nevoie de un moment de relaxare, de un timp numai al lui.

Situația se poate rezolva cu multă înțelegere. Pentru echilibrul emoțional al copilului este bine să stați în preajma lui, dar câteodată este mai bine să nu vorbiți. Arătați-i doar că sunteți alături de el și că îl înțelegeți: „A fost o zi mai dificilă!“ Uneori aceasta înseamnă doar să fiți în casă sau în cameră. Copilul va ști că nu este singur.

Deși poate părea greu câteodată, părintele are responsabilitatea de a face față furiei, prin conștientizarea acestei stări și prin căutarea unui remediu. Astfel, copilul primește un bun exemplu de urmat. Însă, în momentele când lucrurile nu merg după așteptări, stăpânirea de sine poate deveni o sarcină grea chiar și pentru un părinte responsabil. Pentru a face față furiei trebuie să luați în considerație puțină experiență de viață a copilului și să vă gândiți că rolul dumneavoastră este acela de a fi alături de acesta, de a conștientiza situațiile care pot genera conflicte și de a-i oferi alternative pentru a se îndrepta. Așadar, a fi model pentru copilul dumneavoastră înseamnă mai întâi a fi înțelept și răbdător, dispus să corectați fără țipete și, nu în ultimul rând, să oferiți soluții posibile.

Când copilul greșește, găsirea vinovatului, cearta sau pedeapsa îl vor face să nu-și mai regrete eroarea. În schimb, dacă veți arăta înțelegere și îi veți cere să găsească singur o rezolvare, acesta se va simți înțeles, îi va părea rău și va deveni mai responsabil.

PROVOCAREA 10

„Mi-am uitat geaca la școală.”

We know
books

Într-o zi copilul și-a uitat geaca la școală. Mama a început să îl eticheteze: „Mereu faci asta!”, „Ești o uitucă!”, „Într-o zi o să-ți pierzi și capul!”

După aceste etichetări copilul devine furios.

În această situație mama ar putea să descrie situația și să-i ofere copilului sprijin: „Cred că regreti că ți s-a întâmplat asta. Să găsim o soluție pentru a recupera geaca.”

În viața de familie un rol important îl are climatul familial, care reprezintă rezultatul raporturilor dintre membrii familiei; acesta influențează formarea caracterului copilului. Aceste raporturi și caracterul lor pot forma climatul pozitiv (favorabil) sau pe cel negativ (nefavorabil). În cadrul unui climat pozitiv, părinții pot promova mai ușor un sistem de valori care să-l ajute pe copil în devenirea sa (cinste, corectitudine, disciplină, punctualitate, ordine, spirit de sacrificiu, bunătate, libertate de exprimare, spirit novator, respect).

Exercițiu în familie

Bifați valorile care vi se potrivesc! Mai puteți adăuga și altele? Dezbateți cu familia.

	TATA	MAMA	COPIL 1	COPIL 2	COPIL 3
RESPECTUOS					
TOLERANT					
IERTĂTOR					
SINCER					
PUNCTUAL					
CONȘTIINCIOS					
TANDRU					
DARNIC					
SPIRIT NOVATOR					
alte valori					