

LBRIS

We know
books

Andrei Drăgulescu

ARTA DE A CREȘTE COPII BUNI ÎN VREMURI NOI

VOLUMUL

3

Călăuză întru sănătatea
sufletească și trupească a copiilor



Colecția *Biserica în cetate* – 9

Făgăraș, 2025

21. Educația morală / 5**22. Diverse aspecte privind sănătatea fizică a copilului / 48**

- 22.1 Copilul bolnav / 48
- 22.2 Alimentația sănătoasă și nesănătoasă / 51
- 22.3 Zahărul / 61
- 22.4 Sarea și grăsimile / 75
- 22.5 Somnul / 79
- 22.6 Exerciții fizice sau sedentarism / 112
- 22.7 Medicamentele și imunizarea / 118
- 22.8 Tutunul / 125
- 22.9 Alcoolul / 147
- 22.10 Drogurile / 153
- 22.11 Sănătatea fizică: concluzii / 157

23. Diverse aspecte privind sănătatea emoțională a copilului / 164

- 23.1 Gestionarea frustrărilor / 164
- 23.2 Gestionarea furiei / 172
- 23.3 Gestionarea sentimentelor și emoțiilor / 195
- 23.4 Gestionarea plictiselii / 218
- 23.5 Simplificarea vieții copilului (jucării etc.) / 221
- 23.6 Educarea prin muzică a copilului / 233
- 23.7 Educarea memoriei copiilor / 240
- 23.8 Siguranța copilului / 244

23.9 Hărțuirea (bullying) / **249**

23.10 Importanța relației dintre mamă și tată
pentru starea emoțională a copilului. Iubirea
dintre soți după nașterea copiilor / **282**

24. Libertatea copilului de a alege / 350

Concluzii / 362

Bibliografie / 369

21. EDUCAȚIA MORALĂ

După înlăturarea regimului comunist în decembrie 1989, libertatea nou-câștigată a început să fie confundată, din păcate, cu libertinajul, iar imoralitatea care a pătruns prin emisiunile TV și ziare nu a făcut decât să se accentueze în ultimii ani, prin sexualizarea tot mai accentuată din mass-media, din vestimentație, și cu proliferarea fără niciun fel de restricții a pornografiei, disponibilă la distanță de un singur clic. În aceste condiții, este esențial ca părinții să facă tot ce le stă în putință să își protejeze copiii de acest flagel și să le ofere o educație morală și repere solide.

Pornografia distruge inocența copilăriei

Din ce în ce mai mulți copii sunt expuși involuntar, pe internet, la conținut cu caracter sexual. Încă din 2007, un studiu finanțat de Congresul Statelor Unite a arătat că peste unul din trei adolescenți (34%) fusese expus, în condițiile în care accesul nu era atât de facil ca astăzi, prin intermediul telefonului mobil. În 2012, acest procent crescuse până la aproximativ 43%. Alte studii raportau procente chiar mai mari: un raport din 2011 (Henry J. Kaiser Foundation) semnală că 70% dintre adolescenții cu vârste între 11 și 17 ani au întâlnit accidental pornografie online, iar în cazul a 23% dintre ei acest lucru s-a întâmplat nu doar o dată, ci destul de frecvent. În aceeași perioadă s-a efectuat un studiu care a analizat și situația

din România (UE Kids Online II), în care procentul copiilor expuși la materiale pornografice pe internet era de 29%; mai mult, 52% dintre ei au recunoscut că fuseseră agresați pe internet, iar 28% chiar au fost hărțuiți sexual prin mesaje sms. (EAM, pp. 1-2)

Din păcate, cel mai adesea părinții nu cunosc amploarea problemei. Un studiu din 2006, publicat în *American Journal of Family Therapy*, la care au participat 1.300 de fete (cu vârste între 8 și 13 ani) constata că 95% dintre părinții celor implicate în „cyber-sex” nu aveau cunoștință de aceasta. (EAM, p. 1)

De asemenea, puțini părinți par conștienți de riscul pe care și-l asumă atunci când își lasă copiii să navigheze pe internet, de pe telefon sau laptop, fără să îi supravegheze, fără să știe ce imagini pornografice pot apărea chiar și în cazul unei căutări nevinovate: **de exemplu, atunci când copilul caută pe internet cuvântul „jucării”, una dintre variantele pe care le poate găsi este „jucării pentru sex”!** (JD1, p. 253; EAM, p. 2) După cum remarca un autor, „există tendința de a crede că nu ni se va întâmpla chiar nouă așa ceva, sau că suntem suficient de abili pentru a afla lucrurile importante care se întâmplă copilului nostru. Oare așa să fie?” Din păcate însă, „cel mai adesea, părinții se trezesc mult prea târziu să afle despre dependența de sex la care a ajuns copilul lor, care petrece atât de multe ore studiind pe calculator.” (EAM, p. 2) Într-adevăr, un studiu realizat de fundația Safe America arată că 91% dintre adolescenți au dat peste materiale pornografice fără să își propună, în timp ce se pregăteau pentru școală sau se plimbau pe internet. În cazul multora dintre acești copii sau adolescenți, este suficientă o singură expunere de felul acesta pentru a-i face sclavi ai dependenței de pornografie pentru

toată viața, știut fiind că efectele acestei dependențe pot fi chiar mai puternice decât cele ale cocainei sau heroinei. (JD1, pp. 253-254) **Atrăgea atenția un autor că un copil care accesează internetul nesupravegheat de părinții săi „poate da într-o singură zi de mai mult necaz decât sunt în stare părinții să îndrepte într-un an întreg.”** (JD1, p. 263)

Următoarea întâmplare (petrecută la începutul anilor 90, când încă nu exista pornografie online) demonstrează că trebuie, ca părinți, să fim mult mai atenți să prevenim expunerea nedorită a copiilor la materiale care le pot distruge copilăria și să le vorbim despre această problemă când încă sunt mici, ca să se ferească ei înșiși. Povestește Anda Mogoș, consilier și psihoterapeut:

„Cred că era vară. Sau poate primăvară – prima primăvară după revoluție – când Lăcrămioara, prietena mea cea mai bună (cel puțin anul acela), m-a strigat să vin afară. Eu aveam aproape nouă ani; ea – paisprezece, ceea ce o făcea practic un adult în ochii mei. Era drăguță, știa multe lucruri pe care eu nu le știam, și eram atât de încântată că voia să fie prietena mea. Așa că atunci când mi-a spus că are o revistă *din aia*, chiar dacă nu știam despre ce e vorba, era clar că o să fie interesant.

Așa că am intrat în scara blocului meu și am început să ne uităm. Țin minte că era mai mult un ziar decât o revistă. Era una dintre încercările stângace ale românilor din primele luni după 1989 de a produce materiale erotice – că doar acum era libertate, nu? Hârtia era de ziar, poroasă și ieftină, și pozele alb-negru și atât de pixelate, încât nu înțelegeam nimic.

Din fericire (și absolut uimitor), exact când eram pe punctul de a ne apuca să citim textul (care, prin

comparație cu pozele, promitea mult mai multă claritate), au intrat în scară părinții mei. Nici până azi nu știu cum se face că m-au prins atunci. Nu era ora lor obișnuită de a veni de la lucru – de fapt, nici nu veneau împreună de obicei. Țin minte doar că am încercat să ascund la spate revista. N-a ținut. Au confiscat-o, au rupt-o și au râs de mine. Nu mai știu dacă m-au pedepsit în vreun fel, dar țin minte sentimentul profund de rușine pe care l-am simțit atunci și pe care aveam să-l simt de fiecare dată când îmi aduceam aminte de acest episod.” (AM, pp. 11-12)

Această situație arată că până și copiii care beneficiază de îngrijire atentă din partea părinților iubitori sunt curioși în legătură cu subiectul sexualității și pot avea acces la informații necorespunzătoare. De aceea, este esențial ca noi, părinții, să ne implicăm în educația lor în acest domeniu delicat, astfel încât să le oferim cunoștințe corecte și sănătoase, în loc de informațiile greșite pe care le-ar putea găsi în mass-media sau de la prieteni. (AM, pp. 12-13)

Victime ale unei educații defectuoase

Radu este un băiețel de 8 ani care provine dintr-o familie credincioasă. Recent, părinții lui au fost invitați la biserică pentru a discuta despre un incident petrecut în timpul unei ieșiri cu cortul, când el a încercat să le arate altor copii cum se masturbează.

Andreea este mama a două fetițe, de 9 și 7 ani. Recent, fiica ei cea mare a venit de la școală și a întrebat-o ce înseamnă comportamentul unor băieți care își bagă degetul mijlociu în gură când trec fetele pe lângă ei.

Aceste două exemple, istorisite de psihoterape-

uta Anda Mogoș, sunt doar câteva dintre situațiile reale cu care se confruntă copiii. Și, arăta autoarea citată, „chiar dacă în unele exemple unii copii pot părea personajele negative, ei nu sunt. Ei sunt victime. Da, chiar și băieții care fac gesturi obscene și cei care vorbesc despre masturbare. Ei sunt victime ale unei educații defectuoase în domeniul sexualității, care i-a făcut vulnerabili în fața unei lumi care propagă o sexualitate schimonosită. Iar între ei și forțele întunecate ale acestei lumi nu pot sta decât părinții.” (AM, pp. 15-16)

Un subiect greu de abordat în familie

În ciuda importanței sale, acest subiect este rareori abordat de către părinți. De ce se tem sau se jenează să îl aducă în discuție în conversația cu copiii lor? Anda Mogoș rezumă patru motive, deduse din experiența sa de la cabinet și din alte interacțiuni cu diferite familii:

1. Părinții se tem că este prea devreme să deschidă această discuție. Părinții unui copil de 3 ani, de 5 sau chiar de 10 ani se gândesc, probabil, că mai au suficient timp până pe la 14 ani, când va trebui să poarte cu el sau ea acea conversație stânjenitoare. (AM, p. 17) Din păcate însă, la 14 ani s-ar putea să fie mult prea târziu, o realitate exprimată sugestiv de acel banc cu radio Erevan, în care o bunicuță spune: „Nepoțelul meu are 11 ani. Pot să încep să-i fac educație sexuală?”, la care radio Erevan răspunde: „Puteți, dacă vreți să aflați noutăți.” Dr. Margaret Stager, profesoară la Facultatea de Medicină din Cleveland, observa că în zilele noastre, când copiii află atâtea din anturajul lor, sunt slabe șanse ca părinții să le

spună „prea mult, prea devreme”. (LGD, p. 3)

Părinții presupun deci, în primul rând, în mod naiv, că un preșcolar sau școlar mic nu aude și nici nu își pune întrebări legate de sexualitate. Din păcate însă, este aproape cu neputință pentru părinți să aibă control asupra tuturor informațiilor despre acest subiect cu care vine în contact copilul, la școală, în parc, cu prietenii și în alte contexte. (AM, p. 19) De aceea, spunea un autor că „părinții tac în timp ce lumea strigă” și detalia: „Copii de doar șase ani vin acasă de la școală vorbind despre sexul oral, după ce au învățat despre acest lucru pe terenul de școală. Mass-media sexualizată este peste tot. Este dificil să mergi la mall sau la magazinul alimentar fără ca mesajele sexuale să nu-i bombardeze pe copii. Ceea ce odată era considerat indecent este acum expus pe prima pagină a fiecărei reviste, sau expus cu nerușinare în vitrinele centrelor comerciale. Iar într-o societate a conexiunilor de internet de mare viteză și a Wi-Fi-ului, întrebarea corectă nu este dacă copilul tău va vedea într-o zi materiale pornografice. Întrebarea este când se va întâmpla.” (LGD, p. 5)

Într-adevăr, unele studii efectuate cu aproximativ zece ani în urmă arătau că *vârsta medie la care copilul este expus la pornografie este de 6 ani*, iar această medie este în scădere continuă! (AM, p. 19) Nu puțini părinți sunt devastați când află despre copilul lor că este deja dependent de pornografie și regretă, tardiv, că nu au purtat o discuție cu el pe această temă, să îl avertizeze de pericolele care îl pândesc, ca să nu cadă în capcană. (LGD, p. 2) Îndemna Anda Mogoș:

„Dacă ai în jurul tău un copil de 6 ani, uită-te și studiază-l cu atenție. Cât discernământ are? Cât de mult se poate proteja singur de un pericol, real sau

UPRIS | We know books

virtual? Și, în același timp, cât mai are el din inocența vârstei? Probabil că ce vei observa este o combinație extrem de periculoasă de lipsă de discernământ, dar și lipsă de inocență într-o lume care de mic i-a desenat o țintă pe spate.” (AM, p. 19)

Într-adevăr, după cum spunea un autor (Josh McDowell): „Nu te gândi că n-o să caute pornografia copilul tău, pentru că și dacă nu caută el, pornografia îl caută pe el.” (AM, p. 20) De aceea, sublinia Anda Mogoș, dacă noi, părinții, nu ne apărăm copiii de amenințarea pornografiei și de informațiile vătămătoare despre sexualitate din mass-media, nimeni nu va face acest lucru în locul nostru. Iar pericolele nu pândesc doar în lumea virtuală:

„De exemplu, discuțiile între copii au de multe ori de-a face cu sexul; înjurăturile pe care le aud, cărțile pe care le citesc, adulții din jurul lor care nu țin cont de prezența unui copil – toate acestea pot fi factori care îl educă pe copilul tău, hrănindu-l cu informații false și toxice. Până și textele literare selectate pentru manualele de limba și literatura română conțin uneori pasaje care au elemente erotice sau sexuale.” (AM, p. 20) (În ce mă privește, când eram elev mi se păreau foarte smintitoare unele pasaje din romanele lui Camil Petrescu – „Patul lui Procust” și „Ultima noapte...”, precum și o scenă foarte șocantă din romanul „Mara” al lui Slavici, iar pe alocuri chiar și în „Ion” al lui Rebreanu).

În al doilea rând, mulți părinți cred că educația sexuală se referă exclusiv la informații cu privire la actul sexual în sine. Însă subiectul este mult mai vast. De exemplu, copiii descoperă încă de la vârste fragede că alți copii au organe genitale care diferă de ale lor (eu însumi îmi amintesc ce șocat am fost, pe la