

LBRIS

We know
books

OTILIA OBRINTEȚCHI



PARENTING COACHING

**Cum să crești un copil echilibrat
într-o lume a dependențelor
și deconectării**



FLOARE DE IRIS
Iași, 2026

Privire de ansamblu

Cuvânt înainte - O abordare autentică a parentingului asumat de Ioan Prisecaru

Introducere

CAPITOLUL 1 Introducere în Parenting Coaching

CAPITOLUL 2 Ce este un părinte asumat?

CAPITOLUL 3 Gestionarea emoțiilor – ale tale și ale copilului: cheia unui parenting asumat

CAPITOLUL 4 Relația părinte-copil: Conectare înainte de corectare

CAPITOLUL 5 Comunicarea conștientă în familie

CAPITOLUL 6 Setarea limitelor cu iubire și fermitate

CAPITOLUL 7 Cum să crești un copil independent și responsabil într-o lume a dependențelor

CAPITOLUL 8 Coaching pentru părinți la diferite etape de dezvoltare ale copilului

CAPITOLUL 9 Cum să rămâi un părinte asumat într-o lume agitată

✓ **Povești din experiența mea de mamă**

✓ **Studii de caz din cabinetul meu de psihoterapie**

Cuprins

DEDICAȚIE.....	3
Testimoniale	5
Privire de ansamblu	14
Cuvânt înainte: O abordare autentică a parentingului asumat	19
Introducere	21
Capitol 1. Introducere în Parenting coaching.....	25
1.2 Diferența dintre coaching, terapie și mentorat	31
1.3 Beneficiile coachingului pentru părinți și copii.....	35
1.4 Adevăr sau mit despre parenting.....	40
1.5 Rolul părintelui asumat	44
1.6 De ce să citesc această carte? Conceptul PACE în parenting	47
Capitol 2. Ce este un părinte asumat?	55
2.1 De ce parentingul clasic nu mai funcționează și cum te ajută Parentingul cu ajutorul coachingului?.....	57
2.2. Cum ne influențează propriile convingeri relația cu copilul?.....	62
2.3 Cum îți înțelegi tiparele moștenite din propria copilărie?	66
Capitol 3. Gestionarea emoțiilor – ale tale și ale copilului: cheia unui parenting asumat	77
3.1 Declanșatorii emoționali – cum să îi recunoști și să îi gestionezi? ...	79
3.2 Cum să îți gestionezi propriile emoții dificile în prezența copiilor....	82
3.3 Construirea siguranței emoționale în relația părinte-copil.....	87
3.4 Metode practice de susținere a copilului în momente dificile	92
3.5 Tehnici de mindfulness pentru întreaga familie.....	95

Capitol 4. Relația părinte-copil: conectarea înainte de corectare	103
Cele 3 nevoi emoționale ale copilului și cum să le îndeplinești	105
4.1 NEVOIA DE CONECTARE	107
4.1.1. Ce este conectarea și de ce este esențială?	107
4.1.2 Semne că nevoia de conectare nu este îndeplinită	110
4.1.3 Cum să construiești o relație sigură cu copilul tău.....	113
4.2. NEVOIA DE AUTONOMIE	116
4.2.1 Diferența dintre autonomie și permisivitate.....	116
4.2.2 Cum dezvoltăm încrederea în sine a copilului?	117
4.2.3 Strategii practice pentru a cultiva responsabilitatea și independența copilului.....	119
4.3. NEVOIA DE CONTRIBUȚIE	121
4.3.1 De ce are nevoie copilul ca să simtă că are un scop în viață?	121
4.3.2 Rolul părinților în dezvoltarea unui sentiment de contribuție	122
4.3.3 Cum încurajăm implicarea și empatia la copii.....	123
Capitol 5. Comunicarea conștientă în familie	129
5.1 Cum să fii un părinte care ascultă cu adevărat?	131
5.2 Importanța validării emoționale	135
5.3 Greșeli frecvente în comunicarea cu copiii.....	137
5.4 Cuvinte care apropie	139
5.5 Cum să vorbești astfel încât copilul să te asculte?.....	142
5.6 Diferența dintre întrebări deschise și întrebări închise	149
5.7 Cum să pui întrebări care ajută copilul să găsească propriile soluții ...	154
5.8 Limbajul iubirii și importanța mesajelor nonverbale.....	159
5.9 Cum discutăm cu copiii pe teme TABU (sex, dependențe etc.)? ...	163
Capitol 6. Setarea limitelor cu iubire și fermitate.....	171
6.1 Cum să spui NU fără să rupi conexiunea	173
6.2 Cum să spui NU fără vinovăție.....	177
6.3 Diferența dintre disciplină și pedeapsă	183
6.4 Diferența dintre limite sănătoase și control	187
6.5 Crearea unui cadru de siguranță prin limite clare	190

6.6 Cum să transformi conflictele și greșelile în oportunități de învățare	195
6.7 Limitele care cresc copii siguri pe ei.....	198
Capitol 7. Cum să crești un copil independent și responsabil într-o lume a dependențelor	205
7.1 Principale dependențe ale copiilor în ziua de azi	207
7.2 Cum apar dependențele la copii și cum am contribuit eu ca părinte la formarea dependențelor.....	213
7.3 Modelul personal: copilul devine ceea ce vede.....	216
7.4 Puterea alegerilor și a consecințelor	220
7.5 Cum reduci dependențele (ecrane, dulciuri, validare)	226
7.6 Cum construiești responsabilitatea pas cu pas	230
Capitol 8. Coaching pentru părinți în diferite etape de dezvoltare a copilului.....	239
8.1 Provocările fiecărei vârste	241
8.2 Nevoile copilului mic (0-6 ani)	247
8.3 Provocările preadolescenței (7-12 ani)	250
8.4 Adolescența – cum păstrăm relația vie (13+ ani)	253
8.5 Ce are nevoie un copil mic vs. un adolescent din partea părinților	257
8.6 Rolul părintelui asumat în fiecare etapă	263
Capitol 9. Cum să rămâi un părinte asumat într-o lume agitată	271
9.1 Stresul și burnout-ul parental – cum să te prioritezi	273
9.2 Cum să te susții pe tine pentru a-ți putea susține copilul.....	277
9.3 Cum să îți recunoști și să îți gestionezi limitele	282
9.4 Importanța timpului pentru tine fără sentimentul de vinovăție	285
9.5 Cum să aplici coachingul în parenting	287
9.6 Setarea unor obiective clare și realiste în relația cu copilul.....	290
9.7 Cum să implementezi schimbările fără presiune și perfecționism	293
9.8 Cum să monitorizezi progresul în relația părinte-copil și să ajustezi abordarea	297
9.9 Practici zilnice pentru un parenting asumat pe termen lung.....	301
Bibliografie.....	313

„Unde există iubire,
există viață.”

Mahatma Gandhi

1.1 Ce este și ce nu este Parenting Coaching?

Trăim într-o lume în continuă schimbare, în care părinții au acces la mai multe informații decât oricând. Cărți, articole, podcasturi, videoclipuri, cursuri și sfaturi venite din toate direcțiile promet soluții rapide pentru orice provocare parentală. Cu toate acestea, mulți părinți se simt mai confuzi, mai copleșiți și mai nesiguri decât înainte.

În acest context, parenting coachingul apare ca un ghid clar, practic și personalizat, care îi ajută pe părinți să găsească răspunsurile potrivite pentru propria familie. Nu oferă rețete universale și nici soluții standard aplicabile tuturor copiilor. În schimb, îi susține pe părinți să își descopere propriile resurse, să își înțeleagă mai bine copilul.

Acest capitol îți va oferi o înțelegere clară a ceea ce este coachingul parental, cum diferă de alte metode de suport, care sunt beneficiile sale și de ce această carte îți poate fi un aliat valoros în călătoria ta de părinte.

Parenting Coaching este o abordare modernă de creștere a copiilor care îmbină psihologia dezvoltării copilului, inteligența emoțională și tehnicile de coaching, pentru a-i ajuta pe părinți să construiască relații sănătoase, bazate pe încredere, conectare și respect. În loc să ofere doar soluții sau reguli, Parenting Coachingul îi ajută pe părinți să înțeleagă mai bine comportamentul copilului, să își gestioneze propriile emoții, pentru a construi o relație de durată.

În Parenting Coaching, părintele nu mai este doar o autoritate, ci devine **ghidul și mentorul copilului**. Parenting Coaching nu înseamnă lipsa regulilor sau permisivitate. Din contră, el presupune **limite clare**, dar exprimate cu iubire și asumat.



Parenting Coaching este:

- Un proces de ghidare și sprijin pentru părinți, ajutându-i să-și înțeleagă mai bine copiii și să creeze relații armonioase.
- O metodă prin care părinții descoperă strategii personalizate pentru a face față provocărilor educaționale și emoționale din familie.
- Un spațiu sigur, bazat pe ascultare activă, empatie și conectare, unde părinții pot explora propriile convingeri, tipare și comportamente.
- Un instrument care ajută părinții să își dezvolte inteligența emoțională, comunicarea conștientă și tehnici de reglare emoțională.
- O abordare bazată pe întrebări puternice, care stimulează autocunoașterea și luarea unor decizii potrivite pentru familie.
- Un mod de a dobândi instrumente practice pentru a gestiona provocările de zi cu zi în relația cu copiii.



Parenting Coaching NU este:

- **Terapie psihologică** – nu se concentrează în principal pe vindecarea traumelor din trecut sau pe tratarea unor dificultăți clinice. Accentul este pus pe prezent și pe identificarea pașilor care pot susține schimbările dorite în relația cu copilul.
- **O rețetă universală** – nu oferă soluții standard valabile pentru toate familiile. Fiecare copil este diferit, iar fiecare familie are propriile valori, nevoi și provocări. Rolul coach-ului este să faciliteze descoperirea unor soluții potrivite contextului fiecărui părinte.
- **O metodă de disciplinare autoritară** – nu urmărește controlul copilului prin frică, pedeapsă sau impunere. Accentul este pus pe conectare, responsabilitate, colaborare și dezvoltarea autonomiei copilului.
- **Un spațiu de judecată sau critică** – părinții nu sunt evaluați, etichetați sau condamnați pentru greșelile lor. Coachingul oferă un mediu sigur, bazat pe respect, acceptare și încredere.
- **Un set de trucuri rapide** – schimbările asumate nu apar peste noapte. Parenting Coachingul este un proces de conștientizare, învățare și dezvoltare care îi ajută pe părinți să construiască transformări durabile.
- **O căutare a părintelui ideal** – scopul nu este eliminarea greșelilor, ci dezvoltarea capacității de a învăța din experiențe, de a repara relația atunci când apar dificultăți și de a rămâne conectat cu copilul.



Ana, mamă a doi copii, a venit la mine obosită și frustrată.

Prima ei întrebare a fost directă: „Ce să fac ca să mă asculte?”

Își dorea soluții rapide, tehnici care să funcționeze imediat. Ca mulți părinți, simțea că problema este la copil și că ea are nevoie doar de instrumentele potrivite.

În timpul sesiunilor, am mutat ușor focusul de pe copil... spre ea.

Am întrebat-o:

– Ce simți atunci când copilul nu te ascultă?

– Ce gândești despre tine ca mamă în acele momente?

La început a fost surprinsă, nu se gândise niciodată la asta. Dar, pas cu pas, a început să observe ceva important: a descoperit că reacțiile sale erau influențate de situația prezentă, de propriile temeri, de oboseala acumulată și de nevoia de a se simți în siguranță.

După câteva săptămâni de lucru, a spus cu multă claritate: „Am înțeles... nu copilul meu era problema. Eu nu știam să mă gestionez.”

Aceasta a fost, de fapt, adevărata schimbare.

Concluzie: parenting coachingul te ajută să te descoperi pe tine ca părinte și să îți înțelegi mai bine propriile reacții, convingeri și valori. Transformarea reală apare din această conștientizare, nu din căutarea unor soluții aplicate pe moment.

1.2 Diferența dintre coaching, terapie și mentorat

A existat o perioadă în viața mea când am auzit pentru prima dată cuvântul *coaching* și, sincer, nu înțelegeam ce înseamnă.

Știam doar că este un cuvânt în engleză. Dar ce presupune cu adevărat? Ce schimbă? Cum te ajută? — toate acestea erau încă neclare pentru mine.

Am înțeles cu adevărat abia mai târziu când am decis să merg la școala de coaching. Cursul de coaching mi-a oferit ocazia să mă cunosc mai bine și să cresc ca părinte și ca om. Pe parcursul formării, am început să fac schimbări reale în viața mea, schimbări pe care până atunci le amânam, deși știam că am nevoie de ele. **Coachingul mi-a oferit claritate asupra pașilor pe care îi am de făcut și, în același timp, m-a ajutat să înțeleg cine sunt și cum îmi doresc să trăiesc.**

Și atunci am știut:

Nu este doar despre ceea ce învăț. Este despre persoana care devin pe parcursul acestei călătorii.

Astăzi folosesc coachingul în viața mea de zi cu zi — ca femeie, mamă, ca ghid pentru alți părinți.

Din această transformare am creat o abordare autentică, inspirată din experiențele trăite, din formarea profesională și din convingerea că fiecare familie are nevoie de propriul drum către echilibru. **Așa a luat naștere metoda mea, Parenting Coaching PACE – o abordare dedicată construirii unor relații asumate și echilibrate între părinți și copii.**

Pentru că atunci când părintele se transformă și relația cu copilul se vindecă.

Care este diferența dintre coaching, terapie și mentorat? În continuare voi oferi o scurtă descriere a fiecărui concept, astfel încât părinții care o citesc să înțeleagă clar aceste concepte.

Mulți părinți se întreabă dacă au nevoie de coaching, terapie sau mentorat. La prima vedere, aceste abordări pot părea asemănătoare, deoarece toate oferă sprijin și susțin dezvoltarea personală. În realitate, fiecare are un rol distinct, obiective diferite și metode specifice de lucru.

◆ Coaching

- Se concentrează pe prezent și viitor, ajutând părintele să fie AICI și ACUM.
- Coach-ul folosește întrebări bune pentru a stimula conștientizarea și descoperirea soluțiilor de către părinte.
- Coach-ul NU oferă sfaturi directe, el ghidează procesul de reflecție și schimbare.
- Se axează pe dezvoltare personală, performanță, atingerea obiectivelor și valorificarea potențialului fiecărei persoane.

◆ Terapie

- Se concentrează pe trecut, emoții și traume nerezolvate care influențează prezentul părintelui, fapt ce influențează în mod indirect copilul.
- Ajută la vindecarea rănilor emoționale și la îmbunătățirea stării psihice.
- Terapeutul analizează tiparele de gândire și comportament pentru a sprijini procesul de vindecare.
- Este indicată în cazurile de anxietate, depresie, stres post-traumatic, pierderi importante sau alte provocări care afectează starea de bine a persoanei.

◆ Mentorat

- Se bazează pe experiența mentorului, care oferă sfaturi și direcție.
- Mentorul este un expert într-un domeniu și își împărtășește cunoștințele pentru a ghida persoana mentorată.

- Implică o relație de îndrumare, în care mentorul oferă exemple și strategii concrete.
- Este util în dezvoltarea profesională sau în învățarea unor abilități specifice.



Ce te-ar ajuta cel mai mult în această etapă a vieții: să vindecii experiențe din trecut, să găsești soluții pentru prezent sau să beneficiezi de ghidarea unei persoane cu experiență?

Atunci când părinții caută sprijin, alegerea poate părea dificilă. O privire de ansamblu asupra acestor trei abordări oferă mai multă claritate și ajută la identificarea formei de susținere care răspunde cel mai bine nevoilor actuale. Tabelul de mai jos te poate ajuta să înțelegi mai clar particularitățile coachingului, terapiei și mentoratului.

Aspect	Coaching	Terapie	Mentorat
Scop	Dezvoltare personală, claritate, strategii practice	Vindecare emoțională, traume, probleme psihologice	Transmiterea experienței și sfaturi practice
Focus	Prezent și viitor, soluții și acțiuni	Trecut și prezent, înțelegerea emoțiilor și vindecare	Experiența mentorului, oferirea de modele și exemple
Metodă	Întrebări puternice, introspecție, obiective clare	Dialog terapeutic, explorarea emoțiilor, tehnici de vindecare	Sfaturi directe, exemple, ghidare bazată pe experiență
Relație	Coach-ul este un partener de reflecție.	Terapeutul este un ghid în procesul de vindecare.	Mentorul este un model de urmat.
Rezultat	Părintele își descoperă propriile soluții și strategii.	Persoana înțelege și vindecă traumele emoționale.	Părintele urmează sfaturile mentorului.

Coachingul parental nu înlocuiește terapia sau mentoratul. El poate deveni o completare valoroasă în procesul de dezvoltare și creștere personală. De exemplu, un părinte care se confruntă cu traume din copilărie poate avea nevoie de terapie pentru a le procesa, iar apoi de coaching pentru a aplica strategiile corecte.

Ce este important de reținut:

- **Coachingul** îi ajută pe părinți să își clarifice obiectivele, să descopere soluții potrivite pentru relația cu copiii și să acționeze cu mai multă încredere și conștientizare.
- **Terapia** susține procesul de vindecare emoțională, contribuie la înțelegerea experiențelor din trecut și sprijină dezvoltarea unei stări de echilibru și bine.
- **Mentoratul** oferă îndrumare, exemple și perspective bazate pe experiența și cunoștințele mentorului.

Fiecare dintre aceste abordări are valoarea sa, iar alegerea depinde de nevoile și obiectivele pe care le ai în această etapă a vieții.



Ai lucrat cu un coach/terapeut/mentor sau sunt concepte noi pentru tine?

1.3 Beneficiile coachingului pentru părinți și copii

Parentingul este una dintre cele mai frumoase și, în același timp, una dintre cele mai provocatoare experiențe din viața unui om. Niciun părinte nu primește un manual complet despre cum să gestioneze fiecare etapă de dezvoltare a copilului, fiecare emoție sau fiecare situație dificilă care apare în familie.

De aceea, coachingul parental poate deveni un sprijin valoros. El nu oferă soluții universale și nici nu promite perfecțiunea. În schimb, îi ajută pe părinți să își dezvolte conștientizarea, asumarea și capacitatea de a construi relații armonioase cu copiii lor. Atunci când un părinte începe să se transforme, efectele se răsfrâng asupra întregii familii și anume:

1. Creșterea nivelului de conștientizare

Coachingul îi ajută pe părinți să își observe mai bine gândurile, emoțiile și reacțiile. În loc să reacționeze automat, ei învață să aleagă răspunsuri mai conștiente și mai potrivite situației.

2. Gestionarea mai eficientă a emoțiilor

Mulți părinți se confruntă cu stres, vinovăție, frustrare sau neputință. Coachingul oferă instrumente prin care aceștia învață să își gestioneze emoțiile și să rămână conectați chiar și în momentele dificile.

3. Dezvoltarea încrederii în rolul parental

Părinții încep să își descopere propriile resurse și să aibă mai multă încredere în capacitatea lor de a lua decizii potrivite pentru familie.

4. Îmbunătățirea comunicării

Coachingul dezvoltă abilități precum ascultarea activă, validarea emoțiilor și formularea unor întrebări care încurajează dialogul și cooperarea.

5. Clarificarea valorilor și a obiectivelor parentale

Părinții devin mai conștienți de valorile pe care doresc să le transmită copiilor și de direcția în care își doresc să își ghideze familia.

6. Reducerea conflictelor și a tensiunilor

Atunci când părintele înțelege mai bine comportamentul copilului și reacționează diferit, multe conflicte își pierd din intensitate și frecvență.

Beneficiile coachingului pentru copii

Deși procesul de coaching este adresat în principal părinților, beneficiile se reflectă direct și în viața copiilor.

1. O relație mai apropiată cu părintele

Copiii se simt mai văzuți, mai ascultați și mai înțeleși atunci când părinții comunică într-un mod conștient și empatic.

2. Mai multă siguranță emoțională

Atunci când părintele își gestionează mai bine emoțiile, copilul crește într-un mediu mai benefic și mai sigur.

3. Dezvoltarea încrederii în sine

Copiii care se simt acceptați și susținuți își dezvoltă mai ușor încrederea în propriile capacități.

4. Îmbunătățirea capacității de exprimare emoțională

Un copil care vede emoțiile acceptate și gestionate sănătos învață să își exprime propriile trăiri într-un mod echilibrat.

5. Dezvoltarea autonomiei și a responsabilității

Coachingul parental îi ajută pe părinți să creeze contexte în care copiii pot lua decizii, pot învăța din experiențe și își pot asuma responsabilitatea pentru alegerile lor.

6. Reducerea comportamentelor problematice

Multe comportamente dificile apar ca modalități prin care copilul încearcă să comunice o nevoie neîmplinită. Atunci când părintele înțelege această perspectivă, relația devine mai armonioasă și cooperarea crește.