# BROŞURA PENTRU PĂRINŢI


## Ionela Stan, Psihopedagog


## Dezvoltarea abilitatilor socio- emotionale

**Motto:**

*"Familia reprezintă prima şcoală de dezvoltare emoţională.*
*În cadrul familiei învăţăm cum şi ce să simţim în legătură cu noi*
*şi cum reacţionează ceilalţi la sentimentele noastre"*

Daniel Goleman

Cu mult înainte de a rosti primul lor cuvânt sau de a face primii paşi, copiii răspund la atingerile, tonul vocii şi stările de spirit ale părinţilor. Astfel, copiii învaţă din lucrurile pe care le aud de la părinţi si din acţiunile lor, dar şi din relaţia dintre aceştia.

Părinţii participanţi la activităţi vor deprinde practici corecte de dezvoltare a inteligenţei emoţionale a copiilor lor, convingându-se de rolul crucial al înclinaţiilor emoţionale şi sociale ale copilului în reuşita şcolară. Vor înţelege că emoţiile au un rol esenţial în succesul copilului în viaţă, iar ei au un rol deosebit de important în "antrenamentul" emoţiilor şi trăirilor copilului.

**Emoțiile copiilor sunt importante!**
La vârsta micii școlarități, copiii trăiesc emoții dintre cele mai diverse. Uimire, încântare, tristețe, bucurie, teamă etc. Fiecare emoție trăită are legătură cu o anumită situație prin care trece copilul, cu un eveniment, o persoană sau un gând despre toate acestea. De multe ori, copiii nu înțeleg ce li se întâmplă. Atunci au nevoie de ajutorul unui adult - părinte sau cadru didactic – pentru a trece mai ușor printr-o situație specială - fie de succes, fie de eșec.

- Fiți alături de copil, ascultându-l și înțelegându-i emoția, indiferent de natura acesteia!
- Reflectați-i emoția pe care o trăiește! Încurajați-l să găsească soluția potrivită!

Exemplu: „ Te simt trist pentru ca nu ai reușit să rezolvi problema de matematică. Ce poți face acum?"

- Dacă are dificultăți în a găsi o soluție, propuneți dumneavoastră!

Exemplu: „ Cred că acum te poti juca un pic. Când te vei simți mai bine, vom încerca din nou. Ce spui despre asta?"

**Încurajați comportamentele corecte!**
Folosiţi în educarea propriului copil o metodă simplă de disciplinare şi de învăţare a unor comportamente potrivite: încurajarea copiilor de a se gândi la consecinţele faptelor lor, inclusiv la cele emoţionale:

- „ Cum crezi ca s-a simţit Dan atunci când i-ai vorbit urât?"
- „ Cum te-ai simți tu dacă ai fi jignit?"
- „ Ce crezi că simt acum cei din grupul de prieteni?"

Vorbiţi cât mai des cu cei mici despre ceea ce simţiţi, atât ei cât şi dumneavoastră, denumind emoţii. Lucrul acesta îi va ajuta să înțeleagă emoţiile celorlalţi şi să înveţe comportamente bune precum cele de cooperare.
Luați întotdeauna în considerare sentimentele copiilor!
Părintele este un model activ pentru copil. Adoptarea de către acesta a unui comportament asertiv, bazat pe întelegerea propriilor drepturi, dar şi ale celorlalţi, facilitează un comportament asertiv şi copiilor;
Fiţi aseriv în relaţiile din familie:

- Exprimaţi-vă verbal calm, direct şi clar, fără să lăsaţi loc de interpretări!
- Luaţi în considerare scopurile, dorinţele şi nevoile celor apropiați, atunci când formulaţi o cerinţă sau o rugăminte!
- Folosiţi formulări precum: „Ce s-a întâmplat?", „Cu ce te pot ajuta?" pentru a deschide comunicarea.
- Zambiţi, încercaţi să vă păstraţi umorul, fără a ironiza!

**Comunicați cât mai mult cu copii i!**
Comunicarea este deosebit de importantă, în special în situaţii dificile.
Iată cateva recomandări:

- Mesajele pe care le transmiteţi pe cale verbală, prin gesturi, mimică trebuie să exprime acelaşi lucru;
- Încurajaţi conversaţia şi exprimarea emoţiilor!
- Atunci când comunicaţi cu copilul, ţineţi cont de ceea ce simte acesta: tristeţe, teamă, amuzament.
- Aşezaţi-vă la nivelul său şi nu îl întrerupeţi!
- Colaboraţi pentru găsirea soluţiilor, ca în exemplul următor:

„ Observ că în continuare amâni temele. Cu cât trece timpul, cu atât vei fi mai obosit. Doreşti să începi cu exerciţiile de matematică sau cu poezia? Apoi ne vom juca împreună. Ce joc propui?"

**Dați copiilor încredere și siguranță!**
Comunicarea deschisă, autentică este esențială în construirea unei legături afective puternice. Atunci când copiii se simt înțeleși și îndrumați cu încredere de către părinții lor, capătă un sentiment de siguranță și încredere în forțele proprii formându-și astfel bazele sentimentului propriei valori.

- Învățați copilul să ia în considerare părerile și nevoile celorlați! Acest lucru îi va fi util atunci când va fi împreună cu alți copii și dumneavoastră nu veți fi prezent.
- Alegeți cuvintele și tonul care transmit copilului respect!
- Folosiți umorul! Prin umor puteți să detensionați situația!

Încurajați prietenia copilului cu alți copii!
A ști să-și facă prieteni și să interacționeze cu ei în mod adecvat permite copilului să se integreze în mediul în care trăiește - grupul de la școală, grupul de prieteni, familie. La această vârstă, copilul poate iniția și menține o conversație, asculta activ, împărți obiecte, împărtăși experiențe cu colegii, oferi și primi complimente, rezolva un conflict în mod eficient fără ajutor din partea adultului, respecta reguli aferente unei situații sociale fără ajutor din partea adultului, coopera cu ceilalți în rezolvarea unei sarcini fără ajutor din partea adultului, oferi și cere ajutorul atunci când este nevoie.

- Încurajați prietenia copilului cu alți copii! Copiii care au prieteni tind să fie mai sociabili, mai cooperanți, mai încrezători decât cei care nu au. Prietenia influențează adaptarea școlară deoarece atașamnetele pozitive față de persoanele semnificative (prietenii) promovează sănătatea socială, emoțională și intelectuală.
- Supravegheați grupul de prieteni din care copilul face parte și relațiile pe care acesta le stabilește. Pot exista și funcții negative ale prietenilor deoarece ei oferă uneori valori care nu sunt acceptate social. Copilul care nu se simte securizat, acceptat, sprijinuit în mediul familial din care face parte va fi mult mai predispus să își satisfacă aceste nevoi prin intermediul grupului de prieteni. Riscul pentru un astfel de copil de a ajunge în grupuri care oferă valori neacceptate social este foarte mare.

**Cum puteți contribui la sănătatea emoțională a copiilor**
Copiii au nevoie de suport emoțional și de îndrumare. În activitățile lor zilnice, apar provocări ce sunt într-o continuă schimbare. O parte din responsabilitatea părintelui este să conștientizeze nevoile copilului pentru a-i putea oferi suport pentru sănătatea sa emoțională.

- Copiii învață și prin imitație, așadar, emoțiile le descoperă prin intermediul reacțiilor dumneavoastră în diferite situații.
- Modul în care dumneavoastră acționați îi ajută pe copii să reacționeze, să conștientizeze tipul emoțiilor, pozitive sau negative, când să râdă, când să se bucure sau când să se întristeze, să fie nervoși sau supărați.
- Copiii învață, cu sprijinul dumneavoastră, că, la unele emoții, este de preferat să reacționeze, iar pe altele este de preferat să le ignore.

**Despre gestionarea conflictului**
Conflictul poate să devină o prezență firească în casă sau în clasa în care există mai mult de un copil. Aceștia vor să aibă un cuvânt de spus legat de orice se discută sau se întâmplă, ceea ce crește șansele apariției dezacordului și tensiunilor. Forțarea unui copil să accepte soluția oferită de ceilalți îl face să se simtă nefericit, neimportant, agresat și să aibă un comportamnet necooperant. O altă abordare ineficientă vizează ignorarea problemei. A nu face nimic amână găsirea soluției și menține tensiunea.

- Învățați copilul să discute despre comportamenet și nu despre persoană, evitând jignirile și etichetările!

- Încurajați copilul să-și exprime sentimentele față de ce s-a întâmplat (ex. Cum te-ai simțit atunci când Dorin te-a lovit cu piciorul?)! Acest lucru conduce la descărcarea emoțională a copilului și scade probabilitatea de a recurge la agresivitate.
- Sprijiniți copilul să identifice alternative privind rezolvarea situației problematice! (exemplu: Cum credeți că puteți să rezolvați cearta dintre voi).

**Ascultați-vă activ copiii!**

Arătaţi că sunteţi sincer interesat să ascultaţi şi să înţelegeţi ce vă comunică copilul, verificând calitatea şi corectitudinea mesajului primit.

Fiţi implicaţi în comunicarea cu copiii dumneavoastră, întrebându-i ce sentimente şi nevoi au! Cereţi-le mai multe amănunte despre subiectul despre care vă vorbesc!

**Cum să facem să dispară grijile și problemele copiilor**

Ajutaţi-i pe copii să-şi exprime atât emoţiile pozitive (bucurie, surpriză, entuziasm, iubire) cât şi stările emoţionale negative (teama, grija, furia).

Este important ca şi dumneavoastră să le spuneţi că sunteţi îngrijoraţi şi stresaţi uneori, dar discutând despre aceste griji și probleme împreună, puteţi găsi soluţii.

Povestiţi-le despre fricile pe care le aveaţi în copilărie, astfel vor căpăta mai multă încredere şi curaj în a depăşi momentele stresante!