

Holt România

**Cum  
să  
devenim  
părinți  
mai  
buni**

*Manualul Educatorului Parental*



**Lumen**

Colecția de asistență socială

**Cum să devenim  
părinți mai buni**

# Pagina lasata intentionat goala



**Holt România**



# Cum să devenim părinți mai buni

Manualul Educatorului Parental

Editura "Lumen", 2002

Copyright: Această lucrare cuprinde traducerea și adaptarea materialului “Make parenting a pleasure” realizat de: *Minalee Saks, Ellen Hyman și Linda Reilly*, editat de *Organizația Birth to Three, Oregon, SUA*.

Acest material este folosit de Organizația Holt care implementează în România programul “**Consolidarea familiilor din România prin dezvoltarea abilităților părintești**” cu acordul “*Birth to Three*” - Oregon.

*Traducere și adaptare: Luminița Costache, Livia Trif, Brenda Padina și Cezar Iliescu– HOLT*

**Tipărirea acestui ghid a fost realizată cu finanțare din partea Reprezentanței UNICEF în România.**

*Acest material este protejat de legile copyright-ului în vigoare. Orice multiplicare neautorizată, indiferent de suport, este interzisă și va fi pedepsită conform legii. Acest material poate fi folosit numai cu acceptul Organizației HOLT.*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale  
*Birth to Three – “Make parenting a pleasure”*  
*Minalee Saks, Ellen Hyman și Linda Reilly,*  
*Traducere și adaptare: HOLT România – “Cum*  
*să devenim părinți mai buni”, Luminița*  
*Costache, Livia Trif, Brenda Padina și Cezar*  
*Iliescu*  
*Editura Lumen, 2002*  
*P:302, cm 14,8x21,9*  
*ISBN: 973-5922-6-7*

Editura “Lumen”, 2002

# Cuprins

Introducere	7
SESIUNEA 1: Pregătirile / CUM SĂ ÎNCEPI	19
SESIUNEA 2: Îngrijirea: Să avem grijă de noi înșine	49
SESIUNEA 3: Înțelegerea Stresului și a Furiei și Abordarea Acestora	71
SESIUNEA 4: Comunicarea	127
SESIUNEA 5: Dezvoltarea copilului: Noțiuni de bază	183
SESIUNEA 6: Disciplina	231
SESIUNEA 7: Încheiere: NE LUĂM LA REVEDERE	293

# Pagina lasata intentionat goala

# Introducere

Să fii părinte este experiența cea mai dificilă, solicitantă și generatoare de satisfacții pe care o oferă viața. Este o responsabilitate uriașă să crești un copil care va deveni o persoană sănătoasă și care să-și ocupe locul său în generația următoare. Primii ani de viață ai copilului, când se formează atitudinile față de sine însuși și tiparele de părinte sunt extrem de importanți și de aceea este necesar ca părinții să utilizeze metode pozitive de creștere a copiilor. Este mult mai ușor să previi tiparele negative pentru a nu deveni o parte a vieții, decât să le schimbi după ce au fost stabilite.

Programul *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* ajută la reducerea stresului pe care-l resimt familiile și micșorează riscul ca părinții să-și manifeste frustrările asupra copiilor lor. El oferă părinților posibilitatea de a spori comunicarea și a-și dezvolta abilitățile necesare pentru tratarea stresului. El reduce izolarea părinților punându-i în legătură cu alți părinți aflați în situații similare și promovează o abordare pozitivă a creșterii și disciplinării copiilor. În plus, acest program se adresează în mod specific factorilor care contribuie la abuzare și neglijare, inclusiv lipsa informațiilor și abilităților ca părinte sau caracterul nepotrivit al acestora, respectul scăzut față de sine însuși, sentimentul de izolare, așteptările nerealiste și înțelegerea greșită a dezvoltării copilului și al rolului de părinte. *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* îi ajută pe părinți să creeze un sistem social de sprijin care poate să continue și după terminarea cursurilor pentru părinți.

*Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* este un program pozitiv, construit pe punctele forte și nu etichetează participanții. Programul nu susține un singur model de părinte și nu insistă asupra ideii că ar exista o singură metodă de a fi părinte. Scopul programului este:



- să încurajeze participanții să-și studieze mai în amănunt viața și modul în care ei relaționează cu copiii lor;
- să descopere o gamă mai largă de alternative pozitive și eficiente pentru rolul de părinte;
- să dezvolte o rețea de sprijin social împreună cu alți părinți.

Acest program poate servi ca o punte de legătură pentru a ajuta la conectarea părinților la alte servicii pe care ei nu le-ar căuta în mod normal. Părinții care sunt foarte stresați sunt mai dotori să accepte alte feluri de sprijin pentru ei înșiși și pentru familiile lor după ce s-a stabilit încrederea prin intermediul clasei lor de curs *Cum să Devenim Părinți Mai Buni*. Ei își vor împărtăși greutățile mult mai ușor în cadrul grupului și vor fi mai receptivi față de referirea către alte resurse. Prea adesea familiile nu caută ajutorul de care au nevoie decât după ce s-au instalat tipare care au un potențial distructiv serios. Intervențiile într-un asemenea moment sunt mult mai puțin eficiente și, uneori, sunt prea târzii.

*Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* nu este făcut pentru a fi unica soluție pentru problemele majore ale vieții. Acest program este un punct de pornire - un loc în care părinții pot să învețe mai mult despre stilul lor de părinți și opțiunile pe care le au pentru îndrumarea copiilor, precum și un loc în care să câștige mai multă încredere în ei înșiși ca oameni și ca părinți. Considerăm că oferind părinților posibilitatea de a furniza și a primi informații pentru a conștientiza alternativele pozitive și a se sprijini reciproc, putem să-i ajutăm în luarea de măsuri pentru îmbunătățirea calității vieților lor și a vieților copiilor lor. Programul se concentrează asupra importanței părinților și asupra punctelor lor forte. Principiile de bază ale programului apreciază, respectă și sprijină părinții.

## **Obiectivele programului**

### ***Cum Să Devenim Părinți Mai Buni***

Părinții implicați în acest program învață importanța faptului de a se îngriji pe ei înșiși pentru a putea să-și îngrijească copiii mai bine. Punctele centrale ale programului pentru părinți sunt:

- să învețe tratarea stresului și abilitățile de comunicare;
- să-și înțeleagă mai bine copiii;

- să învețe abilități eficiente pentru rolul de părinte și abordări pozitive ale disciplinării;
- să construiască o rețea de sprijin.

## **Cui se adresează acest program?**

Programul *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* a fost alcătuit inițial pentru părinții care trec printr-o perioadă de criză, crescând astfel riscul de a avea un comportament abuziv față de copii. Programul este însă la fel de relevant pentru orice familie care experimentează stresul parental, inclusiv părinții necăsătoriți, părinții adoptivi, familiile cu copii cu nevoi speciale, asistenți maternali, precum și părinții aflați la primul copil și aceia care experimentează un stres "normal". Abordarea folosită de acest program, așa cum este prezentată aici, poate fi încorporată în alte programe de educație parentală sau poate fi modificată pentru a îndeplini scopuri specifice, corespunde nevoilor și resurselor de care dispuneți.

## **Caracteristicile programului**

### **Cursurile pentru Părinți**

Cursurile pentru părinți, prezentate în cadrul unei structuri de sprijin, sunt inima programului *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni*. Fiecare sesiune durează aproximativ două ore și jumătate și conține timp disponibil pentru ca părinții să-și împărtășească punctele lor forte și cele slabe și să înceapă construirea unui sistem de sprijin între ei înșiși. Cursul este un loc în care părinții învață despre rolul lor și dezvoltarea copilului, se simt motivați și nu se mai simt singuri în fața solicitărilor impuse de rolul de părinte. Conținutul cursului este secvențial, trecând de la învățarea modului în care să avem grijă de noi înșine, tratarea stresului și furiei, abilităților de comunicare și dezvoltării de așteptări realiste pentru copiii noștri, la disciplinarea pozitivă și tratarea comportamentelor solicitante.

## Mărimea grupului de părinți

Mărimea medie a grupului pentru cursul *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* este între 10 și 20 de părinți. Se recomandă un număr de 10 până la 15 persoane pentru un grup, astfel încât părinții să aibă suficiente posibilități de a participa activ. Grupurile alcătuite dintr-un număr mai mic de opt persoane nu sunt recomandate deoarece absențele normale datorate îmbolnăvirilor și altor factori diminuează mărimea grupului și au impact asupra dinamicii acestuia.

Dacă începeți un program de genul *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* pentru prima dată în comunitatea dumneavoastră, probabil că va fi nevoie de mai multe serii de cursuri până când profesioniștii și alți părinți să afle că acesta este un program la care merită să participe. Încercați să aveți atât răbdarea, cât și finanțarea necesară pentru a lăsa programul să se dezvolte în propriul său ritm.

## Mediul

Mediul ideal este unul neoficial, plăcut și confortabil. Cursurile programului *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* pot avea loc în centre de resurse, școli, case de cultură, săli închiriate, în orice mediu este important să creem o atmosferă în care oamenii să se simtă în siguranță și confortabil unii în prezența celorlalți.

Părinții stau de obicei în semicerc lăsând spațiu pentru ca moderatorul să plaseze un panou pentru scris (flip-chart) și un TV/video pe care toată lumea să le poată vedea. Părinții vor sta pe scaune, dar este rolul moderatorului să aranjeze mobila într-un mod care să creeze o stare de spirit pozitivă.

Este important să se separe spațiul de discuții al părinților de locul de joacă al copiilor. Când cursurile au loc cu părinții și copiii în aceeași cameră, părinții au deseori dificultăți în concentrare, nivelul de activitate al copiilor poate să creeze agitație, iar copiii pot să-i audă pe părinți discutând despre ei. Unul din lucrurile benefice pentru părinți în cadrul cursurilor este timpul special acordat adulților pentru reflecție, discuții și sprijin. Părinții apreciază posibilitatea de a avea un "timp pentru adulți", știind că și copilul lor este bine îngrijit.

## Timpul

Perioada zilei în care se desfășoară cursul este importantă. Cursurile pot avea loc în timpul zilei, dar și în cursul serii pentru ca să poată participa și părinții care au servicii. Am observat că o sesiune de două ore și jumătate între orele 18:15 și 20:45 include ora cea mai târzie pe care copiii o tolerează și ora cea mai devreme la care pot veni părinții la curs seara. Cursul poate avea loc și în timpul zilei având ca țintă populația formată în majoritate din părinții care nu au servicii și au copii de vârstă școlară, precum și copii între 0 și 2 ani. Un curs între două ore și două ore și jumătate cu o pauză pentru gustări funcționează foarte bine.

## Îngrijirea copiilor

Copiii au beneficii de pe urma atenției oferite de voluntari competenți, care oferă activități sigure, pozitive, adecvate nivelului lor de dezvoltare.

Voluntarii din cadrul programului *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* vor fi instruiți să ofere experiențe și posibilități adecvate copiilor în timp ce părinții lor se află la curs.

Când pregătiți spațiul pentru îngrijirea copiilor, asigurați-vă că respectiva cameră este sigură pentru copiii mici și mari, că există dotări și jucării adecvate, și că există suficienți voluntari pentru copii. Dacă este posibil, folosiți aceiași voluntari la fiecare curs. Aceasta ajută copiii să se simtă confortabil și în siguranță și îi ajută să dezvolte o relație pozitivă cu acești adulți noi din viața lor.

Îngrijirea copiilor le permite părinților să-și vadă copiii interacționând cu jucăriile și cu alți copii și adulți. Părinții pot să vadă personalul de îngrijire a copiilor modelând comportamente pozitive la copiii lor. Dacă sunteți destul de norocos să aveți un spațiu de joacă dotat cu o fereastră pentru observare, părinții pot să aibă o experiență de valoare urmărindu-și propriii copii, precum și alți copii. Observațiile pot fi folosite pentru a genera discuțiile între părinți.

## **Alimentația**

Gustările sunt oferite la fiecare curs pentru părinți și copii. Hrana aleasă include fructe, legume tăiate felii și fierte, brânzeturi și biscuiți, suc de fructe, iaurt, pateuri, suc pentru copii, cafea și ceai pentru părinți.

## **Procesarea**

Fiecare modul al cursului este organizat în jurul *Conceptului/Conceptelor Cheie și Scopurilor*. *Agenda* prezintă o ordine propusă pentru prezentarea materialelor. *Agenda* poate fi individualizată cu ușurință pentru a îndeplini nevoile fiecărui grup. Fiecare sesiune oferă materialul într-o varietate de moduri de învățare (prezentări scurte făcute de moderator, casete video, activități practice în grupuri mari și mici, subiecte de discuție, dialog interactiv, și activități pentru acasă). Acestea sunt concepute să se adreseze părinților care au o varietate de stiluri de învățare (audio, vizual și kinestezic). La majoritatea sesiunilor veți găsi rezumate ale cursului anterior și ale activităților pentru acasă. Acestea le dau participanților șansa de a-și împărtăși succesele și experiențele lor în timp ce recapitulează punctele cheie. De asemenea vă va acorda dumneavoastră un feedback important.

## **Repetarea**

În cadrul fiecărei sesiuni ca instrument de lucru, se repetă materiale în mod deliberat într-o varietate de forme. Repetarea ajută la normalizarea și întărirea conceptelor și informațiilor. Noi le prezentăm părinților informații și alegeri legate de genul de părinte pe care și-l doresc să fie, și posibilități de schimbare a atitudinilor și comportamentelor lor. Scopul nostru este să-i ajutăm pe părinți să înțeleagă conceptele, să se simtă mulțumiți de ei înșiși să înceapă să le aplice în viața lor.

## **Timp Pentru Grup, Vești Bune/Vești Rele**

Pe parcursul acestui curs părinții sunt invitați și încurajați să-și împărtășească gândurile și sentimentele lor. O parte importantă a fiecărei sesiuni este timpul pus deoparte pentru ca părinții să-și împărtășească *Veștile Bune/Veștile Rele* (și altceva ce dă rezultate în grupul dumneavoastră, ca de exemplu ceva ce au făcut pentru ei înșiși în acea

săptămână un lucru pe care l-au făcut cu copilul lor). Acest timp este prețios din mai multe motive:

- El oferă părinților "timp special" numai pentru ei. Acesta este un timp în care ei pot să vorbească deschis și să primească sprijinul celor de aceeași vârstă cu ei, știind că nu vor fi criticați sau judecați.
- Este o ocazie de a se crea legături puternice între membrii grupului care ajută la construirea unei rețele de sprijin între părinți. Prin împărtășirea lucrurilor care merg și a celor care nu merg în viața lor, părinții își dau seama cât de mult au în comun unii cu alții și încep să-și ofere reciproc încurajare, înțelegere și sprijin.
- El oferă moderatorului informații imediate și importante despre ceea ce se petrece în viețile participanților și despre problemele și îngrijorările lor. Uneori aceste probleme pot să înlocuiască prezentarea materialului planificat pentru cursul respectiv.

## **Contactul între sesiuni**

Este folositor să luăm legătura în mod neoficial cu părinții prin telefon între sesiuni. Aceasta oferă o bună ocazie pentru urmărirea oricăror îngrijorări pe care părinții le-au exprimat în clasă sau în mod particular. Este de asemenea o posibilitate de a obține feedback despre interesele sau gândurile părinților, idei care sunt de ajutor pentru planificarea orelor viitoare. Pe măsură ce dați telefoane individuale părinților în cursul săptămânii, luați-vă notițe despre problemele specifice pe care ei le ridică, referirile pe care le faceți, sau materialele pe care promiteți că le veți aduce pentru ei. Apoi faceți exact ceea ce ați promis. Este foarte important să continuați supervizarea.

## **Materialele**

Aduceți întotdeauna suficiente băuturi răcoritoare, ecusoane, hârtie de scris, creioane și pixuri și copii ale materialelor pentru sesiunea curentă precum și copii ale materialelor din orele anterioare pentru cei care poate că au lipsit la un curs sau au pierdut materialele. În cadrul secțiunii introductive a fiecărui modul se oferă o listă cu materialele pentru cursul respectiv.

## **Casetele Video**

Casetele video însoțitoare oferă moderatorului un instrument vizual de învățare pentru a ilustra anumite subiecte.

## **Panourile pentru scris (flip-chart)**

Panourile sunt o metodă bună de concentrare a atenției pentru toată lumea. Ele sunt de asemenea folosite pentru cei cu memorie vizuală. În majoritatea sesiunilor se sugerează ca materialul să fie scris pe panou înainte de începerea orei. Asigurați-vă că aveți suficiente markere colorate. Panourile vor fi mult mai interesante când veți folosi culori diferite.

## **Broșurile pentru părinți**

În cadrul primei sesiuni, fiecare părinte primește o copie a *Broșurii Pentru Părinți* care conține foi de lucru, copii ale informațiilor de pe panou, și materiale de sprijin adiționale. *Broșura Părintelui* întărește ceea ce se discută în clasă și oferă o recapitulare a informațiilor care sunt prezentate.

## **Materialele Suplimentare**

În afară de subiectele și activitățile din program, puteți să prezentați casete video sau articole din reviste și ziare despre rolul de părinte care ar putea fi interesante pentru grup.

## Eligibilitatea și înscrierea în program

Oricine oferă un program *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni* trebuie să se gândească bine ce fel de părinți va deservi, care vor fi criteriile de eligibilitate, dacă programul este necesar.

Un model al *Formularului de Înscriere* este inclus în acest material. Este important să aveți un sistem de colectare a datelor.

## Personalul

Cursul va fi ținut de un moderator care este un profesionist instruit în domeniul dinamicii grupului, abilităților de comunicare, a cunoștințelor legate de dezvoltarea normală a copilului, și abilităților de consiliere. Acest fundal poate fi obținut prin educație, studii, și/sau experiența de viață. Moderatorul trebuie să cunoască resursele din cadrul comunității dumneavoastră precum și indicatorii care dovedesc maltratarea copiilor. Moderatorul poate fi ajutat de un moderator asistent foarte bine instruit care să preia o parte din responsabilitățile și activitățile grupului. Acest tip de co-facilitare le permite părinților să se bucure de o atenție individuală și crește dinamica grupului. Este de asemenea o bună ocazie pentru moderatorii să rezolve împreună problemele și să acorde și să primească feedback.

Unele dintre întrebările care trebuie să primească răspuns atunci când alegeți un moderator sunt:

1. Va crea moderatorul un mediu care este plin de sprijin, cald, sigur și tolerant pentru participanții la program?
2. Ce abilități de audiere are moderatorul? Va încuraja el părinții să se deschidă și să-și împărtășească problemele?
3. Cât de bine se simte persoana în rolul de moderator? Cum se vede pe sine însăși ca prezentator al programului *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni*? Ca un moderator bine informat sau ca un “expert”? Poate ea să stimuleze discuția fără a o îngrădi?
4. Demonstrează flexibilitate și respect în stabilirea relațiilor cu oamenii care au stiluri de viață, valori, filozofii și culturi diferite?
5. Este dispusă să asculte și să accepte ideile și sentimentele celorlalți și să-i încurajeze pe participanți să facă la fel?
6. Îi plac copiii și părinții? Va acorda încurajare și sprijin?



7. Își va face temele pentru a pregăti cursul și pe părinții din grup?
8. Are simțul umorului?
9. Are capacitatea de a se conecta la ceilalți și a-și menține obiectivitatea în același timp? Este capabilă să solicite și să primească feedback?

# FORMULAR DE ÎNSCRIERE

## Cum Să Devenim Părinți Mai Buni

Data Contactării

Numele și Prenumele

Telefon (acasă/serviciu/mobil)

Adresa

### Starea Civilă

1. Căsătorit/ă
2. Necăsătorit/ă
3. Divorțată
4. Altele \_\_\_\_\_

### Tip de Părinte

5. Părinte Biologic
6. Părinte adoptiv
7. Asistent maternal
8. Altele \_\_\_\_\_

### Vârsta:

Vârsta dvs.

Doriți să participați împreună cu soțul/partenerul?

Dacă da, câți ani are soțul/partenerul?

### Copiii

Cați copii aveți:

Vârsta copiilor:

### Cum ați auzit despre programul *Cum Să Devenim Părinți Mai Buni*?

1. Cunoștințe
2. Doctor
3. Alte fundații
4. Altele \_\_\_\_\_

Când preferați să participați la cursuri:

După amiaza

Dimineața

Când preferați să fiți contactat pentru informații suplimentare referitoare la curs?

Dimineața

După amiaza

E q p v k p w c t g c " c e g u v w k " x q n w o " q " r w v g k " n g e v w t c

[www.edituralumen.ro](http://www.edituralumen.ro)  
[www.librariavirtuala.com](http://www.librariavirtuala.com)

u c w " f k p " n k d t t k k n g " p q c u v t g " r c t v g ]