

Parenting eficiente



**Abordări
eficiente și
inovatoare
pentru
reziliență
parentală**

I01 – Manual pentru părinți

Număr Proiect: 2019-1-R001-KA204-063747

CUPRINS

Introducere	1
 Management comportamental	8
 Bunăstarea psihologică a părinților	15
 Conectarea socială	28
Poți conta pe noi	49
Partenerii proiectului	50



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta. [Project Number: 2019-1-R001-KA204-063747]

Introducere



Rolul de părinte este adesea descris ca o etapă monumentală în viața adultă a unei persoane. Marea majoritate a populației adulte se îmbarcă la un moment dat în această aventură (în jur de 89,6% la nivel mondial, Ranjan, 2015). Și, deși aceasta este o experiență extraordinară, noii părinți trebuie să țină cont de faptul că un copil poate modifica și modela în mod semnificativ peisajul vieții lor. A deveni părinte nu este ceva ce poate fi tratat cu ușurință, și merge mână în mână cu un sentiment de responsabilitate și datorie. Chiar dacă majoritatea oamenilor își asumă rolul de părinți în mod intuitiv, încorporându-și instinctele de supraviețuire și înclinația înăscută pentru îngrijire (Durrant, 2011; Kyriazos & Stalikas, 2018), parentingul necesită un set complex de abilități (Mansager și Volk, 2004; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017; Sanders, Kirby, Tellegen, 2014); în lipsa acestor abilități sau a unui sprijin adecvat, viața de părinte poate deveni extrem de stresantă (Crnic & Lowm, 2002; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017).

Părintele și copilul împărtășesc o legătură emoțională unică, de lungă durată și de neînlocuit (Rohner, Khaleque, & Cournoyer, 2012); conform grupului de cercetare al lui Bowlby (1969), calitatea acestei legături depinde în mare măsură de calitatea atașamentului pe care ambii îl vor dezvolta odată cu vârsta, încă din primele etape ale vieții unui copil. Părinții au fost descriși ca „paznici” ai bunăstării copiilor, aceasta incluzând atât sănătatea fizică cât și comportamentele sociale, deoarece prin ceea ce fac, prin îndrumarea lor și prin exemplele pe care le dau copiii lor, oferă modele primare de comportament (Pyper, Harrington, & Manson, 2016).

Calitatea relației părinte-copii are un impact imens asupra dezvoltării celor mici. Dovezile științifice rezultate din studiile comportamentale, sociale, experimentale și educaționale arată că practicile parentale au o influență majoră asupra dezvoltării copiilor (Beyers & Groossens, 1999; Howenstein, Kumar, Casamassimo, McTigue, Coury & Yin, 2015; Mansager & Volk, Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017; Sanders, 2003; Sanders, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014; Scott și O'Connor, 2012).

Atmosfera calduroasă, nutritivă din punct de vedere afectiv, creează mediul optim în care copiii și tinerii să poată înflori și atinge propriul potențial maxim. Cu atenție și sprijin corespunzător din partea părinților, abilitățile importante pentru bunăstarea și dezvoltarea actuală și viitoare a copiilor pot fi îmbunătățite și dezvoltate; sunt esențiale abilitățile de autoreglare, interacțiunea cu ceilalți și abilitățile de comunicare (Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014). Copiii care cresc în astfel de medii de susținere, non-toxice, au mai puține șanse să dezvolte comportamente antisociale (Paterson și Sanson, 1999). În plus, se pare că un parenting eficient sprijină copiii să dezvolte o mare varietate de abilități, inclusiv performanțe academice îmbunătățite, dezvoltare cognitivă, abilități sociale, limbaj, reglare emoțională, rezistență emoțională și capacitatea de a face față adversității, autodisciplină, motivație intrinsecă, sănătate mentală și fizică, dar și probabilitate mică de a se angaja în comportamente riscante (Kyriazos & Stalikas, 2018; Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014).

Dimpotrivă, o varietate de factori de risc în familie ar putea reprezenta o amenințare pentru bunăstarea ambelor părți implicate – părinți și copii. O atitudine parentală slabă, conflictul dintre membrii familiei și problemele conjugale, ca să numim doar câteva, sunt factori importanți care pot influența puternic riscul în cazul copiilor de a dezvolta diferite forme de psihopatologie, probleme de comportament și tulburări de învățare (Sanders, 2008). Lipsa unei relații calde, pozitive cu părinții, atașament nesigur, practici disciplinare dure, inflexibile sau inconsistente, neglijarea sau lipsa de implicare în viețile copiilor, cresc riscul ca aceștia să manifeste comportamente provocatoare, tulburări emoționale majore și o funcționare generală problematică (Sanders, 2008).

Creșterea copilului este un proces de lungă durată, care abundă în abilități pe care o persoană le poate învăța printr-o practică consecventă și perfecționată în timp. O influență imensă asupra tuturor noilor părinți o are învățarea din propria experiență, prin decizia de a alege să urmeze sau să respingă exemplul propriilor lor părinți. Mulți părinți noi experimentează o dilemă între argumentele pro sau contra modului în care s-au comportat părinții lor (Mansager și Volk, 2004). De exemplu, ei pot adopta politici mai liberale în anumite privințe sau pot deveni mai stricți când consideră că propriii lor părinți erau prea permisivi în anumite domenii. În plus, dobândesc cunoștințe relevante privind creșterea eficientă a copiilor învățând de la profesioniști și / sau primind sfaturi de la colegi și din mediul social.

Creșterea copilului este una dintre cele mai mari provocări, iar a fi părinte este unul dintre cele mai complexe roluri sociale pentru orice individ, indiferent de mediul său profesional sau

cultural. Creșterea copilului cere niveluri ridicate de angajament, răbdare, compasiune, timp, încredere, deschidere către iubire, empatie și înțelegere. Dar, mai ales, necesită responsabilitate și punerea în practică a noilor cunoștințe și practici (Fritzhand și Georgierska, 2019).

Urmând aceeași linie de gândire, „stilurile parentale” au fost privite cu un interes extrem din partea comunității științifice, pentru a defini componentele care duc la îngrijirea și la creșterea cu succes a copiilor. **Stilurile parentale** se referă la un set de practici și abordări parentale. Stilurile parentale generale sunt un concept mai larg și mai cuprinzător care reflectă o abordare a modului în care sunt educați copii în diferite situații. Mai mult, alegerea unui stil specific de a se comporta ca părinți, stabilește tonul interacțiunii generale și al calității relației dintre părinte și copil (Power și colab. 2013).

Stilurile parentale reflectă atitudinile, convingerile și comportamentele părinților și sunt o reprezentare exactă a obiectivelor de socializare ale părinților pentru copiii lor, precum și a conexiunii emoționale în care sunt implementate practicile specifice (Power și colab., 2013). Stilul de creștere a propriilor copii ales de către părinți este un factor esențial ce influențează mecanismele de coping ale copiilor și modul în care aceștia se comportă cu alți adulți și / sau cu alte autorități, în afară de proprii părinți (Howenstein et al. 2015).

Diana Baumrind a creat tipologia Baumrind Parenting pe un set specific de stiluri parentale pe baza investigațiilor sale cu privire la interacțiunile părinte-copil, în timp ce ea sugerează că abordările parentale se încadrează în una din cele patru categorii: autoritar-coercitiv, autoritativ-îndrumător, îngăduitor și neglijent.

Stilul parental „autoritar-coercitiv” (control ridicat, căldură scăzută) este caracterizat de practici parentale dure, inclusiv pedepse fizice, țipete și comenzi. Copiii din familiile autoritare devin adesea mai retrași și mai neîncrezători decât colegii lor. În plus, acest model, rece sau chiar distant, de relație emoțională părinte-copil este asociat cu realizări academice slabe și simptome depresive.

Părintele „autoritativ-îndrumător” (căldură ridicată, control ridicat) este caracterizat de o stabilire fermă a limitelor, dar este compasiv și afectuos, iar aceste familii încurajează comunicarea bidirecțională părinți - copii.

Părintele „îngăduitor” sau „permisiv” (căldură ridicată, control scăzut) oferă puține comenzi sau limite pentru comportament, sau chiar nu le oferă deloc, și deseori răsfăță copilul. Copiii dintr-o familie permisivă sunt „coproprietari” ai casei în ceea ce privește regulile, dar nu au responsabilități. Copiii cu părinți îngăduitori sunt mai predispuși să dea dovadă de slabă stăpânire de sine, stimă de sine scăzută și agresivitate.

Părinții neglijenți nu reușesc să le ofere copiilor afecțiunea sau grija la care tânjesc. Mai mult, nu reușesc să stabilească niște reguli, direcții sau lecții de viață pentru copiii lor pentru ca aceștia să devină persoane responsabile și de încredere. Copiii care provin din familii neglijente

sunt predispuși să formeze atașamente nesigure, trec printr-o varietate de obiceiuri și/sau conexiuni sociale nesănătoase și pot fi afectați negativ sub multe aspecte ale dezvoltării (Fritzhand și Georgierska, 2019; Hownstein și colab., 2015).

Părinții autoritativ-îndrumători sunt mai frecvent asociați cu rezultate pozitive pentru copil (de exemplu stabilitate emoțională, performanță academică mai mare, comportament mai puțin dificil, modele adaptative de coping, satisfacție de viață și sănătate emoțională și fizică generală). Părinții care urmează acest stil oferă copiilor lor îndrumări clare și direcție fermă, dar în contextul unui mediu de îngrijire care să permită o relație caldă și iubitoare. Acești părinți se asigură că stabilesc reguli clare care sunt aplicate în mod constant și recompensate pozitiv în mod optim cu afecțiune și apreciere (Fritzhand și Georgierska, 2019; Kyriazos și Stalikas, 2018).

Există o nevoie clară de echilibru și comunicare eficientă între părinți și copii, precum și de relații consecvente, favorabile, bidirecționale, pentru a încuraja trăsături pozitive și dezvoltarea de abilități. Cei mai mulți dintre părinți, în special părinții noi, se străduiesc să îndeplinească cât mai pe deplin rolurile lor de părinți, astfel încât să poată simți că fac suficient pentru satisfacerea cu succes a nevoilor copiilor lor. Nu există o singură cale de a fi părinți; atunci când se investighează modelele sugerate de societatea actuală, numărul surselor de informații este copleșitor. Cu toate acestea, un aspect foarte important care poate afecta în mod semnificativ relația dintre părinți și copii este noțiunea de „bună potrivire”. Un copil nu este o componentă pasivă, exclusiv afectată și modelată de condițiile și circumstanțele de mediu și sociale. Dimpotrivă, trăsăturile proprii ale copilului ar putea afecta în mod semnificativ relația părinte-copil. Copiii își influențează părinții în același fel în care părinții își influențează copiii, și este important să investigăm în continuare aceste tranzații comportamentale pentru a găsi modalități de a îmbunătăți comunicarea dintre părinți și copii (Power și colab., 2013).

O potrivire bună apare atunci când caracteristicile copilului sunt adecvate pentru a face față așteptărilor mediului, promovând astfel ajustarea comportamentală pozitivă. Pentru a realiza acest lucru, un părinte, fiind mai în vârstă, mai înțelept și mai abil în comunicare, are responsabilitatea de a găsi modalități eficiente de a interacționa cu succes cu copilul, luând în considerare setul său unic de trăsături și temperamentul. S-a constatat că inflexibilitatea și stilul punitiv are ca rezultat externalizarea problemelor de comportament (Paterson și Sanson, 1999; Stright, Gallagher și Kelley, 2008) și, dimpotrivă, o mulțime de dovezi demonstrează că o comunicare eficientă este bază pentru o relație sănătoasă între părinți și copii (Beyers & Goossens, 1999; Fritzhand & Georgierska, 2019; Mansager & Volk, 2004; Sanders, 2008).

Rolul de părinte a fost întotdeauna unul solicitant de-a lungul istoriei. În societățile moderne, caracterizate de ritm de viață rapid, rolul unui părinte se schimbă constant. Griile de zi cu zi (cum sunt treburile zilnice, teme, activitățile extracurriculare, deplasările sau naveta), factorii de stres acut și probleme cronice (de exemplu tulburări de comportament, învățare sau emoționale, boli cronice sau grave de sănătate) pot pune presiune pe capacitatea părinților de

a-și îndeplini rolurile cu succes și de a răspunde nevoilor copiilor lor (Roskam, Raes și Mikolajczak, 2017). Menținerea unui echilibru complex între muncă, familie, obiective personale și profesionale, ar putea reprezenta o provocare semnificativă. Cu toate acestea, prin îndrumare adecvată, sprijin și cultivarea atentă a abilităților și trăsăturilor dorite, părinții din zilele noastre nu ar trebui să se ferească de aspirația de a găsi împlinire în toate aspectele importante de viață menționate anterior.

Părinții au nevoie să dobândească o serie de competențe cheie actualizate pe tot parcursul vieții pentru a răspunde cerințelor societale actuale și viitoare. Obținerea unui nivel stabil de înaltă calitate a creșterii copiilor nu este legată doar de rezultatele pozitive ale dezvoltării în rândul copiilor, ci și de bunăstarea părinților, deoarece, așa cum am menționat anterior, bunăstarea copiilor și a părinților sunt interconectate (Kyriazos & Stalikas, 2018).

Există dovezi substanțiale care evidențiază faptul că programele educative bazate pe modele de învățare socială sunt eficiente, în special în gestionarea problemelor cu debut precoce în relațiile dintre părinți și copii (Dubroja, O'Connor și McKenzie, 2016; Mansager și Volk, 2004; Sanders, 2008; Sanders & Morawska, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen & Day, 2014). Abordarea vizează îmbunătățirea bunăstării părinților și prevenirea problemelor comportamentale, emoționale și de dezvoltare severe la copii și adolescenți, sporind abilitățile, cunoștințele și încrederea părinților. Efectele pozitive au fost documentate de multe ori într-o mulțime de studii, cercetări și medii culturale (Crnic & Lowm, 2002; Mansager & Volk, 2004; Roskam, Raes și Mikolajczak, 2017; Sanders, 2008; Sanders și Morawska, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen & Day, 2014).

Unul dintre cele mai cunoscute programe la nivel mondial este Triple-P Positive Parenting Program (Triplu-P: Program de Parenting Pozitiv) dezvoltat de Sanders (1999), care își propune să identifice condițiile minim suficiente ce trebuie îndeplinite pentru a modifica traiectoriile cu risc de dezvoltare a problemelor grave de conduită (Sanders & Morawska, 2008). Prin intermediul Triplu-P părinții învață metode și strategii de creștere a interacțiunilor pozitive cu copiii lor, și de reducere a practicilor parentale ineficiente și inconsecvente.

În plus, prin utilizarea principiilor fundamentale ale psihologiei pozitive, multe programe promovează noțiunea de „părinți pozitivi” prin aplicarea unei abordări eclectice ce utilizează o varietate de metode și practici care au ca scop îmbunătățirea abilităților și strategiilor de coping și îmbunătățirea bunăstării atât a părinților, cât și a copiilor (Dubroja, O'Connor și McKenzie, 2016; Fritzhand și Georgierska, 2019; Kyriazos și Stalikas, 2018; Sanders și Morawska, 2008).

Urmând exemplul lor, consorțiul proiectului EFFICIENT PARENTING, propune părinților trei domenii cheie pe care să se concentreze pentru a crește capacitatea lor de a naviga prin sarcinile și responsabilitățile de zi cu zi, menținându-și bunăstarea și, dacă se poate, fericirea. Aceste domenii sunt: bunăstare psihologică, management comportamental și conexiune socială.

Despre acest manual

Unii ar putea spune „cei mai buni părinți sunt ai mei”. Cu toate acestea, putem îmbunătăți întotdeauna modul în care ne raportăm la copiii noștri. Într-o lume ideală am avea o baghetă magică cu care să aducem tuturor fericirea într-o clipă. Desigur, aceasta rămâne doar dorință nerealistă. Dar un părinte care se simte bine cu el însuși și un copil împlinit care crește lângă un astfel de părinte – acest lucru este realizabil.

Cu ajutorul acestui manual dorim să oferim părinților instrumentele și abilitățile necesare unei vieți frumoase și armonioase.

În zilele noastre, lucrurile se întâmplă mult prea repede. A fi părinte modern poate fi de cele mai multe ori copleșitor. Pe lângă îngrijirea și protejarea familiei, asigurarea faptului că copiii sunt hrăniți, curați, și educați, preocuparea de a avea performanțe bune la locul de muncă - de multe ori nu mai rămâne timp pentru nevoile personale. Sună cunoscut, nu-i așa?

Cele șase organizații partenere din cadrul consorțiului proiectului EFFICIENT PARENTING au studiat relațiile de familie și oferă sfaturi concrete pe care le puteți pune în practică. Acest ghid se adresează părinților care doresc să fie prezenți în viața copiilor lor într-un mod eficient și să se bucure unii de ceilalți în această călătorie. Vă invităm să luați parte la aventura de a stăpâni arta creșterii eficiente a copiilor.

Dacă acest manual a ajuns în mâinile voastre, profitați de tot ceea ce simțiți că puteți folosi și aplica acasă. Acest manual a fost creat pentru voi, părinți, ca o apreciere a faptului că munca voastră nu se termină niciodată; sperăm că acest manual vă va susține eforturile, vă va oferi răspunsuri la unele dintre întrebările voastre și vă va oferi sfaturi care sunt gata de pus în practică. Veți afla cum să abordați pozitiv problemele pe care le întâlniți cu copiii voștri și cum să stabiliți o relație bazată pe încredere cu aceștia. Să începem!

Capitolul despre **bunăstare psihologică** se va concentra pe predarea tehnicilor simple, dar eficiente, de îmbunătățire a capacității de gestionare a stresului, de reglare a emoțiilor și de atenție. Autogestionarea se referă în cea mai mare parte la instrumentele și abilitățile pe care părinții le folosesc pentru a modifica, dacă ei consideră necesar, practicile lor parentale și pentru a deveni mai auto-suficienți. Aceste abilități includ auto-monitorizarea, autodeterminarea performanței, stabilirea obiectivelor, autoevaluarea și gândirea critică (Sanders, 2008).

Capitolul despre **management comportamental** se va concentra asupra modului de a oferi feedback pozitiv în mod eficient, de a practica metode de disciplină pozitivă și de a încorpora mijloace și strategii care îi vor ajuta pe părinți și copii să amplifice și să cultive comportamente favorabile. Disciplina stabilește un echilibru confortabil între nevoia de independență a copilului și

nevoia de constrângere. În plus, utilizarea disciplinei îi ajută pe părinți să își învețe copiii cum să participe productiv la viața de familie, să socializeze și să interacționeze cu succes cu ceilalți din jurul lor, și este un factor major care afectează dezvoltarea copilului în ansamblu (Fritzhand și Georgierska, 2019). Părinții au responsabilitatea de a găsi cele mai prospere modalități care să-i ajute atât pe ei înșiși, cât și pe copii să profite la maximum de relația lor, pot selecta și întări comportamentul (propriu și al copilului) pe care doresc să-l schimbe, să-l permită și / sau să-l recompenseze (Sanders, 2008).

Capitolul despre **conectare socială** își propune să îmbunătățească abilitățile ce vor optimiza comunicarea și calitatea relațiilor. Conform unei cantități semnificative de date științifice, părinții care aplică strategii de interacțiune mai eficiente pot sprijini dezvoltarea și pot reduce comportamentul problematic (Kaiser și Hancock, 2003). Este important ca, prin intermediul proiectului EFFECTIVE PARENTING, să găsim semnalele și limbajul potrivit pentru ca părinții să poată iniția o comunicare între ei și copiii lor într-un mod colaborativ.

Următoarele capitole ale proiectului PARENTING EFICIENT vor detalia cele trei competențe cheie sugerate mai sus, oferind o scurtă revizuire a fiecăreia dintre ele, alături de un set de patru activități simple pe care părinții le pot practica pentru a obține rezultatele sugerate dorite.

MANAGEMENT COMPORTAMENTAL



Îngrijirea și educația unui copil este una dintre cele mai complexe, provocatoare, dar și cele mai satisfăcătoare experiențe pe care viața le poate oferi. Este o mare responsabilitate să crești un copil, astfel încât acesta să devină un adult sănătos și echilibrat, capabil să-și ocupe locul în societate (Adler 2011).

Când cineva devine părinte, se întâmplă ceva ciudat și trist. În momentul în care o persoană intră în lumea „sacră” a părinților, consideră că trebuie să se comporte într-un anumit mod, să fie foarte serios, să poarte sarcina responsabilității, simte că trebuie să fie întotdeauna în concordanță cu emoțiile sale, trebuie să se comporte cu drag față de copiii săi, acceptându-i necondiționat, trebuie să-și lase deoparte nevoile egoiste și să se sacrifice pentru copiii săi (The Handbook of Effective Parents, Dr. Thomas Gordon 2008).

Deși aceste intenții sunt admirabile, ele îi fac pe părinți mai puțin eficienți în relația cu copiii lor.

Uitarea propriei umanități este un pas greșit pe care uneori îl fac părinții. Un părinte eficient își poate permite să fie autentic, să fie o persoană cu sentimente pozitive și negative, iar copiii îi apreciază sinceritatea și autenticitatea.

Dar cum putem deveni părinți eficienți? Ce este important de știut? Ce este comportamentul copiilor?

Comportamentul este doar expresia externă a sentimentelor, gândurilor, nevoilor și intențiilor copiilor, care se manifestă într-un anumit context social.

Influențăm comportamentul copiilor noștri?

Adesea, anumite tipare de comportament sunt învățate / dobândite ca reacții sau răspunsuri din anumite situații concrete. De exemplu, dacă un copil mic vrea ca părinții să-i dea ciocolată, dar ei refuză, atunci copilul începe să țipe și să se enerveze. Dacă țipetele și agitația nervoasă îi aduc ciocolata, atunci copilul învață foarte repede că aceste manifestări îl conduc spre rezultatul dorit.

Reacția părintelui la comportamentul copilului se numește încurajare, adică dacă acordați o atenție deosebită unui anumit mod de comportament, acesta se va repeta, deoarece copilul consideră că este cel mai rapid mod de a capta atenția (chiar dacă uneori este vorba de o atenție negativă – ceartă, de exemplu). Dacă, pentru a primi atenție, trebuie să țipe sau să strige, va face aceste lucruri. De ce? Pentru că atenția pe care i-o acordați este foarte importantă.

Dar ce putem face noi, părinți?

1. Reglarea emoțiilor. Majoritatea părinților cred că dacă ar avea copii „buni”, ar putea fi mai calmi. Adevărul este că gestionarea propriilor noastre emoții și acțiuni ne permite să fim calmi, ca părinți. În cele din urmă, nu ne putem controla copiii, dar putem controla propriile noastre răspunsuri la acțiunile copiilor.

Managementul comportamental este legat de modul în care părinții reacționează la comportamentul copiilor lor. Când o situație riscă să devină tensionată, reacția părintelui o poate dezamorsa, sau poate stârni o furie reală. Prezența liniștită a adultului va avea o influență mai puternică asupra copilului decât ar putea avea vreodată strigătele.

Capacitatea părinților de reglare emoțională este un alt mod de a-i învăța pe copii, prin exemplu, cum să se descurce eficient cu propriile emoții și comportamente care decurg din starea lor emoțională și mentală. Aceste competențe permit copiilor să devină echilibrați emoțional, responsabili și respectuoși.

2. Conectați-vă cu copilul vostru, comunicați cu el / ea, practicați ascultarea activă. Ascultarea activă este o modalitate remarcabilă de a vă conecta cu copiii voștri și invers. Folosind această metodă, ambele părți vor avea ocazia să interacționeze și să se exprime în timpul unei conversații. Este foarte important ca părinții să învețe felul de a fi al copiilor lor pentru a decodifica în mod corect mesajul pe care copilul dorește să îl transmită direct sau indirect. De fapt, atunci când copiii și adulții sunt încurajați să se exprime în mod deschis, ei dezamorsează tensiunile inutile și facilitează o interacțiune mai deschisă și mai sănătoasă între ei.

Ascultarea activă promovează o relație părinte-copil armonioasă. Părinții care învață să empatizeze prin ascultarea activă descoperă un nou tip de apreciere și respect, un sentiment mai profund de iubire, iar copilul răspunde părintelui cu sentimente similare.

3. Jucați-vă cu copilul vostru! Distracția comună susține intimitatea și conexiunea sănătoasă. Doi oameni care au adesea un sentiment pozitiv atunci când petrec timp împreună tind să dorească să investească mai mult unul în celălalt. Astfel, este important să găsiți întotdeauna timp pentru a va bucura jucându-vă cu copiii.

Trei reguli pentru creșterea unui copil:

- Recompensați comportamentul dorit și faceți acest lucru imediat și cât mai des posibil
- Aveți grijă să reformulați comportamentul dorit
- Dacă pedeapsa este considerată absolut necesară, folosiți doar pedepse ușoare.

Copiii învață să vorbească, să se îmbrace, să împartă jucării și să îndeplinească anumite sarcini, deoarece primesc atenția părinților sau alte tipuri de recompense de la părinți sau de la alți adulți. Este eficient ca părinții să recompenseze frecvent și abundent comportamentele dorite. Când un copil primește o recompensă pentru angajarea într-un anumit comportament, acel comportament devine mai puternic și mai frecvent acum și în viitor. Oamenii tind să repete comportamente pentru care primesc recompense. Dacă fiul / fiica voastră are un comportament care vă place, nu uitați să întăriți frecvent acel comportament oferind recompense.

Dar ce fel de recompense ar trebui să folosim? Care sunt recompensele cele mai eficiente?

Recompensele sociale sunt cele mai eficiente în consolidarea comportamentelor dezirabile atât la copii, cât și la adulți. Exemple de recompense sociale: zâmbet, îmbrățișare, atingere, sărut, laudă verbală, contact vizual, atenție etc. Atenția, o îmbrățișare sau o laudă sunt ușor de oferit, ceea ce este foarte bine, deoarece este esențial să le dăm copiilor o varietate de recompense sociale pentru a întări comportamentele adecvate dezirabile.

Dacă copilul vostru de 4 ani își adună jucăriile în cameră, pune lucrurile în ordine, trebuie să-l apreciați pentru efortul depus, lăudați-l dacă doriți să repete acest comportament.

Aprecierea verbală este mult mai eficientă în consolidarea comportamentului dorit al copilului dacă țintiți comportamentul și nu copilul în general (nu folosiți „ce copil bun ești”, „ești un copil grozav”, sunt aprecieri prea generale, care nu spun mai nimic despre comportamentul pe care doriți să îl consolidați).

Dacă copilul vostru a adunat jucăriile în cameră sau a pus lucrurile în ordine, folosiți o laudă descriptivă precum „camera ta arată foarte bine”, „te-ai descurcat foarte bine la adunatul jucăriilor”; o evaluare descriptivă este mult mai eficientă decât „ce fată bună ești”, care este o afirmație foarte generală și nu reprezintă nimic în special, prin urmare copilul nu știe exact cum să decodeze acest mesaj.

Recompense materiale sau activități de recompensare. Recompense materiale sunt de exemplu o înghețată, un desert preferat, o minge, o jucărie, baloane, în general obiecte preferate de copil. Activități de recompensă sunt de exemplu jocul de cărți cu mama, jocul preferat cu tata, mersul în parc, vizionarea unui anumit program TV sau desene animate, ieșirea la pizza cu familia etc.

Pentru ca recompensele să fie eficiente, trebuie să urmeze imediat comportamentul.



Dar atenție!

Adesea, copiii cer o recompensă materială înainte de a efectua comportamentul pe care îl considerăm de dorit: „Voi vedea mai întâi desene animate, apoi îmi voi face temele”. Dacă oferim recompensa în avans, aceasta nu va funcționa ca factor de consolidare a comportamentului pe care dorim să-l formăm la copilul nostru.

Management comportamental - activități

Tabel sinoptic

Titlu	Obiective	Prezentare generală	Evaluare și reflecții
Conectați-vă cu copilul vostru	- Dezvoltarea comunicării între părinte și copil - Dezvoltarea abilității de a asculta activ părintele	Când un copil decide să comunice cu părinții, face acest lucru pentru că are o nevoie, își dorește ceva, se simte incomfortabil, ceva îl supără, are o problemă.	Acest tip de activitate promovează o relație de armonie și încredere între părinți și copii; eliberează emoții și sentimente dăunătoare. Ascultarea activă are efect de catharsis, problemele par să dispară în mod miraculos.
Jucați-vă cu copilul vostru	- Distracție împărtășită - Activități comune cu copilul - Timp de calitate petrecut împreună	O relație bună este atunci când două persoane se distrează adesea împreună. Distracția împărtășită hrănește relațiile interpersonale. Două persoane care se simt bine împreună tind să se placă mai mult una pe cealaltă.	Copilul simte că i se dedică din timpul celuiilalt, și se simte important.
Recompensați comportamentele dezirabile imediat când acestea se manifestă, și cât mai frecvent posibil	Învățarea și consolidarea comportamentelor dezirabile	Când un copil primește o recompensă pentru un comportament, acesta devine mai puternic și mai frecvent atât în prezent cât și în viitor.	Oamenii tind să repete comportamentele pentru care au primit o recompensă. Dacă fiul/fiica voastră manifestă un comportament care vă place, nu uitați să îl consolidați oferind recompense frecvente.
Recompensarea accidentală a comportamentelor nedorite	Stingerea comportamentelor nedorite	Când un copil primește o recompensă pentru un comportament, acesta devine mai puternic și mai frecvent atât în prezent cât și în viitor.	Atunci când părintele recompensează din greșeală un comportament nedorit, șansele ca acesta să se manifeste mai des cresc. Recompensarea comportamentelor nedorite crează probleme în relația părinte-copil. Aceasta este probabil una dintre cele mai des întâlnite erori de educație pe care le fac părinții.

Titlul activității: Conectați-vă cu copilul vostru	
Obiective	• Îmbunătățirea comunicării între părinte și copil • Dezvoltarea capacității de ascultare activă a părintelui • Dezvoltarea empatizării la părinte prin ascultare activă
Instrucțiuni	Acordați atenție nevoilor și emoțiilor care pot sta la baza problemelor pe care le are copilul. Ascultați-l! Priviți-l în ochi. Folosiți o voce blândă. "Este prima zi de grădiniță, știu că îți este greu. Voi veni să te iau la sfârșitul programului, iar acasă ne vom juca și vom petrece timp împreună."
Reflecții și evaluare	• Acest tip de activitate promovează o relație de armonie și încredere între părinte și copil. • Eliberarea de emoții și sentimente daunatoare • Ascultarea activă are efect de catharsis, problemele dispar ca prin minune • Copilul se simte înțeles și valorizat

Titlul activității: Jucați-vă cu copilul vostru	
Obiective	• Distracție împartășită • Desfășurarea unor activități de joc împreună cu copilul • Acordarea de timp doar pentru copil
Instrucțiuni	Inițierea unui joc la dorința copilului Alegerea jocului (poate fi un joc la alegere cu reguli prestabilite, de exemplu "Nu te supara frate", jocul "Sus- Jos "etc.), sau un joc pentru care stabiliți regulile Alegeți materialele de care aveți nevoie -este important să folosiți timpul doar pentru a vă juca cu copilul vostru -nu preluați conducerea jocului -radeti și vă bucurați împreună
Reflecții și evaluare	• Copilul simte că sunteți acolo doar pentru el și se simte important • O relație bună înseamnă doi oameni care se distrează adesea împreună • Distracția împartășită hrănește relațiile personale • Doi oameni care adesea se simt bine împreună tind să se placă mai mult. • Copilul se simte înțeles și valorizat

Titlul activității: Recompensarea comportamentului dezirabil	
Obiective	• Dezvoltarea de comportamente dezirabile • Îmbunătățirea relației dintre copil și părinte • Reducerea frecvenței comportamentelor indezirabile
Instrucțiuni	• Stabiliți o listă de comportamente pe care le acceptați la copilul dumneavoastră. Faceți acest lucru împreună cu el. • Stabiliți lista de recompense pe care le folosiți. Acestea pot fi sociale sau materiale • Recompense sociale: zambet, îmbrățișare, atingere, mângâieri, lauda verbală, etc. • Activități-recompensă: jocul de cărți cu mama, mersul în parc, cititul unei povești cu tata, vizionarea unui program tv, jucatul fotbalului cu tata etc. • Recompense materiale: înghețată, ciocolată, mingi, bani, un joc sau jucărie etc.
Reflecții și evaluare	• Oamenii tind să repete comportamente pentru care primesc recompense. • Dacă fiul/fiica voastră are un comportament care vă place, nu uitați să-i întăriți acel comportament prin oferirea frecventă de recompense.

Titlul activității: Recompensarea accidentală a unui comportament nedorit	
Obiective	• Stingerea comportamentelor indezirabile
Instrucțiuni	Nu folosiți recompense, indiferent de natura acestora, atunci când vreți ca un comportament indezirabil să nu se repete. Stabiliți o listă de comportamente pe care le considerați indezirabile. De exemplu să nu se mai smiorcăie, să nu-și lase jucăriile în dezordine, să vină la masă când este chemat etc. De exemplu, un băiețel de 5 ani începe să se smiorcăie (el vrea de fapt atenția mamei). Ce face mama? Nu suporta smiocăia, îl ceartă (m-am saturat să te aud smiorcându-te!), dar se oprește din activitatea ei și dă atenție copilului. Ce a învățat copilul? Ca poate suporta puțină dojenala de la mama, dar după aceea obține ce vrea. Deci mama l-a învățat să se smiorcăie.
Reflecții și evaluare	Adesea părinții prinsi cu diverse treburile sau dorind mai multă "liniste", recompensează copilul pentru un comportament indezirabil ("Linisteste-te! Poti să te mai uiti la desene animate. Când te aud plângând simt că innebunesc...")

BUNĂSTAREA PSIHOLOGICĂ A PĂRINȚILOR



Bunăstarea psihologică a părinților este crucială atunci când vine vorba de dezvoltarea socială și emoțională a copiilor și este un factor fundamental care definește calitatea relației părinte-copil. Chiar dacă îngrijirea de sine a părinților este de mare importanță, cel mai adesea este trecută cu vederea sau marginalizată pentru a prioritiza nevoile copiilor și / sau alte responsabilități familiale. Creșterea copilului este o sarcină dificilă și necesită o investiție mare de energie fizică și emoțională, care amplifică și mai mult semnificația îngrijirii de sine și a bunăstării personale. Experimentarea unor sentimente prelungite de oboseală, depresie și / sau stres, împiedică adesea părinții să își îndeplinească sarcinile părintești cu eficiență. Cu toate acestea, atunci când părinții au grijă de sănătatea lor emoțională și fizică, ei devin mai bine echipați pentru a face față factorilor de stres legați de viața de părinți, susțin relații mai sănătoase între toți membrii familiei și încep să se bucure de viața de părinți în general.

Potrivit unui consilier de la Parent Line: „Amintiți-vă, sunteți o persoană, așa cum sunteți un părinte. Nevoile voastre sunt și ele importante! Luați-vă timp pentru a vă îngriji de bunăstarea voastră și întreaga familie va beneficia”.

Părinții fericiți sunt mai predispuși să crească copii sănătoși și prosperi. Starea de bine înseamnă mai mult decât simpla îngrijire de sine; ca membru al unei unități familiale, de multe ori, inevitabil, stările mentale și emoționale pot avea un impact direct asupra întregii familii și

a membrilor săi. Investind timp și efort în bunăstarea părinților, deseori se îmbunătățește și bunăstarea copiilor și climatul pozitiv din familie. Cu cât părinții au mai multă grijă de ei înșiși, cu atât mai mult au capacitatea și conștientizarea de a se ocupa cu succes de nevoile copiilor.

Pentru consorțiul Efficient Parenting a fost evident în timpul fazelor de cercetare și focus grup, că marea majoritate a părinților par să experimenteze sentimente puternice de vinovăție atunci când decid să își ia timp doar pentru ei înșiși și pentru nevoile lor personale. Prin urmare, această secțiune este concepută pentru a le reaminti părinților că bunăstarea lor este vitală, nu numai pentru propria lor persoană, ci pentru a proteja bunăstarea generală și fericirea copiilor lor. Atunci când părinții își neglijează propriile nevoi fizice și emoționale, devin predispuși la stres și somatizează emoțiile incomode, devenind de multe ori excesiv de iritabili, deprimați sau căzând victime sentimentului de lipsă de speranță. În plus, prin încorporarea în comportamentul lor a unor rutini care promovează bunăstarea, ei devin modele pozitive și pentru copiii lor, învățându-i indirect cât de important este să hrănească nevoile fizice, mentale și emoționale.

În aceeași notă, este important să clarificăm că „bunăstarea” este mai mult decât o stare fizică bună, ea include și bunăstarea mentală, socială și emoțională. Starea de bine este un termen științific pentru fericire care se referă la modul în care indivizii experimentează calitatea vieții lor (Seligman, 2002). Noțiunea încorporează trei componente distincte care includ satisfacția vieții, afectul pozitiv și afectul negativ (Diener, Oishi și Lucas, 2009). Este sentimentul general de fericire, autoeficiență și mulțumire pe care îl experimentează indivizii în ceea ce privește modul în care se percep pe ei înșiși și viața în general. Când vine vorba în mod specific de părinți, conform Parent Line (2018), bunăstarea include:

- Gestionarea cu succes a stresului și capacitatea de a putea face față stresului cotidian,
- Un simț al scopului și o bucurie generală legată de viață,
- Capacitatea de autoreglare și capacitatea de a gestiona cu succes emoțiile negative,
- Conetare cu comunitatea,
- Relații de susținere, puternice, sănătoase,
- Capacitatea de a face lucruri semnificative pentru sine și de a se bucura de ele.

Bunăstarea psihologică a părinților - activități

Tabel sinoptic

Titlu	Obiective	Prezentare generală	Evaluare și reflecții
Manifest personal	• Conștiința de sine • Auto-prezentare • Motivație • Inspirație • Stabilirea obiectivelor	Această activitate individuală vă va ajuta să identificați valorile și convingerile voastre de bază, ideile și prioritățile specifice pe care le reprezentați și modul în care intenționați să vă trăiți viața, îndeplinind scopurile pe care le considerați cele mai importante.	Prin crearea propriului Manifest personal, veți stabili o idee clară și o reprezentare scrisă a locului în care vă aflați în acest moment, unde ați dori să fiți și cel mai important de ce. Aceasta acționează atât ca o declarație a principiilor personale, cât și ca o chemare la acțiune.
Mindfulness	• Bunăstare • Abilități de coping • Autoreglare	Aceasta este o tehnică de meditație dovedită științific care combate stresul.	Mindfulness este o tehnică terapeutică care poate ajuta la gestionarea și prevenirea stărilor de depresie, stres, anxietate sau nemulțumire. Le permite părinților care practică în mod regulat să ducă o viață mai atentă, mai apreciativă și mai vibrantă.
Ținerea unui jurnal	• Emoții • Autoreglare • Conștiința de sine	Păstrarea unui jurnal vă poate ajuta să exprimați și să ordonați sentimentele și gândurile.	Exprimarea prin scriere ajută la stimularea dispoziției, la îmbunătățirea sentimentului de bunăstare și la reducerea simptomelor depresiei.
Un stil de viață activ	• Sănătate fizică • Viață activă	By eating small, frequent, nutritious meals and exercising regularly increases blood flow and enhances energy and eliminates stress and depression.	Rămâneți activ făcând exercițiul fizic parte din rutina săptămânală.

Titlul activității	Manifest personal
Obiective	• Un „manifest” este o declarație de idei și intenții. Un „Manifest personal” descrie propriile voastre valori și convingeri, ideile și prioritățile specifice pe care le reprezentați și modul în care intenționați să vă trăiți viața. • Un manifest este o declarație care indică unde ești, unde ți-ai dori să fii și de ce. Acționează atât ca o declarație a principiilor personale, cât și ca o chemare la acțiune. • Această activitate are ca scop îmbunătățirea următoarelor aspecte: conștientizare de sine, prezentare de sine, gândire critică, luarea deciziilor, motivație, inspirație, stabilirea obiectivelor.
Instrucțiuni	Variația 1 Material: - Hârtie A4 sau un caiet personal - Pix / Creion Procedura de implementare: Scrieți propriul Manifest personal. Pentru a începe, începeți prin a reflecta la următoarele întrebări: • Care sunt cele mai puternice convingeri ale mele? • Ce mă face pasionat și ce mă inspiră? • Cum vreau să-mi trăiesc viața? • Ce relații consider că sunt importante? • Cum doresc să mă definesc? • Cu ce cuvinte vreau să trăiesc? Variația 2 Material: - Carton - Foi de activitate tipărite - Lipici - Foarfece Procedura de implementare: Oferiți o copie tipărită a fiecărei fișe de activitate fiecărui participant: - Trăsături

	- Activități - Valori - Citate Alege: 10 trăsături care ve descriu mai exact 7 activități de care vă bucurați / vă oferă inspirație 5 valori după care vreți să vă trăiți viața 3 citate care înseamnă ceva pentru voi sau care vă inspiră într-un fel Tăiați-le din fișele de activități și lipiți-le pe carton. La final veți avea un manifest care conține cele mai importante valori, credințe și ceea ce vă inspiră și vă motivează. Va fi o reprezentare a modului în care vreți să vă trăiți viața și care sunt adevăratele voastre visuri și aspirații pentru viitor.
Reflecții și evaluare	Un Manifest personal poate fi un instrument puternic și poate evoca conștiința de sine și un apel la acțiune. Poate ajuta o persoană să abordeze o deconectare între ce și de ce și poate provoca schimbări reale. Este deosebit de util pentru cei care aspiră să conducă și să contribuie. Vă va ajuta să vă concentrați asupra adevăratelor aspirații personale și profesionale și să descompuneți pașii pe care trebuie să îi faceți pentru a obține succesul. Puteți reflecta la acest lucru și puteți vizita din nou Manifestul personal oricând credeți că este necesar, deoarece un manifest necesită profunzime și introspecție intensă.
Referințe: McNulty, E. J. (2016): preluat de pe https://www.strategy-business.com/blog/Forget-the-Resolutions-Write-Your-Personal-Manifesto?Gko=d24dc Resurse suplimentare: Anexă: Manifest personal	

Titlul activității	Mindfulness
Obiective	Să faceți din „Mindfulness” o prioritate familială și să vă concentrați asupra activităților care aduc liniște sufletească și amplifică angajamentul și fluxul. Găsiți mai jos o tehnică de meditație dovedită științific, special concepută pentru a elimina stresul.
Instrucțiuni	Material: • Mediu liniștit care te face să te simți în siguranță Procedura de implementare: Pasul 1: Închideți ochii și respirați prin nas și gură. Repetați în jur de 10 respirații adânci lungi sau câte aveți nevoie pentru a ajunge la un nivel de calm și liniște.

	Pasul 2: cu ochii minții, imaginați-vă un anumit loc care ve face să vă simțiți în siguranță și calm. Acum imaginați-vă că sunteți acolo. Observați împrejurimile. Ce vedeți? Atingeți ceva și observați senzațiile. Puteți observa mirosuri distincte? Puteți auzi sunete în fundal sau în apropiere? Pasul 3: Dacă mintea rătăcește, readuceți-vă ușor atenția înapoi la momentul prezent. Observați-vă emoțiile și conștientizați modul în care mintea și corpul sunt afectate de emoțiile și starea de spirit. Pasul 4: Împărtășiți această experiență cu ceilalți membri ai familiei și spuneți-le despre toate beneficiile pe care le pot obține dacă lasă deoparte grijile doar câteva minute pe zi pentru practicarea meditației. Modificări: Încercați „plimbarea atentă”. În timp ce vă plimbați, încercați să fiți atenți la respirație și la modul în care pământul se simte sub picioare. Observați-vă împrejurimile. Ce vedeți? Atingeți ceva și observați senzațiile. Puteți observa mirosuri distincte? Puteți auzi sunete în fundal sau în apropiere?
Reflecții și evaluare	Mindfulness este o tehnică terapeutică care poate ajuta la gestionarea și prevenirea stărilor de depresie, stres, anxietate sau nemulțumire. Persoanele care practică în mod regulat mindfulness experimentează o viață mai vibrantă și se bucură de sentimente prelungite de fericire și recunoștință.

Titlul activității	Scrierea unui jurnal
Obiective	Ținerea unui jurnal poate ajuta la exprimarea și ordonarea sentimentelor și gândurilor.
Instrucțiuni	Variația 1: Perspectiva părintelui Material: • Un caiet personal • Stilou / Creion Procedura de implementare: Scrieți propriul jurnal din perspectiva voastră ca părinte. Pentru a începe, reflectați asupra următoarelor aspecte: 1. Ce vă place cel mai mult la viața de părinte? 2. Care a fost cea mai mare provocare pentru voi ca părinte? 3. Notați câteva amintiri din interacțiunea dintre voi și copiii voștri. 4. Scrieți câteva trăsături pe care le admirați cel mai mult la copiii voștri. 5. Cum ați crescut / v-ați îmbunătățit ca părinte? 6. Ce ați făcut pentru voi săptămâna aceasta? 7. Ce experiență sperați să le împărtășiți copiilor voștri în viitor? 8. Ce mică victorie ați sărbătorit astăzi ca părinte? 9. Ce v-a surprins cel mai mult la a fi părinte?

	10. Care este partea voastră preferată din a fi părinte?
Reflecții și evaluare	• Exprimarea prin scris ajută la stimularea dispoziției, la creșterea sentimentului de bunăstare și la reducerea simptomelor depresiei și / sau anxietății. • Scrisul consecvent poate oferi claritate gândurilor și sentimentelor.

Titlul activității	Stil de viață activ
Obiective	Rămâneți activ și sănătoși făcând din exercițiul fizic parte integrantă în rutina săptămânală.
Instrucțiuni	Material: • Pregătiți echipamentul pe care îl aveți acasă • Obiecte casnice Procedura de implementare propusă: 1. Mergeți la plimbări înainte sau după cină 2. Faceți din treburile casnice un joc 3. Antrenamente sportive acasă 4. Transformați pauzele de publicitate de la TV în scurte rutine de fitness / antrenament 5. Stebiliți o seară sportivă pe săptămână 6. Faceți plimbări sau participați curse de alergare în scop caritabil 7. Ocupați-vă de grădină 8. Plimbați-vă animalul de companie
Reflecții și evaluare	• Consumul de porții de mâncare mici, frecvente, hrănitoare și exercițiile fizice cresc fluxul sanguin regulat, măresc energia și elimină stresul și depresia. • Activitățile fizice susțin motivația, determinarea și stabilirea obiectivelor, calități care îi ajută pe indivizi să aibă, în general, mai mult succes.

ANEXĂ PENTRU ACTIVITATEA 1:

Listă de trăsături

AMABIL	SPIRIT LIBER	COOPERANT
TOLERANT	POLITICOS	SERIOS
DETERMINAT	PLACUT	CONSECVENT
PLIN DE UMOR	ATENT	ORDONAT
CREATIV	SINCER	IERTĂTOR
ASERTIV	PRUDENT	STABIL
POPULAR	PREZENTABIL	DREPT
PUTERNIC	CALM	SĂNĂTOS
ACTIV	OPTIMIST	RESPONSABIL
CORECT	SOCIABIL	RABDATOR
INFATUAT	GRIJULIU	PRIETENOS
INTELIGENT	ORGANIZAT	FERICIT
DE ÎNCREDERE	ÎNDRĂZNEȚ	

Listă de activități

călătoriile	cântatul	cumpărături
plimbările	scrisul	predare
mersul cu cortul	sportul	mecanica auto
cititul	organizarea	drumețiile
vizionarea TV	vizionarea unui film	donățiile
jocuri în aer liber	proiectarea	pescuitul
luatul mesei în oraș	prelucrarea	pictura
masini de curse	lemnului	discuțiile
gătitul	dezbateră	cercetarea
condusul	voluntariatul	golful
scufundări	amenajarea	remodelarea
fitness-ul	navigația	programarea
meditația	skydiving	gradinaritul
dansul	tricotajul	meșteșugitul
învățarea unei noi	curatenia	amenajarea
limbi	cumpărături	teritoriului
călăria	regizarea un film	scrierea unui jurnal
învățătura	fotografatul	primirea de oaspeți
participarea la	mersul la spa	conducerea unei
seminarii	lecții de canto	afaceri

Listă de valori

LIBERTATE

FRUMUSEȚE

DISTRACȚIE

ÎNȚELEPCIUNE

DRAGOSTE

ÎNCREDERE

CREDINȚĂ

PACE

BOGATIE

EGALITATE

CARITATE

SĂNĂTATE

RESPECT

PATRIOTISM

RELIGIE

ONESTITATE

JUSTIȚIE

POLITEȚE

ECHILIBRU

SUCCES

PRIETENIE

LUCRU IN ECHIPA

Listă de citate

„Ține-ți fața întotdeauna spre soare și umbrele vor cădea în spatele tău.”

Walt Whitman

„Lumea este plină de lucruri magice care așteaptă cu răbdare ca inteligența noastră să devină mai ascuțită.”

Bertrand Russell

„Tot ce îți trebuie este un plan, o hartă și curajul de a porni spre destinație.”

Earl Nightingale

„Strălucirea unui gând cald valorează mai mult decât banii.”

Thomas Jefferson

„Odată ce credem în noi înșine, putem risca curiozitatea, mirarea, încântarea spontană sau orice experiență care dezvăluie spiritul uman”.

E. E. Cummings

"Puterea imaginatiei ne face infiniți."

John Muir

„Încearcă să fii un curcubeu în norul cuiva”.

Maya Angelou

„Cred că dacă cineva ar privi întotdeauna cerul, ar sfârși prin a-i crește aripi”.

Gustave Flaubert

„Un creion și un vis te pot duce oriunde.”

Joyce Meyer

„Cele mai frumoase lucruri din lume nu pot fi văzute și nici măcar atinse. Trebuie simțite cu inima.”

Keller Helen

„Condu cu inima, nu cu mintea”.

Printesa Diana

„Cea mai persistentă și urgentă întrebare a vieții este: ce faci tu pentru ceilalți?”

Martin Luther King, Jr.

„Am eșuat din nou și din nou în viața mea și de aceea reușesc”.

Michael Jordan

„O zi oarecare, sau prima zi. Este decizia ta.”

Necunoscut

„Îmbrățișează gloriosul dezastru ce ești.”

Elizabeth Gilbert

„Adevăratul tău succes în viață începe doar atunci când îți iei angajamentul de a deveni excelent în ceea ce faci.”

Brian Tracy

„Acțiunea este cheia fundamentală a întregului succes.”

Pablo Picasso

„Succesul vine din a ști că ai făcut tot posibilul pentru a deveni dea mai bună variantă a ta.”

John Wooden

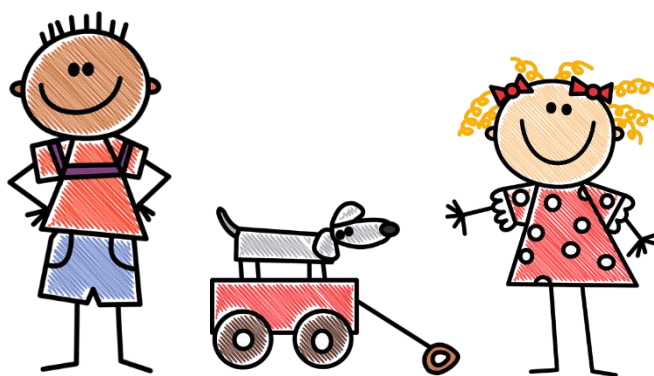
„Scopul nostru principal în această viață este să-i ajutăm pe ceilalți. Și dacă nu poți ajuta, măcar nu fă rău.”

Dalai Lama

„Suntem aici pentru un motiv. Cred că o parte din acest motiv este să aruncăm mici torțe pentru a conduce oamenii prin întuneric.”

Whoopi Goldberg

CONECTAREA SOCIALĂ



Suntem în mod natural ființe foarte sociale. Avem nevoie de interacțiuni semnificative cu mai mulți oameni pentru a ne satisface nevoile sociale. De fapt, se spune că persoanele conectate social au relații mai semnificative și mai durabile cu cei dragi, familii și prieteni (Synergos, 2014).

Deci, ce este conectarea socială? Conectarea socială este o măsură a modului în care oamenii se reunesc și interacționează cu alți oameni și se bazează pe calitatea interacțiunilor precum și pe cantitatea acestora (Pappadopoulos, 2018). Acest lucru nu înseamnă că trebuie pur și simplu să vă numărați adepții pe Facebook și Instagram sau să postați mai des. Conectarea socială se referă la interacțiunile cu copiii, partenerul, frații, părinții, prietenii și comunitatea.

Conectarea socială este importantă pentru bunăstarea adulților, întrucât interacțiunile sociale te ajută să-ți modelezi sentimentul de sine și să afli cine ești (Gossling, 2017). Pentru a te ajuta să îmbunătățești abilitățile de conectivitate socială ca părinte și ca individ, vom explora conexiunea socială din următoarele perspective:

- Comunicarea cu copiii
- Dezvoltarea abilităților de relaționare
- Cum să primești sprijin emoțional și practic de la familie, prieteni și comunitate

Conectarea socială - activități

Tabel sinoptic

Titlu	Obiective	Prezentare generală	Evaluare și reflecții
Comunicarea cu copiii	• Autoevaluarea comunicării • Creșterea gradului de conștientizare • Abilități de comunicare eficiente • Disponibilitatea la schimbare	Această activitate vă va ajuta să vă evaluați metodele de comunicare. De asemenea, vă oferă câteva activități distractive pentru a vă ajuta să aveți o comunicare mai bună cu copiii.	Prin această activitate veți deveni mai conștienți de eficacitatea practicilor actuale de comunicare și veți putea obține o comunicare mai bună și mai eficientă cu copiii.
Construirea abilităților de relaționare	• Abilități de relaționare îmbunătățite • Autoevaluare • Evaluarea relațiilor	Activitatea va implica întreaga familie în crearea unor relații sănătoase între membrii săi. Vă va permite să evaluați diverse aspecte ale relațiilor și vă va oferi oportunitatea de a consolida aceste relații.	Prin această activitate veți înțelege importanța alocării de timp și muncă pentru crearea unor relații sănatoase și veți învăța să apreciați relațiile pe care le-ați stabilit.
Jocul intercultural pentru familii	• Depășiți stereotipurile • Îmbunătățiți abilitățile de comunicare cu alte culturi • Conștiința de sine • Construcția unei echipe	Această activitate de grup va ajuta familiile să-și depășească stereotipurile despre diferite culturi și să îmbunătățească dialogul și comunicarea cu cercul mai apropiat de prieteni și comunitatea din jur.	Prin această activitate, toți membrii familiei vor reflecta asupra stereotipurilor culturale de zi cu zi, și le vor putea depăși. Evaluarea se face împreună cu alte familii așezate în cerc și exprimând sentimentele după joc.
Jocul "E"	• Arătați modul în care oamenii gândesc și comunică diferit • Cum să faceți față barierelor de comunicare • Îmbunătățiți comunicarea cu alte persoane	Această activitate de grup va ajuta familiile să îmbunătățească dialogul și comunicarea cu cercul mai apropiat de prieteni și comunitatea din jur și să înțeleagă mecanismele de comunicare.	Prin această activitate, toți membrii familiei vor reflecta asupra dificultăților de comunicare adecvată și asupra modului corect de a stabili o conversație și de a evita neînțelegerile.

Comunicarea cu copiii

Ce este comunicarea?

Comunicarea este transferul de informații între persoane, locuri sau grupuri. Există multe forme de comunicare: verbală, non-verbală și scrisă. Comunicările verbale vin sub formă de conversații, fie față în față, fie printr-un apel telefonic. Comunicările non-verbale pot varia, iar în ceea ce privește livrarea lor pot fi foarte subtile. Limbajul corpului și expresia feței, alegerea îmbrăcăminteii noastre, felul în care ne prezentăm – sunt toate forme de comunicare non-verbală. În cele din urmă, comunicările scrise sunt așa cum era de așteptat, livrate sub forma cuvântului scris și vă pot fi trimise prin mesaj text, e-mail, scrisoare, articole în ziare și reviste, infografii și panouri publicitare. (SkillsYouNeed, 2020).

Comunicarea este deschisă interpretării, ceea ce înseamnă că poate fi adesea înțeleasă greșit. Această problemă apare cel mai adesea în formele scrise de comunicare, totuși indicii non-verbale pot provoca, de asemenea, probleme care duc la interpretarea greșită a comunicării. Pentru a combate acest lucru, este extrem de important să încercăm să fim eficienți în comunicarea noastră cu ceilalți. Comunicarea de succes se realizează prin atenția acordată auditoriului. Deși acest lucru poate părea un sfat simplu, are un impact destul de mare. Alegerea formei corecte de comunicare, temperarea limbajului și verificarea feedback-ului sunt pași care pot ajuta la evitarea neînțelegerilor legate de comunicare (SkillsYouNeed, 2020).

De ce este importantă comunicarea cu copiii?

Adesea ne gândim la copiii din viața noastră ca la niște oameni mici care sunt pe drumul spre a fi adulți, care încă lucrează pentru a deveni adulți cu drepturi depline ca membri ai societății. Cu toate acestea, copiii sunt deja membri ai societății și ar trebui considerați ca „ființe umane în sine” (UNICEF, 2011). Ca parte a drepturilor copiilor, prevăzută de cartă Organizației Națiunilor Unite, copiii au dreptul de a fi ascultați și de a li se lua în serios ceea ce spun.

Comunicarea este vitală pentru dezvoltarea copilului. Copiii trebuie să-și poată comunica nevoile, dar trebuie să învețe cum să asculte comunicarea de la ceilalți și să învețe cum să fie ei înșiși ființe sociale. Toate acestea pot fi realizate printr-o comunicare eficientă acasă. (Communication Trust, 2011).

Cât de eficientă este comunicarea ta cu copiii tăi?

Comunicați eficient cu copiii voștri

Metodele pe care le folosiți pentru a comunica cu copiii vor varia, desigur, în funcție de vârstă și capacitățile lor. Instrumentele și tactica care funcționează pentru un copil de trei ani nu vor funcționa pentru un adolescent. Acestea fiind spuse, cercetările au arătat că există 8 aspecte esențiale în comunicarea eficientă cu copiii (Miller, 2020). Aceste elemente fundamentale de comunicare sunt următoarele:

- **Empatie:** Practicarea empatiei permite dezvoltarea abilităților de ascultare și îi ajută pe copii să înțeleagă ce înseamnă să aibe respect și răbdare pentru ceilalți. Pentru a face acest lucru, ar trebui să vă ascultați activ copiii, să vă concentrați asupra a ceea ce spun și să acordați atenție limbajului lor corporal. În loc să reacționezi instantaneu, recunoașteți-le sentimentele și oferiți consolare și înțelegere. Dacă există o problemă ce trebuie rezolvată, încercați să vedeți situația prin ochii lor și amintiți-vă cum a fost să fiți în pielea lor.
- **Stabilirea „Pauzei”:** introducerea unei pauze după ce vorbiți le oferă copiilor timp să interpreteze comunicarea și să identifice ceea ce trebuie să ia din ea. De asemenea, îi va învăța despre importanța de a acorda și celorlalți timp să vorbească.
- **Introspecție:** Aceasta îi încurajează pe copii să se observe pe ei înșiși și să practice auto-înțelegerea și autoevaluarea. Permițând copiilor să se gândească la problemele lor și să încerce să rezolve singuri problema știind că pot cere sfaturi, acest lucru va ajuta la promovarea autosuficienței.
- **Rutine stabilite:** Prin introducerea rutinelor și a procedurilor regulate, copiii învață să înțeleagă comunicarea non-verbală și vor căuta indicii non-verbale. Ajutați copiii să înțeleagă că există anumite momente în care nu este adecvat să comunice cum se simt, descurajați strigătele și perturbarea activităților cu comunicări inadecvate.
- **Abilități conversaționale:** practicarea conversației în mod regulat îi ajută pe copii să se simtă mai confortabil cu conversația ocazională. Ora de masă și călătoriile în mașină sunt oportunitățile perfecte pentru a vă încuraja copiii să comunice despre ziua lor.
- **Vocabular respectuos:** Acest lucru îi încurajează pe copii să fie conștienți de persoana care vorbește și îi învață dacă un anumit vocabular este sau nu adecvat pentru o conversație.
- **Vorbitul pe rând:** acest lucru nu numai că îmbunătățește abilitățile de autoreglare, dar ajută copiii să înțeleagă că cealaltă persoană ar putea avea nevoie să le comunice ceva și îi va ajuta să fie ascultători mai activi. Ascultarea activă este un element important al comunicării.
- **Exersarea:** După cum se spune, „exersarea aduce perfecțiunea”. Creați un cadru pentru comunicarea regulată cu copiii și acționați ca model pentru o comunicare eficientă. Copiii vor

afla mai multe despre cum să comunice și să fie respectuoși atunci când vorbesc altora din exemplul pe care îl dați și prin acțiunile și cuvintele voastre.

Care sunt beneficiile unei comunicări eficiente cu copiii voștri?

După cum am arătat deja, comunicarea are un impact semnificativ asupra dezvoltării copiilor voștri. Beneficiile dezvoltării comunicării la copii includ următoarele competențe:

- Autoeficiența sau o bună încredere în sine
- Empatie și compasiune sporite pentru ceilalți
- Inteligență emoțională mai dezvoltată
- Bunăstare și sănătate mentală
- Asertivitate și încredere (Miller, 2020)

Avantajele comunicării reușite cu copiii pot avea impact și asupra părinților. Beneficiile pentru părinți includ:

- Relații mai puternice cu copiii lor
- Creșterea interacțiunii sociale
- Mai puține probleme de comportament cu copiii lor
- Construirea încrederii în copiii lor
- Mai multe informații pozitive prin abilități bune de comunicare înseamnă mai puțină îngrijorare și copii mai bine adaptați

Titlu: Evaluarea abilităților de comunicare	
Obiective:	Scopul acestei activități este de a ajuta părinții să evalueze eficacitatea practicilor lor actuale de comunicare și de a-i ajuta să descopere noi metode de îmbunătățire a abilităților lor de comunicare pentru o mai bună interacțiune cu copiii lor.
Instrucțiuni:	Materiale: - Pix - Hârtie - (Pot fi necesare alte resurse în funcție de activitățile alese din anexă) Procedura de implementare: 1. Luați în considerare abilitățile voastre de comunicare cu copiii și partenerul vostru și evaluați cât de reușită a fost fiecare încercare de comunicare. Pentru a vă ajuta să analizați succesul și eficacitatea comunicărilor voastre, puneți-vă următoarele întrebări: - Cine a început conversația? Unde s-a produs? - Care a fost scopul conversației? A fost atins acest scop? - Ce instrument pentru o comunicare bună ați folosit cu copilul vostru? A avut succes? 2. Păstrați o evidență a observațiilor voastre timp de o săptămână. La sfârșitul săptămânii, examinați-vă notele și identificați domeniile în care comunicarea trebuie îmbunătățită. Luați în considerare următoarele întrebări: - Există probleme cu urmarea instrucțiunilor? - Copilul tău ia parte la o conversație cu tine când încerci să-l implici? - Există probleme comportamentale pe care doriți să le schimbați? De exemplu: strigătele pentru a vă face auziți, eșecul în a da și altora posibilitatea de a vorbi. - Poate vreunul dintre cele opt elemente fundamentale ale comunicării să vă ajute să rezolvați aceste probleme?

	3. În funcție de vârstă și stadiul de dezvoltare al copilului vostru, alegeți o activitate descrisă în Anexa 1 pentru a vă ajuta să vă angajați cu copilul vostru într-un mod mai eficient.
Evaluare și reflecții	Comunicarea de succes între un părinte și un copil este extrem de importantă pentru bunăstarea copilului. Cu toate acestea, o comunicare eficientă va avea ca rezultat și părinți mai fericiți. În finalizarea acestei activități, ați evaluat cât de valoroase sunt metodele voastre de comunicare, învățând despre practicile care funcționează și care v-au dat încrederea de a continua drumul pentru a deveni un părinte eficient. Ați putut identifica domeniile de îmbunătățit și ați implementat unele dintre activitățile din Anexa 1 de mai jos pentru a vă îmbunătăți abilitățile de comunicare. Pentru a reflecta la această activitate, puneți-vă următoarele întrebări: - Ați identificat practicile de comunicare pe care doriți să le schimbați? - Ați implementat cu succes noi activități pentru o mai bună comunicare cu copilul vostru? - S-a îmbunătățit comunicarea între voi și copilul vostru? - Credeți că mai puteți face îmbunătățiri?

Referințe:

Communication Trust (2011) Toți împreună acum. Secțiunea a doua: De ce este importantă comunicarea? Disponibil la:

https://www.thecommunicationtrust.org.uk/media/2147/all_together_now_-_section_2.pdf (accesat la 23 aprilie 2020).

Gossling, S. (2017) The Psychology of the Car, Chapter 8: Community Friends and Family. Elsevier Inc.

Miller, K. (2020) 39 Jocuri și activități de comunicare pentru copii, adolescenți și studenți. Psihologie pozitivă. Disponibil la: <https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/> (accesat la 23 aprilie 2020).

Pappadopoulos, E. (2018) Conectare socială: ce înseamnă? Fii sănătos Rămâi sănătos. Disponibil la: <https://www.gethealthystayhealthy.com/articles/social-connectedness-what-does-it-mean> (accesat la 23 aprilie 2020).

SkillsYouNeed (2020) Ce este comunicarea, Skillsyouneed.com. Disponibil la: <https://www.skillsyouneed.com/ips/what-is-communication.html> (24 aprilie 2020).

Synergos (2014). Construirea conexiunii sociale: un scurt ghid pentru practicienii care lucrează cu copii și tineri. Programul de conectare socială. Johannesburg: Synergos Africa de Sud. Disponibil la: <https://www.synergos.org/sites/default/files/media/documents/building-social-connectedness-practice-brief-synergos.pdf> (accesat la 23 aprilie 2020).

UNICEF (2011), Comunicarea cu copiii: principii și practici de hrănit, inspirat, emoționat, educat și vindecat. Disponibil la: [https://www.unicef.org/cwc/files/CwC_Final_Nov-2011\(1\).pdf](https://www.unicef.org/cwc/files/CwC_Final_Nov-2011(1).pdf) (accesat la 23 aprilie 2020).

Resurse suplimentare:

Anexa 1 - Activități pentru îmbunătățirea comunicării pentru toate vârstele

De la copii mici până la grădiniță

Mai jos sunt câteva activități distractive pentru a ajuta copiii mici să își practice abilitățile de comunicare (Miller, 2020):

- Ghiciți obiectul - Puneți un obiect mic într-o cutie, asigurându-vă că copilul nu îl poate vedea. Permiteți-i să pună mâna în cutie și să simtă obiectul. Scopul acestui joc este de a-l încuraja să folosească cuvintele pentru a descrie ceea ce simte și de a-i da timp să ghicească care ar putea fi obiectul.
- Jocul telefonic - Un joc în care un telefon imaginar îi poate ajuta pe copii să vorbească mai liber. Copiii văd adulții la telefon tot timpul și sunt de obicei dornici să copieze ceea ce văd.
- Arătați și spuneți - Această activitate poate fi deosebit de utilă pentru copiii care încep grădinița. Ajutați-i să exerseze folosind propoziții complete pentru a descrie elementul ales sau pentru a-și spune povestea. Este probabil ca această activitate să se repete în clasă, astfel încât practicarea abilităților de prezentare de la o vârstă fragedă este excelentă pentru dezvoltarea lor.

De la grădiniță până la pre-adolescenți

Mai jos sunt prezentate câteva activități distractive pentru a vă ajuta copiii pre-adolescenți să învețe mai multe despre comunicare (Miller, 2020):

- Șarade emoționale - Scopul acestui joc este de a ajuta copiii să înțeleagă limbajul corpului și indicii non-verbale. Enumerați o varietate de emoții pe bucăți de hârtie individuale. Îndoțiți bucățile de hârtie și puneți-le în cutie sau recipient. Fiecare copil trebuie să aleagă unul și să interpreteze emoția pe hârtie, în timp ce ceilalți jucători trebuie să ghicească emoția.
- 20 de întrebări - Va trebui să alegeți un subiect pentru acest joc. Poate fi vorba de filme, melodii preferate, persoane celebre sau orice altceva care interesează în mod obișnuit familia voastră. De exemplu, enumerați o varietate de filme pe bucăți de hârtie individuale și plasați-le într-o cutie. O persoană trebuie să aleagă o bucată de hârtie, iar ceilalți jucători pot pune 20 de întrebări „da” / „nu” pentru a ghici filmul. Scopul acestui joc este de a ajuta copiii să asimileze informațiile pe care le primesc și să exerseze punând întrebări bine gândite.

- Finalizați povestea - Începeți o poveste și lăsați copilul să-și creeze propriul final. De exemplu, „a fost odată într-un ținut îndepărtat” - Acum lăsați copilul să devină creativ și continuați cu povestea folosind propriile cuvinte și folosindu-vă imaginația pentru a termina povestea. Acesta este un mod minunat de a-l determina pe copil să interacționeze într-un mod fantastic și distractiv.
- Jocul de rol - este o activitate excelentă pentru a ajuta copiii să învețe vocabular nou și s-a dovedit că îi ajută pe copii să dezvolte empatia. Stabilirea rolurilor de către copii și nu de către un profesor sau părinte îi poate ajuta, de asemenea, să câștige o perspectivă diferită în înțelegerea unei situații și să arate toleranță și respect față de ceilalți, în special cei cu autoritate.

Adolescenți

În cele din urmă, consultați mai jos câteva activități interesante pentru a-i face pe adolescenți să comunice (Miller, 2020):

- Gata cu umpluturile - Ați observat vreodată, când vorbiți cu o altă persoană, de câte ori spuneți „ăă” - „hmm” - „ah” într-o propoziție? Jucați un joc cu adolescentul vostru, în care fiecare trebuie să vorbească timp de două minute fără să folosești sunete de umplutură. Cine folosește cel puțin unul este eliminat din rundă. Jucați câteva runde pentru a vedea cine câștigă. Puteți face din aceasta o activitate zilnică după cină, să faceți un clasament, iar câștigătorul la sfârșitul săptămânii își alege desertul preferat sau are prima alegere în filmul pe care îl veți urmări împreună. Acest lucru încurajează comunicarea liberă cu adolescentul și îi încurajează să gândească înainte de a începe să vorbească.
- Indicații în perechi - Veți avea nevoie de o eșarfă de legat la ochi și câteva obiecte de ascuns pentru această activitate. Ascundeți două obiecte în casă. Scopul acestei activități este de a lucra în echipă, o persoană este în imposibilitatea de a vedea, în timp ce cealaltă oferă indicații și instrucțiuni de ”navigare” către obiectul ascuns. Echipa care găsește primul obiect este câștigătoare. În desfășurarea unei astfel de activități, încurajați munca în echipă, în timp ce insuflați importanța comunicării între membrii echipei.

Construirea abilităților de relaționare

Ce este o relație?

În dicționar, o relație este definită ca fiind modul în care două persoane interacționează între ele. O relație reprezintă sentimentele și comportamentele pe care două sau mai multe persoane le au unul față de celălalt, legătura dintre membrii unei familii sau emoțiile romantice strânse pe care oamenii le au pentru o altă persoană (Cambridge Dictionary, 2020) Cu toate acestea, știm că relațiile sunt mai complexe decât sugerează această definiție simplă. Relațiile au diferite forme și dimensiuni. Există relații de familie, relații de muncă, prietenii și relații intime.

Avantajele de a avea relații sănătoase

De ce relațiile sunt atât de importante pentru noi? Ca ființe umane, avem nevoie și vrem să fim aproape de ceilalți oameni. Această nevoie de conexiuni interpersonale este ceea ce ne determină să formăm relații, iar cercetările au arătat că a avea și a menține relații pozitive are un impact asupra sănătății și bunăstării noastre generale. Există cinci beneficii generale pentru bunăstare pe care le obținem din menținerea unor relații sănătoase (Becker-Phelps, 2013):

- **Trăiți mai mult:** cercetările au arătat că persoanele care au avut o viață bogată în relații sănătoase au mai multe șanse să trăiască mai mult; de adăugat faptul că impactul socializării în cazul împărtășirii experiențelor cu ceilalți este mai benefic pentru sănătate în comparație cu cei care trăiesc izolat.
- **Trăiți o viață mai sănătoasă:** relațiile și conexiunile sociale au fost legate de scăderea tensiunii arteriale, de funcționarea mai bună a sistemului imunitar și de vindecare mai rapidă. Relațiile voastre vă pot încuraja, de asemenea, să trăiți un stil de viață mai sănătos, cu cercetări care arată că oamenii sunt mai predispuși să mănânce sănătos și să facă mișcare regulată cu un prieten sau o persoană dragă.
- **Reduceți nivelurile de stres:** expresia „o problemă comună este o problemă înjumătățită” este potrivită aici. Cercetările au arătat că persoanele care se află în relații intime simt mai puțin efectul psihologic al stresului, pornind de la ideea că partenerul poate prelua o parte din povară sau că poate oferi o perspectivă diferită și va reduce stresul general.
- **Susținere mai mare în viață:** la fel ca punctul precedent, relațiile acționează ca un sprijin suplimentar în a face față succeselor și căderilor din viață. Relațiile nu numai că ajută la diminuarea stresului, dar pot fi, de asemenea, o sursă excelentă de informații și îndrumare atunci când este nevoie.
- **Sentimentul de a face parte din ceva:** așa cum am menționat anterior, deseori dorim să fim conectați cu alți oameni. În stabilirea unor relații sănătoase, ne creăm propriile comunități și unități familiale, acestea oferindu-le oamenilor un sentiment de apartenență.

Relația voastră este una sănătoasă sau nesănătoasă?

Relația voastră, indiferent dacă este cu familia, prietenii sau partenerul, poate trece prin momente bune și rele. Adesea, urcușurile și coborâșurile se echilibrează și mențin o relație sănătoasă regulată. Poate fi dificil de identificat atunci când relațiile trec de la a fi sănătoase la conexiuni nesănătoase sau chiar toxice. Cel mai bun mod de a face această evaluare este să examinați sentimentele pe care le aveți pentru voi în urma relației. În funcție de tip, o relație sănătoasă vă face să simțiți unele sau toate din următoarele: încrezător, iubit, necesar, apreciat, respectat, pozitiv față de sine și confortabil în propria piele.

Pe de altă parte, o relație nesănătoasă vă poate face să vă simțiți neiubit, lipsit de valoare, neapreciat, supărat și confuz, deprimat, speriat sau rănit (HSE, 2019). Există și alte semne că relația poate să nu fie sănătoasă. Vă face să vă simțiți inadecvat, vinovat, victimă a geloziei față de alte persoane din viața voastră, vi se pretinde să vă schimbați pentru a-l face fericit pe celălalt, sunteți supus nevoii de comunicare constantă - sunt exemple ale modului în care relațiile pot deveni toxice. Iată câțiva pași pentru a vă ajuta să faceți față unei relații nesănătoase (HSE, 2019):

- **Discutați cu cineva** - solicitați ajutor sau îndrumare de la un profesionist care vă poate ajuta să determinați problemele nesănătoase din relație.
- **Comunicare** - vorbiți cu cealaltă persoană din relație și încercați să înțelegeți care este cauza principală a comportamentului său inacceptabil, și de ce relația a devenit nesănătoasă.
- **Plecați** - Este important să știți care sunt limitele voastre și să vă îndepărtați de relație sau prietenie atunci când este potrivit.
- **Stabiliți limite** - stabiliți limitele cu care vă simțiți confortabil în relație. Acest lucru este deosebit de important în cazul relațiilor de muncă și al prieteniei.
- **Aveți răbdare** - poate fi cazul în care prietenul, persoana iubită, colega sau membru al familiei voastre se confruntă cu o perioadă deosebit de dificilă. Încercați să aveți răbdare cu ei și acordați celeilalte persoane timp să respecte limitele pe care le-ați stabilit.

Crearea de relații sănătoase

Este clar că relațiile sănătoase pot avea un impact durabil asupra bunăstării noastre. Ar trebui să fie prioritatea voastră să vă asigurați că o relație este bună. Cu toate acestea, există un alt motiv extrem de important pentru care este fundamental să păstrați relații sănătoase, și acesta este efectul pe care ele îl au asupra copiilor voștri. De nenumărate ori s-a sugerat că copiii învață mai ales de la părinți și tutori. Oferind copiilor voștri un exemplu de relație sănătoasă și fericită în casă, îi ajutați să învețe abilitățile legate de acceptarea personală, afecțiune, prietenie, responsabilități împărtășite și recunoștință (Fields, 2019).

Cum creați o relație fericită și sănătoasă?

Nu există un răspuns simplu la această întrebare. Există o gamă largă de sfaturi și sugestii pentru a ajuta oamenii să își dezvolte cu succes relațiile cu ceilalți. Deși unele pot funcționa pentru voi, este posibil ca aceleași sugestii să nu funcționeze și pentru alții. Există fire comune care conectează toate sugestiile pentru o relație sănătoasă și sunt după cum urmează (Webb, 2013):

- **Comunicare:** În secțiunea anterioară, am examinat importanța comunicării și am văzut ce înseamnă comunicarea eficientă. Comunicarea eficientă poate avea un impact semnificativ asupra succesului unei relații. Comunicarea nu este practica oamenilor care vorbesc „unul către celălalt”, ci mai degrabă practica de a vorbi „unul cu celălalt” și sugerează că ambii oameni au înțeles corect comunicarea. Este important ca oamenii într-o relație de orice fel, să fie clari în comunicarea lor și să fie conștienți de indicii non-verbale. Amintiți-vă, comunicările non-verbale pot fi la fel de puternice ca cele verbale sau scrise.
- **Ascultați activ:** trebuie să vă angajați pe deplin cu cealaltă persoană din relația voastră, aceasta înseamnă că atunci când comunică, ar trebui să ascultați activ. Ascultarea activă este practica de a acorda atenție la ceea ce îți spune persoana respectivă, de a îmbrățișa informațiile și de a pune întrebări importante pentru a menține conversația.
- **Respect:** Arătarea respectului partenerului este extrem de importantă în orice relație. Pentru a-ți respecta pe deplin partenerul, trebuie să-i recunoști ca ființă umană, să-i înțelegi experiențele din trecut și să fii atent la ceea ce încearcă să-ți comunice. De asemenea, ar trebui să fiți atenți la opiniile fiecăruia și să apreciați diferențele dintre acestea, mai degrabă decât să încercați să le modelați pentru a corespunde cu ale voastre.
- **Gestionați emoțiile:** în orice relație vor exista desigur momente în care emoțiile se aprind. Deși este important ca emoțiile voastre să fie recunoscute în loc să fie ignorate, este important să vă gestionați emoțiile. Aceasta nu este întotdeauna o sarcină ușoară și adesea reacționăm mai întâi și ne gândim la asta mai târziu. În perioade de conflict poate doriți să faceți un pas înapoi pentru a vă evalua sentimentele înainte de a încerca să rezolvați problema. În perioadele de stres, poate fi necesar să vă alocați timp pentru a identifica care sunt nevoile voastre și ce așteptați de la cei dragi care vă susțin.
- **Acordați-vă timp.** Timpul este o marfă, în special pentru părinți. Cu toate acestea, acordarea de timp relației voastre este foarte important pentru a vă ajuta familia să prospere. Poate fi la fel de simplu ca a vă face timp pentru a sta de vorbă cu un prieten sau un membru al familiei sau pentru a vă ajuta partenerul să îndeplinească o sarcină. Oferind timp relațiilor voastre demonstrați că acestea sunt importante pentru voi. Asigurați-vă însă că vă acordați și ceva timp personal.

- **Dezvoltarea încrederii:** Pentru majoritatea oamenilor, atunci când se gândesc să aibă încredere într-o persoană sau în partener, se gândesc la un scenariu în care cealaltă persoană va „greși” într-un fel. De exemplu, puteți auzi pe cineva spunând: „Am încredere în partenerul meu să nu înșele” sau „Am încredere că angajatul meu nu va fura”. Cu toate acestea, dezvoltarea și demonstrarea încrederii într-o relație este mai mult decât aceste sentimente. Este vital pentru succesul relației să aveți încredere unul în celălalt. Încrederea poate fi demonstrată în acordarea de timp personal reciproc, nesimțind nevoia unei comunicări constante. Puteți avea încredere în partenerul vostru pentru a realiza sarcini simple, a gestiona finanțele familiei, a avea grijă de copii etc. Cea mai importantă formă de încredere într-o relație este să știți că cealaltă persoană este acolo pentru voi.

Poate fi o provocare pentru părinți să transfere copiilor lor aceste cunoștințe despre relațiile sănătoase. În continuare sunt câteva modalități prin care puteți implementa abilitățile de mai sus în interacțiunile de zi cu zi cu copiii voștri pentru a dezvolta relații sănătoase (Markham, 2017):

- **Fiecare zi ar trebui să fie o zi de îmbrățișare** - a fi dovedit că a fi afectuoși cu copiii voștri ajută la stabilirea unor relații strânse.
- **Jucați-vă împreună** - știm că părinții sunt ocupați cu sarcinile de gestionare a familiei, de serviciu și cu a fi părinți, dar acordați copiilor timp în care să vă jucați cu ei. Oferiți copilului șansa de a râde, de a deveni creativ și de a depăși unele anxietăți.
- **Gânduri și discuții la culcare** - oferindu-le copiilor timpul vostru și fiind afectuoși cu ei într-un spațiu sigur îi va încuraja să se deschidă în fața voastră despre temerile și stresul lor.
- **Timp unu-la-unu** – alocarea unei perioade de timp în timpul săptămânii doar pentru voi și pentru un copil poate ajuta la consolidarea legăturilor. Asigurați-vă că savurați momentul și bucurați-vă de timpul de calitate alături de ei. Acest lucru îi poate ajuta pe copii să se simtă speciali și iubiți, mai ales atunci când sunt mai mulți frați.
- **Țineți-vă de cuvânt** când spuneți că veți face acest lucru - nu numai că încurajează încrederea dintre voi și copilul vostru, ci și consolidează importanța respectării cuvântului și a promisiunilor.

Titlu: Construirea de relații sănătoase cu membrii familiei	
Obiective:	Scopul acestei activități este de a încuraja întreaga familie să lucreze la consolidarea relațiilor dintre membrii săi. Această activitate vă va permite să înțelegeți ce domenii ale relațiilor voastre trebuie îmbunătățite și vă va oferi posibilitatea de a crea relații mai sănătoase cu partenerul și copiii.
Instrucțiuni:	Materiale: - Hârtie colorată A4 într-o varietate de culori - Carton A4 - Lipici - Culori - markere / pixuri / creioane / carioci - Telefon - pentru fotografiere - Imprimantă - imprimarea imaginilor Procedura de implementare: Aceasta este o activitate distractivă la care toată familia poate participa. Veți crea un poster „Timp distractiv în familie” împreună cu partenerul și copiii voștri. Pentru a realiza acest lucru, veți folosi abilitățile pe care le-ați învățat din cercetările de mai sus, creând activități familiale pentru a ajuta relațiile dintre voi să prospere. Scopul principal al acestei activități este de a crea amintiri împreună și de a le documenta pe un poster distractiv sau pe un album. Puteți implementa această activitate timp de o săptămână, două săptămâni, o lună - orice perioadă preferați. Mai jos găsiți o listă de pași pentru a vă ajuta să realizați acest lucru: 1. Dați sarcini - toți membrii familiei vor lucra la consolidarea abilităților lor de relaționare. Pentru a ajuta la acest lucru, dați fiecărui membru al familiei o sarcină. Puteți cere copilului cel mai mare să aibă timp pentru o poveste cu un frate mai mic. Voi și partenerul vostru puteți decide că săptămâna aceasta veți avea o întâlnire romantică. Indiferent de sarcini, asigurați-vă că fiecare membru al familiei are o activitate cu fiecare alt membru al familiei cu scopul de a petrece timp împreună.

	2. Stabiliți o temă - faceți activitatea mai distractivă și creați teme care să coincidă cu activitățile voastre de construire a relațiilor. De exemplu, dacă tema este „în aer liber”, atunci toate activitățile de construire a abilităților de relaționare trebuie să aibă loc în aer liber. Alte sugestii de teme ar putea fi un club de carte, animale, jocuri de societate, super-eroi și prințese. 3. Fiți creativi - folosiți hârtia colorată pentru a decora posterul sau albumul. Luna aceasta ar putea fi „luna aprecierii mamei”, astfel încât fiecare membru al familiei ar putea scrie pe o bucată de carton colorat un lucru pe care îl apreciază la mama și să-l lipească pe afiș / album. Lipiți pe afiș bilete de cinema, rețeta pe care ați urmat-o pentru a face prăjituri, imaginea pe care au desenat-o copiii voștri - orice amintiri din săptămâna activităților. Tipăriți poze ale familiei.
Evaluare și reflecții	Relațiile sănătoase în familie sunt foarte importante pentru bunăstarea părinților și a copiilor. Această activitate a fost concepută pentru a vă ajuta pe voi și familia voastră să deveniți mai conștienți unul de celălalt și de relațiile voastre, pentru a promova timpul petrecut în familie și pentru a vă ajuta relațiile să prospere. A fost un proces de succes? Pentru a vă ajuta să răspundeți la această întrebare, mai jos sunt câteva întrebări de autoevaluare de luat în considerare: • Relațiile cu copiii s-au îmbunătățit? - o Cum? - o Ce activitate a ajutat cel mai mult? - o Această abordare a funcționat pentru toți copiii? • Relația voastră cu partenerul vostru s-a îmbunătățit? - o De ce / de ce nu? • Această activitate a ajutat la consolidarea relației dintre partenerul vostru și copii? - o De ce / de ce nu? • Veți continua să implementați această activitate luna viitoare? • Ce schimbări ați face implementării pentru a îmbunătăți rezultatele / pentru a implica mai mulți membri ai familiei?

Referințe:

Becker-Phelps, L. (2013) 8 Beneficii ale relațiilor fericite, WebMD.com. Disponibil la: <https://blogs.webmd.com/relationships/20130516/8-benefits-of-happy-relationships> (accesat la 24 aprilie 2020).

Cambridge Dictionary (2020) Înțelesul relației în engleză, Dictionary.Cambridge.org. Disponibil la: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/relationship> (accesat la 24 aprilie 2020).

Fields, L. (2019) 6 obiceiuri de relaționare pe care copiii tăi le învață de la tine, TodaysParent.Com. Disponibil la: <https://www.todaysparent.com/family/parenting/healthy-relationship-habits-your-kids-are-learning-from-you/> (accesat la 27 aprilie 2020).

HSE (2019) Pleacă de lângă monstrul relației, HSE.ie. Disponibil la: https://www2.hse.ie/healthy-you/walk-away-from-the-relationship-monster.html?gclid=Cj0KCQjwhZr1BRCLARIsALjRVQPK9uXiIhZDH-yykXrtYez9R-_dgcb2iEQ57apVliwhE1vVkWZVON0aAmD1EALw_wcB&gclsrc=aw.ds (accesat la 24 aprilie 2020).

Markham, L. (2017) 10 obiceiuri pentru a consolida o relație părinte-copil, PsychologyToday.Com. Disponibil la: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parents-happy-kids/201706/10-habits-strengthen-parent-child-relationship> (accesat la 27 aprilie 2020).

Webb, L. (2013) 8 sfaturi pentru dezvoltarea relațiilor pozitive, TrainingMag.com. Disponibil la: <https://trainingmag.com/content/8-tips-developing-positive-relationships/> (accesat la 24 aprilie 2020).

Cum să obțineți sprijin emoțional și practic de la familie, prieteni și comunitate

Parenting-ul eficient este strict legat de îmbunătățirea abilităților de comunicare și consolidare a relațiilor. Dotarea părinților cu strategii de interacțiune mai eficiente poate îmbunătăți rezultatele dezvoltării și reduce comportamentele problematice (Kaiser și Hancock, 2003). Acesta este motivul pentru care comunicarea eficientă cu copiii și abilitățile de comunicare pentru construirea unor relații sănătoase cu comunitatea mai strânsă (așa-numitul cerc de sprijin: familia și rudele, prietenii, comunitatea în general) sunt fundamentale. Primirea de sprijin emoțional și practic de la familie, prieteni și comunitate este acum mai importantă ca niciodată. Dacă ne gândim la recenta criză de sănătate și la schimbările radicale în materie de creștere a copilului (lucratură de acasă și închiderea școlii și grădinițelor, de exemplu), este foarte important ca un părinte să poată obține sprijin emoțional și practic din partea familiei, prietenilor, comunității.

Prin parenting eficient, părinții trebuie să folosească semnalele și limbajul potrivit pentru a putea iniția o comunicare între ei și copiii lor într-un mod colaborativ și cu o terminologie adecvată. În același timp, părinții trebuie să comunice eficient cu cercul de persoane care pot oferi sprijin emoțional și practic. În ultimii ani, familia multiculturală este un model tot mai frecvent în întreaga Europă, deci este important să se ia în considerare abilitățile interculturale pe care familiile trebuie să le dezvolte pentru a comunica cu mediul extern.

Dintre cele două activități incluse în această secțiune, una este dedicată familiilor care trăiesc într-un mediu multicultural. Dar ce înțelegem prin „comunicare interculturală”? **Comunicarea interculturală** este o disciplină care studiază comunicarea între diferite culturi și grupuri sociale sau modul în care cultura afectează comunicarea. Descrie gama largă de procese și probleme de comunicare care apar în mod natural într-o organizație sau context social format din indivizi din diferite medii religioase, sociale, etnice și educaționale. În acest sens, încearcă să înțeleagă modul în care oamenii din diferite țări și culturi acționează, comunică și percep lumea din jur”. (Wikipedia)

Sprijinul emoțional și practic de la familie, prieteni, comunitate include multe beneficii pentru părinți și copii:

1. Părinții care lucrează departe de casă pot beneficia de sprijinul familiei, prietenilor și serviciilor comunitare pentru familii (grădinițe și școli) pentru a petrece mai mult timp împreună și pentru a îmbunătăți calitatea relației lor.
2. Copiii au sprijin continuu în faza lor de creștere și își pot lărgi viața relațională.
3. Serviciile comunitare pentru familie sunt fundamentale pentru buna funcționare a unei familii moderne.

Cum să construiți / să îmbunătățiți abilitățile de comunicare pentru a interacționa cu familia, prietenii și comunitatea pentru a obține sprijin emoțional și practic?

- Jocurile de rol și construirea scenariilor pot fi benefice părinților pentru a-și spori abilitățile de comunicare cu mediul mai apropiat.
- Studiile de caz și bunele practici pot inspira părinții în sarcina dificilă de a comunica cu copiii și grupurile externe.
- Tehnicile de la egal la egal pot fi utile pentru a sprijini părinții eficienți care comunică foarte des și cooperează pentru a se sprijini reciproc.
- Jocurile pentru creșterea abilităților de dialog intercultural sunt adecvate într-o societate care se schimbă către multiculturalism și migrație.

Titlu: Jocul intercultural pentru familii	
Obiective:	1. Depășirea stereotipurilor 2. Îmbunătățirea abilităților de comunicare cu alte culturi 3. Conștientizarea de sine 4. Construirea echipei
Instrucțiuni:	Materiale: - foi de flip-chart - Creioane / markere / pixuri colorate Procedura de implementare: Famiiliile se adună într-un spațiu confortabil, posibil în aer liber. Este necesar un minim de 3-4 familii din diferite țări. Famiiliile lucrează în echipă. Facilitatorul oferă famiilie materialele pentru activități: flip chart / creioane / markere / pixuri colorate Apoi facilitatorul pune câteva întrebări famiiliilor: • Cine îi duce pe copii la școală dimineața? • Cine gătește prânzul și cina? • La ce oră se trezește familia? • Cine pregătește micul dejun? • La ce oră se culcă copiii în fiecare seară? Având în vedere naționalitățile tuturor famiiliilor participante, fiecare familie trebuie să răspundă acționând ca o familie dintr-o altă țară și notând răspunsurile pentru fiecare întrebare pe o foaie de tip flip-chart. Deci, membrii familiei ar trebui să suplinească persoanele care răspund în Spania, de exemplu, dacă sunt italieni și invers. Apoi, fiecare familie notează răspunsurile, folosind pixuri și markere colorate. Au 20 de minute să scrie toate răspunsurile.

	După ce toate familiile participante au răspuns la toate întrebările, fiecare familie prezintă flipchart cu răspunsuri (chiar și desene) tuturor celorlalți adunați într-un cerc. Fiecare familie care imită o altă familie își va explica răspunsurile și le va compara cu familia din țara pe care o imită. De exemplu, familia italiană care acționează ca o familie spaniolă va întreba familia spaniolă dacă răspunsul este corect sau nu. După ce fiecare familie a prezentat răspunsurile, facilitatorul va evidenția stereotipurile apărute și va începe o reflecție comună asupra celor care reies din toate răspunsurile.
Evaluare și reflecții	Prin această activitate, toți membrii familiei vor reflecta asupra stereotipurilor culturale cu care se confruntă în fiecare zi, și le vor depăși. Evaluarea se face împreună cu celelalte familii într-un cerc și exprimând sentimentele după joc.

Referințe: N/A

Titlu:	Jocul "E"
Obiective:	1. Arată modul în care oamenii gândesc și comunică diferit 2. Cum să faceți față barierelor de comunicare 3. Îmbunătățiți comunicarea cu alte persoane
Instrucțiuni:	Materiale: - Hârtie A4 sau flip-chart - Markere - Scaune așezate în cerc Procedura de implementare: Facilitatorul scrie o literă mare, curbată „E” pe o bucată de hârtie de flipchart și o așează în centrul cercului pe jos. Cere apoi participanților să descrie exact ceea ce văd pe foaia de hârtie, din poziția în care stau. În funcție de locul în care se află în cerc, vor vedea fie un „M”, un „W”, un

	număr „3” sau un „E”. Participanții pot schimba apoi locuri astfel încât să vadă litera dintr-o perspectivă diferită. Aceasta este o activitate utilă pentru a evidenția faptul că oamenii văd lucrurile foarte diferit, în conformitate cu propria lor perspectivă specifică. Alternativ, puneți o persoană în centrul cercului și rugați-i pe cei din jur să descrie exact ceea ce văd din perspectiva lor.
Evaluare și reflecții	Prin această activitate, toți membrii familiei vor reflecta asupra dificultăților de comunicare corespunzătoare și vor reflecta asupra modului corect de a înființa o conservare și de a evita neînțelegerile. Familiile vor reflecta, de asemenea, asupra faptului că oamenii văd lucrurile într-un mod diferit și din propria perspectivă, astfel încât comunicarea cu comunitatea este o sarcină delicată dacă familiile doresc să primească sprijin din surse externe.
Referințe: Alianța internațională HIV / SIDA (mai 2002) „100 de modalități de a energiza grupurile: jocuri de utilizat în ateliere, întâlniri și comunitate”. Kaiser Ann P; Hancock, Terry B. (2003) „Învățarea de către părinți a unor noi abilități pentru sprijinirea dezvoltării copiilor mici”. Copii și copii mici Volumul 16, numărul 1, Lippincott Williams & Wilkins, Inc. Wikipedia „Comunicare interculturală”. Disponibil la https://en.wikipedia.org/wiki/Intercultural_communication	

Poți conta pe noi

Despre proiectul Efficient Parenting

Acest manual își propune să consolideze capacitatea părinților de a deveni mai rezistenți și mai eficienți în rolul lor parental și face parte din proiectul *Abordări eficiente și inovative pentru parenting resilient*, finanțat prin programul Erasmus + al Comisiei Europene.

Scopul proiectului

Proiectul Parenting Eficient vizează îmbunătățirea capacităților părinților, astfel încât aceștia să poată satisface mai eficient nevoile complexe ale rolului lor. Acest proiect își propune să dezvolte materiale inovatoare pe care părinții le pot folosi în viața de zi cu zi pentru a favoriza reziliența atât pentru ei, cât și pentru copiii lor.

Rezumatul proiectului

Proiectul își propune, de asemenea, să consolideze capacitatea părinților de a fi părinți de înaltă calitate, sporind astfel bunăstarea și dezvoltarea proprie și a copiilor. Pe orizontală, accentul proiectului țintește sprijinirea indivizilor în dobândirea și dezvoltarea abilităților de bază și a competențelor cheie, îmbunătățirea și extinderea ofertei de oportunități de învățare de înaltă calitate adaptate nevoilor oricărui adult care ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar.

Proiectul Parenting Eficient recunoaște necesitatea dezvoltării competențelor părinților pentru a fi mai rezistenți și mai eficienți în rolurile lor parentale. Implementarea proiectului la nivel transnațional permite țărilor partenere să învețe unele de la altele. Dezvoltarea sau monitorizarea strategiilor și politicilor existente în învățarea adulților nu poate fi realizată fără schimbul de informații și identificarea practicilor de succes între diferitele țări ale UE.

Vă rugăm să vizitați site-ul web al proiectului aici:

<http://efficientparenting.eu/ro/despre-proiect/>

Partenerii proiectului



FUNDAȚIA DE ABILITARE „SPERANȚA”
Str. Aurel Popovici nr.17, Timișoara, Romania
TEL/FAX: +40-256-274466
contact@fundatia-speranta.ro
www.fundatia-speranta.ro

Fundația de Abilitare “Speranța” are o experiență de peste 27 de ani în servicii de sprijin și reabilitare pentru copii și tineri cu dizabilități și cu nevoi speciale, informare, consiliere și sprijin pentru părinții lor, implicare în educație incluzivă. Am dezvoltat și desfășurat programe de formare acreditate pentru profesorii din învățământul general și special, pentru a promova dreptul la educație și a implementa strategii de predare pentru a sprijini includerea copiilor cu dizabilități în sistemul educațional. FAS a înființat un nou serviciu comunitar pentru tineri și adulți din instituții care doresc să trăiască în comunitate.



UNIVERSITY OF THE AEGEAN
University Hill
Administration Bldg.
811 00 Mytilene, Lesvos, Greece
Tel.: +30-22510 36000
Fax: +30-22510 36109
www.aegean.gr

Universitatea Marea Egee (UAegean) a fost fondată în 1984. Este o rețea de universități de „porturi academice de studii și cercetare”, înființată cu succes în 6 campusuri răspândite în arhipelagul din Marea Egee și oferă un mediu academic, natural, cultural și uman unic. UAegean a stabilit parteneriate puternice și o comunicare eficientă cu mai multe universități naționale, europene și internaționale, instituții, organizații, autorități și comunitate. Este un factor social și economic puternic și acționează ca inovator regional în cele 2 regiuni grecești ale arhipelagului din Marea Egee: regiunea Egee de Nord și Regiunea Egee de Sud.



NEOPHYTOS CH CHARALAMBOUS (INSTITUTE OF DEVELOPMENT LTD)

Agiou Antoniou 15 Flat 401 Akropoli, Cyprus

vicky@iodevelopment.eu

Telephone +357 22 465106, +357 99378624

Fax +357 22 378500

www.iodevelopment.eu

Institutul de Dezvoltare a fost înființat în 2003. Biroul nostru este situat în Nicosia - Cipru. Susținem noțiunea că „Succesul” vine numai atunci când o persoană investește în mod conștient în dezvoltarea continuă și în echilibrul dintre progresul personal, interpersonal și profesional. Viziunea noastră este de a promova și a oferi o perspectivă pozitivă asupra experiențelor de viață. Creativitate, satisfacție în viață, performanță, motivație, atenție și bunăstare generală. Lucrăm cu persoane fizice, familii, companii, departamente de resurse umane, organizații educaționale și instituții academice. Teoriile, metodele și practicile noastre derivă în cea mai mare parte din psihologia umanistă și pozitivă, cum ar fi modelele de învățare cooperativă, gândirea creativă, inteligențele multiple și educația caracterelor.



THE RURAL HUB

Market House Square Centre 1st Floor, Carrickmacross, Ireland

www.theruralhub.ie

Telephone +353872434164

Rural Hub a fost înființat pentru prima dată ca asociație în 2012. A fost înființat de un grup de profesioniști în educație, formare și dezvoltare rurală ca răspuns la impactul crizei economice asupra micilor sate și orașe rurale din Irlanda. Centrul Rural a oferit rezidenților locali o gamă largă de cursuri de dezvoltare comunitară pentru a sprijini o implicare mai mare a comunității și o incluziune socială sporită pentru a viza izolarea tot mai mare. Acesta vizează o parte majoră a acțiunilor sale către persoanele aflate la marginea societății și economiei, afectate de părăsirea timpurie a școlii, părinții singuri, imigranți recent sosiți, persoanele cu handicap, grupurile active pensionate și persoanele în vârstă.



CENTRE FOR ADVANCEMENT OF RESEARCH AND DEVELOPMENT IN
EDUCATIONAL TECHNOLOGY LTD-CARDET

Lykavitou Avenue 29 1st Floor, 2401 Engomi, Lefkosia, Cyprus

www.Cardet.org

Telephone +35722002100, +35722002110

Fax +35722002115

CARDET este unul dintre centrele de cercetare și dezvoltare din regiunea mediteraneană, cu expertiză globală în proiectarea și implementarea proiectelor, consolidarea capacităților și e-learning. Este afiliat independent cu universități și instituții din întreaga lume, cum ar fi Universitatea Yale, Universitatea din Nicosia și Consiliul internațional pentru mass-media educaționale. CARDET a finalizat numeroase proiecte legate de dezvoltarea capacității și planificării în educație și VET, sprijin pentru tineri, învățarea adulților, alfabetizare, instrumente digitale, eLearning, tehnologie educațională și integrarea socială a grupurilor marginalizate. Unul dintre punctele noastre forte este capacitatea noastră de a planifica, implementa, executa și evalua cu atenție proiecte în diverse contexte.



CENTRO PER LO SVILUPPO CREATIVO DANILO DOLCI

Via Roma 94, 90133 Palermo, Italy

www.danilodolci.org

Telephone +390916177252

Fax +39 091 623 0849

Centrul pentru Dezvoltare Creativă „Danilo Dolci” este o asociație non-profit care implică tineri și adulți, și acționează în principal prin proiecte în domeniul educațional desfășurate în cooperare cu școli, universități, instituții, asociații și grupuri sociale atât la nivel local, cât și internațional. Organizația noastră s-a născut din experiența educațională și de lucru a marelui pacifist Danilo Dolci și a colaboratorilor săi care au funcționat în Trappeto și Partinico, două orașe mici de lângă Palermo, și în toată regiunea Siciliei.