

Parenting Eficient

**Abordări
eficiente &
inovatoare
pentru reziliență
parentală**



I01 – Revistă pentru părinți

Cuprins

Bun găsit noilor părinți!	3
Să începem!	4
Bunăstare psihologică	6
SFATURI UTILE	7
COLȚUL CU POVEȘTI	8
“Ești raza mea de soare”	8
Management comportamental	9
SFATURI UTILE	10
COLȚUL CU POVEȘTI	11
“Zâmbetul unui copil aduce fericire”	11
Conectarea socială	12
SFATURI UTILE	13
COLȚUL CU POVEȘTI	15
“Excursia lui Dylan”	15
Poți conta pe noi!	16
Partenerii proiectului	17



Bun găsit noilor părinți!

Bun venit în acest minunat capitol al vieții voastre!

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.

Părintele și copilul împărtășesc o legătură emoțională unică, de lungă durată și de neînlocuit. Calitatea relației părinte-copii are un impact imens asupra dezvoltării celor mici. 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.

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. Parenting Eficient dorește să contribuie în mod concret la acest obiectiv, oferind părinților instrumentele și **abilitățile necesare unei vieți frumoase și armonioase**.



Așadar, dragi părinți...

Să începem!

Vă invităm să vă alăturați

în această aventură în arta de a fi părinți eficienți!



Cele șase organizații partenere din cadrul consorțiului proiectului **PARENTING EFICIENT** au studiat relațiile de familie și oferă sfaturi concrete pe care le puteți pune în practică. Proiectul oferă sprijin părinților care doresc **să fie prezenți în viața copiii lor** într-un mod eficient și să se bucure unii de ceilalți în această călătorie, **în timp ce au grijă și de ei înșiși!**

Ne concentrăm pe 3 domenii cheie:

- **Bunăstare psihologică**
- **Management comportamentl**
- **Conectare socială**

Investind timp și efort în aceste 3 domenii cheie, efectele pozitive asupra propriei stări de bine, dezvoltarea sănătoasă a copilului și fericirea generală a vieții de familie vor fi extraordinare.

Găsiți mai jos o listă de abilități, capacități și trăsături pe care le vom îmbunătăți:

- Abilități de comunicare
- Ascultare activă
- Eliminarea comportamentelor nedorite
- Conștiința de sine
- Realizarea de sine
- Motivație
- Stabilirea obiectivelor
- Reglarea emoțiilor
- Managementul stresului
- Lucrul în echipă

Pentru mai multe materiale

Echipa PARENTING EFICIENT a creat un „Manual pentru părinți” care conține o analiză extinsă a literaturii de specialitate și 4 activități pentru fiecare domeniu cheie, așa cum s-a menționat mai sus. Manualul își propune să consolideze capacitatea părinților de a deveni mai rezistenți și mai eficienți în rolul lor parental și face parte din proiectul de aprobări EFICIENTE și INOVATIVE pentru Parenting resiliENT, finanțat de programul Erasmus + al Comisiei Europene.

Puteți găsi manualul complet folosind linkul furnizat mai jos:

<https://efficientparenting.eu/about/>



Bunăstare psihologică

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.

“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!

Conform Parent Line (2018), bunăstarea părinților implică:

- 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.

SFATURI UTILE

- ✓ **Petrece timp în natură:** o plimbare rapidă în parc, o drumeție pe un traseu sau timpul petrecut în îngrijirea unei grădini vă poate ajuta să vă relaxați după o zi lungă și să vă simțiți încărcat.
- ✓ **Petrece mai puțin timp pe rețelele de socializare:** veți fi mai prezenți din punct de vedere emoțional pentru familie și veți putea petrece timp cu adevărat de calitate cu copiii.
- ✓ **Un tratament preferat:** Masajul corporal sau facial, sauna, acupunctura, manichiura, pedichiura sau mersul la coafor îți pot stimula starea de spirit și te pot face să te simți mai bine în propria piele.
- ✓ **Mănâncă bun și sănătos:** mâncarea nu este doar o necesitate pentru un corp sănătos, ci și o plăcere. Mâncarea bună te face să te simți mai bine și îți oferă energie pentru a petrece ziua cu mintea limpede și corpul puternic.
- ✓ **Pune-ți corpul în mișcare:** Exercițiul poate fi la fel de bun pentru mintea ta ca și pentru corpul tău. Exercițiile fizice sporesc endorfinele, dopamina, adrenalina și endocannabinoidul. Toate acestea sunt substanțe chimice ale creierului asociate cu sentimente de fericire, încredere, realizare de sine. În plus, scade anxietatea și stresul. Mergeți la sală sau la alergat, faceți o plimbare, înotați, jucați tenis sau golf, găsiți rutine de urmat în videoclipuri online.
- ✓ **Practică Mindfulness:** O practică zilnică de mindfulness te poate ajuta să devii mai prezent, să te bucuri pe deplin și să savurezi momentul prezent. Permiteți-vă să renunțați la trecut și să îmbrățișați cu acceptare și entuziasm viitorul.
- ✓ **Divertisment:** filmele, videoclipurile, cărțile, podcasturile sunt o formă excelentă de evadare care vă ajută să vă reîncărcați bateriile. Puteți urmări o comedie, vă puteți bucura de vizionarea sportului preferat sau vă puteți cuibări în fotoliu cu o carte bună și o ceașcă de ceai.



COLȚUL CU POVEȘTI

“Ești raza mea de soare”



Management comportamental



Disciplina înseamnă stabilirea unei echilibru confortabil între nevoia de independență a copilului și necesitatea definirii unor limite. Folosirea disciplinei ajută părinții în educarea copiilor în spiritul participării productive în viață, al socializării și al interacțiunii reușite cu cei din jurul lor.

Părinții au responsabilitatea de a găsi cele mai eficiente modalități care să îi ajute atât pe ei cât și pe copii lor să valorizeze la maxim relația părinte-copil. Părinții pot selecta și încuraja comportamente – atât ale lor cât și ale copiilor – pe care doresc să le schimbe, capacita și/sau recompensa.

Cum influențăm comportamentul copiilor?

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.

De ce? Pentru că atenție pe care o dăm copiilor este foarte importantă pentru ei!

SFATURI UTILE

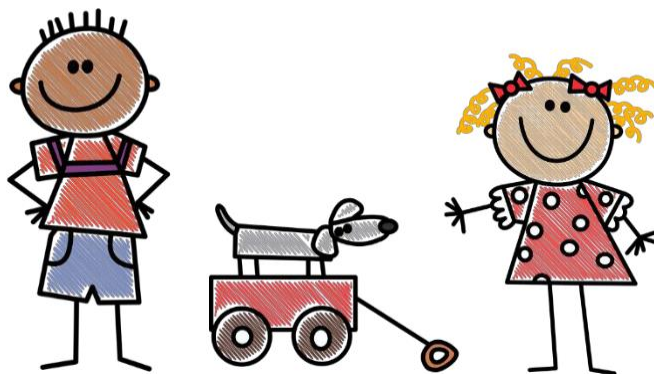
- ✓ **Reglarea emoțiilor.** Majoritatea părinților cred că dacă ar avea copii „buni”, ar putea fi mai calmi. Adevărul este că gestionarea propriilor noastre emoții și acțiuni ne permite să fim calmi, ca părinți. În cele din urmă, nu ne putem controla copiii, dar putem controla propriile noastre răspunsuri la acțiunile copiilor.
- ✓ **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.
- ✓ **Jucați-vă.** 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.
- ✓ **Folosiți doar pedepse blânde.** Și doar când pedeapsa este considerată absolut necesară.
- ✓ **Recompensați comportamentele dezirabile:** Faceți-o imediat și oricât de des posibil. Do so immediately and as often as possible. 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.
 - **Recompense 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, aplauze.
 - **Recompense materiale:** o înghețată, un desert preferat, o minge, o jucărie, baloane, în general obiecte preferate de copil.
 - **Activități de recompensare:** jocuri între părinți și copii, mersul în parc, vizionarea unui anumit program TV sau desene animate, ieșirea la pizza cu familia etc.



COLȚUL CU POVEȘTI

“zâmbetul unui copil aduce fericire”





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.

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 (Pappadopulos, 2018).

Conectarea socială este **importantă pentru bunăstarea adulților**, întrucât interacțiunile sociale **te ajută să-ți modelezi sentimentul de sine și să afli cine ești**. 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

SFATURI UTILE

✓ **Comunicați eficient cu copiii voștri**

- **Empatie:** Practicarea empatiei permite dezvoltarea abilităților de ascultare și îi ajută pe copii să înțeleagă ce înseamnă să aibe respect și răbdare pentru ceilalți.
- **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.
- **Introspecție:** Aceasta îi încurajează pe copii să se observe pe ei înșiși și să practice auto-înțelegerea și autoevaluarea.
- **Rutine stabilite:** Prin introducerea rutinelor și a procedurilor regulate, copiii învață să înțeleagă comunicarea non-verbală și vor căuta indicii non-verbale.
- **Abilități conversaționale:** practicarea conversației în mod regulat îi ajută pe copii să se simtă mai confortabil cu conversația ocazională.
- **Vocabular respectuos:** Încurajați copiii să fie conștienți de persoana care vorbesc și să folosească un vocabular adecvat.
- **Vorbitul pe rând:** acest lucru îmbunătățește abilitățile de autoreglare ascultarea activă.
- **Exersarea:** După cum se spune, „exersarea aduce perfecțiunea”.

✓ **Dezvoltați abilități de relaționare cu copiii voștri:**

- **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.

✓ **Căutați sprijin emotional și practice din partea familiei, prietenilor și comunității:**

- **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.



COLȚUL CU POVEȘTI

“Excursia lui Dylan”



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 Egeei de Nord și Regiunea Egeei 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.



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



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.