



OFERIȚI CÂT MAI MULTĂ DRAGOSTE COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

*„Fiecare copil are un limbaj principal de iubire,
o modalitate în care el înțelege cel mai bine afecțiunea părintelui”
(Gary Chapman).*

MEDITAȚII

- *Ce presupune comunicarea cu copilul?*
- *Ce înțelegeți prin expresia „limbaj al iubirii”?*
- *Ce amintiri din copilărie aveți legate de comunicarea dintre Dvs. și părinții, buneii Dvs.? Cum a fost aceasta? Cum v-a marcat ca persoană, ca profesionist?*

INFORMAȚI-VĂ

Specialiștii în psihologia copilului afirmă că orice copil are anumite nevoi afective fundamentale, care trebuie satisfăcute în cazul în care dorim ca acesta să fie echilibrat din punct de vedere afectiv. Dintre aceste nevoi cea mai importantă rămâne **nevoia de iubire și de afecțiune, nevoia de a simți că este acceptat și dorit**. Fără iubire el sau ea vor fi niște “handicapați din punct de vedere afectiv și social”.

Pentru dezvoltarea copilului **dragostea, afecțiunea** sunt un element la fel de important ca și alimentația sănătoasă. Dragostea, atingerile și mângâierile tandre, atenția și înțelegerea creează relații trainice între părinți și copii și contribuie la dezvoltarea timpurie a copilului și la pregătirea lui către școală.

MESAJE DE BAZĂ

- O relație pozitivă cu micuțul Dvs, intermediată de o comunicare pe măsură, motivațională, energetică, optimistă, pozitivă este esențială pentru creșterea unui copil fericit și capabil de succes în viitor. Comunicarea pozitivă clădește o atitudine de învingător și îl ajută să identifice mai ușor ce dorește în viață și să găsească soluțiile pentru a reuși. Comunicarea eficientă și pozitivă cu copilul ajută adultul să se apropie mai mult de copil, să-l înțeleagă mai bine și contribuie și la dezvoltarea cognitivă, socială sau emoțională a copilului, la disciplinarea lui, dar și la formarea unei imagini pozitive despre sine.
- Copilul trebuie să știe că este iubit și protejat. Aceasta este cea mai bună condiție pentru dezvoltarea lui.
- Fiecare copil își exprimă și receptează cel mai bine iubirea într-un limbaj propriu. Părintele are sarcina de a vorbi acest limbaj al copilului său. Nu este simplu deloc, deoarece există 5 limbaje de iubire ale copiilor, care îi ajută să înțeleagă că părinții săi îl iubesc, și anume: 1)

mângâierile fizice, 2) cuvintele de încurajare, 3) timpul acordat, 4) darurile și 5) serviciile.

- Este important să ne adresăm copiilor în toate cele cinci *limbaje ale iubirii* și să învățăm principalul limbaj de iubire, pe care îl are propriul copil. Părinții vor folosi o combinație de *mângâieri fizice, cuvinte de încurajare, timp acordat, daruri și servicii* pentru a păstra mereu plin „rezervorul emoțional” al copiilor, pentru ca ei să se manifeste așa cum se cuvine și să-și atingă întregul potențial. Când copilul se simte iubit, este mai ușor de modelat, de disciplinat, decat atunci când simte că rezervorul este aproape gol. Dovadă convingătoare a acestei necesități de a avea „rezervorul” mereu plin, sunt cazurile în care, în timpul jocului, copilul își lasă jucăriile, vine, se urcă la mama/ tata/ bunică/ bunel pe genunchi, îi cuprinde strâns, îi sărută apoi, fără a spune vre-un cuvânt, revine iar la jucăriile lui, ca și cum i-ar fi fost sete și a trebuit să și-o potolească.

ACȚIONAȚI / CE PUTEȚI FACE LA MODUL CONCRET?

- **Mângâierea fizică** este limbajul de iubire cel mai simplu de folosit necondiționat, pentru că părinții nu au nevoie de ocazii speciale pentru a-și mângâia/îmbrățișa copiii, de a stabili o apropiere fizică cu ei. În timp, mângâierile fizice sunt cea mai puternică voce a iubirii, o voce care exclamă cu putere: „*Te iubesc*”. Copiii au mare nevoie de mângâieri/îmbrățișări în primii ani de viață. Pe măsură ce copilul crește și devine mai activ, nevoia de mângâieri nu scade, el are nevoie zilnic de mângâieri afectuoase, iar părinții ar trebui să facă toate eforturile pentru a-și exprima astfel iubirea.
- Pentru copilul mic ținutul în brațe este o necesitate absolută, prin care își satisface nevoia de comunicare cu părintele. **Luați-l cât mai des pe copil în brațe!** Iubirea pe care i-o dăruieți pruncului/copilului Dvs. este umbrela protectoare sub care crește armonios. Ea nu trebuie să fie stăvilită de stresul Dvs. zilnic. Amintiți-vă în fiecare clipă că micuțul așteaptă de la Dvs. căldură și afecțiune.
- **Dezmierdați-l, sărutați-l** și nu uitați cât de mult îi spun aceste lucruri. În brațele mamei copilul se simte protejat, în siguranță. Și nu oricum, în brațe, ci pe partea stângă a corpului în poziție semiverticală cu fața lui spre umărul Dvs. stâng. În felul acesta se menține și se intensifică contactul psihologic dintre mamă/alt adult și copil sau bebeluș.
- **Zâmbiți-i mai mult, mai des, mai cald** – acestea îi transmit copilului că lumea este un spațiu cald, unde nimic nu-i este ostil cât timp sunteți lângă el. Jucați-vă cu micuțul Dvs., bucurați-vă de toate clipele pe care le petreceți împreună. Acestea îl fac pe copil să crească calm, liniștit, iubitor.
- **Folosiți cuvinte/ fraze de încurajare** în tot ceea ce încearcă să facă sau reușește: „*Bravo*”, „*Ai făcut o treaba bună*”, „*Sunt foarte mandru/ă de cum te-ai descurcat cu ...*”, „*Îmi place să mă joc cu tine*”, „*Ce bine a ieșit ...(soarele) în desenul tău*”, „*Ce idee grozavă*”, „*A fost o încercare reușită*” etc. Cuvintele afectuoase, tandre, cuvintele de laudă, de încurajare dau un imbold pozitiv. Pe de altă parte, vorbele tăioase care dovedesc diferite frustrări pot dăuna părerii bune despre sine copilului și pot crea îndoieli asupra capacităților sale. Copiii receptează mesaje emoționale cu mult înainte de a înțelege cuvintele. Anume *tonul vocii, blândețea, atmosfera afectuoasă* - toate comunică o căldură emoțională și multă iubire.
- **Oferiți copilului daruri ca exprimare a iubirii.** Ideea este că dacă darul este meritat, atunci el constituie o formă de răsplată. Darurile trebuie să fie o expresie sinceră a iubirii, iar copiii al căror principal limbaj al iubirii sunt tocmai acestea, vor ști întotdeauna să le

primească, anume se vor uita la hârtia în care sunt împachetate, vor scoate sunete în timp ce vor deschide cadoul, oferindu-ne siguranța că pentru ei contează mult.

- **Acordați-i copilului Dvs. cel puțin 30 min. în fiecare zi.** În mare parte, comportamentul nedorit al copiilor are la bază încercarea de a sta cât mai mult timp cu mama și tata. De remarcat este că factorul cel mai important legat de timpul acordat nu este evenimentul în sine, ci faptul că părintele *face ceva împreună cu copilul* său atunci când sunt împreună. Părintele trebuie să-și găsească timp să fie doar cu copilul său. În cazul în care are mai mulți copii este necesar să facă în așa fel, încât să fie singur cu fiecare în parte. Timpul acordat copilului nu se rezumă doar la desfășurarea unei acțiuni cu copilul, ci înseamnă a-l cunoaște mai profund.
- **Găsiți timp**, pentru a-i povesti cum v-ați simțit în ziua respectivă (de ex., acasă sau la serviciu), dacă ați fost bucuroși, triști sau îngrijorați, dacă v-a fost dor de cei de acasă (după o lipsă mai îndelungată). Întrebați-l și pe copil același lucru: cum i-a trecut ziua, ce a fost interesant, cum s-a simțit. În scurt timp, va învăța și copilul să procedeze la fel.
- **Acceptați copilul așa cum este și iubiți-l necondiționat**, adică neașteptând ceva în schimb, de exemplu: să vă asculte sau să fie cuminte etc. Căutați și descoperiți și, respectiv, respectați individualitatea în fiecare copil. Cunoașterea particularităților individuale vă va ajuta să-i descoperiți interesele, pasiunile și gusturile.
- **Evitați să criticați calitățile fizice.** A aminti copilului despre unele neajunsuri, ar însemna să întăriți la el un complex de inferioritate.
- **Oferiți-i acele activități și materiale pe care el le poate face cu succes.** Bucuria succesului obținut îi va întări încrederea în forțele proprii. Responsabilitățile copilului să fie pe potriva puterilor lui. Acestea să crească odată cu el.
- **Bucurați-vă împreună cu copilul de rezultatele activității lui.** Ajutați copilul să știe că activitățile lui sunt valoroase și prezintă interes pentru Dvs., iar rezultatele obținute sunt nemaipomenite. Îndrumați cu blândețe activitățile pe care le efectuează, fără a-l lipsi de libertate și independență.
- **Acceptați sentimentele copilului și vorbiți împreună despre ele.** Orice sentiment este permis, în schimb nu este permis orice comportament. *”Ce te-a întristat așa de tare? Ce te îngrijorează așa de mult? De ce ești supărat/ă? Ce te-a bucurat cel mai mult - vestea că... sau...? Ce ți-a plăcut cel mai tare - ... sau...?”*, *”Știi că te-ai supărat, întristat, dar nu ai procedat corect, atunci când ai smuls jucăria din mâna lui (Ionel)... fără să-i ceri permisiunea, și ai și stricat-o”*.
- **Fiți sincer cu copilul Dvs.** și el va fi sincer cu cei din jur. Oricât de greu v-ar fi să-i spuneți, de exemplu, că bunica nu mai este, părintele trebuie să-și asume responsabilitatea de a transmite și evenimentele neplăcute. Sau dacă un copil este înfiat sau adoptat de Dvs., aveți grijă să-i spuneți despre asta, într-o formă foarte lejeră, în cadrul unei discuții, așa ca printre altele, și de la o vârstă când el va înțelege, pe la 5-6 ani, căci nu va fi așa de dureros, nici pentru el și nici pentru Dvs. E mult mai dificil când va afla aceasta de la vecini, colegi, într-o formă agresivă și necruțătoare pentru el.
- **Dezaprobați comportamentul copilului** atunci când nu este corect, inacceptabil și nu criticați persoana lui. *”Ce ai făcut tu, nu-mi place. Tu ești un copil bun și nu ți se potrivește un astfel de comportament”*.

- **Repetăți-i**, ori de câte ori se ivește ocazia, că **violența este un comportament neplăcut/ incorect/ neacceptat în societate**. Nimeni nu are voie să-l bată sau să tragă de el și, la rândul lui, copilul, nu are voie să agreseze/ atace pe nimeni.
- **Tratați copilul de pe poziția de egalitate** ca pe cel mai bun prieten al Dvs, dar acesta să fie conștient de existența unor limite și a unei ierarhii.
- **Acordați-i atenție când comunicați cu copilul**. Când discutați cu cineva sau faceți altceva și copilul vă adresează o întrebare, răspundeți-i la întrebare. Nu amânați. Dar mai târziu îi vorbiți că trebuie să-și ceară scuze când intervine în discuția cu maturii și apoi să-și comunice mesajul dorit. Dacă nu cunoașteți răspunsul la întrebare, recunoașteți în fața copilului și propuneți-i să căutați împreună răspunsul.
- **Stabiliți și mențineți tot timpul un contact vizual cu copilul** și o postură care să arate că ascultați activ, că nu mai are de ce să-i fie frica fiindcă spune ce simte și ce dorește. Să simtă că manifestați respect față de persoana sa. **Contactul visual plăcut, plin de afecțiune** este o modalitate eficientă de a transmite iubirea. Părintele trebuie să ofere copilului său suficientă iubire necondiționată, pentru ca rezervorul său de iubire, afecțiune să fie mereu plin, iar adesea aceasta poate fi tocmai o privire directă și deschisă.
- **Folosiți NU doar în situații când vă exprimați dorințe, bucurii, neplăceri**, atunci când este cazul și asta fără a jigni sau supăra copilul. Folosiți exprimări care ar duce la evitarea supărărilor, conflictelor, neînțelegerilor dintre Dvs. și copil, de genul: „*Mi-ar face plăcere să te aud vorbind mai încet!*” în loc de „*Nu mai țipa atâta!*” sau „*Sunt supărat pentru că azi ai lăsat lucrurile/jucăriile pe jos.*” în loc de „*Nu-ți mai dau jucăriile pentru că ești dezordonat!*”. Ar fi: „*Nu m-am simțit azi plăcut, când te-ai certat de la jucării cu*” în loc de „*Ești un zgârcit, nu-ți mai cumpăr jucării!*”
- **Gândiți și comunicați pozitiv**. Nu așteptați de la copilul Dvs. unele acțiuni, comportamente sau talente deosebite, fiind gata să-l criticați, penalizați sau să-l pedepsiți necruțător pentru orice greșeală. Sau să vedeți doar partea rea a lucrurilor (nereușitele), trecând cu vederea peste aspectele pozitive. „*Am așteptat mai mult de la tine!*”, „*Tu ești mic, nu știi nimic*”, „*Eu sunt mai mare și știu mai bine decât tine ce e corect sau bine...*”, „*Când vorbesc eu, tu să taci!*”, „*Desenează/fă... cum îți spun eu*”. Gândirea și comunicarea pozitivă nu presupune că trebuie să încurajați rezultatele mai slabe ale copilului, ci să-l ascultați, să discutați cu el, chiar și atunci când copilul greșește trebuie să comunicați pozitiv, găsind aspectele, faptele, lucrurile care merită laude. „*Uite ai murdărit hăinuța de vopsea când ai pictat, dar a ieșit un tablou frumos. Ai grijă când lucrezi cu culorile, nu uita să-ți pui șorțul*”.
- **Ascultați și acordați atenție copilului în timpul conversațiilor**, dacă vreți ca acesta să dea ascultare pe viitor la ceea ce încercați să-i transmiteți verbal. Nu discutați niciodată cu el în timp ce gătiți, lucrați sau faceți alte lucruri. Opriti-vă din ceea ce faceți, stați în fața lui, uitați-vă în ochii lui și acordați-i toată atenția.
- **Exprimați-vă simplu, clar, concis**. Copilul are de asimilat o sumedenie de informații într-un timp relativ scurt. Nu îi îngreunați și mai mult efortul de înțelegere și reținere a informațiilor, Folosiți cuvinte și expresii simple, cunoscute pentru el, fraze scurte cu pronunțare lentă și precipitată a cuvintelor. Rugămintele/ instrucțiunile vor conține 1-2 acțiuni pentru copiii mici și până la 3-4 – pentru copiii mai mari de 5 ani, altfel nu le vor reține și executa. De exemplu: pentru un copil de 2-3 ani: „*Andrei, ia te rog camasa de aici,*

du-o la tine în cameră” și pentru un copil de 6 ani: „Andrei, ia te rog camasa de aici, du-o la tine în cameră, pune-o pe umerăși în dulap”.

REȚINEȚI!

- Copiii învață cele mai multe lucruri prin imitarea celor din jur. Cel mai probabil vor reacționa asemeni Dvs. atunci când vor avea de rezolvat probleme sau de lucrat cu sentimente complicate.
- Copiii învață și din propriile lor experiențe. Atâta timp cât consecințele nu sunt periculoase, nu interveniți și lasăți-l să se descurce singur.
- Copiii vă vor testa reacțiile, spunându-vă doar o parte din ceea ce îi deranjează. Ascultați-i cu atenție și încurajați-i să vorbească mai mult, astfel este posibil să aflați și restul poveștii.

REFLECTAȚI

- După părerea dvs. este vreo diferență dintre comunicarea cu un adult și comunicarea cu un copil?
- Este greu să urmați sfaturile de mai sus?
- Cum credeți, copilul Dvs. are o imagine de sine pozitivă? Explicați.
- Ce favorizează și ce împiedică dezvoltarea unei imagini pozitive la copil?
- Dvs., ca și părinte, faceți totul pentru a dezvolta o imagine pozitivă la copilul Dvs.?

DECIDEȚI PENTRU Dvs.

- Când credeți că începe să se formeze respectul de sine și imaginea de sine la copii?
- Ce puteți face, ca părinte, pentru a educa respectul de sine la copilul Dvs.? Ce ar trebui să schimbați în atitudinile și comportamentul Dvs. față de copil?

Informații suplimentare pot fi accesate pe site-ul MECC www.mecc.gov.md
<https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-cadre-didactice-educatia-timpurie>