

THE PARENTAL EDUCATION PLAN (PEP)

Guidelines for implementing a
parental education plan

GUIDELINES

- Self-awareness
- Communication
- Relationship
- Emotions



INTELLECTUAL OUTPUT 1

Guidelines for implementing a parental education plan (PEP)

RE-ABILITY: Adult education to promote Relational Ability -

Agreement number: 2020-1-IT02-KA204-079777 Erasmus + KA2 - Strategic Partnership for adult education



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



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

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

INDEX

PREZENTARE	2
Zona de autocunoaștere.....	4
EXPERIENȚE PERSONALE.....	5
STIL EDUCAȚIONAL	8
LOCUS DE CONTROL	12
MODEL PARENTAL EDUCAȚIONAL	15
ACTIVITĂȚI.....	17
Zona de comunicare	20
COMUNICARE PASIVĂ	21
COMUNICARE ASERTIVĂ.....	22
COMUNICARE AGRESIVĂ	24
ACTIVITĂȚI.....	27
.....	29
.....	29
Zona de relații	30
EMPATIA	31
ÎNCREDERE ÎN CELĂLALT	33
RELAȚII EMOȚIONALE	36
REȚEA ȘI SPRIJIN SOCIAL.....	38
ACTIVITĂȚI.....	40
.....	42
Zona emoțiilor.....	43
RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR.....	44
GESTIONAREA EMOȚIILOR.....	45
SĂ RĂSPUNDĂ ÎN MOD ADECVAT LA EMOȚIILE CELORLALȚI	47
COPING	51
ACTIVITĂȚI.....	53
P.E.G.	55
RECOMANDĂRI	59



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

PREZENTARE

Stimate operator,

acesta este un ghid util pentru a citi rezultatele obținute în urma completării chestionarului menit să ofere o imagine de bază a competențelor socio-relaționale și emoționale ale mamei care apelează la serviciile noastre. Acest instrument este rezultatul unei cercetări intensive la care au participat aproximativ 50 de mame și 50 de operatori din diferite țări (Italia, Croația, Grecia, România și Estonia), care au colaborat la elaborarea chestionarului prin participarea la interviuri semi-structurate, chestionare, focus-grupuri pentru a identifica domeniile cheie care trebuie investigate. Am ajuns la construirea unui chestionar care conține 93 de întrebări în varianta completă și 45 în varianta scurtă, menite să obțină informații despre 4 domenii: domeniul conștientizării, al comunicării, al relațiilor și al emoțiilor. Aceasta deoarece, pe baza modelului teoretic de referință, Inteligența emoțională, considerăm că dezvoltarea unei mai mari competențe în domeniile indicate poate ajuta mamele să aibă o mai mare încredere în sine, o mai bună capacitate de a se conecta cu copiii lor, o mai mare capacitate de a crea o rețea în jurul lor și o mai mare capacitate de a face față provocărilor zilnice, apelând la propriile resurse externe și interne. Sarcina dumneavoastră este de a sprijini și de a ajuta mamele să înțeleagă în ce domenii trebuie să lucreze cel mai mult și de a propune activități care să le ajute să depășească problemele cu care se confruntă. În ghid veți găsi indicii privind posibilele activități pe care să le propuneți și veți fi îndrumați pe parcursul întregului proces care duce la elaborarea PEJ.

Asigurați-o pe mamă că scorurile obținute variază în funcție de momentul pe care îl trăiește, de situațiile pe care le-a trăit și de diferitele dificultăți pe care i le pune viața la un moment dat. Punctajele obținute sunt utilizate pentru restituirea "Proiectului educativ parental personalizat" și acesta trebuie considerat ca un punct de plecare pentru a reflecta asupra modului de a fi părinte și de a face față situațiilor.

Realizarea unei parentaje "competente" implică multe abilități relaționale, educaționale, de îngrijire și emoționale, care se schimbă și evoluează în timp în raport cu schimbările individuale, contextuale și familiale.

În primul rând, haideți să detaliez domeniile pe care se bazează chestionarul. Este vorba de patru domenii de competență (autocunoaștere, comunicare, relaționare și emoții) identificate ca elemente fundamentale pentru dezvoltarea și îmbunătățirea competențelor parentale, pentru fiecare domeniu fiind apoi identificate subdomenii specifice care oferă o analiză mai detaliată.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Acestea sunt domenii de competență transversale și interdependente, care nu prezintă separări clare între ele. Fiecare dintre ele conține la nivel intern dimensiuni legate de individ, de copil, de relația mamă-copil și de modelul educațional parental avut. În mod specific:

Zona de conștientizare

Subzonele

1. experiențe personale
2. program de învățământ
3. Locus de control
4. model parental educațional

Zona de comunicare

Subzonele

1. pasiv
2. asertiv
3. agresiv

Zona de relații

Subzonele

1. empatie
2. încredere în celălalt
3. relații emoționale
4. rețea și sprijin social

Subzonele

Zona emoțiilor

1. recunoașterea emoțiilor
2. gestionarea emoțiilor
3. să răspundă în mod adecvat la emoțiile celorlalți
4. adaptare

Zona de autocunoaștere

Zona de comunicare

Zona de relații

Zona emoțiilor

Considerați aceste linii directoare ca un studiu aprofundat al nevoilor educaționale ale mamelor rezidente din unitățile în care lucrați, un instrument care să vă sprijine activitatea. Obiectivul este de a actualiza și de a forma noi competențe care să fie transferate mamelor rezidente, pentru a îmbunătăți capacitatea de a oferi sprijin și pentru a iniția o reînnoire a practicilor profesionale.

Chestionarul de autoadministrare este conceput ca un instrument necesar pentru construirea PAE și pentru observarea schimbărilor în urma identificării și atingerii obiectivelor. În timpul compilării, mama va fi însoțită de un educator de referință, prezența dvs. va fi utilă pentru mama care poate avea nevoie de sprijin (pentru înțelegerea unei întrebări, de exemplu) și este utilă pentru dvs. care puteți nota aspectele care necesită atenție și mai multă muncă.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Zona de autocunoaștere

Conștiința de sine, în termeni științifici, se referă la capacitatea de a recunoaște propria existență și pe cea a altora. Din punct de vedere psihologic, se referă la capacitatea de a se înțelege pe sine, ceea ce presupune recunoașterea:

- propriile nevoi și dorințe
- puncte tari și puncte slabe
- istoria personală
- moduri de a reacționa la situații
- emoțiile și reacțiile noastre
- obiceiurile și tiparele de gândire pe care le folosim
- preferințe sociale

Acestea sunt doar câteva dintre aspectele asupra cărora mamele ar trebui să reflecteze pentru a începe un drum al cunoașterii depline de sine.

Cunoașterea de sine ne permite să învățăm să facem previziuni cu privire la modul în care vom face față diverselor situații cotidiene, putând astfel să trăim mai pregătiți pentru evenimente, având capacitatea de a putea alege situații, comportamente și atitudini care sunt mai funcționale pentru atingerea obiectivelor noastre. De asemenea, o mai mare conștientizare sporește capacitatea de a analiza, înțelege și revizui evenimentele, cu consecința posibilității de a nu mai face greșeli în viitor și de a adopta un comportament adecvat. Lucrurile nu sunt așa cum par pentru simțurile noastre la o primă percepție foarte rapidă și instinctivă, astfel încât dezvoltarea conștiinței contribuie, de asemenea, la îmbunătățirea concreteții și eficienței noastre.

Conștiința de sine decurge în primul rând din autoobservare, o observație care trebuie făcută fără a se judeca pe sine, a se antrena să se observe, să se asculte și să se audă, înseamnă a înțelege ce poate fi îmbunătățit și ce trebuie acceptat în mod constructiv și critic.

A fi capabil să ai mereu conștiința de sine nu este ușor, deoarece necesită să te observi obiectiv și să faci cea mai funcțională și utilă alegere fără să te lași copleșit de sentimente.

Prin antrenarea conștiinței de sine, este posibilă dobândirea încrederii în sine și, în acest fel, mama va avea mai multe șanse de a se împlini personal decât cineva care nu o posedă sau nu o cultivă.

În cadrul acestei zone, au fost identificate patru subzone:

- *Experiențe personale*
- *Stil educațional*
- *Locus de control*
- *Modelul educațional parental*



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

EXPERIENȚE PERSONALE

Acest subdomeniu urmărește să investigheze gradul de conștientizare al mamei cu privire la experiențele sale, cauzele care au dus la plasamentul ei în comunitate și capacitatea ei de a alege cea mai bună soluție pentru ea și pentru copiii ei.

Este fundamental să le facă pe mame să reflecteze asupra modului în care experiențele și momentele de dificultate le-au schimbat modul de viață, personalitatea, modul de a observa realitatea și de a lua decizii. Posedarea unei conștientizări adecvate a propriilor experiențe îi permite mamei nu numai să aibă o relație bună cu ea însăși, ci și să fie capabilă să întrețină relații interpersonale funcționale. Recunoașterea propriilor resurse și identificarea și împărtășirea obiectivelor permite efectuarea unei munci asupra propriei persoane care va constitui un bagaj pozitiv pentru creșterea personală și parentală.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Sunt aici pentru a-mi proteja copiii"***

Nevoia de a fi plasat într-o comunitate este dictată de faptul că mama simte că copiii ei nu trăiesc într-un mediu protector, alegerea, care poate fi personală sau dictată de servicii, are ca scop protejarea copiilor, iar mama poate fi mai mult sau mai puțin conștientă și implicată în această decizie. În cazul în care decizia nu este împărtășită și, prin urmare, ar fi putut fi un plasament forțat, mama ar putea să nu fie de acord cu aceasta. Unul dintre obiectivele viitoare de atins va fi acela de a o conduce pe mamă pe un drum de reflecție asupra propriului context de viață, a dificultăților pe care le-a întâmpinat, a situațiilor de violență suferite (directe sau asistate) și a problematicii protecției copilului.

- ***"Traversez o perioadă dificilă din care voi ieși în curând".***

Recunoașterea faptului că trece printr-o perioadă dificilă este un aspect important, iar momentul este un alt element asupra căruia trebuie lucrat. Mama se teme adesea de perioade lungi de timp în comunitate, dar nu cantitatea, ci calitatea timpului petrecut și dorința de a-și folosi toate resursele pentru a ieși dintr-o situație dificilă sunt importante.

În cazul în care mama nu împărtășește ideea că trece printr-o perioadă dificilă, și aici va fi necesar să o determinăm să reflecteze asupra motivului pentru care se află în comunitate și să recunoască faptul că viața de zi cu zi este alcătuită din momente bune și momente dificile, care uneori au nevoie de un ajutor mai profesionist.

- ***"Am decis să cer ajutorul serviciilor"***

Decizia de a solicita ajutor poate fi determinată de încrederea în servicii sau de faptul că aceasta este singura modalitate posibilă de a se proteja pe sine și pe copii. De asemenea, este posibil ca mama să nu fi avut nicio putere de decizie, ci să fi fost "forțată". În cazurile în care problema tutelii nu o privește pe mamă, ci doar pe copil (de exemplu: un copil ingerează hașis și instanța dispune plasamentul copilului în comunitate, iar mama este de asemenea de acord), mama se poate simți



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

forțată să facă un plasament pentru a fi aproape de copil, fără a fi conștientă la început că procesul de tutelă implică, de asemenea, o conștientizare și o voință din partea ei.

- ***"În acest moment simt că am nevoie de ajutor"***

În așteptarea elaborării PEG, este esențial să se ia în considerare momentul în care această întrebare este administrată.

În prima perioadă de inserție, este posibil ca mama să nu aibă nevoie de ajutor în opinia ei (afirmație dictată de neîmpărtășirea proiectului de inserție, de exemplu), aici este necesar să se lucreze pe oportunitatea pe care contextul comunitar și preluarea serviciilor o oferă mamelor invitate, și anume aceea de a putea primi un ajutor concret, apropiat și prezent, care poate fi un motiv de creștere.

Pe de altă parte, la sfârșitul cursului, mama poate fi de acord cu această afirmație și, prin urmare, să considere că și-a atins toate obiectivele și că nu mai are nevoie de ajutor din partea îngrijitorilor și a serviciilor și că este capabilă să trăiască independent.

- ***'Plasamentul în comunitate/la adăpost a fost singura alegere posibilă'***

Prin "singura alegere posibilă" putem înțelege: mama nu are o rețea de sprijin validă pentru o cale alternativă (de ex.g: mama în urma unei sesizări de violență suferită nu are o rudă sau un prieten care să o poată găzdui pentru moment) și din acest motiv nu a putut evalua alte alternative; sau intervenția serviciilor nu a lăsat nicio posibilitate de a evalua o altă cale de sprijin și din acest motiv nu a existat nicio posibilitate de alegere; sau mama consideră că o cale în cadrul comunității este necesară, deoarece poate primi sprijin adecvat din partea unei echipe educaționale care să o însoțească spre o cale de conștientizare a situației sale și de realizare a unei vieți independente.

- ***"Sunt convins de alegerea pe care am făcut-o, și anume că am cerut ajutor"***

Mama va fi de acord doar dacă includerea a fost alegerea ei, este important să înțelegem și să o facem pe mamă să se întrebe care au fost motivațiile ei pentru a cere ajutor și să recunoaștem puterea pe care a avut-o într-o perioadă dificilă de a-și schimba complet viața și pe cea a copiilor ei.

- ***"Cred că ar putea exista și alte soluții (să rămân acasă și să primesc ajutor, să mă duc să locuiesc cu părinții mei, de exemplu)"***

În cazul în care mama nu este de acord cu plasamentul într-un centru de îngrijire, ea poate considera că există și alte tipuri de soluții. Având în vedere că instanța și serviciile au considerat că este necesar un parcurs de protecție caracterizat prin plasament în comunitate, obiectivul care trebuie atins va fi acela de a favoriza conștientizarea faptului că soluțiile posibile nu au fost adecvate pentru momentul de dificultate și realizarea obiectivelor de protecție a copilului.

- ***"Sunt conștient de obiectivele care trebuie atinse"***

Cu această declarație este necesar să se înțeleagă care sunt obiectivele mamei, care pot să nu coincidă sau să nu fie totalitatea obiectivelor identificate de echipă și servicii.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Pe baza punctajului obținut:

CONȘTIENTIZAREA ADECVATĂ A PROPRIEI EXPERIENȚE (23-32)

Mama este pe deplin conștientă de propriile experiențe. Acest lucru îi permite să aibă o relație bună cu ea însăși și să aibă relații interpersonale funcționale. Ea este capabilă să își recunoască propriile resurse și este conștientă de motivațiile pentru a intra în comunitate. Ea identifică obiectivele necesare care trebuie atinse pentru a-și îmbunătăți abilitățile parentale.

CONȘTIENTIZAREA DISCRETĂ A PROPRIEI EXPERIENȚE (16-23)

Mama nu este pe deplin conștientă de propriile experiențe, înțelege că trece printr-o perioadă dificilă, dar are nevoie de sprijin pentru a-și stabili obiective realiste și pentru a deveni pe deplin conștientă de ceea ce a dus la această situație dificilă.

LIPSA DE CONȘTIENTIZARE A PROPRIEI EXPERIENȚE (8-15)

Mama nu este conștientă de experiențele personale și de modul în care acestea i-au influențat modul de a fi, capacitatea de a relaționa și abilitățile sale de părinte. Ea nu este capabilă să recunoască posibilele resurse prezente, nu este conștientă de motivațiile și de șederea în comunitate.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

STIL EDUCAȚIONAL

Acest subdomeniu își propune să analizeze stilul educațional adoptat de mamă, nu se va identifica un stil specific, dar răspunsurile ne vor spune dacă stilul educațional este sau nu adecvat pentru creșterea sănătoasă a copiilor.

Mama va adopta un stil, referindu-se și la modelul adoptat de părinții ei, dar și experiențele și relația cu partenerul ei fac ca ea să-și trăiască rolul parental cu specificitate proprie și adoptând o abordare unică, important este însă ca această abordare să fie coerentă și funcțională.

Capacitatea de a reflecta asupra stilului adoptat și a strategiilor folosite pentru a-și crește copiii reprezintă o oportunitate de a stimula schimbarea situațiilor cristalizate și de a determina mamele să pornească la drum cu idei și obiective mai clare.

Stilul parental ia în considerare atât nivelul de control, prin care înțelegem presiunea exercitată de mamă pentru a stimula un comportament adecvat la copiii săi, cât și nivelul de sprijin, înțeles ca apropiere emoțională, disponibilitate și capacitate de a satisface nevoile. Echilibrul dintre aceste două componente este cel care decretează pozitivitatea sau negativitatea stilului parental emergent.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Vorbesc cu copiii mei pentru ca ei să respecte regulile".***

Mama poate avea îndoieli cu privire la modul în care înțelege termenul "reguli", deoarece poate considera că regulile sunt cele pe care ea le transmite copiilor ei și pe care le consideră corecte sau regulile împărtășite în cadrul comunității. Nu există întotdeauna un acord deplin între ceea ce mama consideră necesar să respecte copiii ei și ceea ce echipa educațională încearcă să împărtășească. Poate fi util să se analizeze orice disonanță și să se reflecteze, împreună cu mama, asupra regulilor care sunt cele mai favorabile unei creșteri senine pentru copii și unei vieți sociale adecvate și respectuoase.

- ***"Îmi exprim afecțiunea față de copii prin expresii exterioare (sărutări, îmbrățișări...)"***

Este posibil ca mama să nu fie obișnuită să își exprime afecțiunea prin sărutări și îmbrățișări, dar adoptă diferite moduri de a o arăta. Aceste moduri diferite pot fi dictate de faptul că a avut părinți care au fost ei înșiși detașați sau care și-au exprimat rareori afecțiunea în acest mod. Punerea mamei în fața posibilității de a-și modifica propriile modalități de exprimare a afecțiunii ar putea să o facă să reflecteze asupra a ceea ce i-a lipsit și asupra a ceea ce nu ar putea lăsa să le lipsească copiilor săi, începând să fie mai prezentă afectiv prin sărutări, îmbrățișări, îmbrățișări ...

- ***"Sunt obișnuită să dialoghez cu copiii mei".***

În cazul în care mama are copii nou-născuți, sprijiniți-o să-și imagineze relația în timpul creșterii și, astfel, posibilitatea de a avea un dialog cu copiii ei și importanța comunicării în relația lor viitoare. Mama ar putea începe să converseze cu copilul încă de la o vârstă fragedă. Un aspect interesant ar putea fi acela de a înțelege ce înțelege mama prin dialog, iar dacă ea însăși întreabă ce înseamnă



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

"dialog", am putea spune că ne referim la încercarea de a-și înțelege copiii, gândurile lor, visele lor, emoțiile pe care le trăiesc, dar și dificultățile, îndoielile, nesiguranța lor.

Mama ar trebui să aibă un dialog deschis și senin, simplu, dar profund, având în vedere că fiecare etapă evolutivă trăită de copii necesită o recalibrare a metodelor și a momentelor de dialog, recunoscându-i pe copii ca interlocutori din ce în ce mai maturi și mai conștienți. Acesta este un proces deschis și flexibil, care trebuie să se poată adapta întotdeauna la schimbările și la diferitele etape de creștere ale copiilor.

○ ***"Obişnuiam să-mi cert fiul/fiica pentru comportamentul 'greșit'"***

Mama, în raport cu vârsta copilului, poate, de la o vârstă fragedă, să adopte pedepse (de exemplu, să îi ia o jucărie, să nu îl ia în brațe, să îl lase să plângă) și astfel este necesar să se evalueze, tot în raport cu vârsta, modul în care mama este obișnuită să își pedepsească copilul. Mama trebuie să fie capabilă să citească comportamentul copilului, deci să nu-l considere a priori "greșit", ci să încerce să înțeleagă motivele pentru care copilul se comportă într-un anumit fel și nu în altul (poate fi obosit, poate nu știe cum să gestioneze frustrările, poate fi stresat, poate vrea să atragă atenția asupra sa). Ar fi util, cereți mamei să dea câteva exemple prin relatarea unei situații în care copilul ei se comportă într-un mod "greșit" și posibila ei reacție de sancționare, și să reflectați împreună dacă acestea au fost funcționale sau nu și ce alte strategii posibile ar putea fi adoptate.

○ ***"Sunt dispus să pun la îndoială modul meu de a educa"***

În cazul în care mama este dispusă să își pună în discuție propriul mod de a educa, va fi util să înțelegem care sunt, în opinia ei, aspectele asupra cărora trebuie lucrat, ce intenționează să schimbe și care sunt, în opinia ei, aspectele problematice ale propriului model educațional. Este esențial să-i reamintim mamei că nu există un singur mod de a-și educa copiii, ci că există modalități care pot fi mai mult sau mai puțin potrivite pentru creșterea lor.

În cazul în care mama consideră că modelul ei este adecvat și nu dorește să îl pună la îndoială, va fi util să i se ofere câteva exemple practice, observate de echipă, care pot arăta necesitatea de a evalua noi strategii în situații specifice.

○ ***"În fața unui comportament al fiului meu pe care aş vrea să îl sancționez, ridic vocea."***

Mama ar putea ridica vocea pentru că simte că astfel copiii ei o vor asculta sau, de exemplu, pentru că astfel știe că îi umilește și astfel ei vor înceta să se mai comporte necorespunzător. Ar putea fi util să se propună exemple practice în care echipa a adoptat o comunicare eficientă cu copiii fără a ridica vocea și consecințele.

Mama poate întâmpina dificultăți în ceea ce privește răspunsul pe care să îl dea, deoarece nu întotdeauna consideră că este util să ridice vocea pentru a-și sancționa copilul, dar a făcut-o în trecut în anumite circumstanțe. În acest caz, mama trebuie să ia în considerare dacă folosește acest mod de a-și muștra copilul de cele mai multe ori sau au existat doar câteva situații în trecut.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

- ***"În fața unui comportament al fiului meu pe care aș vrea să-l sancționez, îi dau o palmă."***

Folosirea violenței ar putea fi considerată o metodă utilă pentru a determina copilul să se comporte în mod inadecvat. Din nou, este util să o facem pe mamă să reflecteze asupra consecințelor palmei și asupra modului în care aceasta a fost incisivă în ceea ce privește posibilitatea ca copilul să se comporte necorespunzător din punctul ei de vedere (teama de a primi mai multe palme, luarea acestei sancțiuni ca exemplu de comportament în alte circumstanțe ...).

- ***"Îl implic în alegerea lucrurilor de făcut".***

Mama poate considera mai mult sau mai puțin important să împartă cu copilul său lucrurile de făcut, poate chiar să nu-l implice în cele care îl preocupă cel mai mult, impunându-i o anumită activitate. Dacă acesta este modul de intervenție, este necesar să se înțeleagă de ce mama nu consideră necesar să își implice copilul sau să îl informeze cu privire la lucrurile de făcut, sau dacă o face ocazional, care sunt ocaziile.

- ***"Îl/îi implic în procesul de luare a deciziilor".***

Posibilitatea de a implica copiii în deciziile care urmează să fie luate depinde, de asemenea, de alegerea care urmează să fie făcută și de vârsta copilului. A alege împreună și a nu se substitui ar trebui să-l responsabilizeze pe copil, care se va simți parte a unui proiect de viață de familie. Este posibil ca mama să considere întotdeauna că copilul său este prea mic pentru ca ea să ia o decizie și să se substituie chiar și în ceea ce privește alegerile care îl privesc. Echipa are sarcina de a oferi mamei strategii și modalități de a împărtăși alegerile cu copilul în funcție de vârstă și de amploarea deciziei.

- ***"Regulile din familia mea sunt comune".***

Împărtășirea regulilor presupune ca toți membrii familiei să cunoască și să respecte regulile; este important ca și copiii să înțeleagă că există reguli și că acestea, în funcție de vârsta lor, sunt respectate. Este important să se înțeleagă dacă există reguli comune, modul în care acestea sunt împărtășite și cum sunt puse la îndoială.

- ***"Sunt dispus să ascult"***

Mama ar putea fi mai mult sau mai puțin de acord cu această afirmație, ar fi interesant de înțeles dacă este dispusă să asculte în mod activ, cu scopul de a înțelege cu adevărat punctul de vedere, motivațiile, gândurile și așteptările celorlalți, suspendând orice judecată. Mama ar putea fi dispusă să își asculte familia și copiii, dar mai puțin înclinată să asculte serviciile sau echipa educațională, deoarece ar putea să nu considere că acest lucru este util pentru ea.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Pe baza punctajului obținut:

STIL EDUCAȚIONAL ADECVAT (28-44)

Mama îi oferă copilului un sistem de reguli pozitive, cu reguli clare, consecvente și adecvate nivelului de dezvoltare al copilului, explicând motivele pentru aceste reguli. Acest lucru îi permite copilului să le urmeze într-un mod democratic, împărtășit și participativ. Mama nu recurge la metode punitive și încurajează copilul să își comunice sentimentele.

STIL EDUCAȚIONAL INADECVAT (11-27)

Mama le impune copiilor săi reguli rigide și neschimbabile fără explicații, tinde să-și piardă răbdarea cu ușurință și folosește un ton ridicat pentru a se face auzită. Mama nu cere un comportament responsabil din partea copilului său și nu exercită control sau autoritate asupra acestuia. Dacă mama nu-și exercită autoritatea, copilul nu se poate baza pe o îndrumare sigură. Absența unor reguli clare și consecvente duce la confuzie la copil și de aici pot rezulta și probleme în viitoarele relații sociale.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

LOCUS DE CONTROL

Expresia locus de control înseamnă literalmente "*locul prin care se exercită controlul*", mai simplu îl putem defini ca fiind gradul de control perceput de fiecare individ asupra evenimentelor vieții.

Tipul de locus de control al fiecăruia dintre noi este influențat de personalitate, cultură și familia de origine, precum și de o serie de întăriri pozitive sau negative primite de-a lungul vieții.

Familia este primul mediu în care copilul învață să dea un sens evenimentelor, acțiunilor sale și consecințelor acestora, astfel încât dezvoltarea locusului de control este influențată în mare măsură de stilul familial.

Există două tipuri de locus de control: intern (atribuirea internă a controlului: eu îmi controlez viața) și extern (atribuirea externă a controlului: soarta îmi controlează viața).

De exemplu, persoanele cu un locus de control intern au crescut în familii care pun un accent deosebit pe angajament, responsabilitate și constanță în atingerea unui obiectiv; dimpotrivă, cei cu un locus de control extern au mai multe șanse de a proveni din familii care exercită puțin control și nu consideră că asumarea responsabilității este esențială. Dar, odată cu trecerea timpului și cu diferite situații de viață, este posibil ca locusul de control să se schimbe.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"O mare parte din ceea ce mi se întâmplă se datorează probabil doar întâmplării".***

Este posibil ca mama să nu se considere responsabilă pentru evenimentele care au dus la plasarea ei în comunitate sau pentru alte evenimente care au avut loc, dar să considere că ghinionul sau norocul au jucat un rol decisiv în viața ei. Conștientizarea faptului că luarea unor decizii sau lipsa lor la un moment dat poate avea o influență asupra prezentului, dar și asupra viitorului este un aspect fundamental pentru a putea construi un plan de viață conștient și realist.

- ***"Pot să-mi controlez problemele doar dacă am sprijin extern".***

Posibilitatea de a beneficia de sprijin extern este întotdeauna importantă în viața fiecărei persoane, dar este, de asemenea, esențial să se evalueze capacitatea de a face față problemelor în mod independent și să se știe cum să se ceară ajutor la momentul potrivit. Mama ar putea considera drept "sprijin extern" un serviciu, comunitatea, familia, partenerul, rețeaua de prieteni; este important să înțeleagă ce reprezintă acest ajutor extern pentru ea, cât de mult poate conta pe el și cât de valoros este pentru o posibilă rezolvare a problemei.

- ***"Atingerea succesului este o chestiune de muncă grea***

Recunoașterea nevoii de a munci, de a atinge obiective, de a se pune pe sine pentru a obține succesul este un aspect important pentru a da un sentiment de independență și de putere deplină de decizie asupra propriei vieți. Mamele plasate în comunitate sunt adesea nemotivate sau nu văd cum situația lor se poate schimba, dictată de faptul că se simt singure și lipsite de tot, motiv pentru care este important să se lucreze asupra resurselor și abilităților personale și să se asigure că își ating obiectivele pe termen scurt pentru a ajunge la obiectivul final (care coincide adesea cu un parcurs



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

de viață autonom alături de copiii lor în afara contextului comunitar). Succesul necesită timp, muncă, zile bune și rele, angajament și răbdare.

- ***'Norocul are puțin sau deloc de-a face cu succesul'***

Mama poate considera că norocul poate influența complet sau total obținerea succesului sau nu, este important să înțelegem în ce situații consideră că norocul a determinat succesul/ eșecul (de exemplu: "ghinionul a făcut ca el să fie plasat în comunitate, fiul meu a înghițit din greșală niște medicamente, i s-a făcut rău și au chemat serviciile sociale de la spital"; "mă certam cu soțul meu din motive banale, m-a împins ușor și din ghinion m-am lovit de un colț și m-am lovit"...).

- ***"Cred că o persoană poate fi cu adevărat autorul propriului său destin".***

Conștientizarea completă a propriilor capacități face ca o persoană să se simtă autorul propriului destin, indiferent dacă este sau nu norocoasă. Ea ar trebui să fie însoțită pe o cale care să o facă să conștientizeze faptul că nimic nu este literalmente fatal sau decis, cu excepția acțiunilor noastre zilnice. Ceea ce facem are o reflectare directă în viață, gândiți-vă doar la gama de reacții posibile pe care le putem avea în fața unui eveniment negativ sau pozitiv.

- ***"Sunt încrezător în capacitatea mea de a face față cu succes problemelor cu care mă voi confrunta în viitor".***

Mamele pot fi mai mult sau mai puțin de acord în a recunoaște că au aptitudini care sunt utile pentru a rezolva și a face față problemelor pe care le prezintă viața. Consolidarea acestor capacități sau conștientizarea faptului că se dețin competențe sau deschiderea de a dobândi altele noi reprezintă un aspect fundamental al urmăririi unui proiect de viață.

- ***"Când îmi fac planuri, sunt sigur că le voi putea duce la îndeplinire."***

Ceea ce ne propunem să realizăm nu este întotdeauna atins, iar acest lucru poate duce la eșec sau pur și simplu la o modalitate diferită de a atinge un obiectiv. Mama trebuie să fie conștientă de faptul că, pe parcurs, nu numai în legătură cu plasamentul în comunitate, ci și cu viața în general, este posibil ca planurile făcute pe parcurs să necesite schimbări, dictate de situații de viață pe care nu le-am prevăzut. Mama trebuie să fie conștientă de această posibilitate, să își depășească sentimentul de frustrare și să își folosească propriile resurse pentru a depăși dificultățile.

- ***"Depinde de mine să-mi rezolv propriile probleme și greșeli".***

Mama trebuie să fie capabilă să găsească un echilibru între propria capacitate de a-și rezolva problemele și capacitatea de a cere ajutor în momentele dificile. Este important să reflecteze asupra "greșelilor"/"problemelor", ce reprezintă acestea pentru ea, dacă sunt prezente în opinia ei, dacă se poate vorbi cu adevărat de "greșeli/probleme" și dacă este posibil să ia în considerare posibilitatea de a primi ajutor pentru a schimba un comportament, pentru a remedia "greșeala/problema", care ar putea fi acest ajutor și cui ar putea să-l ceară.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

○ *'Oamenii sunt victime ale unor circumstanțe care nu depind de ei'*

Mama poate avea această viziune a unei absențe de control asupra evenimentelor, indiferent de acțiunile întreprinse. Nu putem controla întotdeauna toate circumstanțele și toate eventualitățile, deoarece deciziile luate de alte persoane pot sau nu să ne influențeze viața (de exemplu, decizia judecătorului de a o plasa pe mama într-o comunitate), dar trebuie să ținem cont de faptul că avem puterea și facultatea de a interveni, fără a fi victime, ci executanți.

Pe baza punctajului obținut:

LOCUS INTERN (23-36)

Mama cu un locus de control intern crede că viața și starea ei actuală depind de modul în care se comportă și acționează; ea se consideră responsabilă pentru tot ceea ce se întâmplă în viața ei și crede că deține controlul deplin.

LOCUS EXTERIOR (9-22)

Mama cu un locus de control extern crede că orice succes sau eșec depinde de factori externi, percepe evenimentele ca fiind imprevizibile, prezintă o stimă de sine scăzută și o autoeficacitate scăzută.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

MODEL PARENTAL EDUCAȚIONAL

A fi părinte este o oportunitate unică de creștere care vă permite să dezvoltați noi competențe și posibilități de a reflecta asupra cunoștințelor, abilităților, aptitudinilor (personale, profesionale, sociale...) și de a le folosi în viața de zi cu zi. Competențele pe care le deținem sunt și rezultatul experiențelor pe care le-am avut și, de fapt, a fi părinte depinde de copiii pe care i-am avut, de modelele educaționale și de părinții pe care i-am avut.

Mama în relația cu copilul său va ține cont, conștient sau inconștient, de stilul de educație pe care l-a avut și de experiențele pe care le-a trăit în copilărie, iar acest lucru o poate face să ia în considerare posibilele "greșeli" făcute de părinții săi, care nu trebuie repetate în contextul familiei sale.

Mama ar trebui să își amintească de sinele copilăriei și să înțeleagă în ce măsură modelul educațional pe care l-a avut a fost mai mult sau mai puțin constructiv pentru ea, dacă are în prezent metode similare cu copiii ei și cum ar fi vrut ca părinții ei să se comporte cu ea.

Sarcina practicianului este de a asculta și de a identifica aspectele importante din viața mamei și de a le folosi ca sursă pentru a produce o mai mare conștientizare a propriului trecut. De multe ori nu suntem capabili să dăm o lectură obiectivă și lucidă a evenimentelor de viață și, pentru a face acest lucru, avem nevoie de cineva din exterior care să ne ajute să dăm o nouă literă.

De asemenea, întrebările puse au rolul de a o face pe mamă să reflecteze asupra metodelor educaționale implementate în ceea ce privește copiii săi, regândindu-se pe sine ca și copil și reflectând asupra modului în care s-ar putea simți copiii săi în cazul în care sunt adoptate metode educaționale care nu sunt potrivite pentru o creștere senină, o poate determina să pună sub semnul întrebării modelul educațional adoptat.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Pentru a vă sancționa comportamentul, părinții/tutorele dumneavoastră obișnuiau să ridice vocea".***

Indiferent de răspunsul dat, este important să se înțeleagă dacă mama își amintește anumite situații specifice în care părintele a ridicat vocea și dacă împărtășește acest mod până în prezent. Acest lucru ar putea conduce la o reflecție asupra modului în care mama a acționat în situații similare celei în care este părinte astăzi.

- ***"Pentru a-ți sancționa comportamentul, părinții/tutorele tău obișnuiau să te pălmuiască".***

Violențele suferite ar putea fi justificate și minimalizate de către mamă, investigând emoțiile pe care le-a simțit ar putea să o facă să se simtă mai aproape de copilul ei dacă ar acționa în moduri similare.

- ***"Părinții/tutorele dumneavoastră v-au implicat în luarea deciziilor".***

Modul în care deciziile au fost împărtășite poate fi un exemplu pozitiv sau negativ pentru mamă, care își poate aminti un eveniment în care nu a considerat că o astfel de oportunitate este funcțională.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

- ***"Părinții/tutorele tău au fost dispuși să te asculte".***

Prin intermediul acestei întrebări putem investiga în ce fel și în ce situații mama s-a simțit ascultată și în ce fel mai puțin și dacă aceste experiențe au ajutat-o să își dedice timp pentru a-și asculta copiii și să le înțeleagă importanța.

- ***"Părinții/tutorii tăi și-au exprimat afecțiunea prin expresii exterioare (sărutări, îmbrățișări, spunând "te iubesc")"***

Este posibil ca unul dintre părinți să fi fost mai înclinat să își exprime afecțiunea prin expresii exterioare, ar fi util să înțelegeți care dintre părinți, în ce circumstanțe, ce lipsuri au simțit și cum se reflectă acest lucru, în opinia dumneavoastră, în relația cu copilul lor.

- ***"Părinții/tutorele dumneavoastră obișnuiau să aibă un dialog cu dumneavoastră".***

Dialogul este un aspect important în cadrul unei relații, mama ar trebui să reflecteze asupra importanței pe care a avut-o pentru ea prezența sau absența dialogului parental.

- ***"Părinții/tutorele dumneavoastră obișnuiau să vă certe pentru comportamentul "greșit"."***

Mama ar trebui să-și amintească ce pedepse i-a fost aplicate, dacă le-a găsit utile și constructive și dacă repetă aceleași metode cu copiii ei.

Pe baza punctajului obținut:

STIL EDUCAȚIONAL ADECVAT (18-28)

Mama a primit un sistem de reguli pozitive din partea părinților, cu reguli clare, consecvente, adecvate nivelului ei de dezvoltare, și a primit explicații privind motivele acestor reguli. Acest lucru i-a permis să le urmeze într-un mod democratic, împărtășit și participativ. Ea nu a crescut cu metode punitive, ci a fost întotdeauna încurajată să comunice și să își împărtășească sentimentele.

STIL EDUCAȚIONAL INADECVAT (7-17)

Părinții îi dădeau mamei reguli rigide și neschimbabile fără explicații, obișnuiau să-și piardă răbdarea cu ușurință și foloseau un ton ridicat pentru a se face auziți. Părinții exercitau fie prea multă autoritate, fie deloc, fiind permisivi și provocând confuzie mamei.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

ACTIVITĂȚI

Nr.1 Gândește-te la o situație care te întristează adesea, ia hârtie și pix și descrie-o, cine este acolo? Ce se întâmplă? Unde vă aflați? Mai sunt și alte persoane? După ce ați descris scena, împărțiți hârtia în două coloane:

- În prima coloană scrieți titlul "Ce stă în puterea mea", aici veți descrie prin puncte tot ceea ce puteți face personal pentru a face față situației, tot ceea ce depinde de dumneavoastră (de exemplu, zâmbiți, fiți pregătit, aveți încredere, aveți cunoștințele necesare etc.).

- În cea de-a doua coloană scrieți titlul "Ce nu stă în puterea mea", aici veți descrie prin puncte tot ceea ce nu puteți face pentru a gestiona situația, deoarece depinde de alți factori sau de alte persoane (de exemplu, caracterul aspru al unei persoane, soțul meu este mereu plecat, plouă, nu sunt bani, este puțin timp...).

Acum că aveți imaginea completă, luați o foaie de hârtie și faceți un cerc, împărțiți partea care indică ceea ce nu este în puterea voastră și colorați-o, iar în partea rămasă scrieți tot ceea ce este în puterea voastră. Reflectând asupra a ceea ce puteți face și a ceea ce nu aveți puterea de a schimba, veți reduce problema.

Nr.2 Acceptați "să nu faceți nimic"

Acceptați faptul că o zi poate să nu fie chiar ocupată. Revendicați ceva timp pentru dumneavoastră și rezervați-vă ceva timp pentru a nu face nimic. Relaxați-vă, plictisiți-vă, fanteziați: faceți tot ce doriți, atâta timp cât vă permite să intrați și să rămâneți conectat la sinele vostru interior pentru o vreme.

Nr.3 "Conectează-te cu corpul tău"

Pentru acest exercițiu ați putea seta o alarmă sau un memo la o oră neobișnuită. Opriți-vă activitatea timp de un minut și concentrați-vă asupra respirației, a posturii, a relaxării mușchilor contractați și a altor posibile semnale pe care corpul dumneavoastră vi le comunică.

Nr. 4 "Ține un jurnal"

Atenție: a ține un jurnal nu înseamnă neapărat să scrii pagini și pagini de rapoarte sau memorii în fiecare seară. Un carnețel pe noptieră (sau o notă pe smartphone) poate fi suficient pentru a vă nota starea de spirit și cel puțin cinci lucruri care s-au întâmplat în timpul zilei. S-ar putea să vă luptați la început, dar acest exercițiu vă va antrena abilitățile de observare și de conștientizare.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Nr.5 "Cunoașteți o stare de spirit

Începeți prin a face acest exercițiu în prezența unei emoții pe care o percepeți negativ, cum ar fi furia sau frica. Concentrați-vă pe ceea ce simțiți: cum vă simțiți? Ce v-a declanșat reacția? Cum puteți reveni la o stare de bine? Cum credeți că

Nr.6 "Exclueți fundalul

Televizorul la ora cinei, un ton de apel activ al telefonului mobil, muzica de acompaniament sau o cască în ureche sunt practici care, deși nu sunt rele în sine, favorizează deconectarea de lumea din jurul tău. Din când în când, renunțați la zumzetul liniștitor din fundal și concentrați-vă asupra sunetelor esențiale, cum ar fi vocile celorlalți.

Nr.7 "Cine sunt eu

Acest exercițiu este deosebit de util în situații de anxietate sau de stres ridicat și este absolut versatil, deoarece îl puteți practica în orice context.

1. Observați cinci lucruri pe care le puteți vedea. Priviți în jur și observați ceva ce nu ați observa în mod normal, cum ar fi o umbră sau o mică crăpătură în pământ.
2. Observați patru lucruri pe care le puteți simți. Conștientizați patru lucruri pe care le simțiți în momentul prezent, cum ar fi textura pantalonilor, senzația de briză pe pielea dumneavoastră sau suprafața netedă a mesei pe care vă odihniți mâinile.
3. Notați trei lucruri pe care le auziți și concentrați-vă asupra sunetelor din jurul dumneavoastră. De exemplu, o pasăre, sunetul unui frigider sau sunetul traficului de pe o stradă din apropiere.
4. Observați două lucruri pe care le puteți mirosi. Fiți atenți la mirosurile de care nu sunteți de obicei conștienți și vedeți dacă sunt plăcute sau neplăcute. Mirosul pinilor din apropiere, al plajei dacă locuiți pe coastă sau al unui restaurant fast-food din apropierea casei dumneavoastră.
5. observați gustul din gură. Concentrează-te pe gustul momentului prezent. Puteți mesteca gumă de mestecat, mânca ceva și chiar să observați gustul din gură fără să înghițiți nimic.

Acesta este un exercițiu ușor care vă poate aduce rapid aici și acum. Timpul pe care îl petreceți cu fiecare simț depinde de dumneavoastră, dar fiecare obiect al atenției ar trebui să dureze unul sau două minute. Acest exercițiu vă ajută să vă întoarceți în prezent cu o stare mai conștientă.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Nr.8 "Eu sunt

Această activitate ar trebui să le permită mamelor să reflecteze asupra relației dintre ceea ce cred despre ele însele și ceea ce cred despre copilul lor (tabelul poate fi folosit și pentru alte cifre de referință). Împărțiți foaia în două părți și scrieți, fără să vă gândiți prea mult, cine sunteți dumneavoastră și cine este copilul dumneavoastră

"CĂUTAREA FERICIRII

Filmul se bazează pe povestea reală a lui Chris Gardner, care și-a investit toate economiile în dezvoltarea unor scanere de densitate osoasă pe care să le vândă medicilor. Între faliment și faliment, soția sa îl părăsește, abandonându-l și pe fiul lor. Amândoi se confruntă cu o situație dificilă care îi obligă să trăiască pe străzi și să o ia de la zero. Acest film încurajează reflecția asupra fericirii, viselor, sacrificiilor, frustrării și depășirii dificultăților, învățând ce sunt valorile, capacitatea de a depăși obstacolele în ciuda adversității.

"A FI PĂRINTE ÎN PREZENT" Pierluigi Benes

De fapt, povestea este o căutare continuă a lui Marco și a Alessandrei pentru a găsi ceea ce i-ar putea face părinți mai buni și are ca fundal marea, natura, călătoriile, munca, sportul și splendoarea unor locuri fascinante precum orașul Trieste, Friuli Venezia Giulia și împrejurimile sale. Există, de asemenea, dorința cuplului de a redescoperi fericirea în lucrurile mărunte și de a se întoarce la călătorii, un scop care a fost adormit de teama de a nu fi capabili să gestioneze copilul în mod corespunzător. Va fi foarte interesant să le urmărim întâmplările, pentru a înțelege atât modul în care vor încerca să răspundă la îndoielile educaționale care îi asaltează, cât și cum va evolua relația lor.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Zona de comunicare

Comunicarea este un proces fundamental care satisface nevoile fizice, sociale, psihologice și instrumentale și constă într-un schimb de semnificații între oameni. Actul comunicativ este alcătuit din diverse elemente:

- radiodifuzor
- receptor
- context
- cod
- canal
- mesaj

Toată lumea este capabilă să comunice cu ceilalți, dar nu întotdeauna suntem capabili să înțelegem complexitatea pe care o presupune comunicarea. Prin comunicare ne exprimăm ideile, nevoile, gândurile și emoțiile și putem să le ascultăm și să le înțelegem pe cele ale celorlalți.

Pe lângă conținutul mesajului, este esențial să se observe și modul în care este exprimat acest mesaj; acest lucru se poate face prin intermediul canalelor paraverbale (ton, ritm, viteză, timbru) și al canalului nonverbal (expresii faciale, gesturi, postură, proxemie), iar coerența între aceste două canale va constitui o comunicare eficientă.

Comunicarea eficientă presupune să știi cum să te exprimi în mod congruent în orice context, cum să-ți exprimi ideile, nevoile, opiniile și sentimentele, cum să oferi feedback, cum să ceri ajutor și cum să asculți în mod activ.

La fel ca în toate relațiile, a ști cum să comunici între membrii unei familii este crucial pentru: pacea și armonia familiei și pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor.

Trebuie avut în vedere că *dialogul începe înainte de naștere și se dezvoltă în timp*. Se începe să se comunice cu copilul chiar înainte ca acesta să se nască, în pântecul mamei, de fapt, copilul începe să simtă mama și lumea exterioară, această comunicare va evolua și se va schimba în timp și în funcție de etapele de dezvoltare prin care trece copilul. Comunicarea este un canal prin care părinții intră în relație cu copiii lor și, în același timp, le oferă acestora un model de urmat.

În cadrul acestui domeniu, au fost identificate 3 moduri de comunicare diferite:

- *Comunicarea pasivă*
- *Comunicarea asertivă*
- *Comunicare agresivă*



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

COMUNICARE PASIVĂ

Principală caracteristică a acestui mod de comunicare este dificultatea de a-și exprima opiniile sau sentimentele. Care are un stil pasiv:

- îi consideră pe alții mai buni decât pe sine;
- se teme de judecata celorlalți;
- îi este greu să refuze cererile;
- tinde să se supună voinței celorlalți;
- se străduiește să propună inițiative și să ia decizii.

Pe termen lung, combinația dintre aceste convingeri, comportamente și emoții poate provoca un sentiment de singurătate și o pierdere progresivă a stimei de sine și a sentimentului de autoeficacitate.

Cei care adoptă un stil pasiv o pot face pentru că au nevoie să fie acceptați și cred că o atenție sporită față de ceilalți îi poate ajuta în acest sens. Sau poate fi o modalitate de a evita să fie obiectul agresiunii din partea celorlalți sau teama de a fi implicați într-un conflict sau de a se simți inadecvați la o situație.

Astfel, un stil de comunicare pasivă poate fi implementat de cei care se simt inadecvați într-o situație, se tem de consecințele unui comportament diferit, nu își cunosc propriile nevoi, se tem să nu pară agresivi.

Comportamentele pasive sunt, de exemplu: a-i lăsa pe alții să decidă, nu-și asumă riscuri, stau pe margine, sunt de acord cu personalitatea mai puternică, caută aprobarea celorlalți, nu reacționează la critici.

Părintele, atunci când adoptă acest mod de comunicare, cedează în fața dorințelor și solicitărilor copiilor, nu-și exprimă direct opiniile și sentimentele, se teme de judecată, își cere scuze chiar și atunci când nu ar trebui.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Încerc să evit confruntarea directă ori de câte ori este posibil, în speranța că situația se va rezolva de la sine."***

Mama ar putea evita confruntarea de teama violenței fizice sau verbale la care a fost supusă ori de câte ori și-a exprimat propriile idei. De asemenea, s-ar putea să nu se considere "egală" într-o confruntare, simțindu-se din ce în ce mai puțin în comparație cu ceilalți. Mama ar putea, de asemenea, să ceară clarificări cu privire la această întrebare, poate dând un exemplu de situație tipică, aici practicianul ar putea da ca exemple: fiul tău vrea să stea până târziu în oraș, dar tu nu ești de acord; tatăl fiului tău decide să îi cumpere un motor, dar tu nu ești de acord.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

- ***"În confruntările cu fiul/fiica mea, am tendința de a nu-mi afirma poziția".***

Mama poate decide să se comporte în acest fel din diferite motive: pentru că se simte vinovată de experiența copilului ei, pentru că se teme de o posibilă reacție din partea copilului ei, pentru că nu crede că copilul ei poate înțelege sau tolera ideea unei anumite situații, având în vedere vârsta lui, și din acest motiv îi dă dreptate. Este important să înțelegem de ce nu consideră necesar să își afirme ideea/poziția.

- ***"Nu-mi pot exprima ideile și nevoile".***

În ce situații nu vă puteți exprima ideile/nevoile: în comunitate, la școală, acasă, la serviciu? De ce nu le poate exprima: teama de a fi judecat, teama de violență, faptul că se simte mai prejos decât ceilalți oameni? În cazul în care mama este adesea incapabilă să își exprime ideile sau nevoile, este necesar ca redactarea PEJ să înțeleagă care sunt motivele.

- ***"Încerc să evit conflictele***

Mama poate, în prima perioadă de inserție, să se teamă și, din acest motiv, să se teamă de conflicte și să le evite. Un conflict ar putea fi constructiv dacă îl înțelegem ca o divergență de idei/poziții/opinii, acesta oferă o oportunitate de reflecție și creștere fără a folosi violența (fizică și/sau verbală). Mai mult, în cadrul dinamicii unui grup de persoane (fie că este vorba de o familie, de membrii unei comunități, de o echipă de lucru), diferențele sunt un aspect firesc, înțelegerea modului de a le depăși este un factor cheie pentru creșterea personală.

- ***"Întotdeauna am nevoie să fiu liniștit în legătură cu alegerile mele".***

Insecuritatea poate fi cauzată de diverși factori, de exemplu, faptul că mama nu a avut niciodată sprijinul membrilor familiei încă din copilărie, faptul că soțul/partenerul ei a subestimat-o întotdeauna și a decis pentru ea, teama de a face greșeli. Înțelegerea poziției mamei în raport cu diferitele tipuri de alegeri (familiale, sociale, profesionale, personale) și înțelegerea persoanelor de la care acestea caută reasigurare, de la partenerul lor, de la echipa educațională, de la angajator, de la părinți, de la copii, reprezintă un instrument util pentru identificarea obiectivelor care trebuie atinse.

COMUNICARE ASERTIVĂ

Comunicarea asertivă poate fi definită ca fiind exprimarea nevoilor, emoțiilor și opiniilor proprii în mod adecvat la situația specifică în care se află o persoană, fără a provoca vinovăție sau furie.

Asertivitatea nu se exprimă doar verbal, ci și prin comunicare nonverbală, arătând interes pentru a-i asculta pe cei cu care vorbești, însoțind ceea ce spun aceștia cu expresia feței, adoptând o postură de deschidere față de celălalt și având un ton al vocii clar și în concordanță cu mesajul pe care îl transmiți.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

O persoană care adoptă o comunicare asertivă:

- este clar în legătură cu ceea ce vrea;
- acționează pentru a o realiza;
- să respecte drepturile celorlalți;
- nu se simte vinovat;
- își păstrează o părere bună despre el însuși, chiar dacă îi este dificil sau imposibil să obțină ceea ce își dorește.

Acest stil comunicativ implică capacitatea de a-i înțelege și asculta cu empatie pe ceilalți, capacitatea de a face compromisuri, de a trăi relațiile într-un mod deschis și binevoitor și de a accepta posibilitatea că nu toată lumea te place sau că uneori un obiectiv nu poate fi atins, în ciuda eforturilor tale.

În cadrul familiei, comunicarea asertivă reprezintă abilitatea de a recunoaște, respecta și exprima propriile emoții, nevoi, preferințe și dorințe prin asumarea unei atitudini de ascultare și empatie, acceptarea criticilor, știința de a refuza, recunoașterea greșelilor și încrederea reciprocă.

Comunicarea cu copiii este un factor important în îmbunătățirea relațiilor și a climatului familial, iar pentru a face acest lucru trebuie să îi vedem ca pe niște persoane care gândesc, altele decât noi înșine.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Când copiii mei vorbesc, îi ascult cu atenție, fără să-i judec".***

Judecata poate diminua gândirea, problema sau îndoiala unui copil, așa că, deși se pot avea opinii diferite asupra unui anumit concept, este important ca mama să asculte pentru a încerca să înțeleagă punctul de vedere al copilului.

- ***"În situațiile conflictuale cu fiul meu, încerc să mediez".***

Mama încearcă să găsească o soluție la conflict prin găsirea unui teren comun, acest lucru fiind posibil doar dacă cineva este liber să își exprime propriile gânduri. Este posibil ca mama să lase să prevaleze propriul punct de vedere fără a-i permite fiului său să își exprime motivele, de asemenea, este posibil ca ea să nu considere importantă găsirea unui acord favorabil pentru ambele părți.

- ***"Nu simt că am dificultăți în a-mi exprima nevoile, emoțiile și dorințele".***

Mama poate avea dificultăți în exprimarea nevoilor, emoțiilor și dorințelor cu echipa și nu cu prietenii sau familia. Acest lucru ar putea fi dictat de perioada scurtă de inserție, de nesiguranța anterioară, de lipsa de încredere în operatori. Motivele pentru ceea ce creează o dificultate sunt utile pentru a înțelege cum să acționăm.

- ***'Respect opinia celorlalți și sunt deschis la discuții'***

Este posibil ca mama să nu fie întotdeauna deschisă la confruntare, să nu fie deschisă la dialog pe anumite subiecte (de exemplu, creșterea copiilor, gestionarea timpului, relația cu partenerul...),



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

deoarece poate simți că este singura care poate decide și consideră orice opinie a celorlalți ca fiind o judecată.

- ***"Îmi urmez ideile cu respect pentru ceilalți"***

Aducerea propriilor idei este un aspect important, dar ceea ce face diferența este modul în care sunt aduse aceste idei. Mama poate folosi metode nefuncționale, încercând să facă să prevaleze propriul punct de vedere sau să îl minimalizeze pe cel al altora.

- ***"Înțeleg când ceilalți nu reacționează bine la ceea ce spun și îmi adaptez comportamentul pentru a-i face să se simtă mai confortabil"***

Nu în toate ocaziile, mama poate avea această conștientizare și poate să nu înțeleagă disconfortul resimțit de cei din jurul ei, poate, deși este conștientă de acest lucru, să nu poată găsi o modalitate de a-și schimba comportamentul.

COMUNICARE AGRESIVĂ

Părintele care adoptă un stil de comunicare agresiv tinde să își satisfacă doar propriile nevoi, tergiversând asupra copiilor, lăsând puțin loc pentru confruntare și tinde să se impună, vorbește direct și nepotrivit. Cei care au un stil agresiv cred că au întotdeauna dreptate, îi învinovățesc pe ceilalți pentru greșelile lor și sunt inflexibili și rigizi în ceea ce privește pozițiile lor. Stilul agresiv generează teamă în cealaltă persoană și împiedică transmiterea și înțelegerea mesajului pe care îl transmit, persoanele care au de-a face cu un interlocutor agresiv se pot simți adesea devalorizate, desconsiderate și trăiesc experiențe foarte frustrante.

Comunicarea agresivă se caracterizează prin: o concentrare predominantă asupra propriei persoane, o lipsă de importanță acordată interlocutorului, o tendință accentuată de a-l domina pe celălalt, de a-i condiționa sau manipula comportamentul, de a comanda, de a nu-și pune în discuție propriul mod de a vedea, de a minimaliza meritele celorlalți, de a critica, de a judeca, de a întrerupe, de a nu lăsa să se exprime.

Folosirea unui limbaj agresiv pentru a-și "educa" copiii poate lăsa urme asupra acestora, atacându-i cu fraze precum: "Mi-e rușine cu tine", "Mă dezgustă", "Ești un nesimțit", "Nu ești bun de nimic" afectează stima de sine a copilului. Folosirea agresivității pentru a educa este întotdeauna contraproductivă. În momentul în care cineva dă dovadă de agresivitate, chiar și numai verbală, copilul nu se va mai concentra pe propriile acțiuni și pe cum să le schimbe, ci atenția sa va fi îndreptată spre acțiunile și comportamentul părintelui. În acest fel, părintele eșuează complet obiectivul educativ, deoarece copilul nu se mai concentrează pe înțelegerea a ceea ce face greșit și cum ar putea face mai bine, ci se gândește doar la cât de înspăimântător a devenit părintele.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"În situațiile de conflict cu copiii mei, las autoritatea mea să prevaleze"***



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Este posibil ca mama să nu considere oportună medierea în situațiile conflictuale, ci să-și afirme autoritatea a priori, fără a asculta copilul. Este important să înțelegem de ce vrea ca autoritatea ei să se impună, ea se poate baza pe modelul parental pe care l-a avut, poate crede că aceasta este singura modalitate de a-și face copiii să o asculte și să nu se răzvrătească.

- ***'În discuții am tendința de a ridica vocea'***

Cât de des și cu ce ocazii mama are tendința de a ridica vocea? De ce folosește ea acest mijloc de comunicare? Poate crede că aceasta este singura modalitate de a-și face copilul să o asculte, poate fi singurul mod cunoscut. Ar trebui să o determinăm pe mamă să reflecteze asupra modului în care acest mod, dacă este adoptat, afectează în mod negativ copilul și dacă acesta din urmă folosește același mod într-o discuție.

- ***"Consider că argumentele mele sunt superioare celor ale altora"***

Mama se poate simți superioară interlocutorului, de exemplu, se simte superioară fiului ei și nu consideră argumentele acestuia importante; sau se poate simți superioară unui alt utilizator pentru că are un nivel cultural sau un trecut cultural diferit; se poate simți superioară practicianului pentru că s-ar putea să nu aibă suficientă experiență. Mama ar trebui să fie conștientă de importanța gândurilor altor persoane, acest lucru ar putea să o îmbogățească, iar punerea în discuție a propriei persoane ar putea fi un motiv de creștere.

- ***"Cred că alții sunt responsabili pentru lucrurile care mi se întâmplă."***

Mama ar trebui să fie pe deplin conștientă de faptul că majoritatea lucrurilor care se întâmplă în viața ei depind de alegerile și acțiunile ei, doar cu o conștientizare deplină este posibil să înceapă un drum al schimbării.

- ***"Argumentele altora mă plictisesc"***

În funcție de interlocutor sau de argumentele prezentate, mama se poate plictisi tot timpul, înțelege cu ce ocazii, cât de des și cu cine se plictisește mama.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Pe baza punctajului obținut:

STIL DE COMUNICARE PASIVĂ

Mama cu un stil comunicativ pasiv are tendința de a-și inhiba emoțiile, se simte oprimată și intimidată de ceilalți și manifestă dificultăți în a se face auzită. Ea încearcă să evite conflictele și tinde cu greu să-și satisfacă nevoia de a stabili noi relații.

STIL DE COMUNICARE ASERTIV

Mama cu un stil comunicativ asertiv își asumă un comportament bazat pe exprimarea onestă a propriilor sentimente, nevoi, dorințe, gânduri și critici, asta fără a-l tergiversa pe celălalt și este capabilă să trăiască relațiile într-o manieră deschisă și ajutătoare.

STIL DE COMUNICARE AGRESIV

Mama cu un stil de comunicare agresiv nu acceptă că poate face greșeli și lasă puțin loc celorlalți, tinzând să se impună prin lipsa de obiectivitate în exprimarea opiniilor și evaluărilor. Ea reușește să își atingă obiectivele și să își realizeze dorințele, dar în detrimentul celorlalți.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

ACTIVITĂȚI

NU. 1 "ÎȚI SCRIU

Scrieți o scrisoare unui personaj real sau imaginar, căruia îi puteți spune orice doriți. Această activitate vă stimulează să vă exprimați sentimentele și emoțiile față de o altă persoană, facilitează exprimarea scrisă a dumneavoastră și a sentimentelor dumneavoastră.

NU. 2 "MESAJE POZITIVE

Scrieți un mesaj adresat copilului dumneavoastră care să exprime sentimentele interlocutorului și nu o judecată a acestuia. Această activitate are ca scop sensibilizarea cu privire la importanța unei comunicări deschise și sincere.

NU. 3 "I CAN

Completați propozițiile și reflectați asupra răspunsurilor:

"Sunt capabil să..."

"Eu pot..."

"Sunt imbatabil..."

"Sună-mă dacă ai nevoie..."

"Despre mine se poate spune că..."

"Am învățat..."

"Am decis că..."



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

NR.4 "BARIERE ÎN CALEA COMUNICĂRII

Practicianul ar trebui să îi ajute pe copii să reflecteze asupra a ceea ce îngreunează comunicarea, prin această activitate mama urmând să își îmbunătățească conștientizarea propriei comunicări și a efectelor pe care aceasta le poate avea asupra celorlalți. Indicați cum vă fac să vă simțiți barierele de comunicare:

- A da ordine, a comanda, a dirija
- Amenințare, avertisment, avertizare
- Judecând, criticând
- Investigați

NR.5 "OGLINDA

Stați în fața unei oglinzi, alegeți o poziție confortabilă și încercați să spuneți reflecției dvs. o poveste reală sau imaginară. Dar fără a mișca un mușchi! În afară de cei din maxilar de care aveți nevoie pentru a vorbi, desigur....

Încercați acum să răspundeți la aceste întrebări:

Sunteți conștient de mișcarea involuntară a vreunui mușchi?

Care dintre ele în special?

Ce părți ale corpului ați reușit să controlați cel mai ușor?

La care dintre ele v-ați străduit să impuneți liniștea?

Ați simțit o senzație crescândă de căldură în anumite părți ale feței și ale corpului (părțile pe care, de obicei, le mișcăm în mod inconștient în timp ce vorbim și care, pentru că trebuie să fie mai mult controlate, absorb mai mult sânge). peably while talking and which, which, having to be controlled more, draw more blood).

Sunteți conștient de numărul de mișcări pe care le faceți de obicei în timp ce vorbiți?

Ce emoții ați simțit în timpul exercițiului?



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

"AJUTĂ-MĂ SĂ VORBESC CU TINE. COMUNICAREA ÎNTRE PĂRINȚI ȘI COPII" Gilles Julien

Autorul explică care sunt componentele care intră în joc în comunicarea părinte-copil (acceptare, ascultare, respect, înțelegere, compasiune, iubire, legătură, motivație) și arată importanța fundamentală a acestora pentru creșterea și dezvoltarea copilului. El descrie apoi câteva stiluri și atitudini practice în care se realizează componentele comunicării.

"FAMILIA BELIER" (2014) - Regia: Eric Lartigau

Paula Bélier are șaisprezece ani și este de la fel de mult timp interpreta și vocea familiei sale. Pentru că familia Bélier, fermieri în Normandia, este surdă. Paula, care aude și vorbește, este puntea lor de legătură cu lumea. Paula, împărțită între muncă și liceu, descoperă la școală că are o voce pentru a ajunge departe. Încurajată de profesorul ei de muzică, se înscrie la un concurs de canto la Paris.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Zona de relații

Ființa umană este un animal social și experimentează în mod continuu relațiile interpersonale în diferitele contexte ale vieții: comunitate, familie, casă, muncă (...), iar dezvoltarea unor bune abilități interpersonale permite potențialul de a obține o sănătate socială mai bună.

Pentru a avea relații bune este important să fii asertiv, capabil să te afirmi, să îți exprimi ideile și nevoile fără tergiversări, de fapt o relație eficientă înseamnă să fii capabil să te afirmi respectând rolul celorlalți, dar și propriul rol în cadrul unei relații.

În cazul nostru specific, relația mamă-copil se stabilește de la naștere, iar relația care se va stabili este o premisă importantă pentru toate relațiile pe care copilul le va avea de-a lungul vieții. Prin relația cu părinții săi, copilul învață să se recunoască pe sine ca individ unic, să dea sens comportamentului său și al celorlalți și, în general, lumii din jurul său. Experiența de securitate are loc într-un context relațional receptiv și sensibil și se caracterizează prin:

- sentimentul de a putea conta pe celălalt în momente de nevoie;
- calitatea și consecvența interacțiunilor de îngrijire;
- cunoașterea faptului că pot cunoaște mediul înconjurător și îl pot explora fără teamă;
- să știi că te poți întoarce întotdeauna la baza sigură în momentele dificile, de unde poți pleca după ce ai primit mângâiere, reasigurare și consolare.

Părinții care sunt accesibili fizic și disponibili emoțional, prezenți și atenți, constanți și previzibili și receptivi la nevoile copiilor lor devin o moștenire personală fundamentală, care le va permite acestora să își activeze resursele internalizate în momentele dificile ale vieții.

Pentru a fi un exemplu pentru copii, este necesar să posedăm și să lucrăm la anumite elemente: empatia, încrederea în celălalt, rețeaua de sprijin și limitele.

În cadrul acestei zone, au fost identificate patru subzone:

- *Empatie*
- *Încrederea în celălalt*
- *Relații afective*
- *Rețea și sprijin social*



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

EMPATIA

Empatizarea înseamnă "a se pune în locul celoralți", a le împărtăși starea emoțională prin înțelegerea emoțiilor pe care le trăiesc și a le trăi la rândul lor, încercând să le înțeleagă motivele și intențiile. Relația dintre părinți și copii este necesară pentru ca și copilul să devină empatic: în momentul în care copilul este conștient că emoțiile sale sunt înțelese, simțite, acceptate și reciproce, atunci va fi posibilă dezvoltarea capacității sale de empatie. Capacitățile empatică includ nu numai împărtășirea emoțiilor, ci și capacitatea de a modula experiența afectivă prin ajustarea intensității și a duratei a ceea ce trăiește o persoană ca reacție la sentimentele celuilalt. Pentru a înțelege emoțiile celoralți, trebuie să fim capabili să le recunoaștem și pe ale noastre.

Empatia este o capacitate fundamentală care stă la baza comportamentului prosocial și care poate ajuta o persoană să folosească o comunicare asertivă, să aibă schimburi sociale, să încurajeze diversitatea și să regleze fluxul emoțiilor neplăcute și al comportamentului agresiv.

A te pune în locul celoralți este util pentru a putea acționa empatic și pentru a oferi confort și ajutor celor aflați în nevoie, dar nu numai.

Putem vorbi de empatie *cognitivă* (adoptarea punctului de vedere al celuilalt), *empatie corporală* (a simți cu), *preocupare empatică* (dorința de a-l ajuta pe celălalt).

Lucrul la empatie ne permite să avem relații bune chiar și cu cei care sunt foarte diferiți de noi în ceea ce privește experiențele lor, originile lor.

Prin urmare, a fi empatic este o competență socială importantă, în timp ce lipsa de empatie poate fi la baza unui comportament agresiv sau antisocial. Una dintre modalitățile de a face acest lucru este de a ne antrena în ascultarea activă. Potrivit lui Thomas Gordon, principalele reguli pentru o ascultare autentică sunt următoarele:

- acordați atenție detaliilor comunicării, surprinzând atât limbajul verbal, cât și cel corporal;
- să manifeste înțelegere, atât prin expresii verbale scurte, cât și prin postură, gesturi, zâmbete și alte expresii faciale;
- arată interes;
- oglindirea: aceasta presupune reformularea în propriile cuvinte a ceea ce celălalt a exprimat, inclusiv a emoțiilor.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

○ **"Copiii mei se încredințează ușor în mine".**

Copiii, în funcție de vârsta lor, își văd mama ca pe un punct de referință și se pot destăinui cu ușurință, vorbesc fără teamă, copilul se simte pe deplin înțeles și are încredere în mama sa, știe că ceea ce i-a încredințat va rămâne secret. În faza de adolescență există o lipsă de comunicare, deoarece băiatul preferă să se confeseze prietenilor, dar dacă în copilărie s-a stabilit o relație de încredere cu mama sa, el va ști că poate conta oricând pe ea și îi va cere ajutorul în momentele dificile.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

- ***"Pot să recunosc meritele și calitățile copiilor mei".***

Mama este capabilă să recunoască meritele copilului său, le laudă și încearcă să le pună în valoare resursele. Mama poate acorda mai multă atenție aspectelor de comportament percepute ca fiind excesive, această atitudine este absorbită de copil și acest lucru îl poate face să se simtă depreciațat și/sau inadecvat. Mama nu este întotdeauna capabilă să vadă care sunt aspectele pozitive, acest lucru poate fi dictat de vârsta copilului (adolescent, de exemplu), dar concentrarea asupra virtuților, calităților și resurselor îi permite copilului să se simtă recunoscut și gratificat de una dintre cele mai importante figuri în creșterea sa.

- ***"Fac un efort să privesc situația dintr-o altă perspectivă pentru a mă pune în locul celeilalte persoane."***

Capacitatea de a identifica alte puncte de vedere, în afară de cel propriu, necesită muncă și acceptarea diferitelor puncte de vedere și a celui alt. Mama poate considera, pe baza unei situații specifice, că are dreptate în totalitate și că nu dorește să privească situația dintr-un alt punct de vedere, posibilitatea de a reflecta asupra acestui aspect îi va permite mamei să dea semnificații diferite situațiilor neplăcute (de exemplu, cauzele care au dus la plasamentul într-un centru de îngrijire dacă acesta a fost efectuat de serviciile sociale, mama poate fi de acord cu plasamentul în comunitate pentru a fi aproape de copiii săi, fără a împărtăși și înțelege motivele care au dus la plasament și, prin urmare, la o acțiune de protecție imediată a copilului).

- ***"Sunt conștient de impactul pe care acțiunile mele îl au asupra celorlalți".***

Fiecare acțiune are o consecință, de exemplu, decizia de a pleca din casa familiei și de a cere ajutor a avut consecințe și în viața altor persoane. Decizia de a fi plasată în comunitate și de a se îndepărta de căminul familial, decizia de a nu mai avea o relație cu partenerul ei, decizia de a schimba școala, sunt doar câteva dintre exemplele care pot fi date și care ar putea să o ajute pe mamă să înțeleagă că fiecare dintre acțiunile sale nu rămâne un scop în sine, ci va genera consecințe care afectează și alte persoane, cum ar fi copiii ei.

- ***"Când îmi ascult fiul, încerc să mă conectez la starea lui emoțională pentru a înțelege mai bine ceea ce îmi spune".***

Ascultarea este o condiție fundamentală pentru a putea oferi un sprijin emoțional solid propriului copil, nu este întotdeauna ușor să asculți un copil când suferă, când nu se simte bine, când se povestește. Acordarea cu starea emoțională înseamnă să asculți cu adevărat copilul, chiar și în modurile "greșite" în care acesta își manifestă lumea interioară, dar în orice caz mama încearcă să se apropie de el, simțindu-i nevoile, temerile și îndoielile din adâncul sufletului.

- ***"Percep sentimentele și stările de spirit ale copiilor mei uitându-mă la expresiile faciale și la postura lor".***



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Sentimentele și stările de spirit pot fi transmise verbal, dar și prin mișcări faciale, modificări corporale și posturale. Unele expresii faciale pot manifesta mai mult decât o singură emoție; dacă o persoană pretinde că este furioasă și manifestă un comportament care corespunde îngrijorării, este mai probabil ca aceasta să încerce să ascundă un sentiment de teamă. Invers, o persoană îngrijorată care manifestă atitudini provocatoare și agresive este foarte probabil să ascundă un sentiment de furie.

Mama ar trebui să-și exerseze această abilitate pentru a putea citi stările de spirit ale copilului chiar și fără ca acesta să vorbească sau să-și exprime o îngrijorare.

Pe baza punctajului obținut:

NIVEL BUN DE EMPATIE (15-24)

Mama cu un nivel bun de empatie este sensibilă la emoțiile copilului său și la cele ale celorlalți. Ea poate identifica cu ușurință emoțiile și percepe sentimentele, fără să se lase copleșită de ele.

NIVEL SCĂZUT DE EMPATIE (6-14)

Mama cu un nivel scăzut de empatie nu recunoaște emoțiile celorlalți, nu poate stabili cu ușurință noi relații, nu-și poate armoniza starea emoțională cu cea a unei alte persoane.

ÎNCREDERE ÎN CELĂLT

Termenul de încredere provine din latinescul "fidere": "a avea încredere - a avea credință" și a fost folosit inițial pentru a se referi la încrederea acordată de oameni zeilor, în speranța că un agent extern ar putea ghida și proteja o persoană, garantându-i norocul în orice situație.

Astăzi, putem defini încrederea ca fiind un *sentiment care caracterizează relația pe care o avem cu noi înșine și cu ceilalți*; se bazează pe sentimentul de siguranță, pe certitudinea de a ne putea baza pe ceilalți și pe capacitățile noastre. Încrederea este un sentiment mobil care se construiește, se descoperă și se transformă pe parcursul vieții și al diferitelor relații pe care le stabilim.

Conform "teoriei atașamentului" (Bowlby), încrederea, înțeleasă ca disponibilitate, sensibilitate și receptivitate a figurii de referință, este pivotul în jurul căruia mintea construiește modele interne



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

de funcționare echilibrate, iar așteptarea de a primi sprijin, reasigurare și susținere din partea acestora este considerată esențială pentru dezvoltarea unei personalități rezistente, proactive și deschise.

La baza oricărei relații se află o componentă fundamentală, respectul reciproc, iar acest lucru este valabil și în cazul copiilor: pe măsură ce cresc, ei își dezvoltă propria personalitate și au nevoi și cerințe specifice, nu doar materiale sau nutriționale, ci și emoționale.

Maslow a creat o ierarhie a nevoilor, distingându-le în "primare" și "superioare". Primele includ nevoile fiziologice, de protecție și de securitate, iar acestea sunt fundamentale, mai ales în faza de creștere, deoarece un copil neglijat devine un adult nesigur și, prin urmare, are nevoie de protecție și de îngrijire pentru a se putea "baza pe": în acest context, se naște încrederea. Încrederea, satisfăcută prin recunoașterea nevoilor și a personalității celuilalt, este consolidată dacă copilul știe unde să se adreseze.

Fiecare vârstă are propria sa dinamică și propriile situații complexe de gestionat, dar dacă le structurăm pe baza încrederii, este posibil să le putem trăi într-un mod mai senin și mai benefic pentru toată lumea.

Este, de fapt, nu numai o mare creștere pentru copii și tineri, ci și pentru părinții și adulții care sunt implicați în educația celor mai tineri membri ai familiei.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- **"Stabilesc cu ușurință o relație de încredere cu ceilalți".**

Mama poate întâmpina dificultăți în a intra într-o relație de încredere, fie din cauza experiențelor personale, fie din cauza unei situații curente (dificultăți în a avea încredere în echipă sau în servicii); înțelegerea motivelor care nu îi permit să aibă încredere poate sprijini practicianul în a propune activități specifice care să îi permită mamei să recâștige capacitatea de a avea încredere.

- **"Înțeleg când este mai bine să cer ajutorul cuiva."**

Este posibil ca mama care se pune într-o situație închisă să nu simtă nevoia de a cere ajutor sau să nu aibă încredere în interlocutor și, prin urmare, preferă să rezolve problemele fără sprijinul nimănui. De asemenea, este necesar să se înțeleagă ajutorul de care mama poate avea nevoie: financiar, practic, emoțional, de susținere ...

- **"Îmi place să mă confrunt cu alții în legătură cu problemele din viața mea".**

Din cauza unor experiențe personale neplăcute, este posibil ca mama să nu dorească să împărtășească anumite aspecte ale vieții sale, din cauza lipsei de încredere, a fricii de a fi judecată, a fricii de a nu fi înțeleasă. Confruntarea presupune să se pună la îndoială și să privească problemele din propria viață dintr-un alt punct de vedere.

Pe de altă parte, este posibil ca mama să considere necesar să discute anumite aspecte ale vieții sale cu echipa educațională și cu serviciile responsabile sau să se confrunte cu ea însăși și să ceară sprijin în toate domeniile vieții, ceea ce duce la o lipsă de autonomie și independență.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

○ *"Caut mângâiere în momentele de dificultate"*

Este posibil ca mama să caute alinare într-un moment deosebit de dificil; este util să înțelegi de la cine obișnuiește să ceară ajutor: familia de origine, soțul/partenerul, copiii, echipa de îngrijire, prietenii, grupul de sprijin.

○ *"Cunosc cu ușurință oameni noi"*

Mama ar putea să cunoască cu ușurință oameni noi, dar să nu aibă încredere în persoanele pe care tocmai le-a cunoscut, este util să înțelegem în ce contexte mamei îi este cel mai ușor să stabilească noi prietenii, de asemenea, dacă reușește să facă noi cunoștințe, cât de mult se poate baza pe aceste persoane noi.

○ *"Mi-e greu să intru în situații intime".*

Intimitatea include toate aspectele unei relații: fizic, sexual, mental, emoțional; și poate fi trăită în diferite contexte (între iubiți, părinți, copii, prieteni, frați, colegi). Ea nu depinde de natura relației, ci de gradul de contact emoțional și de relația stabilită, dacă este deschisă, sinceră și bazată pe încredere reciprocă.

Pe baza punctajului obținut:

UN BUN SIMȚ AL ÎNCREDERII (18-24)

Mama cu un nivel bun de încredere simte că are instrumentele necesare pentru a face față unei situații și că se bazează pe ceilalți pentru a o sprijini și a-i da putere în momentele dificile. Faptul că se poate baza pe alții îi permite, de asemenea, să aibă încredere în propriile abilități și resurse. În momentele dificile, ea este capabilă să ceară ajutorul persoanelor în care are încredere (familie, prieteni, cunoștințe) și poate stabili cu ușurință relații noi și sănătoase.

SENTIMENT DISCRET DE ÎNCREDERE (12-17)

Mama cu un nivel mediu de încredere reușește să stabilească noi relații, dar manifestă unele dificultăți în a cere ajutor și în a avea încredere deplină, preferând să aibă puține persoane în preajmă și nu se confruntă cu ușurință cu probleme, evenimente sau îndoieli legate de viața ei.

SENTIMENTUL SLAB DE ÎNCREDERE (6-11)

-Mama manifestă dificultăți în a avea încredere în ceilalți, este hipervigilentă față de semnalele percepute ca fiind periculoase pentru ea și cei din jur, asta pentru a o proteja de temerile sale. Nu are încredere în nimeni și preferă să nu cunoască oameni noi, în momentele dificile nu cere ajutor și își asumă totul.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

RELAȚII EMOȚIONALE

Toate legăturile de afecțiune au o intensitate și o importanță diferită, există noduri care se desfac ușor, altele care sunt mai solide, altele care sunt prea strânse. Prima legătură care ne unește cu o altă persoană, pe tot parcursul vieții noastre, este cordonul ombilical din care primim hrană în primele nouă luni, această relație va continua într-un mod diferit, dar continuu, după ce ne vom naște. Pe măsură ce trec anii, experimentăm relațiile în toate fațetele lor: dragostea pentru noi înșine, dragostea pentru un bărbat sau o femeie, dragostea pentru prieteni, dragostea pentru copii, dragostea pentru muncă, dragostea pentru comunitatea în care trăim. Și este util să reflectăm la cât de fundamentale sunt aceste legături și natura lor pentru echilibrul nostru și cum fiecare dintre ele ocupă un rol central în viața noastră.

Atunci când o relație afectivă devine o legătură apăsătoare, asfixiantă sau, și mai rău, o legătură obsesivă în care echilibrul dintre a da și a primi este alterat, iubirea se poate transforma într-un obicei de suferință până la punctul de a deveni o adevărată "dependență emoțională".

A putea conta pe relații emoționale valide și eficiente este important pentru a fi asertiv, capabil să te afirmi, să îți declari nevoile și opiniile, respectându-i în același timp pe ceilalți, ideile și nevoile lor, fără tergiversări sau supunere.

Fiecare persoană are nevoie să se simtă alături de altcineva, să se poată arăta slabă și vulnerabilă, dar și puternică și sigură.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Îmi ajut copiii să se simtă mai bine atunci când sunt la pământ".***

Mama este capabilă să înțeleagă dificultățile fiului său și momentele care îl întristează și în aceste ocazii pune în aplicare o acțiune de ajutorare, este util să înțelegem cum îl ajută, fie că îl ascultă, îl întâmpină și/sau îl consolează fizic printr-o îmbrățișare, tace cu el, încearcă să-l încurajeze să vorbească.

- ***"Îmi mențin identitatea într-o relație afectivă".***

Limitele interpersonale fac imposibilă crearea de premise pentru o relație dificilă, simțirea acestor limite ne permite să fim în contact emoțional cu celălalt, să-l înțelegem și să ne simțim înțeleși. Faptul de a nu ne modela și de a nu ne supune mereu celor din fața noastră ne eliberează și ne permite să fim altfel decât cei din jurul nostru.

- ***"Mențin relații emoționale profunde"***

Relațiile emoționale profunde înseamnă relații care sunt cu adevărat importante pentru mamă și pe care aceasta se poate baza. Poate fi un membru al familiei, un prieten sau un partener, dar o relație profundă poate fi un avantaj în viața unei mame. Înțelegerea persoanelor pe care mama se poate baza este utilă pentru a înțelege care ar putea fi resursele viitoare.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

○ **"Mă consider o persoană deschisă și sociabilă".**

A fi extrovertit și deschis presupune să nu ai dificultăți în a relaționa cu ceilalți; mama nu are dificultăți deosebite în a se deschide față de cei din jur. Trebuie luat în considerare faptul că a fi extrovertit și deschis nu ascunde de fapt slăbiciunile, iar mama dorește să pară "puternică", preferând să-și ascundă dificultățile.

○ **"Îmi petrec cea mai mare parte a timpului singur"**

Petrecerea timpului în singurătate este utilă pentru reflecție, dar dacă mama are tendința de a petrece mult timp în singurătate, acest lucru ar putea însemna că are dificultăți în a împărtăși timpul cu alte persoane, poate că nu are încredere în nimeni și preferă să fie singură, poate că nu simte nevoia unui moment de împărtășire cu echipa sau cu ceilalți oaspeți.

Pe baza punctajului obținut:

- **CAPACITATE BUNĂ DE A CREA RELAȚII EFICIENTE (15-20)**

Mama care dă dovadă de o bună capacitate de a crea și menține relații eficiente construiește, de asemenea, contexte sociale sănătoase de interacțiuni care dobândesc semnificații pozitive pentru ea și pentru cei apropiați. Ea dă dovadă de respect, empatie și ascultare activă în relații, menținând astfel o relație de reciprocitate.

- **CAPACITATEA CORECTĂ DE A CREA RELAȚII EFICIENTE (10-14)**

Mama este capabilă să se lanseze în noi relații, chiar dacă preferă să se concentreze asupra ei și a familiei sale, punând pe plan secundar posibilitatea de a cultiva alte relații.

- **CAPACITATE SLABĂ DE A CREA RELAȚII EFICIENTE (5-9)**

Mama care manifestă o capacitate redusă de a crea relații eficiente nu reușește să-și mențină propria identitate în relația cu ceilalți și nu dă dovadă de abilități empatice bune. Îi lipsesc relațiile semnificative în viața ei și nu reușește să fie un punct de referință pozitiv pentru ceilalți. Este o persoană introvertită și solitară, care împarte cu greu timpul cu ceilalți. Nu este capabilă să ajute și să fie aproape de copil în momentele de dificultate.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

REȚEA ȘI SPRIJIN SOCIAL

Rețeaua socială și sprijinul social au fost definite în diferite moduri de-a lungul timpului: "informații care îi determină pe oameni să creadă că sunt iubiți și considerați, apreciați și ținuti în stimă și/sau că aparțin unei rețele caracterizate de comunicare și angajament reciproc" (Cobb, 1976); "gradul în care nevoile sociale de bază ale unei persoane sunt satisfăcute prin interacțiunea cu alte persoane care oferă ajutor emoțional sau instrumental" (Thoits, 1982); "resursele sociale pe care oamenii le percep ca fiind disponibile sau care le sunt oferite efectiv, atât în contexte formale, cât și informale" (Cohen et al., 2000).

Un aspect care trebuie luat în considerare atunci când se vorbește despre rețele și sprijin social este percepția sprijinului primit, adică cât de mult sprijin simte persoana că are și cât de mult sprijin primește în realitate (adică punerea în aplicare efectivă a comportamentelor care sprijină persoana), ceea ce poate să nu coincidă și să ofere o imagine distorsionată a situației, sprijinul perceput poate influența calitatea vieții oamenilor, indiferent de ajutorul pe care îl primesc în realitate.

Sprijinul social este adesea identificat ca fiind un factor important de protecție pentru situațiile negative și reprezintă cheia unor relații puternice, ajută persoana să facă față situațiilor stresante și presupune existența unei rețele la care să apeleze în momente de nevoie, dar nu numai. Faptul că știm că ne putem baza pe o rețea de sprijin ne face să ne simțim iubiți, îngrijiți, apreciați și parte a unui întreg în care suntem singuri.

Rețeaua socială și sprijinul aferent pot veni nu numai din partea familiei, ci și din partea prietenilor, a colegilor de serviciu, a serviciilor comunitare, a echipei educaționale, a asociațiilor sau a grupurilor. Un aspect care trebuie observat este nu doar cantitatea de sprijin primit, ci și calitatea acestuia, care poate fi un factor mai mult sau mai puțin important pentru persoană.

Pentru mama plasată într-un context de protecție, prezența unui sprijin constituie o siguranță, ea nu se simte singură și știe că poate conta pe ajutorul unei persoane de încredere pentru a face față momentelor dificile.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Știu la ce servicii să mă adresez în cazul în care întâmpin dificultăți".***

Serviciile din teritoriu sunt diferite și acest lucru face posibilă oferirea unor răspunsuri mai bine orientate la diferitele situații problematice, dar acest lucru este funcțional doar dacă este legat de o cunoaștere corectă a acestora. Este posibil ca mama să nu cunoască toate serviciile prezente și, prin urmare, să nu știe la ce servesc și la cine să se adreseze.

- ***"Am o rețea de sprijin prietenos la care pot apela în caz de nevoie".***

Prezența unei rețele de prietenie valide este, de asemenea, o resursă valoroasă pentru mamă în vederea ieșirii de sub protecție. În absența acesteia, este util să se lucreze la posibilitatea de a construi una și la modul în care se poate face acest lucru.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

- **"Mă pot baza pe familia mea și pe sprijinul lor".**

Sprijinul familiei, mai ales în momentele dificile, îi permite mamei să nu se simtă singură, înțelegând pe ce membri ai familiei se poate baza, ceea ce îi permite să îi considere ca fiind resurse pentru viitor.

- **"Am încredere în servicii"**

O relație de încredere se construiește în timp, iar deciziile luate de profesioniști nu sunt întotdeauna împărtășite (de exemplu, un plasament în comunitate, mama poate prefera să rămână acasă și să poată accesa serviciile în mod independent, fără a fi nevoie de instituționalizare). Având încredere deplină în servicii, mama se poate simți liberă să ceară ajutor și să le considere ca fiind o resursă în viața ei.

- **"Mă duc la ședințele școlare ale copiilor mei și mă interesez de educația lor".**

Este posibil ca mama să nu considere că este important să meargă la ședințele școlare pentru a se informa despre școlarizarea copiilor săi și, în consecință, să nu acorde nicio importanță educației lor, caz în care este util să se lucreze asupra importanței educației pentru copiii săi și să le urmărească.

- **"Încerc să creez relații cu părinții colegilor de clasă ai copiilor mei pentru a crea o rețea de relații".**

Părinții prietenilor copiilor pot fi considerați un sprijin valoros pentru creștere nu numai pentru copii, ci și pentru mama însăși, care ar avea ocazia să se simtă înțeleasă și să aibă exemple diferite și poate chiar bune de urmat.

Pe baza punctajului obținut:

O BUNĂ REȚEA SOCIALĂ ȘI DE SPRIJIN (18-24)

Mama cu rețele sociale extinse este capabilă să apeleze la resurse care să o sprijine în ceea ce privește abilitățile sale parentale. Ea se poate baza pe propria familie și pe rețelele de prietenie care o sprijină pentru a o însoți în momentele dificile. Ea este conștientă de serviciile disponibile în zona în care locuiește și știe la care să apeleze în caz de nevoie.

REȚEA SOCIALĂ ȘI DE SPRIJIN DISCRETĂ (12-23)

Mama arată că are persoane pe care se poate baza și care îi sunt disponibile în momentele în care are nevoie de sprijin, dar are tendința de a rezolva problemele bazându-se pe ea însăși și fără a utiliza serviciile disponibile la nivel local.

REȚEA SOCIALĂ ȘI DE SPRIJIN SLABĂ (6-11)

Mama care nu are o rețea socială solidă nu are oameni (familie și prieteni) pe care să se poată baza în momentele dificile. Ea are puțină încredere în servicii și nu este interesată să cunoască toate serviciile prezente și disponibile.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

ACTIVITĂȚI

Nr.1 Cele cinci obiceiuri bune

1. Vorbiți clar. Sinceritatea este cel mai important element în construirea încrederii. Cuvintele și acțiunile manipulative riscă să insuflă îndoieli în mintea copiilor noștri și îi vor împiedica să aibă încredere în noi. Copiii sunt foarte inteligenți în evaluarea a ceea ce este corect și ceea ce este greșit. Așadar, haideți să evităm să răstălmăcim adevărul și să spunem lucrurilor pe nume. Cu un limbaj adecvat vârstei, bineînțeles.
 2. Un angajament este un angajament. Copiii noștri ne urmăresc și se uită la noi pentru a găsi exemplul care să corespundă cuvintelor exprimate. Prin urmare, învățăm să ne respectăm angajamentele. Atunci când acest lucru devine imposibil pentru noi, atunci evităm scuzele și spunem întotdeauna lucrurilor pe nume. Este important să recunoaștem că nu am reușit să ne respectăm angajamentul. Chiar și adulții pot face greșeli, aceasta este o lecție importantă.
 3. Ascultarea înainte de a vorbi. Modul în care ascultăm este important în relația cu copiii noștri. De prea multe ori ajungem să luăm de bun ceea ce vor ei să ne spună sau să ne spună. Acest lucru, însă, ne împiedică să cunoaștem sentimentele copiilor și tinerilor și să ne putem deschide față de ei. Scopul este de a afla ce îi îngrijorează cu adevărat sau ce îi face fericiți. Lăsându-i să vorbească în modul de ascultare, le permitem să își recunoască propriile emoții și să se simtă luați în considerare.
 4. Respectul înainte de toate. Acordarea de atenție este o formă importantă și necesară de respect pentru a construi o relație solidă bazată pe încredere. Văzând copiii și tinerii ca fiind tineri și mai puțin experimentați decât noi, facem greșeala de a nu-i prețui. A-i respecta înseamnă să le prețuim gândurile, opiniile și faptul că sunt tineri. Acest lucru le crește, de asemenea, stima de sine.
 5. Transparența. Atunci când se dovedește a fi complexă furnizarea de informații detaliate, adoptăm principiul clarității. Ne liniștim copiii spunându-le că nu le ascundem nimic, ci îi protejăm. Să folosim cuvinte simple și să ne concentrăm pe o comunicare clară. Cu cât oferim mai multe informații distorsionate și confuze, cu atât mai mult deteriorăm terenul încrederii.
- Construirea încrederii și învățarea de a avea încredere în copii este un proces dificil și îndelungat, dar care duce la un obiectiv foarte valoros. Ne permitem să trăim fiecare zi cu interacțiuni de calitate, conversații autentice și sincere.
- Și contribuim la asigurarea faptului că, atunci când copiii noștri vor avea nevoie de ajutor, vor veni la noi pentru că vor avea certitudinea că vor fi înțeleși, primiți, ascultați și respectați.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

NR.2 "RELAȚIILE MELE

Gândește-te la oamenii din jurul tău și împarte-i în:

- OAMENI NEIMPORTANTI
- PERSOANE FOARTE IMPORTANTE CU CARE AM O RELAȚIE BUNĂ
- PERSOANE FOARTE IMPORTANTE CU CARE NU AM O RELAȚIE BUNĂ
- PERSOANE CU CARE AM O RELAȚIE DIFICILĂ

NR.3 "REGULI ȘI JOC

Transmiterea regulilor într-un mod jucăuș și gestionarea crizelor de furie. Încercarea de a transmite regulile și prin joc, imaginație și creativitate este o resursă foarte utilă.

Adesea, este o idee bună să transmiți regula într-un mod jucăuș, făcând din copil protagonistul, implicându-l într-o situație interesantă. În acest fel, tantrumul poate fi mai bine gestionat (de exemplu, "jocul cu iepurele pentru a merge acasă atunci când sunteți în grădină sau într-un alt loc plăcut pentru copilul care nu are chef să plece"). Furia, nerăbdarea, nervozitatea părinților ca răspuns la tantrumuri nu ajută: atunci când este posibil, să ne antrenăm să le dăm mai puțin importanță, să implicăm copiii acasă în activități care trebuie făcute împreună, începând cu mici sarcini zilnice.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

"WONDER"

Filmul spune povestea de viață a lui Auggie Pullman, un băiat de 10 ani născut cu o malformație pe față, sindromul Treacher Collins, care l-a obligat să trăiască dintr-un spital în altul din cauza celor 27 de operații pe care le-a suferit. Viața lui și-a petrecut-o între pereții casei sale, alături de familie și de câinele său Daisy. Mama sa s-a ocupat până acum de educația lui, dar a venit momentul să învețe despre lume și să înfrunte cea mai mare provocare a sa: să meargă pentru prima dată la școală și să încerce să fie acceptat de profesori și de colegii de clasă, în ciuda faptului că este diferit de ceilalți. Mama sa a fost cea care s-a ocupat de educația lui Auggie până când a venit momentul ca acesta să cunoască lumea și să înfrunte cea mai mare provocare a sa: să meargă pentru prima dată la școală și să încerce să fie acceptat de profesori și de colegii de clasă, în ciuda faptului că este diferit de ceilalți.

"THE SON"

Aici, regizorul spune povestea lui Nicolas, în vârstă de 17 ani, ai cărui părinți s-au despărțit în mod dureros. Mama se străduiește să înțeleagă și să stăpânească starea de rău a fiului său și, prin urmare, se adresează fostului soț, care între timp s-a recăsătorit și este tatăl unui nou-născut. Tatăl, animat de cele mai bune intenții, încearcă să intercepteze orice semn de ameliorare din partea fiului său, generând un scurtcircuit de neînțelegeri. De fapt, el nu este dispus să recunoască nefericirea, care în ochii lui de om de succes s-ar transforma într-o acuzație la adresa lui de el.

"PĂRINȚII PERFECȚI NU EXISTĂ." Valentina Giordano

Această carte este un ajutor concret pentru toți cei care doresc să aducă echilibru și iubire în relația cu copiii, împăcându-se cu propriile imperfecțiuni și trăind cu curaj și încredere extraordinara aventură de a fi părinte.

Valentina Giordano, profesoară de mindfulness, prin tehnici simple, care durează doar câteva minute, te ghidează să te reconectezi cu resursele care se află deja în tine, cum ar fi prezența, înțelegerea și bunătatea. Tuturor ni se întâmplă să fim absorbiți în a rumega trecutul sau în a planifica viitorul, sau să fim distrași de anxietăți și griji, pierzând astfel contactul cu viața așa cum curge, cu copiii noștri și cu noi înșine, cu ceea ce contează cu adevărat. Această carte este un ajutor concret pentru toți cei care doresc să aducă echilibru și iubire în relația lor cu copiii, împăcându-se cu propriile imperfecțiuni și trăind cu curaj și încredere aventura extraordinară a meseriei de părinte.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Zona emoțiilor

Cuvântul emoție provine din latinescul "movere" (a se mișca), iar prefixul "e" indică o mișcare spre ceva. Prin urmare, ea poate fi definită ca o alterare sau o schimbare în starea obișnuită a unui individ. Acest sentiment are consecințe nu numai la nivel psihologic, schimbându-ne starea de spirit, ci și din punct de vedere fizic, deoarece anumiți parametri ai corpului nostru se modifică, cum ar fi respirația sau bătăile inimii. Prin urmare, emoția presupune trecerea de la o stare la alta și o putem defini ca fiind "un sistem complex de interacțiune între organism și mediul său, care stă la baza tuturor comportamentelor, dar și a tuturor relațiilor. Emoțiile reprezintă un aspect fundamental pentru fiecare ființă umană și sunt importante atât pentru relaționarea cu sine și cu ceea ce trăiește și simte, cât și pentru relaționarea cu ceilalți, caz în care reglarea emoțională are loc printr-un proces bidirecțional care implică toți membrii unei relații, care pot citi și înțelege emoțiile și stările mentale ale celuilalt; acest schimb emoțional are loc prin intermediul comunicării implicite, non-verbale. Exprimarea emoțională trece și prin modul în care ne îndreptăm privirea către cineva, tonul vocii, postura corpului, cu alte cuvinte, toate acele comunicări care de multe ori nu pot fi traduse în cuvinte, dar care exprimă în profunzime emoțiile care circulă între persoane. Prin urmare, emoțiile noastre ne spun multe despre noi înșine, despre experiențele pe care le trăim, dar și despre modul în care interacționăm cu ceilalți.

Când vorbim despre emoții, nu le distingem în pozitive sau negative, ci acestea pot fi plăcute sau neplăcute, deoarece toate sunt utile și funcționale, chiar și furia sau tristețea, de exemplu, deoarece fiecare dintre ele transmite un mesaj. Lucrul asupra emoțiilor îmbunătățește capacitatea de a le citi și de a le distinge (furie, tristețe, interes, frică, bucurie, surpriză, dezgust, încredere, rușine, iubire...). Educarea emoțiilor este una dintre sarcinile fundamentale pentru fiecare persoană, dar mai ales pentru părinți, deoarece emoțiile sunt o componentă esențială a creșterii copiilor lor, ajutându-i astfel să își dezvolte inteligența emoțională. De aceea, este necesar să cunoaștem și să ne antrenăm în domeniul emoțiilor pentru a-i putea ajuta pe cei din jurul nostru.

În cadrul acestei zone, au fost identificate patru subzone:

- *Recunoașterea emoțiilor*
- *Gestionarea emoțiilor*
- *Răspunsul adecvat la emoțiile celorlalți*
- *Cum să faci față*



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

Dezvoltarea abilității de a recunoaște emoțiile nu numai că permite o cunoaștere mai profundă a acestora, dar ne ajută și să înțelegem motivele profunde din spatele emoției respective. Deși poate părea ușor să recunoști emoțiile, trebuie să iei în considerare faptul că fiecare persoană le poate interpreta diferit. Putem distinge furia, tristețea, interesul, frica, bucuria, surpriza, dezgustul, încrederea, rușinea, dragostea, considerând că niciuna dintre ele nu este negativă, ci toate sunt emoții normale.

Incapacitatea de a recunoaște emoțiile nu ne permite să le cunoaștem atât pe ale noastre, cât și pe cele ale persoanelor din jurul nostru, ceea ce poate duce la izbucniri emoționale (de exemplu, accese de furie, plâns...) fără a înțelege ce le declanșează. Putem observa acest comportament la un copil, care are un sistem nervos încă imatur și care nu este capabil să realizeze conexiunile necesare pentru a controla stările de spirit; această etapă va fi depășită datorită educației emoționale de care sunt responsabili părinții și educatorii.

Prin urmare, este esențial ca adulții să fie capabili să recunoască emoțiile, astfel încât să poată fi un exemplu pentru cei mai tineri.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Pot să-mi recunosc emoțiile atunci când apar (de exemplu, pot distinge furia de frustrare, tristețea de deznădejde etc.)"***

Mama poate pretinde că este pe deplin conștientă de ceea ce sunt emoțiile și de motivele acestora, iar capacitatea de a face distincția între ele îi permite să citească în mod adecvat emoțiile copiilor săi. În cazul în care nu este clară cu privire la diferență și are tendința de a confunda emoțiile, acest lucru ar putea duce la confuzie în răspunsul și comportamentul ei, caz în care ar fi util să distingă emoțiile și să îi ofere exerciții care să o ajute să le distingă.

- ***"Simt emoțiile copiilor mei după tonul vocii lor"***

A ști să citești emoțiile unui copil necesită un antrenament constant, iar capacitatea de a le detecta prin tonul vocii îi permite mamei să știe cum să intervină fără ca copilul să spună ce emoție simte (în cazul copiilor mici, mama ar putea înțelege ce simte prin tipul de plâns).

- ***"Am nevoie doar de o privire pentru a înțelege starea de spirit a copilului meu"***

Vederea este, de asemenea, un aspect comunicativ important care ne permite să obținem informații despre o anumită situație, capacitatea de a citi dintr-o privire este un alt aspect important pe care fiecare părinte ar trebui să îl antreneze pentru a răspunde prompt la emoțiile resimțite de copiii lor.

- ***"Reacțiile emoționale ale copiilor mei mă surprind"***



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Mama ar putea fi surprinsă de reacțiile emoționale ale unui copil mic, ar putea să nu-l considere capabil să exprime o emoție și ar putea să nu fie capabilă să distingă emoția resimțită. Sau mama ar putea fi uimită de reacțiile nefavorabile ale unui adolescent și s-ar putea afla în imposibilitatea de a ști care este cel mai potrivit comportament pentru situația respectivă.

Pe baza punctajului obținut:

O BUNĂ CAPACITATE DE A RECUNOAȘTE EMOȚIILE (12-16)

Mama este capabilă să își recunoască propriile emoții și să le distingă (fericire, bucurie, furie, frustrare, deznădejde) și să le recunoască pe cele ale celorlalți, fiind capabilă să citească atât limbajul verbal, cât și pe cel non-verbal.

CAPACITATEA CORECTĂ DE A RECUNOAȘTE EMOȚIILE (8-11)

Mama manifestă dificultăți în a distinge și recunoaște clar emoțiile dacă acestea nu sunt exprimate în mod explicit și, în consecință, nu știe cum să le răspundă corect. De asemenea, aceasta prezintă dificultăți în identificarea propriilor emoții.

CAPACITATE SLABĂ DE A RECUNOAȘTE EMOȚIILE (4-7)

Mama nu poate recunoaște diferitele emoții pe care le simte și nu le poate citi și recunoaște pe cele ale persoanelor apropiate, nici măcar pe cele ale fiului ei.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Gestionarea emoțiilor nu înseamnă pur și simplu controlul emoțiilor, ci înseamnă să știi cum să folosești emoțiile ca instrumente de acțiune pentru a nu te lăsa copleșit de ele, este un echilibru care moderează intensitatea emoțiilor și face posibilă menținerea lor gestionabilă și tolerabilă. Această muncă de gestionare și de echilibru se mișcă pe mai multe niveluri, întrucât emoția este un fenomen multidimensional care afectează mintea, corpul și chiar comportamentul. Dacă apare o emoție, există un semnal și o definiție internă care trebuie explorată și nu reprimată, pentru a înțelege ce aspecte trebuie luate în considerare pentru a pune în aplicare comportamentul. De exemplu, atunci când ne confruntăm cu un moment de furie, este mai util să înțelegem aspectele care au dus la această reacție și nu să o inhibăm.

Nu există emoții negative sau pozitive, abilitatea de a le recunoaște este fundamentală și pentru a dobândi capacitatea de a le face față, îmbunătățește conștientizarea și capacitatea de a le exprima în mod conștient.

Prin urmare, gestionarea unei emoții ne permite să revenim la o stare de bine psihofizică și, de asemenea, să găsim strategii pentru a modifica un comportament, pe noi înșine sau mediul înconjurător. Pentru a trăi emoțiile fără a le da la o parte sau fără a le acorda importanță, pentru a alege cum să acționăm fără a ne lăsa copleșiți de emoții, este necesar să fim capabili să ne recunoaștem propriile emoții și să depistăm cauzele care au condus la emoția respectivă; acest lucru ne face stăpâni pe noi înșine.

Gestionarea emoțiilor nu este întotdeauna ușoară și este adesea legată și de educația emoțională primită de la părinți, motiv pentru care este important ca părinții să fie conștienți de lumea lor emoțională.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Îmi pierd ușor cumpătul atunci când sunt frustrată sau supărată pe copilul meu".***

În momentele de furie și stres, mama nu este capabilă să-și gestioneze emoțiile și are un comportament inadecvat. În situațiile în care ea nu își păstrează calmul, este util să se investigheze cauzele acestui comportament și să se sugereze noi strategii de gestionare a momentelor de stres.

- ***"Când mă simt anxios sau într-o dispoziție proastă, mă pot calma."***

Strategia de a se liniști singură poate fi funcțională în unele ocazii, mama poate simți nevoia de a găsi un moment de sine stătător pentru a trece peste un moment dificil. Însă posibilitatea de a cere ajutor și de a găsi o altă ieșire pentru singurătate ar putea să o ajute să privească o situație dintr-un alt punct de vedere.

- ***"Când mă simt supărat pe copilul meu, nu mai pot controla ceea ce fac sau spun".***

Prin intermediul acestei întrebări, este util să se înțeleagă cât de des este dificil pentru mamă să gestioneze furia, ar fi util să fie raportată o situație ca exemplu pentru a permite raționamentul cu



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

privire la motivele pentru care mama este furioasă, de ce un anumit comportament o enervează și ce l-a determinat pe fiu să se comporte în acel mod.

- **"Mă străduiesc să controlez nesiguranța și frica pentru a-mi atinge obiectivele".**

A controla o emoție nu înseamnă a o reprimă, ci este util să o înfrunți și să o accepți pentru a-i face față. Atingerea unui obiectiv nu este niciodată ușoară și poate da naștere la îngrijorări, cum ar fi dacă va fi atins până la termenul stabilit sau dacă anumiți agenți externi pot schimba o situație ideală și, astfel, să o împiedice, frica și nesiguranța sunt emoții fundamentale care permit o mai mare motivație.

- **"Îmi pot gestiona emoțiile atunci când se întâmplă ceva neașteptat".**

În fața neprevăzutului, reacțiile pot fi diferite și chiar disproporționate; a ști să gestionezi emoțiile înseamnă să fii liber, dar în același timp să ai un mare autocontrol.

- **"Sunt nerăbdător"**

Și în acest caz, este util să înțelegem ce circumstanțe o fac pe mamă să fie mai nerăbdătoare și care ar putea fi alternativele, dându-i un exemplu practic pentru a-i putea propune un comportament diferit.

Pe baza punctajului obținut:

ABILITĂȚI BUNE DE GESTIONARE A EMOȚIILOR (18-24)

Mama cu bune abilități de gestionare a emoțiilor este răbdătoare chiar și în fața unor evenimente care îi provoacă furie/tristețe/frustrare. Ea este capabilă să rămână calmă cu copilul ei chiar și în momente de mare stres.

ABILITĂȚI CORECTE DE GESTIONARE A EMOȚIILOR (12 - 17)

Mama manifestă dificultăți în a-și stăpâni emoțiile, tinde să nu le gestioneze, ceea ce generează confuzie și un sentiment de frustrare. Ea nu reușește să înțeleagă semnificația pe care emoțiile o au pentru ea și, în consecință, asupra copilului ei. Ea nu este întotdeauna capabilă să-și exprime propriile sentimente, stări de spirit și opinii.

ABILITĂȚI SLABE DE GESTIONARE A EMOȚIILOR (6-11)

Mama manifestă o incapacitate de a-și modula sau de a-și aduce experiențele emoționale, trăirile interne și comportamentul verbal și non-verbal în limitele normei. În momentele de stres, ea este incapabilă să își păstreze calmul și tinde să exaspereze situația.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Recunoașterea emoțiilor celorlalți este un element fundamental în toate interacțiunile sociale, deoarece permite individului să răspundă în mod adecvat la nevoile și solicitările celorlalți în funcție de starea emoțională a celor din fața noastră. În mod similar, această capacitate de a recunoaște emoțiile celui alt este fundamentală în cadrul relației mamă-copil. Copilul de la o vârstă fragedă este capabil să recunoască emoții simple și să le asocieze cu posibile acțiuni viitoare, de exemplu știind că, dacă tata zâmbește în drum spre casă, înseamnă că a avut o zi satisfăcătoare la serviciu și probabil că nu va plânge în seara asta.

Dialogul, capacitatea de a asculta, luarea în considerare a emoțiilor celor apropiați sunt elemente esențiale pentru construirea unei relații educaționale sănătoase, capabile să genereze un schimb constructiv între copil și părinte. Copilul trebuie să se simtă liber să se exprime, cu cât relația este construită pe prezența sigură, dar nu intruzivă sau care să împiedice, a părintelui, cu atât copilul va dobândi mai multă siguranță și se va simți liber să exprime ceea ce simte.

Încă de la o vârstă fragedă, copiii încearcă să-și exprime emoțiile; părintele este cel care știe să le citească și să le răspundă în mod adecvat.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- ***"Dacă copilul meu este nervos sau agitat, încerc să fiu înțelegător".***

Mama ar trebui să îi ofere copilului său posibilitatea de a-și exprima orice sentimente și să intervină dacă acest lucru este urmat de un comportament jignitor sau nepotrivit. A fi înțelegător înseamnă să înțelegi starea de spirit pe care o simte, dar să lași totuși loc pentru capacitatea sa de a se exprima și de a simți.

- ***Gândindu-vă la situații din viața reală, cum v-ați comportat în următoarele situații Când fiul/fiica mea se enervează, eu***
Să-și stăpânească furia
-pierderea răbdării
-Îl îmbrățișez și aștept să se liniștească.
-Îl ignor până se calmează

Furia trebuie recunoscută, acceptată și canalizată, iar reprimarea ei poate fi contraproductivă. Copilul trebuie să își accepte emoțiile pentru a învăța să le gestioneze. Mama trebuie să fie primitoare cu copilul, chiar și în timpul manifestării unui sentiment aparent neplăcut; de multe ori o muștrare sau o judecată duce la frustrare, o îmbrățișare, în schimb, poate fi mai eficientă decât cuvintele. În plus, dialogul și determinarea copilului să spună ce l-a înfuriat îl poate ajuta să se concentreze asupra problemei.

- ***Când fiul meu este trist, eu:***
-Îl întreb care este motivul stării sale de spirit
Lasă-l să-mi spună despre asta.
-minimizarea a ceea ce s-a întâmplat



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

-așteptând ca el să treacă

Tristețea trebuie și ea exprimată, copilul se va confrunta cu mai multe momente dificile pe parcursul creșterii sale, un plâns sau o izbucnire îl poate ajuta să se descarce, acest lucru nu înseamnă că este fragil, ci că a găsit o ieșire.

- ***Când fiul meu este îngrijorat, eu***
-Îl întreb care este motivul stării sale de spirit
Lasă-l să-mi spună despre asta.
-minimizarea a ceea ce s-a întâmplat
-așteptând ca el să treacă

Suprimarea fricii riscă să genereze un sentiment de inadecvare a copilului. Asigurați-l pe copil că și adulții simt teamă, pentru multe lucruri, dar au învățat să o depășească. Faptul că vă arătați copiilor pentru ceea ce sunteți îi ajută să se simtă mai aproape de dumneavoastră.

- ***Când fiul meu este fericit, eu***
-Sunt fericită împreună cu el
-Îl întreb care este motivul stării sale de spirit
-Îl aduc înapoi la realitate
-Îi spun că fericirea durează doar o clipă.

Mama ar trebui să își lase copilul liber să își exprime fericirea și ar trebui să răspundă la bucuria acestuia, având grijă ca exprimarea acestui sentiment, precum și a tuturor celorlalte, să se desfășoare în siguranță și cu respect pentru orice alte persoane prezente.

Așa cum cere întrebarea, ar fi util ca mama să relateze o situație concretă de viață trăită, pentru a putea da un răspuns cât mai sincer și pentru a raționa asupra unor posibile alternative de intervenție, observând situația din exterior.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Pe baza punctajului obținut:

O BUNĂ CAPACITATE DE A RĂSPUNDE ÎN MOD ADECVAT LA EMOȚIILE CELORLALȚI (15-20)

Mama dă dovadă de o bună capacitate de a recunoaște emoțiile fiului său și, prin urmare, încearcă să împărtășească cu el ceea ce simte, întrebându-l de motivele sale, cum se simte și împărtășind cu el emoțiile pe care le simte.

CAPACITATEA CORECTĂ DE A RĂSPUNDE LA EMOȚIILE CELORLALȚI (10 - 14)

Mama recunoaște stările de spirit ale fiului său, dar așteaptă ca acesta din urmă să vorbească. Ea tinde să îl readucă pe copil la realitate, astfel că nu împărtășește emoția resimțită, ci o minimizează.

CAPACITATE SLABĂ DE A RĂSPUNDE LA EMOȚIILE CELORLALȚI (5 - 9)

Mama ignoră emoțiile resimțite de copilul ei, intervine rar în situații de stres și descurajare, ci așteaptă ca acestea să treacă de la sine, fără sprijinul ei. Ea are tendința de a-și pierde răbdarea în



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

COPING

Cuvântul "*coping*" poate fi tradus ca "coping", "coping cu", "*coping*" și este folosit în psihologie pentru a se referi la o serie de comportamente puse în aplicare de indivizi pentru a încerca să controleze și să facă față conflictelor, situațiilor și evenimentelor stresante.

Comportamentul adoptat în fața problemelor și evenimentelor stresante și conflictuale, precum și strategiile de adaptare adoptate, depind de mai mulți factori: tipul și amploarea problemei sau a evenimentului; circumstanțele în care apare stresul; caracteristicile persoanei.

După cum se poate ușor intui, așadar, combinațiile de răspunsuri care pot fi puse în aplicare sunt cu adevărat numeroase și depind în parte atât de personalitatea individului, cât și de mediul social în care se manifestă problema.

De-a lungul anilor, mai mulți cercetători au propus clasificări pentru diferitele strategii de coping, de exemplu, Weiten identifică patru grupuri diferite de strategii de coping:

- *Centrat pe evaluare*: persoana își modifică gândirea prin distanțarea de evenimentul stresant sau prin utilizarea negării;
- *Concentrat pe problemă*: aceste persoane tind să dorească să abordeze cauzele care stau la baza problemei lor, încercând să le înțeleagă și să învețe noi abilități care le pot permite să se descurce mai bine, încercând să elimine sursa evenimentului stresant;
- *Concentrat pe emoții*: persoana încearcă să gestioneze emoțiile care apar în timpul evenimentului stresant sau conflictual, în încercarea de a reduce sau de a preveni suferința care rezultă din acesta.
- *Axat pe ocuparea forței de muncă*: persoana tinde să se concentreze pe un loc de muncă cât mai stabil și pe termen cât mai lung, care poate oferi răspunsuri pozitive.

Să analizăm afirmațiile pe care mama le va găsi în chestionar:

- **"Pot să mă organizez și să-mi păstrez calmul atunci când sunt sub presiune".**

Frecvența cu care se întâmplă acest lucru ne oferă informații despre capacitatea mamei de a-și gestiona emoțiile, în special în perioadele de stres. Ar fi util să se dea câteva exemple practice din viața cotidiană pentru a înțelege ce înseamnă un eveniment care o pune pe mamă sub presiune și cum reușește aceasta să își păstreze calmul (făcând o plimbare, îndepărtându-se de problemă, nerespundând la problemă).

- **"În fața dificultăților nu pot să reacționez".**

A nu reacționa la o dificultate este, de fapt, deja o reacție, care trebuie să ne facă să reflectăm pentru a găsi o modalitate de a ne schimba comportamentul și de a ieși din problemă.

- **"În unele situații, iau măsuri pentru a găsi soluții alternative"**



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Și în acest caz, este util să începem cu un exemplu practic, care ar putea fi situațiile în care mama se simte suficient de puternică pentru a găsi alternative și care sunt cele la care simte că nu poate face față.

- **"Când mă confrunt cu o situație stresantă, încerc să analizez problema".**

Analiza problemei este de dorit în orice situație, mai ales atunci când ne confruntăm cu o situație stresantă, este o abilitate pe care o dobândim și la care trebuie să lucrăm, deoarece atunci când ne confruntăm cu o problemă avem adesea tendința de a dori să reacționăm imediat, fără a o analiza.

- **"Pun în aplicare strategii pentru a face situațiile mai puțin stresante".**

Pot exista diferite strategii și nu întotdeauna acestea sunt cele mai bune pentru a rezolva o situație stresantă și trebuie să ne gândim, de asemenea, dacă astfel de strategii nu le fac rău celor din jur.

- **"Schimbarea nu mă sperie"**

Schimbarea aduce, în general, o stare de incertitudine, care nu trebuie înțeleasă în sens negativ, faptul de a nu te teme de ceea ce va urma indică o mare încredere și capacitatea de a face față noului și neașteptatului fără a lăsa emoțiile să prevaleze.

Pe baza punctajului obținut:

STRATEGII BUNE DE ADAPTARE (18-24)

Mama prezintă strategii bune pentru a face față momentelor de stres, furie și deznădejde. Ea este capabilă să își exploreze propriile capacități de a face față și de a stăpâni situațiile stresante, acționând pentru a interveni direct în problemă. De asemenea, mama încearcă să modifice impactul emoțional negativ al evenimentului asupra ei și a copilului său.

STRATEGII DISCRETE DE COPING (12 - 17)

Mama are tendința de a ignora problema și de a trăi ca și cum nu ar exista, minimalizând-o. În acest fel, mama blochează gândurile asociate cu problema și evită emoțiile aferente, înăbușindu-le de îndată ce ies la suprafață, ceea ce o face vulnerabilă.

STRATEGII DE ADAPTARE SLABE (6 - 11)

Mama cu strategii de coping slabe acceptă problemele necondiționat și pasiv. Ea se confruntă cu problema ca și cum nimic nu s-ar fi schimbat de când a apărut și, inconștient, continuă să retrăiască situațiile care au contribuit la apariția ei. De asemenea, răspunde emoțional în mod disproporționat la problemă.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

ACTIVITĂȚI

NR.1 "PUNE-TE ÎN LOCUL MEU

Prin această activitate, mama încearcă să înțeleagă starea emoțională a unei alte persoane.

FAZA DE OBSERVARE: observați-vă copilul în momentele de furie, tristețe, fericire, stres și vedeți cum reacționează, ce postură adoptă ...

FAZA DE PRACTICĂ: pe parcursul zilei, mama trebuie să încerce ceea ce a făcut copilul său pentru a se întreba "cine știe ce simte în acel moment".

NU. 2 "LISTENING

Citiți împreună versurile unui cântec preferat, o poezie sau o parte dintr-o carte pe care mama o consideră importantă sau de care este atașată, reflectați împreună asupra cuvintelor și a sensului dat.

NR.4 "FĂ O POZĂ

Rugați-o pe mamă să facă o fotografie sau să aleagă o fotografie a unui moment fericit pentru ea și familia ei, înțelegeți de ce a ales-o și dacă mai simte acea fericire. Ar putea să ia fotografia cu ea și să o folosească ca un memento, în momentele de descurajare, că vor mai fi și alte momente fericite.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

"INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ PENTRU UN COPIL. UN GHID PENTRU PĂRINȚI" de John Gottman
Joan Declaire

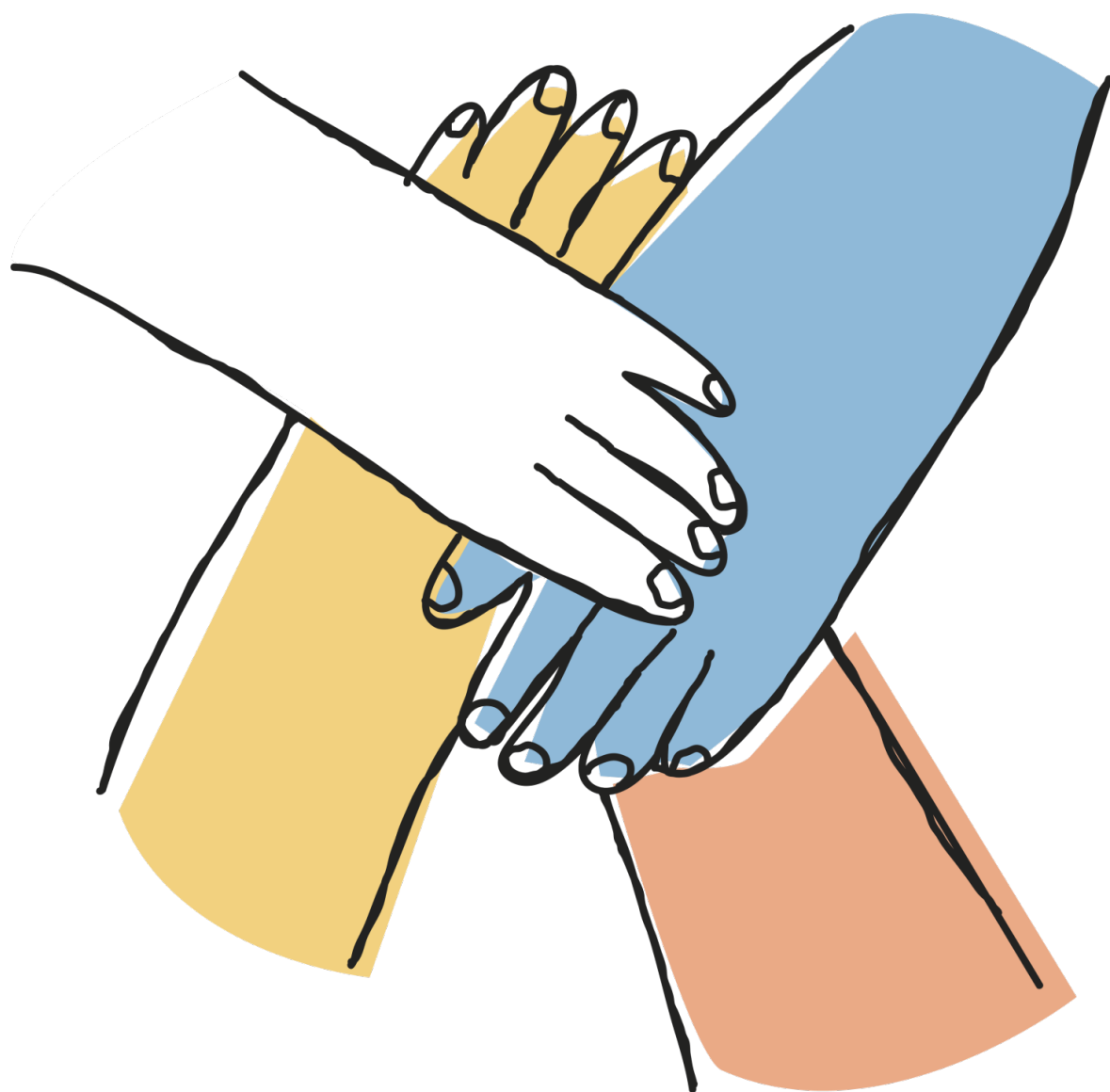
Fiecare părinte se întreabă care sunt cele mai bune modalități de a-și educa copiii pentru a-și valorifica talentele și a se bucura din plin de viață: în acest parcurs de creștere, un rol fundamental îl joacă inteligența emoțională, adică capacitatea de a îmbina propriile atitudini cu calități precum empatia și atenția acordată relațiilor cu ceilalți. Psiholog cunoscut în întreaga lume pentru studiile sale asupra relațiilor dintre părinți și copii, Gottman arată în această carte cum pot deveni părinții buni "antrenori emoționali".

"JUNO

Juno este o adolescentă însărcinată de 15 ani care decide să-și dea copilul spre adopție, dar vrea să-i cunoască pe viitorii părinți ai copilului ei. De-a lungul filmului, protagonista își recunoaște cu o ușurință extraordinară propriile emoții și dorințe, precum și nevoile emoționale ale celor din jur.

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

P.E.G.





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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

PEG va fi susținut de un software prin care operatorul poate efectua o colectare și o analiză a informațiilor colectate.

În cadrul PEJ vom găsi o fișă autobiografică în care se va indica experiența, obiceiurile și istoria personală a mamei plasate în comunitate.

Aspectele și dificultățile potențiale vor fi apoi identificate pentru diferitele domenii și pe baza acestora:

- obiectivele educaționale care trebuie atinse
- activități și intervenții specifice pentru atingerea obiectivelor (planificare)
- activități de monitorizare și evaluare
- gradul de realizare și progresele înregistrate.

Aceasta este o muncă care trebuie făcută nu numai de către operator, ci și participarea și împărtășirea cu mama este esențială pentru ca instrumentul să fie eficient și astfel să se poată crea un proiect comun cu,

Acest instrument va face posibilă conturarea traseului care va fi implementat în timpul șederii mamelor în unitatea de îngrijire, care va fi construit împreună cu ele, sporindu-le sentimentul de stimă de sine și responsabilizare. Acest instrument este inovator și specific în ceea ce privește construirea/reconstrucția abilităților parentale și protejarea relației mamă-copil. Acest instrument poate fi utilizat nu numai în cadrul structurilor de primire, ci, în general, în toate situațiile de familii vulnerabile, incluzând în plan și figura paternă, care în acest caz nu este luată în considerare, deoarece este vorba despre femei victime ale violenței domestice.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Mamma	
Educatore/trice compilante	
Data di compilazione	
Periodo di osservazione	

STORIA FAMILIARE

AREA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

AREA DELLA COMUNICAZIONE				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte

AREA DELLA RELAZIONE				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte

AREA DELLE EMOZIONI				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

RECOMANDĂRI

La finalul prezentării teoretice este important să ne oprim asupra cadrului și atitudinii pe care trebuie să o luăm în timpul compilării, iată câteva sfaturi:

- Folosește o abordare deschisă și sensibilă a întrebărilor
- Creează un mediu confortabil și convenabil
- Clarificați activitatea pe care urmează să o desfășurați (returnarea P.E.I., completarea chestionarului, propunere de activitate...).
- Luați în considerare momentul completării chestionarului
- Gestionarea impactului emoțional
- Puneți-vă într-o atitudine de ascultare
- Acordă timp pentru a accepta întrebarea și răspunsul
- Încercați să răspundeți la eventualele îndoieli atunci când vă confrunțați cu o întrebare
- La finalul chestionarului, asigurați-o pe mamă că rezultatele nu indică dacă este o mamă bună sau rea, ci indică aspectele care trebuie antrenate și asupra cărora trebuie să lucreze.
- În timpul întoarcerii P.E.I. primiți cu bucurie îngrijorările și neînțelegerile, trebuie să fiți clar cu privire la obiectivele care trebuie atinse și, dacă unul sau mai multe dintre ele nu au fost îndeplinite, încercați să o liniștiți pe mamă și propuneți diferite activități pentru a le atinge.

Vă sfătuim, înainte de a-l utiliza, să aruncați o privire asupra tuturor instrumentelor create și puse la dispoziție pentru întocmirea P.E.G., astfel încât să nu aveți niciun dubiu în momentul completării chestionarului, al propunerii de activități și al returnării P.E.G. Este util să înțelegeți că acesta este un instrument menit să îmbunătățească abilitățile parentale, este un parcurs de creștere care va necesita timp și implicare, ascultarea este elementul principal pentru a înțelege ce ne spune persoana din fața noastră și care sunt cele mai bune strategii de pus în aplicare pentru a o sprijini în acest parcurs.

Bună treabă!



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

Bibliografie

- A. Cigala, *Emozioni e relazioni nei contesti educativi*, 2007, Edizioni Junior
- A. Neri, *Learning to manage conflicts*, 2008 Erickson.
- B. Cramer, *Secretele femeilor. Relațiile timpurii dintre mamă și fiică*, 1996, Raffaello Cortina Editore.
- D. Goleman, *Inteligența emoțională ce este pentru că ne poate face fericiți*, 1995 Rizzoli.
- G. Colombero, *Dalle parole al dialogo*, Ed. Paoline.
- H. Dental, *Să ne luăm timp pentru a fi cu noi*, 2019 Lindau.
- J. Gottman, *Inteligența emoțională pentru un copil*, 1997, Bur Biblioteca universale Rizzoli
- L. Anolli, *The Emotions*, 2002, Ediția Unicopli.
- M. Contini, Grupul educațional, 2000, Carocci.
- P. Watzlawick, *Pragmatica comunicării umane*, Ed. Astrolab.
- P. Brunori, M. Peirone, F. Poffa, L. Ronda, *La professione di educatore*, 2001, Carocci Faber.
- P. Busso, P. Stradoni, *Cum să comunicăm cu ceilalți*, Sonda Torino.
- P. Bastianoni, P. Fruggeri, *Procese de dezvoltare și relații familiale*, 2005, Unicopli
- P. Marmocchi, C. Dall'Aglia, M. Zannini, *Educarea abilităților de viață cum să promovăm abilitățile psiho-sociale și afective conform Organizației Mondiale a Sănătății*, 2016 Erickson.
- P. Donati, R. Solci, *I beni relazionali: che cosa sono e quali effetti producono*, 2011 Bollati Boringhieri.
- S. Chiesa, *Părinți pentru vremuri dificile*, Lampi di Stampa.
- S. Tramma, *Educatorul imperfect*, 2003 Carocci Faber.
- S. Tramma, D. Winnicott, *Joc și realitate*, 1974, Armando
- T. Gordon - *Parenting eficient*, 1994, La Meridiana.



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

ORIENTĂRI PENTRU OPERATORI

V. D'Urso, R. Trentin, *Introducere în psihologia emoțiilor*, 1988, Laterza.

W. Brandani, S. Tramma, *Dicționar de muncă educațională*, 2014, Carocci Editore.

Sitografie

www.saips.it

www.lifeskills.it

www.treccani.it