**Copii rămași acasă,**

**urmare a plecării părinților la muncă peste hotare**

Broșură informativă

cu răspunsuri pentru părinții care planifică să plece sau

sunt plecați la muncă peste hotare

**Chișinău 2023**

**CASTLE - Copii rămași acasă, urmare a migrației forței de muncă:**

**sprijinirea familiilor transnaționale moldovenești și ucrainene în UE**

**Broșură informativă cu răspunsuri pentru părinții care planifică sau sunt plecați la muncă peste hotare,** elaborată și publicată în cadrul Proiectului *CASTLE - Copii rămași acasă urmare a migrației forței de muncă: sprijinirea familiilor transnaționale moldovenești și ucrainene în UE*, implementat de Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca, România, în parteneriat cu FundațiaTerre des hommes Elveția (Delegația Tdh Ramânia), Terre des hommes Moldova, Terre des hommes Ucraina, Institutul Ucrainean de Cercetări Sociale după Oleksandr Yaremenko și Academia de Studii Economice din Moldova.

Proiectul CASTLE este cofinanțat de Uniunea Europeană, contractată de Centrul Internațional pentru Dezvoltarea Politicilor Migraționiste (ICMPD) prin intermediul Migration Partnership Facility (MPF) – ICMPD/2021/MPF-357-004.

Proiectul CASTLE a fost conceput pentru susținerea autorităților din Republica Moldova și din Ucraina, pentru îmbunătățirea politicilor de protecție a familiilor transnaționale afectate de migrația forței de muncă în Uniunea Europeană.

Broșură elaborată de: Tatiana Turchină

Coordonator: Teodora Rebeja, Cristina Triboi

Conținutul acestei Broșuri constituie responsabilitatea exclusivă a Terre des hommes Moldova și un poate fi considerată în niciun caz ca reflectând poziția Uniunii Europene sau a ICMPD.

***Mesaj pentru părinții din familiile transnaționale***

*Stimați părinți!*

Probabil, în momentul când citiți acest mesaj, unii dintre dumneavoastră sunteti pe punctul de a pleca la muncă în afara țării; alții, probabil, activați de mult timp undeva departe de meleagurile natale. Decizia de a pleca peste hotare este una atractivă și provocatoare, implică costuri și beneficii, noutate și schimbare. În majoritatea cazurilor, atunci când ați plecat la muncă peste hotare, nu ați avut posibilitatea să fiți însoțiți de copii de la bun început. Astfel, copiii au rămas în grija bunicilor sau a rudelor apropiate.

Din experiența dumneavoastră sau a altor familii transnaționale, poate ați observat sau ați constatat că, în pofida intenției pozitive de a vă susține copiii și a le oferi o viață mai bună, experienţele trăite de copii pe parcursul a multor ani au lăsat amprente negative asupra sănătăţii lor psihice, emoționale, sociale și asupra procesului educațional. Printre cele mai frecvente consecințe negative identificate la copii se numeră: *scăderea performanțelor școlare și absenteism școlar, stări emoționale negative, prezența unor aspirații nerealiste cu privire la viitor, formarea unei identități inadecvate, incidența mai mare a consumului de alcool și tutun, creșterea incidenții comportamentelor deviante, manifestări agresive față de unul sau față de ambii părinți, atitudini ambivalente, confuzie în raport cu sine şi cu lumea, competenţe sociale reduse. La unii copii se constată o schimbare radicală a sistemului de valori, a setului de convingeri referitor la sine, familie şi lume.*

Categoric nu putem neglija și partea cealaltă a monedei migrației – efectele pozitive. Realitatea migrației atestă *o îmbunătățire a condițiilor de trai pentru cei rămași acasă, achiziția lucrurilor necesare pentru un trai decent, posibilitatea unui tratament și menținerea sănătății, asigurarea studiilor copiilor, creșterea gradului de alfabetizare în domeniul tehnologiilor informaționale, dobândirea abilităților de viață independentă, călătorii și vacanțe în străinătate.*

Nu putem nega realitățile fenomenului migrației. Ce putem face? Să învățăm cum să construim relații calitative cu copiii și cum să le menținem,, pentru a preveni efectele negative.

O strategie simplă, și complicată în același timp, care ar ajuta părinții este strategia satisfacerii necesităților copiilor. Oriunde s-ar afla părinții, prezenți sau plecați la muncă în străinătate, *toți copiii au necesități, satisfacerea cărora contribuie la dezvoltarea sănătoasă a acestora.* În cazul copiilor, ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate, unele nevoi sunt mai accentuate – nevoia de afecțiune, de aprobare, de acceptare, de siguranță, de protecție.

Este mai dificil să creezi o atmosferă caldă fiind la distanță, dar oricare adult poate comunica cu dragoste și afecțiune pentru a-l face pe copil să se simtă înțeles, iubit, protejat, respectat. Cuvintele exprimate sau scrise cu căldură părintească alină durerea și diminuiază emoțiile negative, cultivă curajul și optimismul, dezvoltă stima și încrederea. Comunicarea autentică între părinte și copil contribuie la menținerea unei relații de încredere, bazată pe înțelegere, stimă, onestitate și interes reciproc, dezvoltă un respect de sine sănătos, rezistență în fața obstacolelor, autonomie și independență.

Prin acest mesaj, Vă invităm să parcurgeți broșura respectivă, , în care vă propunem mai multe strategii care să vă mențină prezenți în viața copilului, prin înțelegerea și satisfacerea necesităților acestuia.

***Mesajul copiilor adresat părinților***

De cele mai deseori se crede că așteptările copiilor dinspre părinți se limitează la bani și la obiecte de valoare. Ei așteaptă, de fapt, iubire și atenție verbalizată sau transmisă prin mesaje nonverbale, să fie înțeleși și ascultați fără critică și mustrări, , să fie auziți și apreciați.

* Copiii scriu și rostesc cuvinte de dor și rugăminți de revenire acasă.

*„Mamă, de Crăciun, te rog să-mi trimiți un om mic de ciocolată și o cărțulie cu povești.”*

* Cuvintele lor indică dorința de a se trezi dimineața și a se culca seara cu mângâierea mamei și cu îndrumarea lui tata, dorința de a sărbători toate evenimentele anului împreună, iubirea purtată cu grijă în suflet,, și cât de mult se străduie ca părinții să fie mândri de ei.

*„Tăticule, nu ai idee cât de mult îți simt lipsa, mi-e foarte dor de tine. Dar mă strădui să învăț cât mai bine. Mă voi strădui să-i ajut pe cei din jurul meu, și pe cei care au nevoie. Nu contează unde ești, mereu te voi iubi și te iubesc!”*

*„Mămico, îmi este foarte dor de tine, foarte tare vreau să vii acasă. Casa fără tine este pustie, totul este trist. Demult nu ne-am văzut, îmi este dor să petrec timpul cu tine. Aș dori foarte mult să vii mai repede. Ai grija de tine, draga mea mămică, deoarece foarte tare te iubesc și vreau mai repede să te revăd. Cu drag, scumpa și unica fiică.”*

* Copiii găsesc alinare în activități cotidiene:

*„Nu s-a schimbat nimic în privința prietenilor, și ei mă încurajează și mă susțin în legătură cu plecarea mamei. …Discut cu colegii de clasă despre plecarea mamei mele, deoarece și ei au părinți în străinătate. Încercăm să ne ajutăm și să ne încurajăm unii pe alții, să ne susținem și să ne ajutăm unii pe alții în ceea ce privește nevoile noastre, deoarece înțelegem cât de greu e atunci când nu ai părinții prin preajmă.” (din raport)*

* Copiii povestesc cum s-au maturizat și au conștientizat lipsa părintelui/ părinților:

„*...când eram mică nu mi-am dat seama, pentru că am fost constant cu sora mea, mereu, peste tot, [dar] am crescut deja, când această școală de dezvoltare a început deja, când am simțit că am nevoie de mama lângă mine, când plângeam nopțile; am avut o perioadă de anxietate și aveam mare nevoie de ea și cumva ea a înțeles acest lucru și nu a mai plecat*” *(din raport)*

* Copii își protejează părinții :

*„Nu vreau să le spun, pentru că nu erau lângă mine și nu mă puteam deschide în fața lor (…) pentru că lucrau și mi-am dat seama că nu sunt tocmai fericiți că trebuie să lucreze și m-am gândit că, dacă le spun, se vor întrista și mai mult etc.”*

*„...pentru că nici măcar nu vreau să vorbesc despre vreo ceartă, pentru că nu vreau ca ea să își facă griji.”*

* Copiii știu să încurajeze părinții.

*„Tată, îți urez drum ușor și ca bunul Dumnezeu sa nu te părăsească niciodată. Sa fii atent.”*

*„Mămica mea dragă, ai grijă de mata și să știi că-mi lipsești foarte mult. Nu vreau cadouri și bijuterii scumpe. Vreau doar să fii sănătoasă. Tăticule, îmi pare rău că nu ești lângă mine și că nu te-am văzut demult. Vă iubesc.”*

* Copiii, la rândul lor, așteapă mesaje precum:

*„Mă gândesc la tine”, „Te iubesc foarte mult”, „ Ai încredere în ceea ce faci”, „Totul este posibil”, „Orice problemă o putem rezolva împreună”, „Am încredere în tine.”*

**DESPRE NEVOILE COPILULUI ȘI POTENȚIALUL DE DĂRUIRE DIN VIITOR**

„*Ceea ce copilul nu primește, foarte rar se întâmplă ca mai pe urmă să poată dărui*.”

P.D. James

Fiecare copil are dreptul, prin naștere, să îi fie îndeplinite nevoile de bază, precum cele legate de hrană, căldura, îmbrăcăminte, un acoperiș deasupra capului, dragoste și acceptare. Pe lângă nevoile fundamentale, mai sunt și alte tipuri de nevoi ale copilului, ce se impun a fi satisfăcute. Indiferent de locul în care trăiesc și mediul cultural din care fac parte, nevoile copiilor sunt universale.

Copiii sunt asemenea nouă, adulților: sunt nemulțumiți când una dintre nevoile lor de bază nu este satisfăcută și le este greu să facă față acestei frustrări. A învăța să ne ascultăm copiii, a încerca să le cunoaștem nevoile de bază – e calea sigură care ne va ajuta să rezolvăm multe dintre situațiile nedorite. Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului determină ulterior un comportament adecvat al acestuia.

Experiența denotă faptul că copilul rămas acasă, fără cel puțin unul dintre părinți, nu are experiențele emoționale necesare unei dezvoltări armonioase a personalității. Securitatea, afecțiunea și siguranța sunt nevoile emoționale nesatisfăcute ale copiilor rămași acasă.

**Nevoile copiilor**

|  |  |
| --- | --- |
| **Un copil ai căror nevoi sunt satisfăcute** | **Un copil ai căror nevoi nu sunt satisfăcute** |
| * se va simți bine și va coopera mult mai ușor, * are încredere în sine și se descurcă mai bine cu suişurile şi coborâşurile aduse de viaţă, * navighează mai bine în relaţiile cu ceilalţi; * se descurcă mai bine în situaţii de adversitate sau de eşec, * este atent la nevoile celorlalţi şi învaţă să le respecte, * are sentimentul de siguranță, care îl ajută să îşi regleze emoţiile; * cunoaște și înțelege care sunt granițele de interacțiune cu ceilalți precum și manifestările adecvate ale comportamentului său. | * va căuta să le satisfacă prin alte mijloace, adesea printr-un comportament inadecvat (plâns, furie, țipat, comportamente antisociale etc.), * căuta moduri negative de a obține atenția, de a avea sentimentul de „*Iată! Sunt și eu cineva!“,* * se simte respins; * tot timpul este cu garda sus, pregătit să facă faţă situaţiilor neprevăzute. |

*Satisfacerea nevoilor copiilor este responsabilitatea fiecărui adult. Un copil, ale cărui nevoi sunt satisfăcute, este în viitor un adult echilibrat, încrezător, responsabil, respectuos și competent, care-și poate realiza eficient funcțiile și rolurile asumate.*

1. **Nevoia de îngrijire și siguranță**

***Cum asigur un trai sigur și protector*?**

De aceea, înainte de plecare la muncă peste hotare, fie că pleacă un părinte, fie ambii, este necesar să vă asigurați de câteva lucruri.

În cazul în care **pleacă doar un părinte** și copilul rămâne în grija celuilalt părinte:

* Analizează calitatea relației copilului cu celălalt părinte – cât de bine se înțeleg, cum comunică, cum rezolvă ei problemele, conflictele.
* Trebuie să fii sigur/ă că este exclusă orice relație abuzivă sau violentă.
* Asigură-te că ea/el se va descurca în gestionarea gospodăriei.
* Discută în ce măsură ea/el se va descurca cu îngrijirea fizică a copilului, cum și cât se va implica în viața școlară a copilului.
* Atunci când pleacă doar mama, iar tata nu va reuși să se descurce cu îngrijirea copilului din punct de vedere al igienei, sănătății, alimentației, curățeniei, apelează la ajutorul bunicilor, , surorilor, , cumnatelor, care vor asigura această parte a vieții.
* Atunci când pleacă doar tata, iar mama nu va reuși să se descurce cu unele activități din gospodărie (de ex. tăiatul lemnelor, aratul pământului, schimbatul mobilei), apelează la ajutorul buneilor, fraților, cumnaților etc.
* Scrie o listă a persoanelor sau serviciilor la cine ar putea apela părintele în caz de nevoie.

Analizează cumare atenție situația când lași copilul în grija **concubinului/concubinei**:

* Dacă relația cu copilul este bazată pe încredere, grijă, protecție și este sigură.
* Dacă copilul dorește să rămână cu el/ea, neapărat instituie custodia sau tutela.
* Dacă nu ai suficientă încredere, este recomandabil să institui custodia sau tutela cu persoane în care ai toată încrederea că lași copilul în siguranță.

În cazul în care **pleacă ambii părinți,**  sunt importante următoarele acțiuni:

* Alegerea persoanei (custode sau tutore) care va avea grijă de copil pe perioada lipsei părinților.
* Instituiți custodia sau tutela asupra copilului.
* Stabiliți locul de trai al copilului. Va rămâne la el acasă, împreună cu custodele sau tutorele sau merge să locuiască la custode/tutore?
* Dacă copilul rămâne în casa părintească, scrieți o listă a persoanelor și serviciilor la care poate apela în caz de nevoie, când se află în situație de risc sau de abuz , în caz de urgențe sau accidente. Specificați foarte clar cine și ce poate oferi. Exersați cu copilul deprinderea de a suna și a cere ajutor.
* Vorbiți cu aceste persoane (custodele sau tutorele ) şi asigurați-vă că ele vor putea răspunde la apelul copilului.
* Verificați funcționalitatea lacătului la ușă, la poartă, a obiectelor tehnice și electrotehnice din casă, a sistemului de încălzire. Asigurați-vă că toate funcționează fără riscuri pentru viața și sănătatea copilului.

**Atenție la:**

* Dacă celălalt părinte/ concubinul/ concubina este foarte atent/ă, grijuliu/e, protector/oare cu copilul, iar copilul nu se simte în siguranță, îi este frică, este tensionat, ar fi bine să revedeți în grija cui rămâne copilul.
* Dacă copilul dorește foarte mult și insistă să rămână cu o anumită persoană – analizați ce-l face pe el să-și dorească atât de mult (ex. lipsa de reguli, libertate deplină etc.).

***Cum comunic copilului despre intenția de a pleca și ce comunic pentru a-i asigura protecția?***

Oricât de incomodă sau dificilă ar fi discuția despre intenția de a pleca, **merită să încerci**, deoarece:

* copilul este membru cu drepturi egale în familie;
* copilul trebuie să cunoască adevărul (a minți sau a nu spune copilului, până în clipa în care ești cu bagajele la ușă, nu este corect față de el);
* copilul se va simți important și valoros, odată ce se discută și cu el planurile de viitor ale familiei;
* copilul va înțelege că părerea lui contează;
* vei preveni trăirile dureroase ale despărțirii, prin acomodarea la ideea plecării;
* vei avea timp să-i explici pe înțelesul lui motivele plecării;
* vei câștiga încrederea copilului;
* vei demonstra că securitatea și siguranța copilului sunt importante pentru tine.

Evitarea comunicării despre intenția de a pleca îl poate face pe copil să se simtă neiubit, abandonat, vinovat, neimportant, lipsit de valoare. Relația părinte-copil va avea de suferit. Copilul se va distanța, va refuza să comunice, va pierde încrederea în părinte sau, în cel mai rău caz, va avea un comportament agresiv.

*Ce așteaptă copiii:*

„Vreau ca mama să-mi spună mai detaliat de ce trebuie să plece.”

„I-am spus mamei să mă trezească noaptea, când pleacă. Nu contează că mâine sunt la școală. Vreau să îmi iau rămas bun.”

„De câte ori tata vine acasă îl întreb pe cât timp și când urmează să plece, dacă are deja bilet. Atunci când știu mai exact cum stau lucrurile, încerc să văd cu ce-l pot ajuta.”

***Când încep discuția despre plecare?***

* Cu suficient timp înainte de plecare, pentru a-l ajuta pe copil să se adapteze la schimbare.
* Atunci când ai suficiente informații despre ce urmează să faci peste hotare.
* Atunci când ai o claritate în privința următorilor pași.
* Atunci când poți propune copilului câteva alternative, cu cine va rămâne după plecare.
* Atunci când te simți pregătit/ă să răspunzi la întrebările copilului și să faci față primelor reacții ale acestuia.
* Atunci când dispoziția și starea generală a copilului este bună.

***Ce vorbesc copilului?***

* Vorbește copilului despre adevăratele motive care determină plecarea la muncă în străinătate. Folosește un limbaj pe înțelesul copilului.
* Formulează un scop concret, astfel încât toți membrii familiei să se simtă implicați în realizarea acestuia, fiecare după puterile lui.
* Explică copilului că **el nu are nici o vină** în intenția ta de a pleca la muncă în străinătate. Asigură copilul că decizia privind plecarea la muncă peste hotare îți aparține.
* Comunică copilului unele detalii, cum ar fi: data aproximativă a plecării, cu ce transport planifici să călătorești, în ce țară și în ce localitate vei locui, în cât timp ajungi la locul destinației, cine te întâlnește, unde vei locui.
* Este recomandabil să întrebi **părerea copilului**, odată cu oferirea informației: „Ce părere ai tu dacă mama sau tata ar pleca la muncă peste hotare? Ai rămâne pe un timp oarecare cu bunica? Sau cu mătușa/prietena/nana/unchiul?”
* Spune-i că părerea lui contează pentru tine. Menționează că vei lua în considerare sugestia sau sfatul lui.
* Spune-i copilului că îți pasă despre cum se va obișnui după plecarea ta: „Te iubesc foarte mult, știu ce simți acum, voi avea grijă să treci mai ușor peste momentul despărțirii. ”
* Asigură copilului că te reîntorci peste ceva timp și, dacă cunoști aproximativ când, spune-i acest lucru.
* Explică-i copilului tău, să-ți comunice imediat despre orice comportamente neadecvate ale persoanei în grija căruia a rămas.

***Evită***

* să exprimi în fața copilului dorința de a pleca, din intenția de a testa reacția acestuia;
* să vorbești copilului despre dorința de a pleca, fără a avea un plan de viitor. Este prea devreme;
* să faci promisiuni de care nu ești sigur/ă;
* exagerarea efectelor benefice ale plecării, de ex. „O sa fie bine, o sa vezi tu. Șase luni o să treacă repede.”;
* să faci glume pe seama copilului, de ex. „Plec deoarece nu mă asculți, nu faci nimic, înveți rău.”;
* să minimizezi impactul plecării asupra copilului, de ex. „Hai lasă, o să te obișnuiești repede. O să-ți treacă.”;
* să atribui copilului tău comportamentul altor copii, de ex. „Toți copii trec prin asta, o să treci și tu.”
* expresii generale de genul „...plec pentru viitorul tău/nostru”, „...plec să trăim mai bine”, „...plec că așa trebuie”, „...dacă statul nu-mi dă salariu, n-avem încotro”, „...pentru condiții mai bune”, „Vreau să ofer tot copiilor, ca ei să nu ducă lipsă de nimic”, „Vreau să fim și noi în rând cu lumea, să avem o casă frumoasă, să fim gospodari”;
* responsabilizarea copilului pentru plecarea ta, prin expresii de genul: „pentru tine plec”, „pentru ca să-ți cumpăr ție …(telefon, computer etc.)”, „pentru că ție îți trebuie multe lucruri”. Copiii ajung să se considere responsabili de plecarea părinților la muncă peste hotare și se învinuiesc pentru dificultățile trăite de părinți în străinătate. Unii copii ajung să se simtă vinovați de destrămarea relațiilor de cuplu dintre părinți.

***Mesaj potrivit***: „Deoarece avem nevoie de (concret)..., care ne va asigura … și pentru aceasta este nevoie  de aproximativ …. (suma de bani), suntem nevoiți ca unul dintre noi să plece peste hotare în căutarea unui serviciu mai bine plătit.”

***Cum identific persoana în grija căruia rămâne copilul?***

Părinții care decid să plece pentru o perioadă de timp în străinătate, **sunt obligați** să identifice un *responsabil legal*, care să aibă grijă de copilul lor, să-l supravegheze, să fie responsabil pentru viața şi securitatea acestuia în lipsa lor sau să instituie *custodia*, ca formă de protecție a copiilor.

Pot fi numiți **custode, tutori sau curatori** persoanele majore, înzestrate cu calități morale, cărora starea de sănătate și cea materială le permit să educe un copil. Custodia, tutela și curatela pot fi instituite de către o singură persoană sau de către un cuplu, soț și soție. Între custode/tutore și copilul aflat sub custodie/tutelă sau curatelă se stabilesc relații de familie, care îi vor oferi siguranța și confortul căminului familial.

*Criterii de alegere a persoanei în grija căreia va rămâne copilul/ copiii*

* Persoana trebuie să fie de încredere, să aibă un comportament adecvat, să fie capabilă să ofere afecțiune.
* Copilul și persoana respectivă se cunosc de mai mult timp.
* Copilul dorește să rămână în îngrijirea acestei persoane.
* Relația dintre copil și persoana respectivă și copiii acesteia sunt bune.
* Copilul va avea parte de atenția și îngrijirea cuvenită, de înțelegere și afecțiune.
* Persoana va putea discuta cu copilul și alte subiecte, decât despre mâncare și școală.

Calitatea relației cu persoana de încredere este extrem de importantă pentru bunăstarea emoțională a copilului rămas acasă. O relație bună cu tutorele/ curatorul înseamnă pentru copil:: suport emoțional, încurajare, îndrumare, protecție, siguranță, ceea ce-l va ajuta să treacă mai ușor peste efectele negative ale schimbării.

***Acte / documente care asigură copilul cu protecția necesară***

Părinții/părintele care intenționează să plece temporar în altă localitate din țară sau de peste hotare (la muncă, studii, tratament sau în alte scopuri ) sunt obligați să depună la autoritatea tutelară de la locul de trai al persoanei/persoanelor care urmează să exercite custodia cererea privind instituirea custodiei asupra copilului și declarația privind acordul persoanei/persoanelor respective, conform modelului aprobat de către Guvern. Părinții/ părintele care se află mai mult de 2 luni în altă localitate din țară sau de peste hotare, urmează să depună **documentele** sau să le transmită autorității tutelare locale:

* 1. prin scrisoare recomandată, adresată autorității tutelare locale;
  2. prin mesaj electronic pe adresa electronică oficială a autorității tutelare locale, cu denumirea mesajului „Confidențial. Articolul 13/140/2013”;
  3. prin intermediul persoanei în grija căreia se află copilul sau prin intermediul altor persoane.

Documentele se depun/se transmit separat pentru fiecare copil, fiind semnate de părinți părinte sau de tutore/curator.

*Algoritmul de instituire a custodiei/tutelei*

1. Înțelegerea dintre părinte/părinți, copil și persoana de încredere.
2. Informarea **autorităților tutelare locale și /sau a specialistului în protecția drepturilor copilului** despre plecare și decizia de a lăsa copilul în grija persoanei de încredere.
3. Solicitarea de la Primar, în vederea instituirii custodiei sau tutelei asupra copilului.
4. Înregistrarea datelor de contact (adresă, nr. de telefon, locul de muncă) în localitatea unde pleacă părintele/părinții la muncă și pentru ce perioadă va/vor lipsi.
5. Informarea Primarului sau a specialistului **Direcției asistență socială și protecție a familiei** despre plecare și decizia de a lăsa copilul în grija persoanei de încredere.
6. Solicitarea **Certificatului de luare în evidență a copilului** care rămâne în țară, al cărui părinte/tutore/curator, cetățean al Republicii Moldova, se angajează provizoriu la muncă în străinătate.

*Cererea* *cu privire la instituirea custodiei/tutelei* se scrie în formă liberă și trebuie să conțină:

* datele de identitate ale solicitantului la custodie / tutelă (curatelă), domiciliul și numărul de telefon;
* datele de identitate ale copilului pentru care se cere a fi instituită custodia / tutela sau curatela și circumstanțele în care acesta rămâne fără îngrijire părintească (ex., plecat la muncă peste hotare);
* datele de identitate ale părinților copilului;
* alte date care pot prezenta interes pentru autoritatea tutelară în procesul de instituire a custodiei / tutelei (curatelei);
* solicitarea de instituire a custodiei / tutelei (curatelei);
* semnătura, data.

*La cererea pentru eliberarea Certificatului:*

1. părintele copilului anexează următoarele acte:

* buletinul de identitate ( copie);
* buletinul de identitate al soţului/soţiei ( copie);
* certificatul de căsătorie/divorţ/deces al unuia dintre părinţii copilului ( copie);
* certificatul de naștere al copilului ( copie);
* adeverința despre componența familiei, eliberată de organul administraţiei publice locale, de serviciul de exploatare a fondului de locuinţe sau de alte instituţii în gestiunea cărora se află fondul de locuinţe;

1. custodele/tutorele anexează următoarele acte:

* buletinul de identitate ( copie);
* certificatul de naştere al copilului ( copie).

***Lista persoanelor - specialiști/profesioniști cu care trebuie să țin legătura***

***Cum protejez copilul când suspectez comportamente nepotrivite în raport cu copilul ?***

**Sarcina ta ca părinte este:**

* în primul rând, să explici copiluluică a cere ajutor, a căuta sprijin este ceva firesc.
* să inițiezi discuții cu copilul despre violență, să-i vorbești în termeni pe înțelesul lui, fără a-l speria;
* să-l asiguri că ești prima persoană la care poate apela atunci când se simte neprotejat și în nesiguranță;
* să fii sensibil/ă la semnalele și mesajele pe care ți le transmite copilul dacă nu se simte în siguranță;
* să înveți copilul cum să procedeze în astfel de situații și la cine să apeleze.
* să îl asiguri că ai încredere în ce îți spune.

***Semne ale violenței asupra copilului:***

|  |  |
| --- | --- |
| * înfăţişarea obosită, somnoroasă * neglijență igienică * leziuni corporale, cu caracter specific (vânătăi, piele zgâriată, semne de la mușcături, amprente ale degetelor, curelei, arsuri de ţigară, fier de călcat etc.) * îmbolnăviri frecvente * expresia facială tristă * schimbări neaşteptate ale comportamentului,  a dispoziţiei * reacții excesive de teamă, furie, anxietate, depresie * dificultăţi de exprimare şi control al emoţiilor * comportament de evitare şi retragere | * insucces şcolar * absență nemotivată de la școală * fuga de acasă * tendinţa de a ascunde cauza traumei * singurătate, lipsa prietenilor * negativism, agresivitate * acte antisociale * comportament autodistructiv - îşi provoacă răni, arsuri etc. * coşmaruri nocturne, fobii * tendinţa de a-şi acoperi, ascunde total corpul * tendințe de răzbunare * tentative de suicid |

***Ce faci?***

* Dacă ai posibilitate, mergi acasă și încearcă să remediezi imediat situația.
* Dacă nu ai posibilitatea să mergi acasă, contactează telefonic dirigintele, asistentul social, polițistul de sector, medicul de familie, primarul pentru a sesiza cazul.

1. **Nevoia de a fi sănătos fizic, emoțional, mental**

***Cine sunt persoanele la care copilul ar putea să se adreseze cu încredere în caz de probleme sau situații de risc?***

* Comunică-i copilului sursele de susținere și ajutor la care poate apela după plecarea ta.
* Înainte de plecare, exersează împreună cu copilul mesajul de solicitare a ajutorului. Învață-l să formuleze cerința/rugămintea pentru a fi pe înțelesul celui de la care se solicită ajutor.
* Propune-i diverse situații și lasă copilul să aleagă cui va solicita ajutor. Înainte de a contacta persoana, copilul trebuie să fie fii sigur că este o persoană de încredere.
* Cu același succes, ești în drept să soliciți ajutor, fiind departe de casă. Odată ce ai lista de telefoane, adrese de e-mail, nu ezita, găsește timp și cere ajutor.
* Dacă e vorba de o problemă sau de o situație produsă la școală, te poți adresa unui cadru didactic de încredere sau Coordonatorului activităților de prevenire, identificare, raportare, referire și asistență în cazurile de violență asupra copilului, din cadrul instituției de învățământ pe care o frecventează copilul.
* Dacă e o problemăsau o situație produsă în afara instituției de învățământ (ex., în familie, stradă, transport, în comunitate etc.), te poți adresa autorității tutelare locale (primarului). În cazul lipsei acestuia – asistentului social comunitar.
* În cazuri grave și urgente este important să informezi poliția, asistența medicală urgentă, autoritatea tutelară locală (primarul), dacă este necesar, și Procuratura.

***Despre empatie și validare emoțională***

Deseori, atunci când ne simțim copleșiți de emoții și sentimente, plăcute sau neplăcute, ne dorim să vorbim cu cineva. . Ce așteptăm? Să fim auziți, ascultați și înțeleși.

*Empatia* este abilitatea de a te pune în pantofii cuiva și de a înțelege prin ce trece, este abilitatea de a simți ce simte acea persoană

*Validare emoțională* înseamnă a recunoaște și a accepta emoțiile personale și ale celorlalți, cât şi justificarea lor în diverse situații.

Cea mai simplă modalitate de a valida experienţa emoțională a unei persoane este să spunem că înţelegem acele emoții, sentimente şi faptul că acestea au sens în contextul dat.

*Validarea emoțională* nu este despre a fi de acord cu situația sau cu comportamentul, ci despre a accepta că acele emoții, sentimente există.

Validarea nu înseamnă a fi de acord întotdeauna cu celălalt, nu înseamnă a-l corecta, a-l judeca sau a-i arăta cum ar trebui să facă lucrurile.

***Expresii ce denotă validare și invalidare***

|  |  |
| --- | --- |
| **Validare emoțională** | **Invalidare** |
| * *Sunt aici pentru tine.* * *Probabil a fost foarte greu.* * *O fi fost atât de dureros.* * *Îmi pare atât de rău că s-a întâmplat.* * *Putem vorbi despre asta atât timp cât ai nevoie.* * *Pot să înțeleg de ce te simți pierdut.* * *Văd că ești supărat.* * *Ai tot dreptul să te simți supărat.* * *Sunt aici să ascult.* * *Ce frustrantă este situația în care te afli!* * *Are sens să fii atât de supărat din cauza asta.* * *Văd că ești copleșit. Lasă-mă să te ajut cu asta. Putem vorbi?* | * *Ești prea sensibil.* * *Exagerezi lucrurile, nu este chiar așa.* * *Faci mare tam-tam din tot.* * *Ar fi putut fi mai rău.* * *Nu văd problema.* * *Nu-ți face griji, lucrurile vor decurge bine.* * *Te bagi mereu in aceste situații.* * *Ia te uită, plângem din nimic.* * *Pune un zâmbet pe față și totul va trece.* * *Lucrurile se vor rezolva, încetează .* * *Nu s-a întâmplat nimic grav, liniștește-te. E doar o zgârietură.* * *Hai că te-o apucat acum plânsul, până acum nici nu mă vedeai și acum ai dat în lacrimi.* * *Ești mare, nu plânge.* * *Și de ce, mă rog, ești trist/ supărat/ furios? Eu plec. Tu rămâi acasă.* |

***Atenție!***

Evită întrebări de genul *De ce faci asta? De ce te simți așa?*. Nu vei primi răspuns, fiindcă în cele mai multe cazuri, copilul nu conștientizează de ce a procedat astfel sau de ce se simte într-un fel sau altul. Dacă insiști, copilul se poate simți obligat să răspundă și va găsi un motiv, puțin probabil adevărat.

***Cum transmit afecțiune copilului, pentru a-l asigura că-i sunt alături?***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Cum îmi dau seama / cum voi înțelege că copilul nu se simte bine?*** | ***Cum ajut copilul să facă față stărilor emoționale negative?*** |
| Atunci când comunici copilului despre intenția de a pleca, pentru un moment vei avea impresia că el nu te aude, nu este atent, crede că este o glumă, nu te crede, spune „*Nu, nu vreau!*” Pentru o scurtă durată de timp, copilul va evita contactul și conversațiile cu tine, se va izola. | Este o reacție de negare, accept-o. Oferă-i timp și spațiu copilului, dar nu-l pierde din câmpul vizual. Apropie-te de el, încearcă să-l cuprinzi sau să-l atingi tandru pe umăr. La acest moment nu-l forța să înțeleagă motivele plecării. |
| Copilul poate fi supărat și furios pe părintele care pleacă sau pe cel care rămâne,  pe situație,  pe viață. Copilul poate da întrebări de genul: „*De ce tu?”, „Doar lucrezi aici în fiecare zi și tot trebuie să pleci? De ce?”, „Nu e drept sa faci așa cu mine!”*  Nu te speria, dacă copilul te va lovi, te va mușca, va strica obiecte. Unii copii ar putea sa-și producă răni. | Acceptă și înțelege emoțiile și trăirile copilului. Fii alături atunci când el exteriorizează emoțiile, chiar dacă manifestă un comportament nepotrivit. Spune-i că tot ce simte este important pentru tine, de ex.: „*E firesc să te superi când afli că unul din părinți va pleca pe mai mult timp.”* |
| Unii copii devin triști. Ei încep să creadă că nu sunt iubiți, nu sunt doriți, sunt abandonați. Unii nu-și văd viitorul fără părintele care urmează să plece, nu-și doresc nimic, nu mai au chef de nimic. | Acceptă și înțelege tristețea copilului. Spune-i copilului că distanța nu va diminua dragostea față de el. Arată-i copilului că el este important pentru tine, fără a specifica că tocmai de asta ai și decis să pleci. Încurajează copilul să spună tot ce are pe suflet „*Văd că eşti trist/ă… supărat/ă... ”* |
| Unii copii sunt speriați și îngrijorați, le este frică: *„Ce să fac acum?”, „Cum o să rezolv…?”, „Și dacă mi se întâmplă ceva, ce fac?”, „Ce fac cu frații mai mici, cum mă descurc cu ei?”, „Cu mama/tata va fi totul bine?”, „Dacă mama/tata nu se mai întoarce?”, „Dacă mama/tata nu va putea sa revină acasă?*” | Încurajează copilul să vorbească despre ceea ce-l deranjează, ce temeri are, să exprime ceea ce simte: *„Văd că te îngrijorează ceva”, „Te văd speriat/ă”*. Ascultă cu atenţie şi răspunde la toate întrebările copilului despre cum ei vor trăi fără ca să le fii alături, despre cum te vei descurca în străinătate. |
| Unii copii pot manifesta o atitudine de nepăsare și indiferență față de cele spuse de părinte. Aceasta poate fi o caracteristică a copilului, manifestată și față de alte aspecte ale vieții, cultivată în urma unei relații reci părinte-copil. Dar poate fi o reacție de apărare sau revoltă, care ascunde alte emoții – supărare, tristețe, furie. | Doar prin discuții calme, fără a invada spațiul personal al copilului, ajută-l să privească altfel lucrurile. *„Atitudinea ta mă îngrijorează puțin, dar îmi dau seama că și eu pe alocuri am fost nepăsător/oare față de ceea ce-mi spuneai, față de deciziile, realizările tale. Uite acum sunt dispus/ă să schimb viziunea mea. Hai să încercăm împreună. Am nevoie de susținerea ta.”* |
| Unii copii se pot bucura la știrea că mama/tata va pleca la muncă peste hotare. Poate fi o emoție pozitivă legată de posibilitatea de îmbunătățire a situației financiare, de ex.: *„Super! În sfârșit am să am și eu haine cum are...”, „Nu voi mai fi o sărăntoacă”, „O, ce bine! O să-mi trimiți telefon ca la ... Si atunci voi fi primit în gașcă”*. Copilul trăiește iluzia fericirii, fără a conștientiza realitatea și nevoia de adaptare la schimbare. | Încearcă să înțelegi ce-l face pe copil să se bucure. Încearcă să dizolviașteptările exagerate și iluziile copilului. Prin explicarea motivelor plecării, negociază cu copilul care sunt lucrurile de primă necesitate și apoi dorințele. Menționează: „*Îmi pare bine că nu iei dureros intenția mea de a pleca. Dar vreau să știi că nu vom putea cumpăra tot ce-ți dorești tu chiar de la început. Hai să vedem de ce avem nevoie, să le luăm pe rând.”* |

***Cum transform emoțiile copilului în cuvinte?***

Ajută-ți copilul să învețe cum să-și recunoască sentimentele și emoțiile. Așa vei înțelege ce anume îl face să se simtă într-un fel sau altul, ceea ce te va ajuta să-l înveți cum să facă față situațiilor deranjante.

Un algoritm ar fi:

Expresii de încurajare a copilului în exprimarea emoțiilor. .

*„Când îmi spui cum te simți, mă bucur pentru că te pot înțelege și ajuta.”*

*„Te văd supărat/ă. Dacă îmi explici ce te-a supărat, pot să te înțeleg mai bine.”*

*„Bine că mi-ai spus ce te bucură, astfel îți pot face mai multe surprize.”*

*„Înţeleg că problemele sunt multe și asta te depășește...”*

*„Cred că te-ai simţit jignit/ă atunci când prietenii au râs de tine?”*

*„Îmi dau seama că te frământă...”*

*„Ești dezamagit/ă pentru că ……?”*

*„Ești trist/ă pentru că …..?”*

*„Oricât de dureros ar fi, mie poți să-mi explici.”*

*„Te-ai simțit așa pentru că te-a durut fizic când ai căzut?”*

*„Înţeleg că eşti trist şi că plângi. Este firesc să fii trist când pierzi un lucru la care ţii mult. Faptul că plângi aşa de tare îmi spune că e un lucru important pentru tine.”*

*„Înțeleg cât de dezamăgit/ă ești că nu poți merge azi, din cauza ploii. Aș fi și eu dezamăgit/ă. Dacă ne gândim bine, ce putem face pe timp de ploaie, și nu am putea face dacă ar fi fost altă vreme?”*

1. **Nevoia de educație**

Educaţia copilului este cea mai profitabilă investiţie (timp, atenţie, înţelegere, dragoste) pe care o pot face părinţii pentru ei. Educația pozitivă a copilului presupune a aduce în relaţia părinte-copil căldura, structură şi limite, înţelepciunea de a transforma orice situaţie cotidiană, oricât de negativă, de provocatoare, într-o lecţie de empatie, respect, înţelegere a nevoii care a creat acea situație.

***Ce poți face la modul concret înainte de plecare și de la distanță, pentru a contribui la educația copilului?***

* Stabiliți împreună regimul de viață al copilului care să îi asigure o dezvoltare optimă.
* Dezvoltă la copil deprinderile de igienă personală.
* Stabiliți împreună o listă cu limite și reguli (cod de conduită), preventiv discutate, inclusiv cu copii. Asigură-te că și copiii le-au înţeles, ei au nevoie să înțeleagă de ce trebuie să le respecte.
* Ține cont de vârsta și de personalitatea copilului la stabilirea codului de conduită.
* Disciplinează copilul cu dragoste. Copilul are nevoie de ghidare și disciplină, nu prina a apela la pedepse, , ci prin cultivarea unor limite rezonabile.
* Copiii mai mici au nevoie de formulări exacte. Spune-le ce pot face și ce nu au voie să facă și explică pe înțelesul lor, de ex: „*Te poți juca cu jucăriile tale unde este spațiul pentru joc, și jucăriilor le place sa aibă locul lor. În bucătărie noi pregătim mâncare și luăm masa, aici nu aduci jucăriile, s-ar putea din greșeală să le murdărim*.”
* Copiii de 7-11 ani reacționează bine atunci când li se oferă opțiuni. Formulați împreună regulile, identificați consecințele în cazul nerespectării, de ex.: „*Hainele au locul lor în dulap. Dacă nu le aranjezi, nu vei găsi ceva și te vei supăra sau o vei găsi murdară și te vei înfuria.”*
* În cazul adolescenților, asigură-te că regulile stabilite se referă la teme, vizitele prietenilor, orele de întoarcere acasă, întâlniri. Discutați aceste reguli în prealabil, pentru a exclude neînțelegerile.
* Este important să oferi adolescentului un grad de libertate și auto-control asupra vieţii sale.
* Pentru respectarea regulilor, transmite mesaje pozitive: aprecieri verbale/ laude, mai mult timp liber, anumite privilegii etc.
* Fii consecvent/ă în ceea ce faci, arătând copilului cea mai sigură cale de a-l învăța ce să facă și cum să fie. Consecvența semnifică conexiunea directă între vorba şi fapta adultului, între cele teoretizate şi cele ce-i pot fi concret demonstrate copilului.
* Pentru a clarifica un comportament nepotrivit al copilului, în loc să etichetezi „ești un netrebnic”, mai bine întreabă „*Ce s-a întâmplat?”, „Cum de s-a întâmplat așa ceva?”, „Cum te simți în legătură cu ce s-a întâmplat?”*
* Nu înceta să descoperi și să-ți cunoști copilul: ritmul lui de dezvoltare, interesele și pasiunile lui, în ce situații se descurcă bine sau mai puțin, cum își gestionează emoțiile, ce așteptări are de la sine și de la viață, ce nevoi, dorințe și visuri are, cum rezolvă problemele școlare și cele sociale etc.
* În cazul comportamentelor neadecvate, în primul rând identifică motivul acestui comportament, apoi, ajutată-l să-și rezolve problema și să-și corecteze comportamentul neadecvat.
* Înlocuiește instrucțiunile negative cu cele pozitive, care îi sugerează copilului la ce comportament te aștepți din partea lui. În loc de „Nu vorbi așa tare” , spune „*Vorbește mai încet, suntem printre oameni și fiecare dintre ei vor să se audă unul pe altul”.*
* Explicați copilului legătura dintre acțiunile sale și consecințe.
* Fii un model pozitiv. Dacă tu, ca tată, ca mamă, eşti foarte exigent/ă cu tine însuți/ăţi, pesimist/ă şi nerealist/ă în ceea ce priveşte limitele şi abilităţile tale, copilul tău ar putea avea o oglindă în tine. Cultivă-ţi propria stimă de sine, dacă îţi doreşti ca şi copilul tău să stea bine la acest capitol.

***Despre ce să discut cu copilul?***

Pe lângă întrebări legate de viața cotidiană ar fi bine să extinzi topica subiectelor atunci când comunici cu copilul, cum ar fi:

* Discută despre ce şi-ar dori să facă sau să realizeze. Ajută-l să-și stabilească scopuri reale şi un program pas-cu-pas. Ghidează-l până la realizarea scopurilor.
* Încearcă să-i vorbești despre experienţe personale, similare cu ale lui. Spune-i ce ai simţit, cum ai ieşit din acea situaţie şi ce ai învăţat din experienţa respectivă.
* Discută cu copilul despre „ce a mers bine în ziua respectivă”.
* Discutați și analizați împreună diverse situații care implică valori, precum corectitudinea, onestitatea, curajul, sinceritatea, iertarea, recunoștința.
* Discutați despre ce înseamnă fericire, succes, iubire, inclusiv despre modalitățile de atingere a acestora. Este important să cultivi reprezentări autentice ale succesului, prin valorificarea cunoașterii și învățării, a stabilirii de scopuri, a muncii și efortului, a echilibrului emoțional.
* Stabiliți ce ați dori să cunoașteți, solicitați copilului să caute informații, să le studieze și discutați despre asta (de ex., despre localitatea unde activați, subiecte din istoria localități).
* Discutați despre diferite evenimente care se organizează în Moldova și în localitatea unde activați.
* Citește cărți, reviste, studiază informații, vizionează filme care sunt pe interesul copilului, pentru a avea subiecte de discuții.
* Discutați împreună despre ce v-a plăcut sau nu din cele citite, văzute, auzite  - astfel vei putea înțelege ce îl deranjează, îl sperie sau îi place.

*Atenție*! Nu uita că distanța poate fi învinsă. Cel mai important este să exiști în universul copiilor tăi, așa ei vor ști cât de mult îi înțelegi, îi ajuți și îi iubești.

În timpul comunicării cu copilul ***evită obiceiurile***  care reduc calitatea relației părinte-copil.

* Evită să vorbești copilului de datorii, de sacrificii, de muncă multă, de supraviețuire. Vorbind și implicând copilul în responsabilitățile adultului, nu facem decât să-l stresăm și să aducem nesiguranță în viața lui.
* Evită generalizările, reproșurile legate de comportamentul copilului care te deranjează, de ex.: „tu întotdeauna...”, „tu niciodată...”, „... nici nu înveți, nici nu ajuți în casă, nu faci nimic!”.
* Evită critica copilului, de ex.: „Eşti un/o leneş/ă!”, „Ești un/o nesimțit/ă!”
* Evită să strigi, să ridici vocea pentru a te face auzit.
* Evită să acuzi, să insulți copilul, să-l faci de ruşine, să-l ameninţi, să-l umilești, mai ales în prezența altor persoane, de ex.: „Niciodată nu răspunzi când te sun. Pentru ce ți-am mai cumpărat telefonul cela?” „ O să mă termini, măi copile!”, „Dacă te comporți tot așa, la ce bun să mai vin acasă, să-mi spună tot satul că m-ai făcut de rușine”.
* Evită afirmațiile ironice, de ex.: „...până și tu ai putut să o faci, mare treabă!”
* Evită să te gândești la ale tale atunci când copilul îți povestește ceva.
* Evită să întrerupi, fără a-l lăsa să termine ce are de spus, de ex.: „Hai lasă, o să treacă. Spune mai bine ce ați făcut cu ...” Prin asta arăți că prea puțin te interesează viața lui.
* Evită să fii insistent/ă, în special când vrei ca el să dezvăluie anumite subiecte. Așteaptă răbdător până când copilul va simţi că este momentul.
* Evită să-i critici alegerile, inclusiv cele care țin de prieteni, vestimentație, coafură, preferințe muzicale. Prin sugestii și întrebări formulate cu grijă și dragoste, aducându-i argumente, poți să îi comunici că anumite alegeri nu i se potrivesc sau sunt periculoase și copilul va înțelege.

***Cum să stimulez copilul să comunice cu mine?***

Dacă copilul tău nu este dispus să-ţi răspundă la întrebări, încearcă să-l abordezi altfel. De exemplu, în loc să-l întrebi ce a făcut în ziua respectivă, spune-i ce ai făcut tu şi vezi dacă reacționează. Sau, dacă vrei să afli opinia copilului într-o anumită privinţă, pune întrebări care nu-l vizează în mod direct pe el. Întreabă-l ce părere are un prieten de-al lui în acea privinţă şi ce sfat i-ar da acelui prieten.

*Exemple de mesaje și întrebări care deschid comunicarea cu copilul:*

* „Vei fi la fel de supărat și furios, dacă alegi să taci. Dar poți, în schimb, să-mi spui mai mult despre ceea ce te necăjește. Sau poți să-mi scrii.”
* „Am impresia că M. este foarte severă cu tine. Presupun că îți este greu să faci față la pretențiile ridicate. Dacă mi-ai povesti unele lucruri, aș ști cum să te ajut.”
* „Ce spun prietenii tăi despre situația asta? Dar profesoara?”
* „Tu cum crezi, ce putem face pentru ca să depășim asta?”
* „Mi-ai scris despre situația X, nu-ți este ușor. Te-ai mai gândit cum să procedezi sau vrei să discutăm împreună?”
* „Nu prea te văd încântat că trebuie să faci asta… Crezi că ar fi mai bine să alegi altceva?”
* „S-a întâmplat ceva la ora de ...? O colegă de-a ta a scris pe FB că a fost foarte furioasă a fost la ora de... ”

***Cum particip la viața școlară a copilului?***

Distanța nu te scutește de responsabilitatea de a monitoriza activitatea școlară a copilului. Majoritatea timpului copilul se află la școală. Nu uita că activitatea lui dominantă este de a învăța.

*Ce faci?*

* *Interesează-te de programul școlii.* Află de la copil ce discipline are, cine sunt profesorii, câte ore are pe zi, când sunt pauzele. Ar fi bine să ai orarul copilului. Întreabă copilul la care discipline se descurcă bine, la care întâmpină dificultăți. Întreabă-l cum vede el depășirea dificultăților.
* *Află despre necesitățile copilului.* Asigură-te că toate necesitățile copilului legate de școală sunt satisfăcute. În cazul copiilor mici, celălalt părinte sau tutorele răspunde de asta, în cazul copiilor mai mari, ei singuri sunt capabili să-și procure necesarul.
* *Afla așteptările învățătorului/profesorului.* Încearcă să afli care sunt așteptările învățătorului/profesorului în ceea ce privește realizarea temelor. Menține legătura cu profesorii copilului, pentru a afla evoluția la școală, eventuale probleme sau dificultăți.
* *Elaborează împreună cu copilul un program pentru realizarea temelor.* Copilul trebuie să înțeleagă că realizarea temelor este un lucru important. Ajută copilul să stabilească „timpul temelor” și să le considere ca pe o activitate importantă.
* *Ghidează copilul în realizarea temelor.* Pentru copilul mai mic este important ca unele teme să le facă cu părinții. Întreabă copilul care din teme ar vrea să le faceți împreună, de exemplu, prin Viber, Zoom, Google meet. Stabilește timpul când ești disponibil/ă, anunță copilul de cât timp dispui. Aceasta îl va mobiliza și pe el.
* *Implică-te la necesitate în realizarea proiectelor.* Proiectul este o metodă de învățare individuală și de grup aplicată pe larg în școală. Fii curios și interesează-te ce sarcini de proiect are copilul, ce sarcini de grup are, care este rolul lui în grup. Pregătirea proiectului ia mai mult timp decât temele pentru acasă, de aceea ar fi bine să manifești interes și să afli la ce etapă se află proiectul, ce-i reușește, dacă are nevoie de ajutor. Ajută-l să-și organizeze timpul.

***Cum răspund la întrebările copilului pentru a facilita dezvoltarea lui?***

Părintele conectat la preocupările copilului de oricare gen, devine confidentul, sfătuitorul, punctul de rezistenţă şi încredere al copilului, sporind şansele unei iubiri reciproce şi ale unui respect necondiţionat.

* A lăsa copilul să exprime o întrebare înseamnă a avea încredere în el, în capacitatea lui de a înțelegere realitatea. Fiecare întrebare a copilului merită un răspuns. Iar dacă eviți răspunsul, copilul va căuta răspunsul în altă parte sau, și mai rău, nu își va mai pune întrebări. Ceea ce nu este bine, deoarece prin întrebări și răspunsuri, copilul își dezvoltă inteligența.
* Pentru a înțelege cum să răspundem cel mai bine la întrebările copilului,  trebuie să-i prezentăm lumea noastră şi punctul nostru de vedere, intrând în același timp în lumea lui.
* O simplă întrebare poate însemna debutul unei comunicări; copilul nu are nevoie neapărat de o informaţie, ci de un început de comunicare, de timpul petrecut cu părintele.

***Cum încurajez, susțin, îndrum copilul pe calea dezvoltării?***

* *Arată-i copilului că ai încredere în el*, cerându-i ajutorul și contribuția în realizarea unor sarcini, dar care să fie totuși o provocare pentru el și în limitele posibilităților lui.
* *Încredințează-i sarcini potrivite pentru vârsta copilului*. Astfel de sarcini îi vor dezvolta sentimentul că este capabil.
* *Încurajează copilul, chiar și atunci când face greșeli.* Înlocuiește noțiunea de eșec cu cea de lecție învățată. Explică-i că un eșec nu trebuie să fie neapărat o dezamăgire. Este nevoie să experimenteze și eșecul pentru a învăța cum să îl depășească.
* *Transformă o problemă în soluție. .* Încurajează copilul să identifice cel puțin două soluții în problema cu care se confruntă. În loc de „Am înțeles că de când am plecat nu-ți mai strângi patul?”, mai bine întreabă-l: „Cum crezi că ai putea să nu uiți mâine să-ți faci patul?”
* *Încurajează copilul să-şi exprime punctul de vedere sau opinia.* Folosește întrebări deschise pentru a stimula conversația. „Cum ai rezolvat problema cu ... ?”, „Ce se întâmplă pe la şcoală?”, „Ce mai face prietena/ul ta/tău care a rămas doar cu bunica?”, „Povestește-mi despre...”
* *Fii spontan/ă şi afectuos/oasă.*Spune-i cât de mândru/ă eşti de el atunci când vezi cât efort depune pentru a realiza ceva, în ciuda eşecurilor anterioare.
* *Laudă-l sincer, fără să exagerezi*. Copilul cu un nivel redus al încrederii în sine are nevoie de mai multe aprecieri și laude. Copilul cu un nivel ridicat al încrederii de sine nu are nevoie de multe aprecieri. În caz contrar, poate ajunge la supra-apreciere şi să îi disprețuiască sau să-i umilească pe cei din jur.
* *Petreceți împreună timpul liber.* Oricât de banal ar suna, vă puteți distra împreună și la distanță, inventând diferite jocuri sau apelând la cele ale copilăriei tale, precum jocul de cuvinte (țări, orașe, munți, ape, plante, animale, nume), care să vă țină conectați.
* *Demonstrează bunele maniere în cele mai comune situații de viată*. Astfel, copilul va învăța să stăpânească bine eticheta sau bunele maniere în diverse situații: : să își ceară scuze, să își asume răspunderea pentru niște acțiuni, gesturi, care i-au afectat pe cei din jur, , , cum să se comporte în diferite împrejurări ( la teatru, la cafenea, în transportul în comun etc.), să învețe importanța punctualității, comportamentul la masă etc.

***Cuvinte de încurajare a copilului:***

|  |  |
| --- | --- |
| * Foarte drăguț din partea ta. * Arată foarte bine ceea ce ai făcut! * Îmi place modul în care lucrezi. * Am încredere că poți! * Îți reușește foarte bine asta! * Destul de constructiv vezi lucrurile. * Mulțumesc pentru că mă întrebi. * Sunt convins/ă că o să reușești! * Apreciez ajutorul tău. * Mă bazez pe tine. * Arată foarte bine. * Ești pe calea cea bună acum. | * Pariez că profesorii tăi vor fi foarte mândri când vor vedea ce faptă bună ai făcut. * Ce idei interesante ai! * Ai fost atent și ai observat, îți mulțumesc. * Ai un mod interesant, creativ de a vedea lucrurile. * Mă faci să mă simt bucuros (fericit), când aud asta. * Ai muncit mult să obții asta! * Meriți apreciere pentru munca depusă (atunci când copilul a încercat ceva, dar nu i-a reușit). |

***În educația copilului evită:***

* Încercarea de a-l face ascultător prin intermediul cadourilor și altor promisiuni. Dorința pentru obiecte nu se va stinge și vei pierde autoritatea în fața copilului. Acesta va încerca să te manipuleze pentru a-și îndeplini toate dorințele.
* Refuzul de a-i oferi cadouri și alte bunuri necesare, în semn de pedeapsă. Vei obține efectul invers: rebeliunea și negativismul în copil.
* Încercarea de a-i asigura o copilărie fără lipsuri. Nu vei trata astfel sentimentul de vinovăție față de copil.
* Să fii prea îngăduitor cu copilul. Nu semnifică dragoste, ci incapacitatea de a disciplina copilul.
* Tendința de a „vâna” greşelile copilului. Renunţă la ideea că, pentru a-l face să-şi schimbe un comportament, el trebuie să se simtă vinovat sau umilit!
* Pedeapsa prin refuzul de a comunica, a asculta, a încerca să înțelegi cele întâmplate. Astfel, vei stimula dezvoltarea sentimentului de neputință .
* Pedeapsa prin amenințare, folosirea cuvintelor dure. Dacă este atacată persoana copilului şi dacă i se spune că nu ştie să facă nimic bine, nu vei obține schimbarea comportamentului nedorit al copilului, dar își va dezvoltă sentimentul de subestimare a propriei valori.
* Pedeapsa copilului pentru sentimentele tale, ceea ce-l face să se simtă vinovat, de ex.: „Ești un copil rău, o faci pe mama să se simtă rău*.*”
* Aplicarea repetată a criticilor, observațiilor dure îl face pe copil să se simtă neiubit.
* Întrebările de tipul „De ce te comporți așa?”. Acestea îi cer copilului să spună cauza comportamentului său. Copilul percepe întrebarea „de ce” ca o formă de judecată sau critică.

1. **Nevoia de activitate**

***Despre pasiunile și interesele copilului.***

Deoarece copiii sunt ca „bureții” care absorb orice informație, ei vor manifesta curiozitate și interes față de multe lucruri. Oferirea variatelor oportunități de învățare și de situații dezvoltative va ajuta părinții să descopere copilul, prin observare directă și indirectă. Din momentul în care descoperă ceva, copilul este curios să afle și să încerce mai multe.

***Ce să faci ca părinte?***

* Fiind la distanță, prin comunicare și deschidere față de viața copilului, vei fi persoana confidentă căreia copilul îi va povesti despre pasiuni și interese. Copilul va fi deschis față de un părinte interesat, căruia îi pasă nu doar de note și pe ce se cheltuie banii.
* Fii interesat ce hobby are copilul tău, ce alte activități îl pasionează: sport, pictură, dansuri, muzică, teatru, arta oratorică etc., ce limbi străine dorește să învețe. Interesează-te ce alte ocupații le sunt oferite în școală, după lecții, ce centre pentru copii sunt în localitate sau în apropiere.
* Susține ideile lui, stimulează-i creativitatea, sugerează-i idei de realizare.
* Fii deschis pentru a discuta, citi, juca, studia, inclusiv pentru a frecventa centre/ spații educaționale.
* Încurajează-l să încerce cât mai multe lucruri pentru a găsi ceea ce-l pasionează cu adevărat.
* Fii exemplu pentru copil. Ar fi bine ca, pe lângă activitatea de bază, să ai ocupații care-ți aduc plăcere și satisfacție, care te ajută să te reechilibrezi.
* Observă copilul, pune-i întrebări și ascultă-l atunci când îți împărtășește visurile. .
* Organizează ședinte online cu copilul, în care faceți ceva împreună, fiindu-i și ghid - gătiți o gustare dulce, pictați, confecționați, construiți din lego, faceți puzzle, dansați etc.
* Reține că unele pasiuni și interese pot dispărea odată cu vârsta. Fii sigur, rămâne libertatea de alegere și decizia asumată.

***Evită:***

* Să forțezi copilul dintr-o direcție în alta în speranța că va găsi „biletul de aur” pentru o viață de vis, ca rezultat nu va găsi nimic interesant și va pierde încrederea în sine sau va zice „mama/ tata a vrut să fiu …”.
* Să obligi copilul să se specializeze într-un anumit domeniu la o vârstă fragedă, îi vei limita opțiunile pe care i le oferă viața.
* Să insiști să meargă la aceleași activități unde merg vecinii, rudele, copiii prietenilor.
* Să judeci copilul pentru alegerea făcută, diferită de ceea ce dorești sau ai visat că va deveni.

***Implicarea copilului în activități extrașcolare***

* Încurajează copilul să se înscrie la activitățile extrașcolare oferite de școală, și/sau la cele din comunitate
* Dacă ai decis să alegi o ocupație adăugătoare pentru copil este important să ții cont de vârsta și abilitățile acestuia.
* Încurajează copilul să se implice în activități de voluntariat, să fie membru al organizațiilor neguvernamentale de tineret, să lanseze proiecte ce ar aduce folos în dezvoltarea comunității.
* Asigură-l că ești dispus să ajuți, inclusiv cu materiale. Dacă copilul vrea să se simtă activ, important în comunitate, fii alături de el.

*Beneficii ale implicării copilului în activități extrașcolare*

* Întreaga activitate în afara clasei de elevi are un conţinut variat, reprezentat de interesele cognitive ale copiilor și dorinţele lor.
* Participând la manifestaţii artistice, vizionând piese de teatru și filme la cinematograf, copiii își cultivă dragostea pentru frumos, pasiunea pentru artă.
* Activităţile extrașcolare formează relaţii de prietenie și sprijin reciproc, educă simţul responsabilităţii, oferă formarea conștiinţei și conduitei cooperative, oferă posibilitatea de a ajuta copilul să se regăsească pe sine și să se descurce în diferite situații.
* Libera exprimare a ideilor, a dorinţelor oferă șansa de îmbogăţire a experienţei sociale şi a schimbului de informaţii.
* Stabilirea și cultivarea talentelor, aptitudinilor, respectarea unui stil de viaţă civilizat, stimularea creativităţii în diferite domenii.
* Oferă destindere, încredere, relaxare, bună dispoziţie, datorită afirmării și recunoașterii vocaţiilor de care dă dovadă copilul.

***Despre prietenii copilului***

Înainte de a pleca, fă cunoștință cu prietenii copilului. Interesează-te de prietenii copilului, arată acceptul și respectul. Discută cu el despre timpul liber petrecut cu ei, despre cum să-și primească în vizită prietenii. Ia datele de contact ale prietenilor și/sau părinților lor.

***Ce poți face?***

* În primul rând, fii conștient de faptul că, pe lângă responsabilități și obligațiuni, copilul are nevoie de interacțiunea cu semenii.
* Discută cu copilul despre prietenii adevărate, prietenii false, despre loialitate, sinceritate și încredere.
* Pentru a-l ajuta să evalueze prieteniile, adresează-i întrebări de genul: *Poți să apelezi după ajutor la el/ea și ești sigur că ți-l va oferi? Te încurajează/te susține în ideile tale/ să faci lucruri noi? Cum te apreciază prietenul? Ce-ți spune despre tine? Cum te simți fiind în preajma lui/ei?*
* Nu evalua și nu judeca prietenii copilului, acordă-i mai multă încredere.
* Prin propriul exemplu, demonstrează cum menții relațiile de prietenie. Lasă-l să te vadă interacționând cu oamenii într-un mod pozitiv. Spre exemplu, lasă-l să te audă salutând călduros un prieten sau un coleg. Sau povestește-i cum ai fost alături de un amic/prieten care avea nevoie de suportul tău.
* Ar fi bine să cunoști și să menții contactul cu părinții prietenilor copilului.
* Explică-i copilului că există mai multe tipuri de prietenii. Ajută-l să nu idealizeze prieteniile.
* Fii alături de copil când acesta se ceartă cu prietenii, păstrându-ți neutralitatea. Totodată, oferindu-i întrebări, prin care el va găsi răspunsuri potrivite pentru remedierea situației.
* Atenționează copilul de fiecare dată când intuiția îți spune că se află într-un pericol fizic sau emoțional. Discută cu copilul despre motivele de a continua prietenia sau de a fi docil sugestiilor acelui prieten.
* Folosește diverse momente și situații din care copilul are de învățat despre relații și prietenii: episoade din seriale, din viața de zi cu zi, din cărți.
* Discută și analizează împreună cu copilul despre rolul și efectele rețelelor de socializare asupra calității prieteniilor.
* Apreciază prieteniile lui prin expresiile: „Mă bucur pentru tine că ai așa prieteni. Vei avea cu cine să discuți.”, „Îmi place cum prietenești cu.... Observ că vă împăcați bine.”

**Atenție!** În adolescență copii sunt orientați mult mai mult spre semeni, decât spe familie. Studiile denotă că acei copii care nu simt acceptare din partea părinților, vor căuta insistent acceptare în „gașc” de prieteni. Dacă copilul simte că aparține familiei, că are un rol, şi acesta este important, nu va mai căuta cu orice preţ să obţină un rol în afară.

1. **Nevoia de responsabilitate**

***Despre activități casnice***

***Activități casnice***

* Discută cu copilul despre implicarea lui în activitățile casnice. Doar că ia aminte - relația la distanță bazată pe încredere și respect nu înseamnă a pune pe umerii copilului responsabilitățile și sarcinile adultului.
* Împreună cu copilul poți face un calendar săptămânal sau lunar cu sarcini și responsabilități pentru fiecare membru și să-l afișezi la vedere. Nu uita să apreciezi efortul lui și să-i mulțumești copilului după fiecare sarcină dusă la bun sfârșit.

**Atenție!**

* Copilul tău nu te poate înlocui.
* El are sarcinile și responsabilitățile corespunzătoare vârstei sale (să învețe, să aibă grijă de propriile lucruri, să strângă și să aranjeze după el, să strângă patul, să șteargă praful, să aspire, să îngrijească florile din ghiveci sau din grădină etc.).
* Copilul te poate ajuta și susține, în limitele maturității sale și nu în detrimentul drepturilor sale (să pună și să strângă masa, să spele, să calce și să împacheteze rufele, să citească povești fraților mai mici, să aibă grijă de păsări și de animalele din curte).
* Ține cont de nevoile și de moțiile copilului.

***Despre bugetul familiei și despre banii de buzunar***

***Bugetul***

Dacă în familie pleacă doar unul dintre părinți, planificarea banilor trimiși se discută cu părintele care rămâne. Dacă pleacă ambii părinți, administrarea banilor trimiși se discută cu persoana în grija căruia a rămas copilul (tutorele, care este reprezentantul legal al copilului).

Deoarece copilul mai mic nu are dezvoltată abilitatea de a administra cheltuielile, nu este cazul să discuți cu el acest subiect.

Cu copiii mai mari, fie că pleacă un părinte sau ambii, e recomandabil să discuți despre administrarea banilor. Menționează că vei putea trimite bani atunci când vei avea posibilitatea să economisești o parte din venit. Clarificați și planificați împreună care sunt necesitățile, prioritățile și pe care dintre ele urmează să le satisfaceți în primul rând.

Nu face promisiuni în ce privește cadourile, obiectele de valoare sau alte bunuri materiale. Nu promite că le vei trimite colete în fiecare lună.

În cazul în care copilul dorește un anumit obiect și acesta reprezintă și o necesitate, discutați, negociați în ce măsură este prioritar momentan. Evită să pui accente doar pe nevoi gospodărești, de genul „avem de terminat gardul”, „avem de terminat acoperișul”, „ce-o să zică lumea dacă lăsăm baltă, că nu suntem gospodari”.

***Banii de buzunar***

Este indicat ca copilul tău, începând cu clasa întâi, să aibă bani de buzunar. Având propriii săi bani, copilul se va simți independent și va învăța să fie responsabil cu banii săi și să îi cheltuie chibzuit. Bineînțeles, suma de bani diferă în funcție de vârsta copilului.

Cu cât este mai mic, cu atât suma de bani pe care copilul o primește este una simbolica. Copilul de 6-8 ani trebuie învățat, în primul rând, ce înseamnă banii, care este valoarea lor și cum pot fi ei gestionați.

Începând cu 9-10 ani, învață copilul să cheltuie în mod rațional banii de buzunar, nu doar după impulsul de moment, dar să analizeze raportul preț-calitate.

Începând cu 13-14 ani, copilul este capabil să economisească pentru achizițiile următoare.

Pentru a-l responsabiliza, încurajează-l să răspundă la următoarele întrebări, înainte de a scoate banii din buzunar:

* Am cu adevărat nevoie de acest produs?
* Cu ce alte produse l-aș putea înlocui?
* Care sunt celelalte oferte pentru acest tip de produs?

Discută cu părintele rămas sau cu tutorele câți bani de buzunar (săptămânal sau lunar) să-i dea copilului, ținând cont de nevoile lui. Nu uita să discuți și cu copilul. Calculează împreună cu el care sunt cheltuielile lui zilnice, astfel încât copilul să fie conștient de câți bani de buzunar ar avea nevoie.

***Nevoi și dorințe***

Înainte de plecare, cât și fiind la distanță, este bine să clarifici împreună cu copilul diferențele dintre nevoi și dorințe.

În mod special vorbiți despre dorințe. Dorințele ocupă un loc important în viața tuturor oamenilor; fără ele viața își pierde rostul. Dorințele ne fac să trăim viața cu pasiune. Doar că este important să realizăm că există dorințe realizabile și nerealizabile.

Dar ce înseamnă dorințe realizabile? – astea sunt acelea pentru care există resurse, potențial, posibilități de atins. Iar pentru realizarea dorințelor, nu doar părinții sunt cei care le satisfac, dar și copiii depun efort.

Atunci când vine vorba de cumpărături, estimați împreună care bunuri sunt prioritare și satisfac în primul rând necesitățile care dintre acestea sunt dorințe necesare și realizabile.

*Diagrama de comparație*

*Diagrama exemplelor*

***Atenție:***

Discutați că o nevoie pentru o persoană poate fi doar o dorință, în timp ce pentru o altă persoană poate fi o nevoie, de aceea listele nevoilor și dorințelor pot varia de la o persoana la alta.

***Despre independență și autonomie***

Încurajarea independenței și autonomiei copilului este esențială pentru dezvoltarea sa sănătoasă și încrederea în sine. O autonomie sănătoasă reprezintă un echilibru în încurajarea independenței și respectarea regulilor de siguranță.

Autonomia reprezintă capacitatea copilului de:

Nivelul de independență și responsabilitate depinde în mare măsură de vârsta copilului. Fie că ești alături de copil, fie că ești deja plecat, sugestiile de mai jos te vor îndruma cum să dezvolți autonomia și independența copiilor.

*Autonomia copilului între 2-3 ani*

* îndeamnă-l să bea singur apă folosind un pai;
* oferă-i suport în primii săi pași de a se hrăni singur cu lingura;
* îndeamnă-l să-și pună hainele murdare în coșul cu rufe;
* oferă-i sprijin în procesul de a se încălță singur;
* oferă-i ajutor parțial atunci când se spală pe dinți;
* încurajează-l să se spele singur pe mâini și să se șteargă cu un prosop;
* oferă-i [jucării educaționale](https://online.eematico.org/) care îi dau posibilitatea să exploreze și să descopere lumea prin joacă.

*Autonomia copilului înt*re 3-5 ani:

* încurajează-l să folosească singur lingura, furculița și cuțitul;
* oferă-i posibilitatea de a alege obiectele vestimentare cu care se îmbracă, în funcție de opțiunile disponibile;
* încurajează-l să-și strângă jucăriile după ce a terminat de jucat;
* încurajează-l să-și asume mici sarcini de curățenie;

oferă-i posibilitatea de a participa la prepararea mâncării;

*Autonomia copilului între* *6-9 ani:*

* ajută-l să-și dezvolte abilități de planificare a timpului pentru activitățile școlare, extracurriculare și relaxare;
* învăță-l despre gestionarea banilor prin intermediul unei mici alocații sau economii pentru obiective personale:
* îndeamnă-l să își facă singur curat în cameră;
* încurajează-l să lucreze singur într-un caiet special pentru școală;
* implică-l în alegerea și pregătirea meselor sănătoase;
* încurajează-l să înțeleagă importanța unei alimentații echilibrate;
* oferă-i tot mai multe oportunități de a lua decizii și de a-și exprima opiniile;
* când întâmpină o problemă, oferă-i sprijin pentru identificarea soluției; nu-i oferi o soluție pe loc;
* încurajează-l să participe la ateliere educaționale;
* dacă un copil este hotărât să încerce ceva de care tu nu ești convins că o să reușească, oferă-i ocazia de a trece prin acest proces și încurajează-l, atâta vreme cât procesul este unul sigur, care nu îi pune siguranța în pericol;
* permite-i să vorbească pentru el însuși: atunci când o persoană îi adresează copilului tău o întrebare, nu te grăbi să intervii, chiar dacă poate copilul își găsește mai greu cuvintele.;
* oferă-i ocazia de a participa singur la tabere care contribuie la dezvoltarea lui.

*Autonomia copilului între 10-12 ani:*

* lasă-l să își organizeze propriile activități extracurriculare și să-și stabilească obiective personale;
* învață-l reguli de siguranță și limite privind utilizarea gadget-urilor și a internetului;
* încurajează-l să-și exprime ideile și sentimentele și să înțeleagă importanța comunicării sănătoase;
* încurajează-l să-și asume responsabilități mai complexe în casă, cum ar fi gătitul sau gestionarea unui buget de aprovizionare;
* încurajează-l să încerce lucruri noi, să își depășească zona de confort, să fie creativ fără presiunea de a reuși;
* în variate situații de viață oferă-i opțiuni de alegere. Dacă le permitem copiilor să facă alegeri simple, acest lucru le conferă un sentiment de control și de stăpânire asupra vieții lor, ceea ce duce la o gândire autonomă. De asemenea, îi ajută să își însușească aceste alegeri și să se simtă responsabili pentru ele la un nivel foarte primar.

*Autonomia copilului între 13-18 ani:*

* stabilește un mediu în care adolescentul se simte liber să vorbească deschis despre gândurile, sentimentele și preocupările sale;
* deleagă copiilor sarcini și responsabilități în gospodărie, dar să nu fie în detrimentul studiilor;
* oferă-i resurse și oportunități pentru a explora interesele și pasiunile;
* învață-l să gestioneze bani, să economisească și să facă cheltuieli responsabile.
* încurajează-l să ia decizii asumate;
* încurajează-l să-și dezvolte cercul social, să-și găsească propriile soluții la problemele sociale și să se implice în activități extracurriculare sau voluntariat;
* ajută-l să-și stabilească obiective pe termen lung și să-și planifice pasul următor în educație și carieră;
* încurajează întrebările și discuțiile deschise cu copiii, astfel încât să se simtă încrezători să-și dezvolte independența și autonomia;
* în loc să-i oferi tot timpul soluții, încurajează-i să-și asume responsabilitatea pentru a găsi soluții și a-și rezolva propriile probleme;
* asigură-l că este sprijinit emoțional și că poate solicita ajutor și sfaturi în orice moment.

***Atenție!***

* La fiecare etapă, este important să oferi sprijin și ghidare, dar să lași spațiu pentru învățare din greșeli.
* Prezentându-i copilului sarcini care sunt puțin mai dificile, dar care se află încă în sfera a ceea ce poate face cu puțin sprijin, reușim să îl ajutăm să învețe să facă față frustrării, să rezolve probleme și să reziste în situații dificile.

***Despre asumarea eșecului, a greșelilor și despre lecțiile învățate***

Trăim într-o lume competitivă, iar copiii sunt presați să reușească. Pentru cei mai mulți, eșecul înseamnă dezamăgire. Când își asumă riscuri, copiii încep să fie conectați cu lumea înconjurătoare și își dau seama de capacitățile lor. Libertatea adecvată vârstei le permite să învețe care le sunt limitele, să analizeze deciziile și îi învață că pot face față lucrurilor.

***Ce poți face ca părinte?***

* Explică copilului că eșecul face parte din viață și că toți greșim la un moment dat. Copiii optimiști sunt mult mai motivați și mai dispuși să-și asume riscuri, găsesc mai ușor soluții în diverse situații și leagă prietenii durabile.
* Fii alături de copil, chiar dacă el/ea greșește. Din perspectiva dezvoltării rezilienței, greșelile sunt oportunități care ne ajută să învățăm cum să reacționăm la erori, frustrări.
* Susține copilul atunci când acesta dă dovadă de curaj în a face ceva dificil. Contează intenția, mai mult decât rezultatul. Spune-i „*Îmi place că ești curajos. Când încerci lucruri dificile, care te depășesc, s-ar putea să nu reușești întotdeauna , dar încercarea înseamnă că devii mai puternic, mai curajos și data viitoare vei fi mai aproape de a obține ce îți propui.”*
* Spune-i copilului direct că ai încredere în capacitatea lui/ei de a face față. Frica de eșec nu este atât despre pierdere, cât despre teama că copilul (sau tu) nu vei putea face față pierderii. Ceea ce crezi tu contează – chiar contează. Dacă crezi că copilul are capacitatea de a face față provocărilor, va crede și el/ea acest lucru.
* Încurajează și lasă copilul să încerce lucruri noi, experimentând, luând decizii și asumându-și riscuri. Experiențele noi solicită efort pentru adaptare. Acestea pot fi pozitive sau nu, , dar cu certitudine vor determina copilul să învețe să facă față provocărilor: „*Văd că îți este dificil, dar e atât de minunat faptul că tu încerci!”*
* Amintește-ți cum ai reușit să faci față eșecurilor. Împărtășește cu copilul experiența ta. În discuția despre eșec, atrage atenția nu cauzelor, ci strategiilor de depășire: „*Eșecul poate fi una dintre cele mai bune oportunități pentru a-i învăța pe copii o lecție de viață. Lecția este: eșecul nu este sfârșitul drumului, ești suficient de puternic pentru a face față eșecului, și atunci când eșuezi, ai multe alte opțiuni”.*

1. **Nevoia de respect**

Respectul e o atitudine sau un sentiment de apreciere, de stima și de considerație față de o persoană sau o idee. Politețea și amabilitatea în relația cu oamenii sau cu copiii din jur sunt semne clare ale respectului.

Ca un adult să ajungă respectuos, un copil trebuie învățat de mic ce înseamnă respectul și cum ne ajută pentru a avea relații cât mai bune cu lumea din jur.

***Cum voi respecta personalitatea copilului, alegerile și deciziile lui, emoțiile și sentimentele lui?***

*Apreciază și respectă alegerile copilului.* Dacă copilul își dorește să poarte șosete din perechi diferite, lasă-l să le poarte. Așa îi arăți că îi respecți alegerile și respecți faptul că este un om diferit cu o individualitate bine conturată.

Dovedește-i caăîl vezi ca pe o individualitate care are sentimente și are puncte de vedere diferite.

E important de reținut faptul cărespectul nu trebuie dus la extrem. Apreciem alegerile copiilor, dar punem mai presus de orice o conduită normală, cât mai apropiată de valorile sociale impuse la nivelul societății.

*Vorbește politicos* înorice împrejurare te afli, dă dovadă de atitudine respectuoasă în orice conversație. Dacă îi dovedești copilului că vorbirea politicoasă este foarte importantă pentru relațiile cu alți indivizi, el va înțelege și va imita ce vede la părinte/ adult, vorbind politicos la rândul său.

*Respectă-i intimitatea.* Ca și oricare persoană, copilul are secretele sale. În cazul că le împărtășește cu tine, fii bun și păstrează secretul. Dezvăluirea înseamnă pierderea încrederii copilului. Dacă copilul are nevoie să se retragă în spațiul lui pentru a se relaxa, reculege, medita, oferă-i acest moment fără a intra peste el. Este în regulă să întrebi copilul prin mesaj dacă este disponibil să vorbească.

*Respectă-i fizicul.* Indiferent cum arată copilul tău, câte kilograme și ce înălțime are, ce ritm de dezvoltare fizică are, este copilul tău și el are nevoie de validare. În special acei copii care sunt tachinați la școală pentru felul cum arată fizic, au nevoie să învețe să se accepte și să-și dezvolte respectul de sine.

*Respectă-i ritmul.* Fiecare din noi are temperamentul și dinamica personală de a acționa. Unii sunt mai rapizi și mai ușor de mobilizat, alții sunt mai lenți și au nevoie de mai mult timp ca să se apuce de ceva. Unii sunt mai superficiali, alții mai înclinați să despice firul în patru. Respectul pentru firea cu care s-a născut un copil ne obligă pe noi, cei mari, să fim dispuși să observăm care este natura reală a copilului și nu doar să impunem ritmul care ne convine.

*Acordă atenție copilului.* Fii atent la ceea ce face copilul sau la tot ce se întâmplă în jurul tău. Ascultă, pune întrebări, păstrează contactul vizual atunci când comunici online cu el. Fii atent atunci când copilul transmite semne că are nevoie de tine. Dacă nu ești disponibil momentan, nu ezita să-i comunici că imediat ce te eliberezi îl vei contacta. Respectă-ți promisiunea.

*Fii atent la viața de zi cu zi a copilului.* Interesează-te despre diverse lucruri din viaţa copilului tău. Inițiază discuții despre: cercul lui de prieteni, activităţile pe care le face împreună cu aceştia, cum se descurcă în gospodărie, ce evenimente importante pentru el au loc, cum este relaţia lui cu cei apropiaţi etc. Împărtășește cu el emoțiile, în special cele pozitive. Povestește-i despre propriile experiențe de relații, cunoștințe noi, despre vizite și excursii, informații noi citite.

* „Cum ai dormit aseară, dar ieri?”
* „Ce fac prietenii tăi?”
* „Cum te împaci cu...?”
* „Ce crezi că trebuie să facem în privinţa asta?”
* „Ce părere ai despre...?”
* „Pari obosit? Știu ca azi aveai de clarificat problema. Cum a fost?”
* „Cum a fost concertul? Ce trupe au evoluat?”
* „Ce planuri de weekend ai?”

*Respectă personalitatea și individualitatea copilului*.

* Nu îl forța să ofere semne de afecțiune. Dacă nu vrea sa fie îmbrățișat, nu insista.
* Nu încerca să îl obligi să spună „mulțumesc” sau „te rog frumos”, în special în situații neplăcute pentru el sau prin impunere publică.
* Nu inunda copilul cu întrebări, ci mai degrabă informează-te. Copiii trăiesc experiențe importante și interesante. Când va fi pregătit, va răspunde.
* Lasă copilul să resimtă ceea ce simte fără presiune, așteaptă ca emoțiile sale să se transforme în mod progresiv în cuvinte și când este pregătit, fii gata să asculți.
* Nu minți un copil. Dacă vei face asta, vei pierde autoritatea în fața lui. Chiar dacă sunt anumite probleme pe care nu dorești să le abordezi, minciuna are picioare scurte.

*Atenție*! Exemplul propriu este cea mai bună școală a autorității și a respectului. Cel mai bine ar fi să practici ceea ce predici. Să nu uităm că mereu copiii își imită părinții.

***Cum particip la deciziile copilului?***

* *Încurajează deciziile copilului.* Implică-te cât mai mult în procesul de luare a deciziilor ce îl privesc pe copil. Este important să susții părintele care rămâne acasă sau tutorele în deciziile luate de acesta.
* *Implică copilul în luarea deciziilor*. Nu hotărî totul în locul lui, considerând că numai adulții știu cel mai bine ce e de făcut.
* *Promovează independența în luarea deciziilor legate de școală*. Încurajează-l să-și aleagă discipline opționale, cursuri și activități extracurriculare în funcție de interese, să ia decizii cu privire la organizarea zilei.
* Inițiază discuții despre ce-și dorește să devină din punct de vedere profesional. Construiește împreună un traseu educațional:
* Ajută copilul să-și descopere calitățile, aptitudinile, interesele, talentele.
* Încurajează copilul să întocmească o listă a profesiilor în care se regăsesc acestea.
* Studiați împreună piața muncii, pentru a identifica în ce măsură această profesie este solicitată.
* Clarificați unde-și va face studiile,, în țara de origine sau peste hotare.
* Informați-vă despre instituțiile de învățământ care asigură pregătirea specialiștilor în domeniile profesionale dorite.
* Identificați care sunt condițiile de admitere, condițiile de studii, cazare etc.

***Cum planificăm împreună viitorul ?***

* Vorbește cu copilul despre planurile tale în ce privește venirea ta acasă în concediu.
* Discută cu părintele rămas acasă/ tutorele și cu copilul despre posibilitatea de venire în vacanță a copilului în țara în care muncești. Este o oportunitate de a consolida relația părinte-copil, de a-i prezenta mai multe aspecte din munca pe care o îndeplinești.
* Planifică unele activități viitoare cu copilul, astfel ca el să aștepte cu entuziasm momentele petrecute împreună.
* Stabiliți împreună un obiectiv legat de un eveniment care urmează să se întâmple și căutați soluții pentru realizarea acelui obiectiv în cadrul fiecărei întâlniri cu copilul.
* Dacă ai planuri de reîntregire a familiei, interesează-te despre toate cele necesare pentru realizarea acestui scop. Reîntregirea familiei poate avea loc atât în țara de baștină, cât și în străinătate. Discută cu copilul acest aspect, află părerea lui - unde ar prefera să locuiască pe viitor.

1. **Nevoia de includere**

Actualitatea subiectului includerii este în creștere, în special în contextul migrației și a necesității de acceptare a diversității. Cu cât mai mult conștientizăm gradul de diversitate, pornind de la diferențe individuale până la cele culturale, etnice, religioase, cu atât mai mult nevoia de includere în grup, comunitate, societate este mai stridentă.

Sentimentul de apartenență datorat acceptării și includerii corelează direct cu dezvoltarea și performanța academică sau profesională.

***Cum dezvolt la copil toleranța față de diversitate?***

* Dezvoltarea toleranței față de diversitate pornește de la recunoașterea și respectul diferențelor din cadrul propriei familii. Învățați împreună cu copilul să acceptați unicitatea fiecărui membru a familiei.

*Atenție*! Toleranța nu înseamnă acceptarea unor comportamente inacceptabile. Înseamnă că fiecare merită să fie tratat cu respect și că trebuie să-i trateze la rându-i cu respect pe ceilalți.

* E bine ca copilul să vadă că fiecare familie are tradițiile și ritualurile proprii. Și atunci când se merge în vizită, se respectă regulile și tradițiile din acea familie. Similar este și cu cultura, religia etc.
* Discută cu copilul despre diversitatea culturală din localitatea de trai, din țara unde lucrezi; despre oameni celebri de diferite naționalități, etnii; despre existența multor confesiuni religioase; despre istoria țărilor unde locuiesc oameni de diferite culturi și religii.
* Participă împreună cu copilul la evenimente multiculturale, atunci când ești în vacanță sau când navigați online.
* Fii atent la ceea ce faci, ce gândești și ce spui copilului să facă. Discrepanța dintre acestea este ușor sesizată de copil. Dacă stereotipurile tale dictează comportamentul tău, atunci cele mai reușite cuvinte sau exemple de toleranță nu vor avea impact.
* Ai curajul să discuți despre cazurile de discriminare prezentate în mass-media și distribuite pe rețelele de socializare. Copii au acces la informație, de aceea este recomandabil să i se modeleze o percepție corectă.

***Cum ajut copilul să depășească situațiile dificile?***

Atunci cândcopilul tău trece prin experiențe dificile, cotidiene sau de relație, este de datoria ta să-l înveți cum să rezolve constructiv problema. Fiind la distanță, este complicat să rezolvi un conflict fără a ține parte cuiva, dar este posibil să îți ajuți copilul să depășească un conflict și să-l soluționeze.

***Ce poți face ca părinte?***

Ai grija ca starea ta emoțională să nu influențeze percepția obiectivă a situației;

* Ajută copilul să se calmeze, recomandă-i să tragă aer în piept și să respire adânc de câteva ori.
* Ascultă atent tot ce are de povestit despre situația dificilă. Identifică nevoile copilului.
* Evită să vorbești continuu despre situația dificilă ca fiind imposibil de rezolvat. În timpul discuției, încearcă să schimbați vectorul. Dacă momentan nu pot fi schimbate anumite condiții, atunci concentrează-te pe acele aspecte care pot fi modificate – „*Nu neg că condițiile de trai lasă de dorit. Pentru moment, nu avem posibilitatea să schimbăm locuința pe una mai bună. Dar hai să vedem ce se poate de făcut pentru ca voi să vă simțiți mai bine unul cu altul? De exemplu, în fiecare seara să citiți împreună o carte, să priviți un film, atunci când faceți ordine cântați, astea sigur țin de voi, nu trebuie să intervină cineva din afară.”*
* Ori de câte ori copilul relatează o situație dificilă, învață-l să dezvolte strategii sănătoase de a face față stresului (de ex., să discute cu cineva, să numere până la 20, să asculte muzică relaxantă, să facă o plimbare în aer liber etc.) și să evite strategiile nesănătoase (consum alcool, fumat, izolare, refuz de a comunica etc.), argumentând că acestea ajută pentru o perioadă scurtă de timp, dar dăunează sănătății fizice și mentale.
* Faceți împreună o listă a reacțiilor și comportamentelor potrivite pentru a face față într-o situație de stres sau dificilă.
* Ajută copilul să-și să adune setul de instrumente pentru rezolvarea problemelor. În loc să rezolve problemele pentru el, ghidează-l prin întrebări de genul:
* Ce ar face altcineva dacă ar fi în situația dată?
* Ce ar face cineva din persoanele de încredere?
* Când ați avut o problemă similară ce a funcționat?
* Spune cât mai multe idei în două minute, fie și nefericite.
* Cum putem împărți această mare problemă în segmente mici?
* Atunci când copiii reușesc singuri să găsească soluția potrivită și apoi acționează, e bine ca părinții să aprecieze. Aceasta îi face mai încrezători în situațiile dificile de viitor. „*Uite că ai găsit cum să rezolvi problema. Ce bine! Îmi place că ai apelat la ajutorul prietenilor pentru a repara calculatorul.”*

***Cum ajut copilul să prevină și/sau să depășească situații de marginalizare, excludere, bullying***

Regula de bază în prevenirea situațiilor de marginalizare, excludere, bullying este să-ți cunoști bine copilului și să ai o relație sănătoasă bazată pe respect și încredere.

***Ce poți face ca părinte?***

* Vorbește cu copilul despre bullying. Cu cât îi vorbiți mai mult copilului despre bullying, cu atât se va simți mai confortabil să-ți spună despre astfel de situații, fie că asistă la ele sau le trăiește.
* Încurajează copilul să participe la orele care contribuie la consolidarea coeziunii clasei sau să se alăture activităților în acest scop. Într-un mediu prietenos bazat pe respect, probabilitatea comportamentelor abuzive este mai mică.
* Transmite copilului mesaje foarte clare – **comportamentele de** **marginalizare, excludere, bullying sunt inacceptabile.**
* Comunică cu copilul despre experiențele relaționale și de comunicare online. Asigură-te că copilul navighează pe platforme/ site-uri securizante.
* Informează copilul despre riscurile la care este expus în mediul online, în special dacă nu respectă regulile de securitate.

***Cum ajut copilul atunci când trece prin situații de marginalizare, excludere, bullying?***

În primul rând, este important să conștientizăm ce se întâmplă în viața copilului, să avem o comunicare deschisă, să încurajăm exprimarea emoțiilor și opiniilor și împărtășirea evenimentelor petrecute la școală - pentru a putea evalua cât mai obiectiv și operativ situația, gravitatea actelor de bullying și a putea interveni adecvat și eficient.

Învață copilul să aplice următoarele metode:

* *Să-l ignorare pe cel care îl tachinează* – este recomandabil să fie aplicat **doar** pentru un prim și singular episod de bullying, de gravitate redusă (de ex., numit cu cuvinte urâte). Ignorarea NU este o metodă bună în situaţii în care cineva tachinează de foarte mult timp şi foloseşte comportamente de bullying cu scopul evident de a intimida.
* *Să transmită mesaje la persoana I* cu un ton ferm - *„Sunt trist/ă (nu-mi place) când faci glume pe seama ochelarilor mei, vreau să încetezi”*. Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există nişte reguli îl etc. Folosirea ei în recreaţie sau în curtea şcolii poate să ducă la agravarea situaţiei.
* *Să transmită un răspuns paradoxal,* adicăsă schimbe cuvintele de tachinare în complimente. De exemplu, un copil face glume pe seama sa că poartă ochelari şi spune „*aragaz cu 4 ochi*”. În această situaţie, poate să răspundă politicos: „*Mulţumesc că ai remarcat că am ochelari*!” Răspunsul adecvat la adresa unui copil care tachinează şi spune „*Ai aşa de mulţi pistrui*!” ar putea fi „*Este adevărat, am o mulţime de pistrui*!”.
* *Să răspundă cu un compliment*- de exemplu, dacă cineva râde de modul în care copilul aleargă, acesta ar putea răspunde cu un compliment „*E adevarat, tu eşti cel mai bun* *alergător!*”.

În cazurile când comportamentele de bullying persistă, în pofida metodelor descrise mai sus, și/ sau copilul suferă, este bine să:

* Comunici dirigintelui/administrației școlii. Fii informat la zi cu privire la starea copilului tău și la soluțiile aplicate de managementul școlii pentru a rezolva cazul.
* La nevoie, nu ezitați să schimbați școala, dacă managementul școlii nu a găsit soluții pentru a stopa comportamentul de bullying.

***Cum ajut copilul, dacă identific că recurge la comportamente de intimidare și/sau tachinare?***

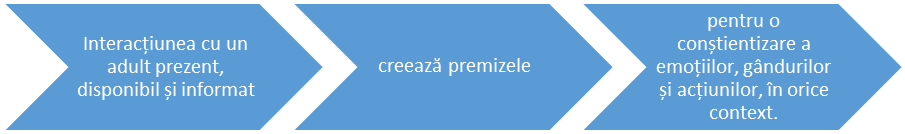
* Fii calm și nu te culpabiliza pentru această situație, sunt multe motive pentru care un copil ajunge să recurgă la comportamente de bullying și este mai important să afli aceste motive, decât să-l pedepsești imediat ce ai aflat acest lucru.
* Spune-i cu calm, dar și cu fermitate, că ceea ce face el/ ea este inacceptabil.
* Este important să înțelegi ce s-a întâmplat - este posibil ca copilul să nu știe că este vorba de agresiune/ tachinare/ bullying, așa că este crucial să explorați subiectul.
* Discută cu copilul, pentru a afla versiunea lui asupra celor întâmplate și explorați împreună cum s-ar simți dacă cineva s-ar comporta la fel cu el. Dacă este cazul, ia legătura cu dirigintele/ managerul școlar pentru a clarifica situația.
* Oferă-i copilului posibilitatea să-și exprime poziția față de cele întâmplate, pune-i întrebări despre motivul acestui comportament, fără a-l cataloga sau jigni.
* Explică-i ce vei face în continuare (monitorizare, aplicarea sancțiunilor etc.), ce aștepți să facă el (o scrisoare către persoana care a fost agresată, scuze publice etc.) și asigură-te că își ia angajamentul că acțiunile sale se vor schimba.
* Neapărat explică-i că comportamentul este greșit.
* Manifestă încredere în copil și ajută-l să-și restabilească relația în clasă prin antrenarea în comportamente prosociale.

***Mesaj de final***

Împlinirea acestor nevoi se reflectă în gradul de vitalitate și starea de bine a copilului.







***Biblioteca virtuală a părinților***

<https://www.desprecopii.com/>

<http://new.neovita.md/>

[http://www.copilul.ro](http://www.copilul.ro/copii-adolescenti/adolescenta/)

<http://www.ghidul-parintilor.ro/adolescentul/sexualitate/>

<https://www.cnpac.md/ro/categorie/brosuri-pentru-parinti/>

<https://12plus.md/>

<https://parenting20.ro/>

<https://totuldespremame.ro/>

<https://www.suntparinte.ro/>

<https://familist.ro/despre-comunicarea-eficienta-cum-sa-iti-intelegi-copilul>

<https://copiisinguriacasa.ro/>

<https://suntparinte.md/biblioteca-parintilor/>

<http://www.jurnaldeparinte.ro/3-podcasturi-foarte-utile-pentru-parinti-si-copii/>

<https://www.itsybitsy.ro/parinti/>

<https://www.demamici.ro/>