FUNDAȚIA OMV Petrom

World Vision ROMÂNIA

START ÎN EDUCAȚIE
GHIDUL PĂRINȚILOR PENTRU EDUCAȚIA TIMPURIE A COPIILOR CU VÂRSTE ÎNTRE 3 ȘI 6 ANI

— ediția a 5-a —

Proiectul „Start în educație” este derulat de Fundația World Vision România și Fundația OMV Petrom.

Cuvânt înainte

Dragă părinte,

Ești primul și cel mai important exemplu pentru copilul tău.
El învață cel mai mult din ceea ce observă la tine că faci și spui.

Atunci când vede că ești prima/primul care respectă ceea ce spune, copilului tău îi va fi ușor să respecte reguli.
Atunci când îl asculți cu adevărat, copilul tău se va simți în siguranță. Atunci când nu-l cerți pentru că greșește, copilul tău va continua să încerce.
Atunci când ești sincer, copilul tău te va respecta.
Atunci când vei crede că poate, și copilul tău va crede în el.

Iubirea pe care i-o arăți copilului tău în fiecare zi, ceea ce faci cu el și pentru el atunci când este mic, se transformă în amintiri puternice care îl vor însoți toată viața.

Și pentru că e important să îi arăți copilului cine ești, ce gândești, ce simți și ce faci atunci când trăiești anumite stări, îți propunem în acest ghid să facem împreună câțiva pași care te pot ajuta să fii un părinte cât poți de bun pentru copilul tău.

*Ghidul părinților a fost creat în cadrul proiectului **„Start în educație”**, prin care ne dorim să încurajăm și să sprijinim părinții să devină primii educatori ai copilului și cei care dau startul experiențelor de învățare timpurie de acasă.*

*În primii patru ani de implementare (septembrie 2022 – septembrie 2026) a proiectului „Start în educație“ am ajuns la 240.000 de copii cu vârste cuprinse între 3-6 ani cu kitul **„Ghiozdănel cu viitor”** și la peste 70.000 de părinți cu ateliere de educație parentală.*

*Pentru anul școlar 2026-2027 ne propunem să ajungem la alți 60.000 de copii cu câte un **„Ghiozdănel cu viitor”** și la peste 10.000 de părinți cu „Școala părinților”.*

*Produsele din kitul **„Ghiozdănel cu viitor”** răspund nevoilor de dezvoltare ale copiilor preșcolari: materiale educative STEAM (Știință, Tehnologie, Inginerie, Artă și Matematică), jocuri pentru dezvoltarea motricității și produse de igienă personală.*

PROIECTUL „**Start în educație”**
Drepturi de autor rezervate Fundației World Vision România și Fundației OMV Petrom
Conținut dezvoltat de:
Daniela Stoicescu, expert educație
Dr. Elena Andreea Căzănaru, medic de familie

CUPRINS

1. Cum creștem un copil fericit? Primele repere pentru părinți ____ **4**

Ce este educația timpurie ____ 4

De ce este esențială educația timpurie ca fundament pentru viitorul copilului? ____ 5

Cum se dezvoltă copilul meu? Ce pot face eu acasă ca să-l sprijin? ____ 7

Ce știu despre nutriția și dezvoltarea sănătoasă a copilului? ____ 13

De ce la grădiniță? ____ 19

Ce învață copilul la grădiniță? ____ 20

Cum îmi pregătesc copilul pentru grădiniță și cum mă pregătesc eu? ____ 21

2. Creștem împreună – relația părinte-copil și educația pozitivă ____ **22**

Ce înseamnă educație parentală pozitivă sau părinte pozitiv? ____ 22

De ce educație pozitivă fără pedepse sau recompense? ____ 23

Cum ajut copilul să renunțe la comportamentele nedorite? ____ 24

Cum comunic emoțiile copilului și cum îl învăț să le recunoască? ____ 28

Cum îmi ajut copilul să învețe să vorbească și să se poarte cu ceilalți? ____ 29

Cum mă implic activ în educația copilului meu? ____ 31

Cum cresc un copil responsabil? ____ 32

Cum îmi pregătesc copilul pentru școală? ____ 33

Cum petrec timp de calitate cu copilul meu? ____ 36

3. Echilibrul în familie – siguranță, joacă și grijă pentru toți ____ **38**

Ce este Ghiozdănel cu viitor și ce activități se pot face cu resursele din ghiozdan? ____ 38

Timpul în fața ecranelor – cât e prea mult pentru copilul tău? ____ 41

De ce să limitezi timpul petrecut de copii în fața ecranelor? ____ 42

Ce efecte are stresul asupra copilului meu și cum pot gestiona adecvat acest stres? ____ 44

Puterea jocului – cum îl ajută să se dezvolte mintal și emoțional ____ 46

Despre drepturile copilului și ce instituții îl protejează ____ 51

Cum protejăm copilul de violență? Tipuri de violență și consecințele lor ____ 54

Grija de sine în familie ____ 58

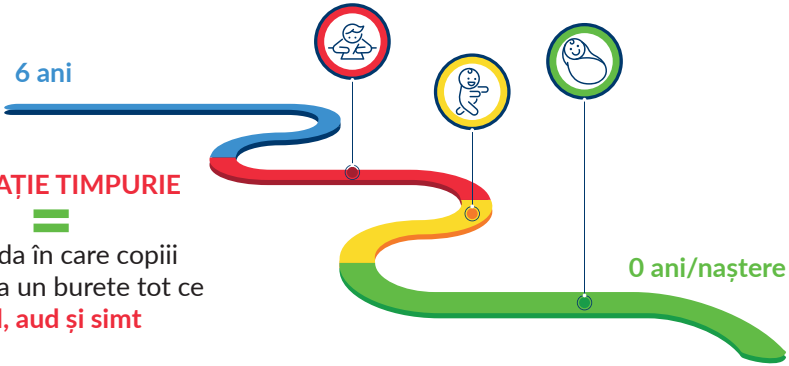
Cum ne sprijinim unii pe alții în familie, pentru a fi alături de copil? ____ 60

1 CUM CREȘTEM UN COPIL FERICIT? PRIMELE REPERE PENTRU PĂRINȚI

Ce este educația timpurie?

Perioada cuprinsă între momentul nașterii și momentul intrării în școală, în care copilul începe să se dezvolte și să învețe se numește perioada copilăriei timpurii, iar educația din această perioadă se numește **educație timpurie.** Educația timpurie începe în familie și continuă la creșă și grădiniță.

FAMILIE CREȘĂ GRĂDINIȚĂ



EDUCAȚIE TIMPURIE

=

perioada în care copiii absorb ca un burete tot ce **văd, aud și simt**

Copiii mici învață prin imitație de la persoanele cu care petrec mai mult timp.

Reflectează:

Urmărește-ți cu atenție copilul: gesturile pe care le face, cuvintele pe care le folosește, felul în care se comportă etc. Ce crezi că a învățat copilul tău de la tine, prin imitație?

De ce este esențială educația timpurie ca fundament pentru viitorul copilului?

În perioada copilăriei timpurii copilul **se dezvoltă,** adică se transformă din punct de vedere:

fizic – modificare în mărime, influențată de alimentație și îngrijirea sănătății

cognitiv – limbaj, gândire, memorie etc.

psihosocial – emoții și legături cu cei din jur

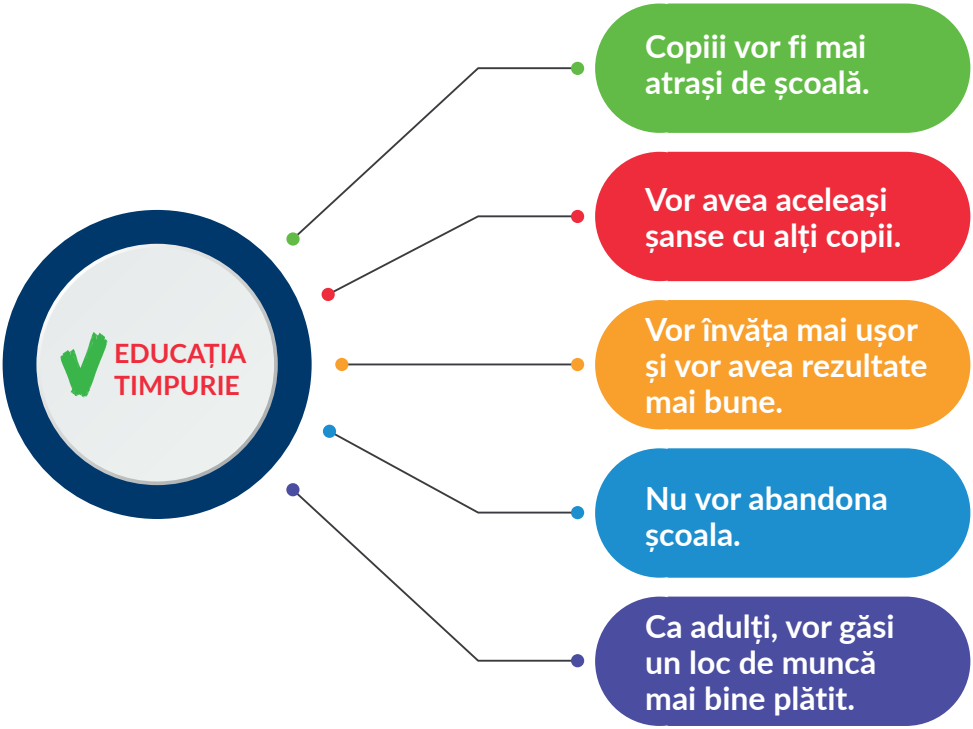
Știai că...

Există perioade în care creierul copiilor se dezvoltă în salturi, numite și perioade critice. Primul salt este în jurul vârstei de 2 ani și cel de-al doilea în perioada adolescenței, 14/15 ani. De ce se numesc salturi? Pentru că numărul de conexiuni (sinapse) între celulele creierului (neuroni) se dublează.

Datorită acestui fapt, un copil de doi ani poate să învețe multe lucruri noi, din diverse domenii, mai repede decât în oricare alt moment al vieții.
Rishi Sriram, 2020

Sinapse

Perioada **educației timpurii** este cea care contează cel mai mult pentru un viitor adult. Rezultatele se văd pe loc, prin ceea ce învață copiii, dar și pe parcurs, odată cu intrarea în școală. În schema de mai jos sunt enumerate pe scurt câteva beneficii pe termen lung ale educației timpurii.



Reflectează:

- Ce înțelegi prin expresia *„cei 7 ani de acasă”*?
- Cine crezi că este responsabil de educația din primii ani a copiilor?
- De ce crezi că educația timpurie înseamnă șanse egale pentru copii?
- Ce alte beneficii mai poți adăuga în schemă?

Cum se dezvoltă copilul meu? Ce pot face eu acasă ca să-l sprijin?

Fiecare copil e diferit și unic în felul lui, prin ritmul propriu în care se dezvoltă. Cu toate acestea, pentru a înțelege mai bine anumite nevoi pe care le au copiii, se vorbește despre seturi de caracteristici generale ale fiecărei vârste, numite și etape sau **stadii de dezvoltare.**

Se numește stadiu de dezvoltare acel interval de timp în care copilul își formează anumite abilități.

Astfel:

Intervalul 0 - 1 lună este cel în care copilul poartă numele **nou-născut,** cu următoarele caracteristici:

- creștere foarte intensă după naștere;
- trebuințe de bază: alimentație, somn, temperatură echilibrată, protecție, control medical; nevoia de afecțiune, prin prezența permanentă a mamei.

Intervalul 1 lună – 12 luni este cel în care copilul poartă numele **bebeluș** sau **sugar.** Este anul în care:

- copilul este foarte dependent de adulți și în continuare are foarte mare nevoie de afecțiunea părinților;
- copilul învață:
  - **a.** să apuce și să mânuiască obiectele (abilități care îl vor ajuta să se autoservească);
  - **b.** să meargă (întâi se deplasează prin târâre, apoi merge de-a bușilea sau cu scăunel tras, în cele din urmă se ridică și merge pe lângă obiecte sau ținut de mână);
  - **c.** să rostească primele cuvinte scurte (care îl ajută să comunice); de regulă, în jurul vârstei de un an, sugarul pronunță câteva cuvinte formate din două silabe; în jurul vârstei de un an înțelege ce înseamnă NU, înțelege când este strigat, certat sau rugat ceva.

Intervalul 1 an – 3 ani se mai numește și perioada **antepreșcolară.**

Copilul se diferențiază de ceilalți copii de aceeași vârstă pentru că se dezvoltă în strânsă legătură cu țara în care trăiește, cu mediul în care crește, cu limba pe care o vorbește etc.

- Copilul, ca parte a unei familii, începe să observe regulile și stilul de viață: trăiește bucuriile, dar și conflictele; pe lângă membrii familiei cunoaște și alte persoane care frecventează familia.
- Copilul învață să vorbească. La început, pot apărea dificultăți de pronunție a unor sunete care persistă până la școală, dacă nu sunt corectate; la 3 ani copilul vorbește cursiv: formulează impresii, își exprimă dorințe și pune întrebări.
- Își consolidează autonomia: se deplasează mai bine, își perfecționează deprinderile de mânuire a obiectelor; cu ajutorul mâinilor și prin mișcare continuă învață foarte multe lucruri.
- Își dorește să atragă și să rețină adulții în activități, alături de el – este umbra părinților, dar vrea să fie tratat „ca un om mare”.
- Pentru că aude foarte des în jurul lui NU, atunci când explorează diverse lucruri, va imita adultul folosindu-l des pe NU.

Psihologul B. Bloom afirmă că, până la 3 ani, copilul își formează peste 60% din deprinderile pe care le va folosi în întreaga viață.

Intervalul 3 ani - 6 ani se numește perioada **preșcolară** sau a **doua copilărie.**

3-4 ani este *vârsta lui „de ce?”* sau *vârsta întrebărilor.*

Este etapa în care copilul este curios pentru că este interesat de fenomenele din jurul lui, dar și de acțiunile făcute de adulți.

Este și *vârsta încăpățânării,* adică perioada în care încearcă să-și exprime voința: refuză mâncarea, să se culce la ore stabilite de părinți, refuză curățenia etc. Practic, testează limitele părinților, adică încearcă să vadă cât de mult poate să refuze ce i se cere și dacă este iubit.

O a treia mare caracteristică a acestei vârste este *spiritul conservator,* adică nevoia copilului ca totul să fie făcut la fel: felul în care mănâncă, felul în care

se țin lucrurile, felul în care se întâmplă culcarea (aceeași poveste citită de nenumărate ori); aceste rutine îi dau copilului un sentiment de siguranță și o stare de bine.

Cei mai mulți copii de 3 ani iau contact cu grădinița și atunci intră în multe alte medii sociale: strada, mijloacele de transport, magazinele etc. Asta înseamnă că trebuie să se comporte ținând seama de multe cerințe și reguli. Se nuanțează și se diversifică relațiile cu alți adulți, în afara celor din familie, dar și cu copiii din colectivul grădiniței la care merge.

La 3 ani trece prin stări greu de înțeles: plânge cu lacrimi, râde cu hohote, are explozii de iubire, dar și de furie, după care se simte vinovat. Începe să spună minciuni intenționate. Nu face diferența între realitate, fantezie și adevăr.

La 3 ani copilul își dorește să se miște foarte mult, iar jocul este în special legat de obiecte. În desen mâzgălește sau trage linii la întâmplare, fiindcă mâna nu îl ascultă (nu poate reda intențiile). Folosește, de cele mai multe ori, o singură culoare.

I se dezvoltă foarte mult imaginația, de aceea poate traversa momente de frică, mai ales noaptea. Frica este un fenomen normal la această vârstă.

Ce poate face părintele?

- să manifeste multă răbdare și înțelegere, fiindcă este un an foarte dificil, iar copilul își dorește mult să poată să facă singur activitățile; la încăpățânările copilului să nu răspundă cu ceartă sau cu alt fel de violență;
- să păstreze pe cât posibil rutinele zilei, fără schimbări totale, bruște și nepregătite;
- să înțeleagă nevoia permanentă de mișcare a copilului și să pună în programul zilnic cel puțin o ieșire în aer liber, în locuri în care copilul poate zburda, fără pericol de accidente (să alerge, să se cațere, să se tăvălească, să se murdărească etc.);
- să fie un partener de joc pentru copil, lăsând copilul să conducă jocul; să aleagă jucării care se pot trage, împinge sau jocuri de construit;
- să îi ofere copilului două variante din care acesta poate alege;
- să răspundă cu răbdare la întrebări, fiindcă astfel copilul va căpăta un echilibru interior; în plus, acesta este modul prin care învață;

- să nu se sperie la auzul minciunilor – pe măsură ce crește copilul va afla ce înseamnă o poveste adevărată;
- să evite poveștile cu bau-bau, căpcăuni, zmei, fantome, strigoi;
- să nu amenințe copiii cu închiderea singuri în cameră etc.

Între 4 și 5 ani copilul observă că se aseamănă cu părinții lui.

Urmărește și face ce fac părinții. De regulă, identificarea se face cu părintele de același sex.

Curiozitatea îl face să manifeste multe interese și dorințe, uneori se joacă până când uită de el; atunci când părintele intervine cu reguli și interdicții, copilul manifestă crize de refuz, încăpățânare, chiar agresivitate. Există și alt fel de a spune NU, mai puțin zgomotos, atunci când copilul refuză să participe la alte activități în alt mediu și le preferă pe cele de acasă.

Uneori folosește minciuna pentru a obține ceva sau pentru a scăpa de situații neplăcute: se teme de pedeapsă sau își dorește recompensă.

Poate începe să folosească cuvinte și expresii urâte, pe care le aude la adulți, frații mai mari sau la alți copii (ex. caca, pipi, înjurături etc.), fără să cunoască adevăratul sens al acestora.

Uneori, la această vârstă *poate manifesta dificultăți de pronunție sau bâlbâială.*

Prin joc copilul continuă să-și formeze personalitatea. Nevoia de mișcare rămâne la fel de mare, ca la 3 ani. La 4-5 ani jocul nu mai este singur, ci cu un partener. Copilul observă ce se petrece în jurul său și imită comportamente umane: jocul de-a familia este în topul preferințelor. Deseori este nemulțumit de partenerul de joc, de aceea intervine și îi spune acestuia ce să facă. De regulă, îi place să se joace cu un copil mai mare.

Jocurile se complică: cu mingea, cu cercul, cu tricicleta, jocuri de construcție, cu păpuși și cărucioare, truse, strângere de colecții, rezolvare de puzzle-uri etc.

Începe să fie *interesat de pictură, modelaj, experimente, povești citite* etc. Folosește mai multe culori în desene.

Copilul vrea *să afle mai multe despre felul în care funcționează toate obiectele,* de aceea, desface tot ce se poate desface.

Ce poate face părintele?

- să înțeleagă nevoia copilului de a distruge, făcută cu scopul de învățare, de a afla despre felul în care funcționează lucrurile;
- să nu se alarmeze și să nu reacționeze exagerat atunci când aude cuvinte și expresii urâte folosite de copil; să-i spună copilului prin cuvinte simple că nu este de acord cu folosirea cuvintelor respective;
- să-și controleze supărările și furia manifestate nepotrivit în prezența copilului;
- să ceară sfatul medicului sau al unui logoped, în cazul tulburărilor de limbaj mai grave (cum e bâlbâiala).

Între 5 și 6 ani – pipăitul și mișcarea trec în planul doi, copilul fiind mai interesat să vadă și să audă.

Este foarte curios și dornic să afle mereu lucruri noi. E ca un mic detectiv: trage cu urechea, repetă expresii auzite la adulți sau la alți copii, vede tot.

Participă cu plăcere la *activități diverse.*

Îi place *să se joace cu adulții, cu alți copii* și chiar să se întreacă cu aceștia.

Preferă parteneri de joc de același sex.

Se adaptează mai mult la partener și construiesc proiecte împreună.

Uneori se joacă și cu *parteneri imaginari.*

În joc sunt folosite mai puțin jucăriile; mai degrabă *se folosesc obiecte din viața reală și imaginația.* Nu de puține ori, copiii care au multe jucării nu știu și nu doresc să se joace cu ele. Iubesc jocul cu subiect și rol. În jocuri sunt prezente acele profesii pe care au putut să le observe direct: de-a magazinul, de-a spitalul, de-a grădinița etc.

Începe să gândească, să aleagă și să plănuiască. Face diferența dintre imaginație și realitate. *Regulile încep să devină importante.*

Unii copii care au avut la dispoziție cărți și cărora li s-a citit mult, *învață să citească în această perioadă.*

Ce poate face părintele?

- să răspundă cu răbdare și simplu, pe înțelesul copilului, fără să se îndepărteze de realitate; să ia în serios dorința lui de a cunoaște cât mai multe; să nu se enerveze la insistențele copilului de a afla ceea ce îl interesează;
- să fie partener de joc și să-l învețe pe copil jocuri pe care le juca el când era mic;
- să-l ajute tehnic arătându-i cum funcționează jucăriile sau care sunt etapele și regulile unui joc;
- să citească sau să-i spună povești copilului, care sunt sau ar putea fi reale, chiar istorisiri despre întâmplări din copilăria proprie;
- să evite povești care pot activa frica copilului: cu strigoi, șerpi etc.;
- să încredințeze copilului mici sarcini și să aibă încredere că le poate duce la bun sfârșit;

- să fixeze împreună cu copilul reguli clare și consecințe pentru nerespectarea acestora;
- să nu facă nimic în locul copilului, din ceea ce copilul poate face singur (îmbrăcat, dezbrăcat, încălțat, pieptănat, spălat pe mâini, pe dinți, păstrarea ordinii la jucării și în haine, strângerea farfuriei și a tacâmurilor cu care a mâncat etc.).

Ce știu despre nutriția și dezvoltarea sănătoasă a copilului?

Alimentația echilibrată și sănătoasă din primii ani de viață pune bazele unei creșteri și dezvoltări armonioase fizice și mintale. Organizația Mondială a Sănătății[1] arată că o alimentație incorectă poate afecta starea de sănătate a unui copil.
Bazele educației alimentare se construiesc odată cu diversificarea alimentației sugarului. Până la vârsta de 3 ani copilul abia învață gustul alimentelor. Abia ulterior el va face alegeri alimentare bazate pe experiența anterioară. Atitudinea corectă a familiei față de mâncare ajută copilul, ca viitor adult, să aibă o alimentație echilibrată și sănătoasă.

Obiceiurile alimentare formate în copilărie sunt adesea păstrate și la maturitate. De exemplu, cei care în copilărie au consumat regulat fructe și legume sau lapte, le vor consuma, cu mare probabilitate, și ca adulți.

Ce înseamnă o alimentație de calitate pentru copilul tău?

Din păcate, majoritatea cerealelor consumate de copii la micul dejun conțin foarte mult zahăr; majoritatea mezelurilor conțin puțină carne și multă grăsime și sare; chipsurile și pufuleții cu arome conțin multă sare și multe arome sintetice. Toate acestea sunt alimente prelucrate, cu puține calități.

Știai că...

... ceea ce mănâncă copilul tău poate influența: **cum se simte, cât de activ și de sănătos este?**

Responsabilitatea de a oferi alegeri alimentare cât mai naturale și echilibrate este a părinților. Copiii nu au abilitatea de a decide care sunt alimentele care le aduc toate substanțele nutritive. Ei au nevoie să fie ghidați către alegerile corecte pentru ei. În schimb, copiii sunt capabili să decidă cât au nevoie să mănânce la o anumită masă.

[1] https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA63-REC1/WHA63_REC1-en.pdf?ua=1 A 63-a Adunare Mondială a Sănătății, GENEVA, 17–21 mai 2010, pagina 24

Alimentația corectă asigură creșterea și dezvoltarea sănătoasă a unui copil. Părintele este cel care se asigură de formarea rutinelor în acest sens. În primul rând este vorba de consumarea a ***trei mese principale*** (mic dejun, prânz, cină) și a ***două gustări*** (gustarea de dimineață, între micul dejun și prânz și cea de după amiază, între prânz și cină). Gustările cele mai sănătoase sunt fructele și iaurturile.

Cerealele - sunt alimente de bază în dieta copilului. Din această grupă fac parte: grâul, orezul, porumbul, secara, orzul, ovăzul. Cerealele conțin vitamine, minerale și fibre alimentare, în special în coaja boabelor, de aceea se recomandă consumul lor în special sub formă integrală. Și aici se poate vorbi de alimente prelucrate, cum sunt: pastele făinoase albe, biscuiții dulci, cerealele dulci etc. Ar fi bine ca toate acestea să nu fie mâncate zilnic.

Legumele și fructele au rolul de a furniza energia necesară activităților pe care le desfășoară copiii, fiind și surse de vitamine, minerale și fibre, necesare pentru a proteja organismul de boli și pentru o digestie corectă.

Lactatele - lapte, iaurt natural, brânzeturi (fără cele cu mucegai), trebuie să facă parte din hrana zilnică a unui copil, datorită beneficiilor asupra oaselor, prin aportul de calciu.

Carnea – recomandată pentru consum este cea albă, respectiv pui, curcan și mai puțin carne roșie (porc, oaie, rață). Produsele: cârnați, salam, parizer, cremwurști, burgeri, pateu de ficat conțin cantități crescute de grăsimi.

Ouăle și peștele sunt surse importante de nutrienți pentru creștere și dezvoltare în copilărie. În plus, este necesar ca părintele să se consulte cu medicul de familie despre nevoia copilului de a primi suplimente de vitamina D, care este responsabilă de asimilarea calciului în organism.

Reflectează:

- Prezența la masă a tuturor membrilor familiei a fost un obicei în copilăria ta?
- În prezent, în familia actuală, cât de des mâncați împreună într-un loc anume, stabilit pentru masă?

Pentru că obiceiurile fiecărei familii se pot schimba treptat, îți propunem să începi prin a stabili reguli simple, care pot fi ușor de urmat, cum ar fi:

- micul dejun se mănâncă zilnic, oricât de grăbiți ați fi;
- cel puțin o masă pe zi este mâncată împreună cu toți membrii familiei;
- toți membrii familiei mănâncă aceeași mâncare la o masă;
- porțiile din farfurie să fie adecvate ca nevoi pentru fiecare membru în parte;
- se renunță la desertul de la finalul unei mese.

Știai că...

... copiii presupun că tot ceea ce mama și tata fac (și mănâncă) este normal și sănătos. Ei sunt cu ochii pe voi și vă vor imita acțiunile, cum ar fi consumul de alimente sănătoase.

Reflectează:

- Părinții tăi te-au învățat să alegi alimente sănătoase și naturale?
- Cine este implicat în procurarea alimentelor și pregătirea meselor acasă?
- Tu cum procedezi cu copilul tău?

Pentru că acum cunoaștem că baza alimentației corecte o reprezintă alimentele neprelucrate și cât mai naturale, îți propunem:

- să pregătești în casă mesele principale din ingrediente de bază, nu deja prelucrate; un meniu sănătos presupune mâncare gătită: supe/ciorbe și un fel principal, fără alimente prăjite și fără pâine în exces, produsele de panificaţie să fie din făinuri integrale;
- să gătești cu mai puțină sare; poți alege să asezonezi alimentele cu ierburi, oțet, suc de lămâie sau alte condimente;
- să lași copiii să ajute la pregătirea mesei; vor mânca cu mai multă plăcere o mâncare gătită, dacă au participat și ei.

Știai că...

... sucurile carbogazoase, dar și cele mai multe din cele denumite „naturale” din comerț conțin, pe lângă apă, doar zahăr și coloranți. Fiecare pahar de suc are cel puțin cinci lingurițe de zahăr și niciun fel de element hrănitor. Învățați copiii să consume cât mai multă apă în fiecare zi și alegeți să nu aveți acasă băuturi cu zahăr (suc, sirop) decât foarte rar.

Sfaturi practice care ajută la formarea obiceiurilor alimentare corecte ale unui copil mic:

- învățarea copilului să mănânce cât mai rar între mesele principale: dulciurile, chipsurile, covrigeii, biscuiții dulci, sucurile sunt produse care se mănâncă ușor, dar ele nu sunt hrănitoare;
- mâncarea se servește la masă, așezat pe scaun, fără obiecte care distrag atenția (jucării, jocuri, televizor, telefon), în felul acesta copilul simte mai bine gustul alimentelor din farfurie;
- se oferă doar apă ca lichid în timpul, înainte și după masă; sucurile de orice tip scad senzația de foame și copilul o să refuze să mănânce;
- porțiile copiilor sunt mai mici față de cele ale adulților, deci se pot folosi farfurii/boluri mai mici;
- atenție la cantitatea de pâine pe care o consumă un copil: la o masă, una-două felii de pâine sunt suficiente; pâinea se consumă împreună cu felul de mâncare, nu singură;
- o masă echilibrată conține trei-patru alimente diferite, din care cel puțin unul este bine să fie o legumă sau un fruct; carnea este foarte importantă pentru dezvoltarea și creșterea unui copil, de aceea este important să existe carne zilnic la una dintre mese; pentru copii (dar și pentru adulți) cartofii sub formă de piure sau tocăniță sunt mult mai sănătoși decât cartofii prăjiți;
- nu se servește desert după fiecare masă, o dată pe zi este suficient; este important să învățăm copilul să aleagă fructe în loc de desert;

- ultima masă a zilei este bine să fie cu două-trei ore înainte de ora de somn și ar fi bine să fie compusă din alimente care se digeră mai ușor (ciorbă/supă, brânză și legume, mămăligă sau cartofi copți cu puțină brânză sau cu iaurt);
- dezvățarea copilului mic de a consuma lapte din biberon la culcare, pentru a evita creșterea incorectă a dinților; copilul poate fi ajutat înlocuind biberonul cu o cană cu pai și, treptat, înlocuind laptele cu apa; copiii peste 3 ani nu mai au nevoie să consume lapte seara la culcare;
- somnul este important - pentru copii creșterea în înălțime este legată de un număr corect de ore de dormit; copiii mici au nevoie de nouă-zece ore de somn pe timpul nopții și, dacă își doresc, o oră de somn după-amiaza.

Cum vă puteți folosi de resursele din jurul casei, pentru a îmbunătăți hrana familiei?

În cazul în care există o grădină în curtea familiei sau a bunicilor, pot fi îngrijiți pomii fructiferi în fiecare an, pentru a obține rod cât mai bun; natura este darnică, dar are nevoie de puțin ajutor!

Se pot planta răsaduri/semințe de legume care cresc ușor și care necesită îngrijire mică: ceapă, usturoi, castraveți, dovlecei etc. Copiii pot fi implicați în îngrijirea și culegerea lor.

Care sunt riscurile alimentației incorecte pentru copil?

Riscuri:

- ***deficitul de fier*** - proteinele animale sunt foarte importante pentru aportul de fier; lipsa fierului încetinește creșterea, scade senzația de foame, provoacă oboseală și nervozitate, scade concentrarea și imunitatea la răceli și infecții; dacă copilul tău are pielea mai palidă decât de obicei, este bine să mergi la medic;
- ***cariile dentare*** - consumul zilnic de sucuri și bomboane este principala cauză de formare a cariilor la copiii mici, pe când fructele proaspete din care copilul mușcă ajută la curățarea dinților și la întărirea lor. Chiar dacă dinții se schimbă după vârsta de cinci-șase ani, formarea de carii la copiii de trei-cinci ani poate duce la formarea de carii pe dinții definitivi.
- ***rahitismul*** - în copilărie există riscul de rahitism care afectează formarea corectă a oaselor și dinților; în lipsa vitaminei D și a calciului, oasele lungi și coloana se pot strâmba, se deformează oasele toracelui/trunchiului, iar dinții cresc mai târziu;
- ***statură joasă/copil mic de înălțime*** - dacă un copil nu este învățat să mănânce variat, astfel încât corpul să primească toate vitaminele și mineralele de care are nevoie, există riscul să crească mai lent decât ceilalți copii; urmăriți dacă copilul dumneavoastră este la fel de înalt ca ceilalți copii din colectivitate sau dacă îi rămân hainele scurte;
- ***surplus ponderal/obezitate.***

Atenție: Un copil care depășește greutatea normală specifică unei vârste din copilărie devine un adult cu probleme de greutate și cu probleme medicale (risc de hipertensiune, boli de inimă, ficat, diabet zaharat).

Capcane alimentare care duc la creșterea în greutate:

- sucurile de fructe;
- dulciurile ambalate;
- lipsa unui orar fix de mese principale pentru toată familia;
- gustările dese între mese;
- grăsimile ascunse în chipsuri, prăjeli etc.;
- porțiile (cantitatea nu înseamnă automat și calitate).

De ce la grădiniță?

Deoarece copilul se dezvoltă rapid la această vârstă, are nevoie de un mediu cu multe surse de învățare.

Grădinița:

- îl ajută pe copil să se descopere pe sine și să afle ce activități îi plac;
- este un mediu în care copilul învață lucruri noi, încearcă și greșește, face exerciții, explorează, experimentează etc.;
- oferă contextul pentru jocuri de rol, construcții, activități artistice, cu ajutorul cărora copiii își dezvoltă imaginația și înțeleg lumea din jur;
- oferă copilului șansa de a comunica și de a face activități împreună cu alte persoane (adulți și copii) în afara membrilor familiei; în astfel de interacțiuni copilul observă diversitatea umană;
- favorizează formarea de deprinderi autonome – copilul învață să facă singur multe lucruri;
- îl ajută pe copil să recunoască emoții la sine și la ceilalți și să își controleze comportamentele și atitudinea;
- pregătește copilul pentru școală.

Reflectează:

Ce alte lucruri ai putea adăuga la lista de mai sus?

Ce învață copilul la grădiniță?

Se dezvoltă fizic.

Învață să-și păstreze sănătatea.

Învață despre igiena personală.

Stabilește legături cu alți adulți și copii.

Învață să-și exprime emoțiile.

Învață să răspundă la emoțiile celorlalți.

Este curios și învață lucruri noi.

Învață să cânte, să picteze.

Rezolvă sarcini de lucru.

Învață să asculte și să vorbească.

Folosește cuvinte noi.

Învață să se exprime corect.

Învață să numere.

Învață despre mărime formă, greutate, înălțime, lungime, volum.

Învață despre obiecte, ființe, fenomene.

Învață despre corpul omenesc, despre plante și animale, despre planete etc.

Reflectează:

Ce îl poți învăța acasă pe copilul tău, din cele precizate mai sus?

Cum îmi pregătesc copilul pentru grădiniță și cum mă pregătesc eu?

Pasul din familie către grădiniță nu este ușor de făcut, nici de către copil și nici de către părinte. În unele cazuri poate apărea teama de necunoscut, pentru că este un mediu nou, de aceea este nevoie de pregătire înainte, ca să aveți amândoi succes.
Iată câteva acțiuni care ar putea fi de ajutor:

- discută cu copilul și spune-i la ce să se aștepte; povestește-i despre ce va face nou și frumos la grădiniță;
- asigură-l că vei reveni întotdeauna și că îl vei lua la ora stabilită, fiindcă se teme că îl vei abandona la grădiniță;
- informează-te despre grădiniță; vizitați împreună grădinița și faceți cunoștință cu personalul de acolo;
- stabiliți împreună care sunt lucrurile de care va avea nevoie la grădiniță – ce poate și ce nu poate lua cu ea/el;
- pregătește cu câteva luni înainte rutinele de dimineață: trezitul la oră fixă, spălatul pe dinți, pe mâini etc.;
- exersați prin joc recunoașterea îmbrăcămintei și a încălțămintei, îmbrăcatul, încălțatul, mersul la toaletă etc.;
- folosește simțul umorului și vorbește cu bucurie despre tot ce înseamnă noua experiență; dacă arăți îngrijorare, copilul va prelua emoția ta;

- în primele săptămâni, mai ales, și alți adulți din familie pot prelua această responsabilitate, pentru ca separarea de mamă să fie mai lină.

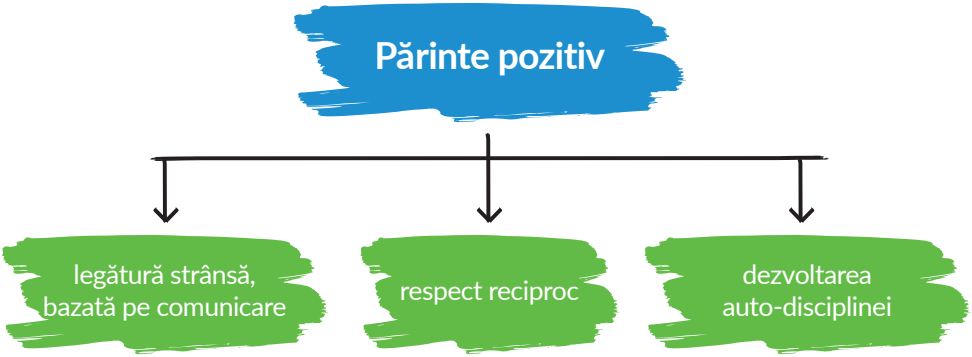
Reflectează:

- Ce simți atunci când te duci prima dată într-un mediu pe care nu îl cunoști sau când începi ceva nou?
- Copiii mici nu înțeleg ironia și anumite expresii folosite de adulți.

  Ce ar putea crede atunci când spui:
  Lasă că vezi tu la grădiniță?

2 CREȘTEM ÎMPREUNĂ – RELAȚIA PĂRINTE-COPIL ȘI EDUCAȚIA POZITIVĂ

Ce înseamnă educație parentală pozitivă sau părinte pozitiv?



Reflectează:
Citește enunțurile de mai jos. Ce deosebiri observi între ceea ce este scris în stânga și ceea ce este scris în dreapta? Care dintre enunțuri crezi că se potrivesc cu o educație parentală pozitivă? Argumentează-ți răspunsul. Discută cu alt părinte despre opiniile tale. Ce observi?

- *Bătaia e ruptă din rai.*
- *Eu te-am făcut, eu te omor!*
- *Ești cuminte doar când dormi!*
- *De ce ești rea/rău?*
- *E rușine să-ți fie frică de așa ceva!*
- *Mă omori cu zile!*
- *Ești urâtă/urât când plângi.*
- *Mai vezi tu pe cineva ca tine?*
- *Dacă nu mănânci tot, nu te mai las la desene animate.*
- *Dacă nu ești cuminte, nu te mai las să te joci pe telefon.*
- *Nu mai face asta. Râd copiii de tine!*
- *Te iubesc atunci când ești cuminte.*
- *M-am supărat pe tine!*

- *Ce te poate ajuta să te simți mai bine?*
- *Văd că te-ai străduit să te închei la nasturi singură/singur. Vrei să încercăm împreună?*
- *Înțeleg că simți așa. Și eu simt asta uneori.*
- *Am stabilit împreună că nu vei lua cu tine jucării la grădiniță.*
- *Te iubesc!*
- *Uneori poate fi greu să-ți legi șireturile. Vrei să vedem împreună ce poți face singură/singur și unde ai nevoie de ajutor?*
- *Ora de somn este la 21.00 (nouă).*
- *Înțeleg că vrei să mai stai în parc cu copiii, dar am hotărât împreună că stăm doar o oră.*

De ce educație pozitivă fără pedepse sau recompense?

Educația parentală pozitivă nu se bazează pe folosirea de pedepse sau recompense, atunci când copilul are comportamente nedorite.

Pentru că pedepsele și recompensele pot avea efecte pe termen scurt, dar nu contribuie la dezvoltarea pe termen lung a copiilor.

Mai mult decât atât, pedepsele pot crea frică/anxietate sau resentimente: supărare, mâhnire, nemulțumire, sentiment de nedreptate, frustrare etc. Atunci când sunt pedepsiți, copiii renunță la comportamentele nepotrivite doar ca să evite consecințele, nu pentru că înțeleg de ce nu sunt potrivite. Iar dacă îi obișnuim cu recompense, vor ajunge să facă lucrurile doar pentru un beneficiu pe moment, nu din convingere sau dorință proprie, așteptând mereu o apreciere specială pentru comportamente obișnuite.

În educația echilibrată se construiesc relații bazate pe respect și încredere, iar corectarea comportamentelor nedorite se face prin:

- **ascultare activă** (renunță la distrageri și concentrează-te cu adevărat asupra copilului, nu doar pentru a-i auzi cuvintele, ci pentru a-i înțelege emoțiile și nevoile);
- **dialog empatic** (pune întrebări deschise pentru a înțelege punctul de vedere al copilului; încearcă să simți ce simte copilul și spune-i că înțelegi trăirile lui);
- **ghidare blândă** (evită critica și încurajează copilul să învețe din greșeli într-un mod constructiv, fără a-l face să se simtă rușinat sau vinovat);
- **oferirea de alternative pozitive** (spune-i pe înțelesul lui ce altceva ar putea face sau cum poate face)
- **colaborarea cu copilul pentru a găsi soluții bune** pentru el și pentru cei din jur.

Copiii învață cel mai bine atunci când se simt iubiți, înțeleși, și când părinții sunt exemple prin propriile acțiuni.

Reflectează:

Părinții care au ales să corecteze comportamentul copilului fără a folosi metode care dor spun că în acest mod au creat relații foarte puternice, pe termen lung cu acesta. De ce oare?

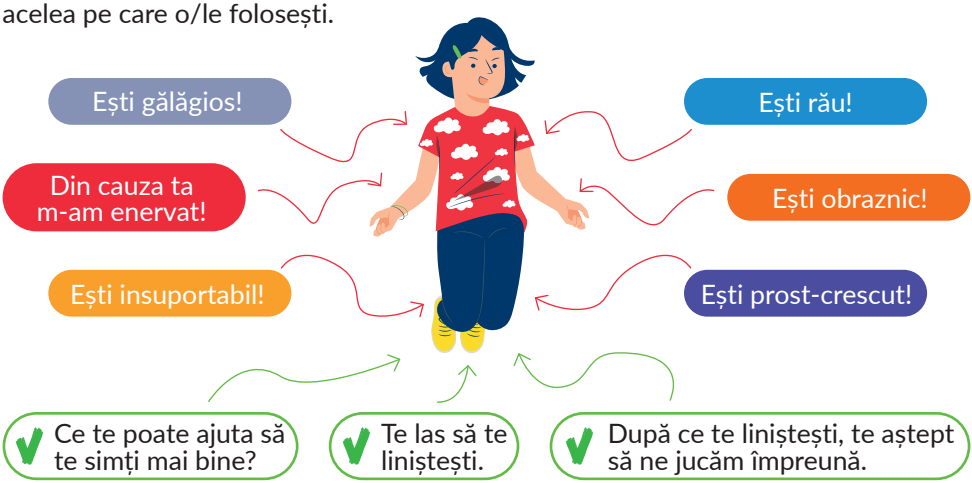
Cum ajut copilul să renunțe la comportamentele nedorite

A. Ce faci atunci când: copilul tău nu vrea să mănânce ce aveți la masă, nu vrea să se îmbrace cu ce ai pregătit, plânge în magazin pentru că vrea să-i cumperi ceva, vrea să stea doar pe telefon etc.?

Stabilești cu el reguli clare și consecințe pe care i le explici cu blândețe și cu respect, fără promisiuni sau amenințări. Le poți scrie chiar cu el alături și le poți pune la vedere.
De ex.: *Cumpărăm o jucărie nouă o singură dată pe lună.* sau *Ai voie să te joci pe telefon doar 20 min pe zi etc.*
Dacă continuă cu comportamentele nedorite, nu este nevoie să-l pedepsești sau să-i spui vorbe care dor. Privește-l în ochi, la nivelul lui și amintește-i ce regulă ați stabilit împreună și care este consecința dacă nu respectă regula.

Nu-ți pierde răbdarea în a reaminti reguli iar și iar. Dacă ție, ca adult, regulile îți sunt clare și nu faci excepție de la ele, adică ești ferm, și copilului tău îi vor deveni clare și le va respecta, în timp.

B. Ce îi spui copilului tău atunci când are comportamente nepotrivite: lovește, țipă, vorbește urât, împrăștie jucăriile etc.? Alege din formulările de mai jos pe aceea/acelea pe care o/le folosești.



Copiii nu sunt „răi” sau „buni” și nu își pun în minte să își supere părinții. Mai ales când au sub 5 ani, nu știu cum să spună și să arate că sunt obosiți, că le e foame, sete, că le-a fost dor și că au nevoie de atenția părinților, că simt tristețe, frică sau furie, din anumite motive.

Cel mai bun ajutor pe care poți să-l oferi copilului în acest caz este să fii foarte atentă/atent, să descoperi nevoia din spatele comportamentului nedorit și să acționezi în acea direcție. Dacă este un copil care știe să se exprime, îl poți întreba:

Ce te poate ajuta să te simți mai bine?

Vei evita:

- **să-i pui etichete copilului, cum sunt cele exemplificate** (să-l jignești: rău, prost, obraznic, gălăgios etc.);
- **să dai vina pe el pentru emoțiile pe care tu le simți** (să-l învinovățești: *Din cauza ta...*).

Este important să formulezi mesaje la persoana I, de tip „eu", în care să explici cum te simți tu și cauza: *Atunci când găsesc jucării împrăștiate, simt tristețe, pentru că stau să strâng, în loc să petrecem mai mult timp și să ne jucăm împreună.*

Observă părțile unui mesaj la persoana I:

1. **cauza problemei** – comportamentul copilului (jucării împrăștiate);
2. **emoția** pe care o simte adultul – tristețe;
3. **efectul** – adultul petrece timp să adune jucăriile, în defavoarea timpului petrecut cu copilul.

Reflectează:

Cum poți formula un mesaj de tip „eu" pentru situația în care copilul tău lovește alt copil?

Știai că...

Cuvintele au un impact foarte mare asupra creierului unui copil. Mesajele pe care părinții ni le transmit când suntem mici, rămân cu noi toată viața și modelează modul în care ne comportăm ca adulți, dar și stima de sine și părerea despre noi înșine.

Fără să dorească răul copiilor, uneori părinții transmit anumite mesaje pe care și ei le-au auzit de la părinții lor. *De exemplu: Fetele nu se joacă cu mașinuțele/ Băieții nu plâng.* E posibil ca cei mici să creadă că e ceva în neregulă cu ei, dacă acționează altfel decât a spus părintele. Pentru că își doresc să fie iubiți, prin comportamente-le lor vor încerca să obțină aprecierea părinților. Ceea ce întărește relația cu copilul tău și îl ajută să se dezvolte sănătos, este o comunicare pozitivă.

Poți, de exemplu, să folosești aprecieri atunci când copilul are un comportament dorit. Mesajul tău să fie scurt și foarte clar, ca el să înțeleagă ce apreciezi. În felul acesta, își va dori să repete comportamentul, fiindcă s-a simțit bine atunci când ai apreciat ce a făcut.
De exemplu: *Ai făcut treabă foarte bună atunci când ai împărțit jucăriile cu fratele tău!*

Într-o comunicare pozitivă nu au ce căuta tonul ridicat, critica, reproșurile, amenințările, victimizarea. Tot ceea ce simți are legătură cu experiențele, gândurile și emoțiile tale, nu cu copilul.

Prin imitare, copilul devine oglinda ta: dacă tu țipi la el, atunci când ai așteptarea să facă ceva ce vrei, și el va țipa la tine, având aceeași așteptare. Drept urmare, e important să fii atent la ce spui, dar și la modul în care o spui.

Reflectează:

Ce crezi că va învăța copilul tău de la tine atunci când îi pui zilnic aceleași întrebări în momentul în care îl iei de la grădiniță, respectiv: Ce ai făcut azi la grădiniță? sau Ai mâncat tot azi la grădiniță?

C. Cum îl sprijini pe copilul tău să depășească situații dificile?

Așa cum ai văzut deja, copilul poate da peste provocări la tot pasul: fie nu știe să facă ceva, fie se teme de nou, fie nu știe să relaționeze etc.

Cum îl sprijini în aceste cazuri?

Critica de genul *„E rușine să-ți fie frică."* sau *„Numai bebelușii sau numai fetele plâng."* nu-l ajută pe copil să scape de frică, ci doar să creadă că emoțiile lui nu contează.

Generalizările de felul: *„Mereu faci cum vrei tu!"* sau *„Nu mă asculți niciodată!"* sunt la fel de nepotrivite și ineficiente, fiindcă nu îi arată copilului cum să depășească situația.

Ar fi de ajutor:

- **să confirmi copilului că este în regulă ceea ce simte, folosind cuvinte magice ca: „Văd că...", „Observ că..." sau „Înțeleg că...";**
- **să-l încurajezi să găsească singur o soluție sau să-l întrebi cum îl poți ajuta să reușească, fără să-i critici alegerile sau capacitatea de a face lucrurile;**
- **să nu îi ceri copilului să fie perfect, să nu greșească;**
- **să apreciezi lucrurile bune pe care le face;**
- **să ai o atitudine calmă și liniștită; dacă te pierzi cu firea și ai reacții exagerate, cere-ți iertare, împacă-te cu copilul tău și spune-i că îl iubești.**

Reflectează:

Gândește-te la o situație dificilă în care ai fost alături de copilul tău. Cum ai procedat? Ce calități ți-au fost de folos? Ce crezi că a învățat copilul tău de la tine în acel moment?

Cum comunic emoțiile copilului și cum îl învăț să le recunoască?

Ai aflat deja că în perioada copilăriei timpurii copilul se identifică cu părinții și preia comportamentele lor, de aceea e de dorit să ai grijă la felul în care îți faci vizibile emoțiile, astfel încât să nu împiedici dezvoltarea armonioasă a copilului tău.

Iată câteva **bune practici** prin care poți să îi fii sprijin:

- Atunci când ***simți nemulțumire*** și îl critici sau faci totul în locul copilului fiindcă nu ai răbdare să-l lași să greșească și să învețe, copilul va crește temător și nu va avea încredere în el. Va aștepta să-i sari în ajutor întotdeauna și, când nu vei putea fi lângă el, se va bloca. Încurajează-l și lasă-l să găsească soluții pentru îndeplinirea sarcinii, așa cum poate (de ex. să-și strângă jucăriile, să-și așeze hainele etc.). În timp, va face lucrurile din ce în ce mai bine.

- Atunci când ***îi spui copilului te iubesc*** doar în legătură cu ceva ce reușește să facă, de exemplu când termină un desen, copilul va înțelege că apreciezi la el doar rezultatele și când nu ajunge la rezultatele pe care tu le dorești, nu-l mai iubești. E de dorit să-i lauzi abilitățile și comportamentele, nu doar rezultatele: *Câtă **răbdare ai avut să acoperi** toată pagina cu culoare! Sau să vorbești cu el despre emoții: **Ce simți** acum, când vezi desenul terminat?*

- Atunci când ***simți teamă*** și îi interzici copilului să facă acțiuni pe care și le dorește (de ex. să meargă pe bicicletă, să se cațere, să sară etc.), copilul tău va fi mai puțin independent. Asigură-l că ești lângă el, în caz că are nevoie de tine și lasă-l să exploreze.

Reflectează:

Care anume din exemplele de bune practici de mai sus ți se pare ușor de aplicat în relația cu copilul tău?

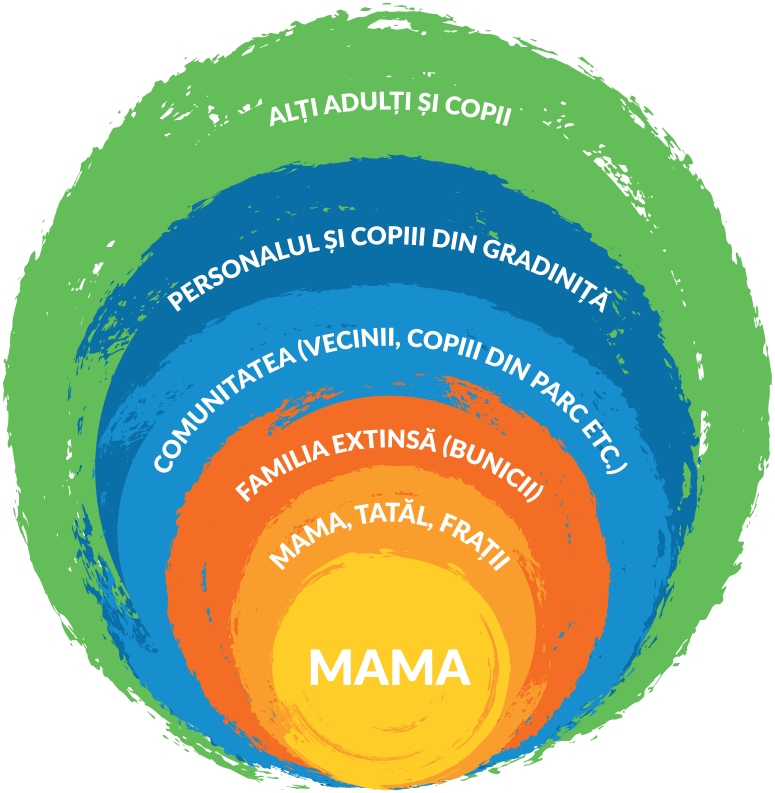
Cum îmi ajut copilul să învețe să vorbească și să se poarte cu ceilalți?

În perioada copilăriei timpurii, copilul se dezvoltă și învață mai ales prin relațiile cu cei din jurul lui, nu numai prin explorarea mediului și a obiectelor.

Dacă la început este foarte dependent de mamă, fiind „umbra ei”, treptat intră în contact cu familia apropiată, apoi extinsă și mai târziu cu adulții și copiii din comunitatea în care trăiește.

Odată cu intrarea în creșă și grădiniță, copilul își lărgește „câmpul relațiilor sociale”.

Experiențele în medii noi, alături de adulți și copii pe care nu-i cunoaște, îi pot crea dificultăți copilului, de aceea e de dorit ca fiecare pas în afara unei zone de confort să fie pregătit. Atunci când ești atentă/atent înainte de a expune copilul la relații noi, într-un mediu necunoscut, adaptarea este mult mai bună. Se știe că este mult mai ușor să previi, decât să repari după ce problema a apărut.



Concret, iată ce poți face pentru a-l ajuta pe copil să vorbească și să se comporte cu adulții și copiii pe care îi va întâlni în grădiniță:

- îi poți povesti pe înțelesul lui că **va întâlni copii diferiți din punct de vedere al genului, culorii pielii, părului, ochilor, înălțimii, dar și preferinței pentru anumite activități** etc.; deși arată și se comportă poate diferit, sunt toți copii care vin la grădiniță să-și facă prieteni noi și să învețe împreună; dacă va fi prietenos și va comunica cu ei, va avea tovarăși de joacă și va fi mai distractiv;

- la grădiniță va întâlni și adulți care au roluri diferite: poate fi un adult care răspunde de intrarea și de ieșirea din grădiniță, un adult care verifică starea de sănătate, educatoarea/educatoarele care îi învață, un alt adult care gătește și servește masa, altcineva care menține curățenia și igiena în clase etc.; toți acești adulți sunt acolo pentru a-l ajuta să crească și să se dezvolte în siguranță, așa cum părinții și bunicii fac asta acasă, **de aceea față de toți e bine să fie respectuos;**

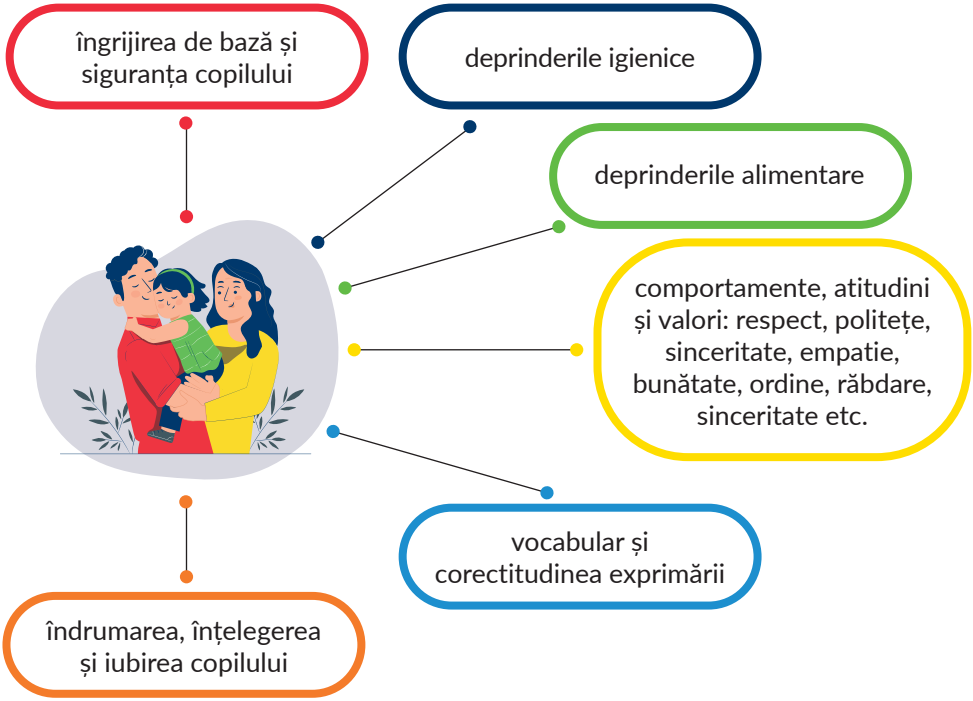
- dacă în timpul activităților nu se simte bine și are anumite nevoi (să meargă la toaletă, să bea apă etc.) sau anumite comportamente ale celorlalți copii sunt nepotrivite, trebuie **să se adreseze educatoarei,** care are rolul să îl ajute, să îi învețe pe copii să se joace împreună; **este bine să spună ceea ce gândește și simte,** fiindcă altfel cei din jur nu vor ști ce nevoi are.

Dar dincolo de vorbe, amintește-ți că **cei mici învață să comunice cu cei din jur de la tine.** Dacă tu vei manifesta respect și vei colabora cu ceilalți adulți pentru binele copilului tău, și el va face la fel.

Cum mă implic activ în educația copilului meu?

Știai că...

Cercetările în domeniul educației arată faptul că familia are o importanță majoră în formarea personalității și în dezvoltarea psiho-socială a copilului, în special în primii ani?



Intrarea în grădiniță înseamnă continuarea educației începute în familie, de aceea este de dorit ca între cele două să existe un strâns parteneriat.
Este în folosul copilului tău atunci când tu, ca părinte:

- comunici deschis și colaborezi cu personalul grădiniței, manifestând respect (nu critici de față cu copilul);
- participi la activitățile propuse de grădiniță și faci activități de voluntariat în beneficiul copiilor (ex. însoțești în excursii, participi la ședințe, ateliere, consultații individuale);
- susții activitățile educatoarei pentru buna dezvoltare a copilului (ex. vorbești cu copilul despre ceea ce învață);
- vorbești cu educatoarea despre progresul copilului tău.

Cum cresc un copil responsabil?

responsabilitate = obligația de a face ceva, de a accepta și suporta consecințele, de a da socoteală de ceva; datorie, sarcină

Privește imaginile de mai jos și spune la ce vârstă crezi că pot avea copiii următoarele responsabilități:

A. să rezolve sarcini de învățare date;

B. să ajute la prepararea mesei zilnice;

C. să ude o plantă în casă sau în grădină;

D. să se joace zilnic cu un animal de companie, să-i dea hrană și să-i schimbe apa;

E. să se încalțe și să se îmbrace singur;

F. să se spele pe mâini, față și pe dinți.

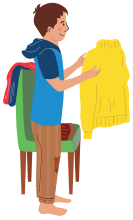
De ce crezi că e bine să-i punem să facă toate aceste activități?

A

B

C

D



E

F

Pentru a crește un copil responsabil, e de dorit să-l lași de mic să exploreze multe activități, cu tine în preajma lui, astfel încât să poți interveni în caz de pericol real. Copiii învață făcând și imitând adultul. Atunci când luăm toate obstacolele din calea lor, din grijă exagerată pentru ei, vom crește copii temători.

Reflectează:

Maria Montessori a spus: *„Un adult nu trebuie să facă nimic din ceea ce un copil poate face singur.”*
De ce crezi că a spus acest lucru?

Cum îmi pregătesc copilul pentru școală?

Școala înseamnă program nou, rutine și reguli noi, activități de învățare cu durată mai mare de timp, copii și adulți necunoscuți. Toate acestea pot însemna multe emoții și posibil mult stres pentru unii copii, de aceea e nevoie de sprijin cu câteva luni înainte de importantul eveniment.

Iată câteva acțiuni care ar putea fi de ajutor:

- **Poți să-i vorbești copilului despre școală.** Îi poți povesti întâmplări vesele sau importante din viața ta de elev, pe înțelesul lui, în așa fel încât să înțeleagă că școala va fi locul în care va învăța lucruri interesante și unde își va face prieteni noi.

- **Continuă și pe timpul verii activitățile care îi plăceau la grădiniță.** Jucați-vă jocuri de numărat în timpul activităților pe care le faceți zi de zi: numărați fructe mâncate, pahare de apă băute, scări urcate și coborâte etc., recunoașteți culori, litere, cifre, desenați, pictați, modelați și faceți jocuri în care să descrieți ceea ce vedeți (diferite obiecte de acasă/pe stradă/la piață).

- **Citește-i copilului în fiecare seară** înainte de culcare și discutați pe marginea ilustrațiilor din cărți. Prin aceste activități menții vie curiozitatea copilului, care va fi dornic să învețe lucruri noi la școală.

- **Învață-l să-și recunoască numele și prenumele,** pentru că i se va cere des în primele săptămâni de școală să le folosească, chiar înainte de a învăța să scrie și să citească. În plus, copilul tău se va simți important, va simți că a crescut.

- Dacă știi părinți care au copii ce vor începe și ei școala în toamnă, **ajută copiii să se împrietenească.** De cele mai multe ori, e mai ușor să faci ceva nou, când ai alături de tine un prieten.

- **Faceți cât de des puteți drumul între școală și casă.** Faceți câteva probe chiar la ora la care veți pleca în toamnă, ca să exersați trezirea și să vedeți cât timp vă trebuie la acea oră pentru a ajunge la timp la școală. Oferă-i micul-dejun așa cum se va întâmpla în timpul școlii.

- Dacă este cazul, **cumpără uniforma cerută de școală** și pentru a evita aglomerația, dar și pentru a face câteva probe prin care copilul să se obișnuiască cu ea. Încălțămintea trebuie să-i permită copilului să se schimbe singur, cu ușurință; prin joc legați și dezlegați șireturi.

- **Formează-i copilului obișnuința de a bea apă.** Copiii au nevoie de hidratare, fiindcă la școală consumă multă energie.

- **Exersează cu copilul mersul la toaletă și folosirea corectă a hârtiei igienice, a periei de curățat toaleta, a săpunului etc.** Spune-i de ce nu se merge în grup la toaletă și nu se intră în cabină câte doi. Explică-i de ce este important să rămână curat în urma lui.

- **Povestește-i copilului despre adulții pe care îi va întâlni la școală și despre rolul fiecăruia:** ce face d-na învățătoare, ceilalți profesori, d-na asistentă, d-na/d-nul director, consilierul școlii, personalul de îngrijire și curățenie. Spune-i cui să se adreseze în caz de nevoie.

- **Învață-l reguli simple de politețe, cum ar fi salutul și formele de adresare etc.**

- **Povestește-i copilului despre diversitatea colegilor pe care îi va întâlni la școală** și despre faptul că se vor completa unii pe ceilalți.

Și lista poate continua. Dacă ești atent la semnele copilului tău, vei ști în ce direcție să-l ajuți. Nu uita să abordezi pregătirile pentru școală cu naturalețe, optimism și bucurie, astfel încât copilul tău să meargă la școală cu drag.

Știai că...

Prima clasă de la școală în care intră copilul, după ce a terminat grădinița, se numește clasa pregătitoare, nu clasa 0!

După cum îi spune numele, scopul acestei clase este de a face acomodarea ușoară de la un ciclu la altul, astfel încât copilul să facă față cu succes cerințelor școlare. În această clasă predomină învățarea prin joc. Copiii sunt încurajați să întrebe, să intervină, să aibă iniţiativă, să exprime idei şi emoții despre ceea ce învaţă.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CLASA PREGĂTITOARE?	CE NU SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CLASA PREGĂTITOARE?
În clasa pregătitoare cunoștințele, abilitățile și atitudinile pe care și le formează copilul sunt grupate pe discipline: *Comunicare în limba română*, *Matematică și explorarea mediului*, *Muzică și mișcare*, *Arte vizuale și abilități practice*, *Limbă străină*, *Educație fizică*, *Opțional la nivel de școală*. Numărul minim de ore obligatorii pe săptămână este 19, iar numărul maxim este 20.	În clasa pregătitoare nu se învață cititul și nici scrisul de mână, ci doar literele mici și mari de tipar și semne grafice care îi vor ajuta să scrie de mână: linii, bastonașe, bucle, puncte etc. Se citesc doar cuvinte pe etichete asociate unor imagini sau obiecte. E posibil ca unii copii să învețe să citească texte de mică dimensiune sau să scrie cu litere de mână, doar pentru că sunt curioși și își doresc acest lucru, fără ca adulții să pună presiune pe ei în acest sens, respectându-le ritmul.
În clasa pregătitoare se mărește timpul de lucru pentru sarcinile de învățare la 35 de minute, restul până la 45-50 min (cât are o oră de curs pentru elevii claselor I-IV) fiind activități în completare, în special prin joc.	La clasa pregătitoare nu se dau teme pentru acasă, nici în timpul anului și nici în vacanțe.
Pe lângă completarea informațiilor primite și învățate în grădiniță în ceea ce privește comunicarea, numerația, științele, copilul învață să își aprecieze propriul comportament și să-l adapteze la cerințele grupului, având atitudini prietenoase față de colegi, înțelegând și acceptând diversitatea culturală.	În clasa pregătitoare nu se pun calificative; la finalul clasei părintele primește un Raport anual de evaluare în care se arată ce a învățat, ce comportamente și atitudini și-a format elevul pe parcursul anului.

Cum petrec timp de calitate cu copilul meu?

Copilul tău iubește să petreacă timp cu tine!

Ești prima eroină sau primul erou din viața lui! Te admiră!

Oricât ar fi de puțin, e de dorit ca timpul petrecut **să fie cu el și pentru el!** Dacă ai mai mulți copii, ideal ar fi să-ți faci puțin timp pentru fiecare în parte, separat.

Nu este timp petrecut cu copilul tău atunci când: îți verifici telefonul din 5 în 5 min, arunci un ochi la televizor, gătești, vorbești cu altcineva în același timp, strângi și așezi lucruri, faci curat, calci, te gândești la altceva (nu ești prezent/prezentă cu gândul și nici atentă/atent la ce spune copilul) etc.

Iată câteva idei de timp de calitate petrecut împreună:

Petreceți timp în bucătărie și dați-i șansa să învețe să fie de ajutor. Povestiți-i despre ce ați învățat de la părinții voștri – poate că sunt rețete transmise din generație în generație.

Cântați, dansați pe melodiile care vă plac. Un cântec durează între 3-7 min, exact o porție concentrată de iubire, atenție și multă, multă bucurie!

Uitați-vă la un film sau la o secvență de film. Pune-i câteva întrebări, prin care să te asiguri că a înțeles mesajul. Spune-i și părerea ta, ca să observe cum gândești.

Petreceți timp în natură și jucați-vă jocuri simple pe care le jucați și voi în copilăria voastră: Leapșa, V-ați ascunselea, Șotron etc.

Faceți sport sau creați lucruri amuzante.
Vă prinde bine amândurora să râdeți mult, să vă jucați, să găsiți prilejuri de odihnă activă, dar și de sărbătoare.

Învață-l lucruri pe care își dorește să le învețe! Observă ce talent are și încurajează-l să-l perfecționeze. În același timp, sprijină-l să încerce și lucruri noi.

Citește-i cu voce tare o poveste scurtă și vorbiți despre imagini, despre personaje etc. E un timp special, numai al vostru, în care vă conectați emoțional.

- Petrecerea timpului de calitate cu copilul **înseamnă să fii prezent și implicat** în activități care îi dezvoltă abilitățile și în care primește afecțiune și siguranță.
- Este important să fii atent la **nevoile și interesele copilului tău** și **să investești în el timp și educație.**
- Timpul de calitate nu înseamnă să-i cumperi copilului dulciuri, jocuri sau jucării, pentru că adevărata valoare a timpului petrecut împreună vine din **interacțiunea și conexiunea dintre voi.**
- Niciun produs **nu poate suplini lipsa ta și nu egalează în emoții** momentele în care copilul simte iubirea și atenția ta.

Reflectează:

Ce îi place cel mai mult copilului tău să facă alături de tine?
Dar ție alături de el?

3 ECHILIBRUL ÎN FAMILIE – SIGURANȚĂ, JOACĂ ȘI GRIJĂ PENTRU TOȚI

Ce este *„Ghiozdănel cu viitor”* și ce activități se pot face cu resursele din ghiozdan?

„Ghiozdănel cu viitor” este un kit cu resurse pentru preșcolari, care te poate ajuta să te joci și să petreci timp cu copilul tău.

Ce conține kitul?

- Scrisoare pentru părinți
- Ghiozdan grădiniță
- Carte de povești cu pictograme
- Creioane colorate 12 buc
- Creion grafit cu radieră
- Caiete de lucru pentru dezvoltarea aptitudinilor de învățare
- Caiet cu foi veline
- Numărătoare
- Puzzle Harta României
- Puzzle de lemn tip Tangram
- Joc Aruncă și Prinde
- Frisbee
- Coardă pentru sărit
- Acuarele 12 culori + set 4 pensule
- Bloc desen
- Plastilină 10 culori
- Stickere personalizate
- Kit pentru igienă (periuță, pastă de dinți, săpun)
- Planșetă modelaj cu accesorii
- Forme modelaj plastilină
- Lipici
- Riglă

Cu ajutorul plastilinei din ghiozdănel puteți modela:

- forme culcate pe un suport (carton) - **A, B**
- forme care pot sta în picioare (în spațiu) - **C**

A

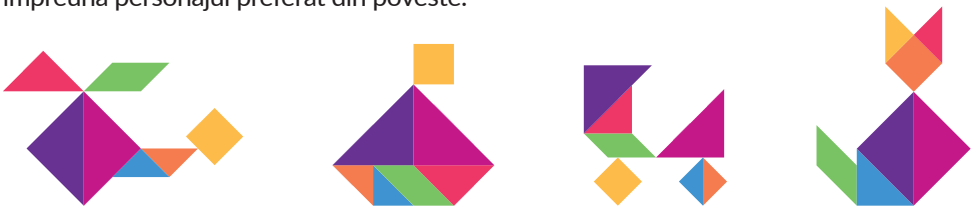
B

C

Înainte de a fi modelată, plastilina trebuie înmuiată prin frământare.

Joacă-te cu copilul tău creând: personaje din povești, cifre, litere etc. Puteți și decupa plastilina cu ajutorul formelor pentru prăjituri. În timp ce modelați, rostiți numele culorilor și al formelor modelate.

Tangram sau „pătratul magic” este un joc format din șapte piese: un pătrat, două triunghiuri mici, un triunghi mediu, două triunghiuri mari și un paralelogram. Cu ajutorul jocului se pot forma figuri simple sau complicate, în funcție de vârsta copilului. Îi poți citi copilului cartea de povești cu pictograme sau altă carte de povești și apoi creați împreună personajul preferat din poveste.



Reflectează:

Ce abilități crezi că dezvoltă cele două jocuri?

Cartea cu pictograme se poate folosi în multe feluri. De exemplu:

- înainte de a-i citi copilului, arată-i coperta și întreabă-l: *Ce vezi? Ce crezi despre imagine? Ce te întrebi?* sau *Despre ce crezi că va fi vorba în poveste?* și *De ce crezi asta?*
- tot înainte de a-i citi copilului poți să-i citești și doar titlul întrebându-l: *Despre ce crezi că va fi vorba în poveste?* și *De ce crezi asta?*
- atunci când îi citești cu voce tare, trece degetul sub cuvinte și urmăriți împreună imaginile; nu citi prea repede – dă-i timp copilului să facă legătura dintre text și pictograme; dacă sunt cuvinte pe care nu le înțelege, explică-i-le pe înțelesul lui;
- după ce ai citit, reia povestea și încurajează-l pe copil să spună cuvintele din pictograme;
- vorbește cu copilul tău despre partea din poveste care l-a bucurat cel mai mult sau, dacă îi place să deseneze, pune-l să deseneze partea preferată din poveste sau personajul preferat și să-ți povestească de ce este partea preferată sau personajul preferat;
- roagă-l pe copil să se gândească și să găsească un alt titlu potrivit pentru poveste, diferit de cel dat etc.

Caietul de lucru este util pentru a-l ajuta pe copil să învețe să se concentreze la ce are de făcut. Ați observat probabil că la vârste mici copiii se plictisesc foarte repede și au tendința de a trece de la o activitate la alta foarte rapid. Prin urmare, e de dorit să le antrenăm răbdarea. Putem face acest lucru pornind cu un exercițiu din caiet, pe zi. Lăsăm copilul să-l rezolve singur și apoi verificăm împreună rezultatul muncii lui, apreciind felul în care s-a descurcat.

Numărătoarea este un instrument cu ajutorul căruia copiii pot învăța mai ușor să numere și să facă operații de adunare și scădere. Exemple de activități:

- întrebați copilul câți ani are și apoi rugați-l să mute dintr-o parte în alta tot atâtea bile câți ani are el; numărați împreună, apoi el singur;
- spuneți-i copilului numere care să aibă legătură cu experiența lui: câți frați, câți bunici, câte pisici, căței, degete la o mână, ochi, nas, urechi, picioare etc. are, iar el să mute de fiecare dată dintr-o parte în alta tot atâtea bile câte...;
- despărțiți bilele de pe o sârmă diferit: mai multe în dreapta, mai puține în dreapta, număr egal de bine – și rugați-l pe copil să identifice prin comparare cantitatea bilelor (unde sunt mai multe și unde mai puține);
- în timp ce vă jucați cu numărătoarea, manevrați bilele în funcție de versurile poeziilor îndrăgite de copii; în felul acesta dezvoltați și vocabularul și învățați și număratul crescător și descrescător într-un mod atractiv:

O alună, două, trei
Veveriță, tu nu vrei?
-Ba vreau patru, cinci și
șase
Că alunele-s gustoase.
-Îți dau șapte, opt și nouă
Dac-o să ne spui și nouă
Când o să ajungă-ncoace
Iarna cu zece cojoace!

Veverița socoti:
-Parcă nouă zile-ar fi,
Parcă opt, ba șapte-mi
pare
Spune-mi, vânt, tu nu știi
oare?
Vântul s-a zbârlit:
-Ba da!
Șase, cinci, așa ceva!
Și-ai s-auzi prin fagi,
prin tei
Cât spui patru, cât
spui trei
Cât spui două, cât
spui una
Viscolind pe-aici într-una.

Linkuri către desene animate scurte, fără dialog și fără subtitrare + subiectul posibilului dialog cu copilul

Empatie, recunoștință, bucurie (4 min):
A JOY Story: JOY and Lucky Carp - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=h4wFLWJ8MG4)

Bucuria de a face ceea ce îți place, grija față de lucruri (2,3 min):
CGI Animated Short Film HD "Last Shot " by Aemilia Widodo | CGMeetup - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TYCFxvU-Lzg)

Prietenie, diversitate (2.6 min):
The Angry Birds Movie - The Early Hatchling Gets the Worm (Hatchling Short) - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E4J2umZrwng)

E ok să fii diferit (4.8 min):
The Present - CGI Awarded short film (2014) - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3XA0bB79oGc)

Teama dar și curajul de a învăța să faci lucruri noi sau într-un fel diferit de felul în care obișnuiai să faci + bucuria reușitei (3.3 min)
Disney Pixar "Piper" - Music by lewisjackmusic - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SUSSI5vO27k)

Timpul în fața ecranelor – cât e prea mult pentru copilul tău?

Reflectează:

Care sunt momentele în care copilul tău stă în fața telefonului, televizorului, tabletei etc. și cât? Încearcă să faci o adunare simplă a minutelor/orelor dintr-o zi:

- Atunci când mănâncă?
- Atunci când sunteți la cumpărături?
- Atunci când îl îmbraci?
- Când ai treburi administrative de făcut?
- Atunci când ieșiți în parc să stați la aer?
- Când mergeți în vizite sau la evenimente?

În mod firesc, după ce ai făcut socoteala, urmează întrebarea: ***Dar cât timp ar fi în regulă să petreacă, de fapt, copilul meu în fața ecranelor?***

Deși nu există un răspuns definitiv, agreat de toți specialiștii în sănătate fizică și mintală, Organizația Mondială a Sănătății și alte organizații din Europa, care urmăresc dezvoltarea copiilor, recomandă să nu existe niciun fel de expunere digitală până la vârsta de 2 ani. Dacă există excepții, timpul trebuie să fie minim și conținutul urmărit să fie de calitate, vizionat sau audiat împreună cu un adult.

Apoi, creșterea timpului trebuie să se facă treptat, până la maximum 1 oră pe zi de expunere la ecrane a copiilor cu vârsta între 3-5 ani, în această oră predominând ascultarea de cântece și urmărirea de imagini din povești sau texte cu conținut științific, care răspund la întrebările curioase ale copiilor.

Un sfat universal pentru părinți, pe care îl dau toate organizațiile este următorul: ***Alătură-te copilului atunci când este în fața ecranelor și creează momente de atenție și interacțiune comună,*** de comunicare, dar și schimburi tactile (ținere în brațe și atingere – pentru că pielea este cel mai mare organ al corpului). Atunci când doar te uiți la televizor sau la videoclipuri cu copilul, nu înseamnă că te implici activ, deci leagă cât poți de mult ceea ce vedeți pe ecran cu experiențele proprii: cântați cântecele învățate și când nu sunteți în fața ecranelor sau pune-i copilului întrebări despre ceea ce ați văzut; ***folosește des întrebarea "De ce?" sau "Tu ce crezi despre asta?", ca să hrănești curiozitatea naturală și să îi crești copilului dorința de a învăța.***

De ce să limitezi timpul petrecut de copii în fața ecranelor?

În copilăria timpurie se pun bazele în ceea ce privește sănătatea fizică, emoțională, cognitivă și socială a copiilor. Modul în care ei vor vedea lumea și se vor comporta are legătură cu expunerile din primii ani de viață.

Până la vârsta de trei ani, în creierele copiilor se formează cele mai multe sinapse (conexiuni), iar pentru asta este necesar contactul fizic cu mediul în care cresc. Copiii învață prin toate cele cinci simțuri: vor să vadă, să atingă și să simtă, să audă, să miroasă și să guste ceea ce-i înconjoară. Au o curiozitate înnăscută, iar ecranele nu hrănesc această curiozitate. Dimpotrivă, tehnologia înseamnă îndepărtare de mediul natural. Lumea virtuală poate aduce confuzii copiilor și le poate pune probleme în a face diferența dintre ceea ce este real, adevărat și imaginație.

În fața unui ecran copiii mici stau și acest lucru este în dezacord cu nevoia lor de mișcare și joc, principalul mod prin care se învață în copilăria timpurie.

Cu cât un copil este expus de mai devreme la ecrane, cu atât creierul lui aflat în dezvoltare se obișnuiește cu imagini puternic colorate și cu multe detalii, cu acțiuni rapide, ce aduc plăcere și satisfacții, fără mult efort.

Consecințele cu impact pe termen lung sunt multe: scade răbdarea, este afectat limbajul, apare frustrarea atunci când copilul trebuie să facă de mai multe ori o acțiune care să-l aducă la rezultatul așteptat (adică perseverența), scade memoria de lucru și capacitatea de a planifica sau de a răspunde în mod flexibil la situații noi.

Pot apărea probleme de somn, de vedere, dificultăți de concentrare și scăderea abilităților sociale. Copilul va aștepta recompense dese și își va dori să schimbe și să controleze activitățile de acasă și de la grădiniță, ca pe cele din mediul digital. Și pentru că nu poate face acest lucru, va manifesta irascibilitate, furie, urmate de comportamente nepotrivite.

Orice perioadă de timp petrecută în fața ecranelor scurtează timpul petrecut alături de membrii familiei, alături de care copiii învață să se comporte, copiind modele. Ecranul nu este și nici nu va putea fi niciodată un înlocuitor al unei ființe umane.

Reflectează:

De ce părinții sunt cei responsabili cu limitarea timpului petrecut în fața ecranului de către copii?

Reflectează:

Oare copilul tău începe să se joace un joc, de exemplu să construiască ceva și, înainte de a termina construcția, trece la alt joc sau vrea să facă altceva? Cât timp rezistă într-o sarcină dată?

Spre deosebire de adulți, copiii nu știu când să se oprească, adică nu au autocontrol. E nevoie ca orice părinte să vegheze cu înțelepciune Cum? Când? și Cât? își lasă copilul în interacțiune cu tehnologia. Ideal ar fi ca aceasta să fie introdusă treptat și echilibrat.

Iar dacă lucrurile scapă de sub control, să fie pregătit atent momentul în care se spune STOP, fiindcă reacțiile copilului vor fi pe măsura frustrărilor.

Timpul petrecut în fața ecranelor dă dependență și, când se ajunge în situații critice, **nu funcționează:**

- să te rogi de copil iar și iar,
- să negociezi cu el și să-i oferi recompense,
- să îl amenințți,
- să îi iei cu forța telefonul din mână,
- să țipi la el, să-l pedepsești sau să folosești violența fizică.

Ca să ai succes, e nevoie să colaborezi cu copilul și să previi acțiunile enumerate mai sus.

Poate fi de folos:

1. **să faceți niște acorduri împreună:** de câte ori pe săptămână are voie în fața ecranelor, cât timp poate sa aloce zilnic acestei activități, ce conținut este permis etc.;
2. **să-i explici când se termină timpul stabilit,** arătându-i eventual pe ceas, astfel încât să nu-l iei prin surprindere, fiindcă va opune rezistență;
3. **să-i mai amintești din când în când că mai are puțin** până la închidere, înainte ca timpul (care trece foarte repede) să se fi scurs;
4. **să îi lași libertatea de a alege cine închide** telefonul, tableta etc.: tu sau el.
5. **să fii consecvent** și să respecți de fiecare dată cele agreate împreună.

De exemplu: *Azi e marți și am fost de acord împreună că ai voie 20 de minute să te joci pe telefon jocul preferat. Cele 20 minute încep atunci când limba mare a ceasului este aici și se termină atunci când limba mare a ceasului ajunge aici...Au trecut 10 min, mai ai 10, după care punem telefonul deoparte. Îl închizi tu sau eu?*

Este important să oferi o alternativă ecranelor: cel mai mare impact îl are jocul împreună cu alți copii. O organizare a întregii săptămâni în care să găsești din timp forme de recreere și socializare accesibile și atrăgătoare, cât mai mult în natură, la aer curat, e de mare ajutor pentru a crește un copil sănătos fizic și mintal. Și ce părinte nu-și dorește asta?

Ce efecte are stresul asupra copilului meu și cum pot gestiona adecvat acest stres

Știai că...

"Stres" este poate unul dintre cele mai des folosite cuvinte, pentru că are legătură cu ceea ce ni se întâmplă tuturor, zi de zi, din cauze foarte diverse.

Stresul reprezintă un răspuns sau modul în care reacționează organismul, atunci când îi este amenințată starea de bine și nu are o soluție imediată pentru a ține piept amenințării respective.

Te-ai gândit vreodată că și pentru copil există numeroase surse de stres, așa cum există și pentru adulți?

E nevoie de multă atenție pentru a identifica ce anume declanșează comportamente nedorite, astfel încât să nu le considerăm „mofturi fără motiv".

În tabelul de mai jos sunt enumerate câteva posibile surse de stres, descrierea comportamentelor copiilor și ceea ce poți face tu, părintele, pentru a-l ajuta pe copil să gestioneze cât mai bine situația:

SURSE DE STRES + COMPORTAMENTUL COPILULUI	CE POT FACE EU PENTRU A REDUCE EFECTELE STRESULUI ASUPRA COPILULUI?
Nevoi fizice nesatisfăcute apă, hrană, odihnă **Comportamentul copilului:** plânge, este foarte agitat, nervos, apatic, retras, nu crește conform parametrilor vârstei etc.	• mă asigur de hrană sănătoasă și echilibrată, care să asigure nevoile de creștere ale copilului, de apă suficientă; • sunt atent să-l hidratez (să-l ajut să bea apă pe tot parcursul zilei) • mă asigur că somnul copilului este suficient și odihnitor; • îi ofer oportunități de mișcare în aer liber, de joc și joacă împreună; • ajustez mereu programul în funcție de nevoile copilului etc.

SURSE DE STRES + COMPORTAMENTUL COPILULUI	CE POT FACE EU PENTRU A REDUCE EFECTELE STRESULUI ASUPRA COPILULUI?
Comportamente și abilități în curs de formare a mânca singur, a se îmbrăca, a se juca cu alții, a desena etc. **Comportamentul copilului:** copilul este nemulțumit că nu îi ies lucrurile cum vrea el și manifestă furie, frică, plânge, țipă etc.	• renunț la critică și la învinovățiri și apreciez ceea ce face bine copilul (procesul); • îl încurajez să facă ce îi place lui, nu ce îmi place mie; îi susțin talentul și dorințele etc. • nu disciplinez copilul atunci când este deja supărat – aștept ca acesta să se liniștească; • stabilesc limite clare pe care le respect cu consecvență;
Evenimente diverse: divorțul părinților, apariția unui nou frate/soră; expunerea la emisiunile tv etc. **Comportamentul copilului:** tulburări de somn sau alimentație, dureri de cap sau de burtă fără cauze medicale, irascibilitate, izolare	• îmi controlez propriile emoții și comportamente, ca să-i ofer un bun exemplu copilului; • vorbesc cu copilul despre emoții • îi explic faptul că un frate sau o soră nu va micșora iubirea pe care i-o port • limitez expunerea la știri și la emisiunile care îi pot crea teamă copilului; • nu discut cu alți adulți și de față cu copilul subiecte pe care acesta nu le înțelege și care îi pot crea confuzii;
Medii noi de activitate: mutarea în casă nouă, începerea grădiniței etc. **Comportamentul copilului:** plânge, este foarte agitat sau apatic,	• înțeleg teama de abandon a copilului și îmi respect promisiunile: vin și îl iau la ora stabilită de la activități; • pregătesc copilul înainte de a-l duce în mediul nou, oricare ar fi acesta; • îl încurajez pe copil, îl sprijin și îl ascult; • îl învăț cui să se adreseze când are nevoie de ajutor;
Mediu familial în care au loc multe conflicte: certuri între părinți etc. **Comportamentul copilului:** toate cele enumerate mai sus	• nu îl implic pe copil în discuțiile cu partenerul de viață, nu îl expun la violență fizică, verbală etc.; • nu îl pun în pericol nici fizic, nici emoțional, nici intelectual.

Reflectează:

Ce altceva faci pentru a reduce efectele stresului pentru copilul tău?

Puterea jocului – cum îl ajută să se dezvolte mintal și emoțional

Jocul este cea mai importantă activitate a copilului.

jocul unui copil = munca unui adult

Jocul cu o jucărie, jocul cu nisip și apă, jocul de construcții, jocul imitativ, jocul muzical, jocul didactic (cu sarcini diverse), jocul de mișcare, jocul liber, inițiat de copii sau de un adult etc., toate sunt mijloace prin care copiii își dezvoltă abilități cognitive și învață noi modalități de interacțiune socială (relații cu ceilalți).

Privește imaginile de mai jos. Ce crezi că învață copiii în fiecare caz?

A

B

C

D

Reflectează:

- Care erau jocurile tale preferate, atunci când erai de vârsta copilului tău?
- I le-ai arătat copilului tău?
- Care sunt jocurile preferate ale copilului tău?
- Ce vă place să vă jucați împreună?

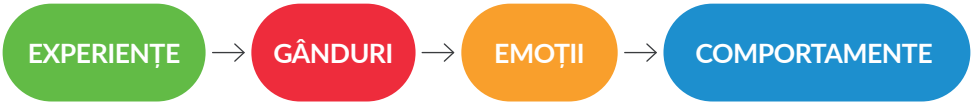
Atunci când sunt doar cu părinții, copiii preferă jocurile simple și amuzante, care nu presupun neapărat materiale sau jocuri special cumpărate. Cu titlu de exemplu, vor fi foarte bucuroși să inventați o **Vânătoare de comori,** cu ce aveți în acel moment la îndemână, dacă sunteți pe stradă sau acasă. Chiar dacă nu știe litere și cifre, pune-l pe copilul tău *să vâneze* locurile sau obiectele pe care este scris ceva, ca în imaginile de mai jos. Citește tu - el *va fotografia* și *va reține.* Acest joc îl va ajuta să învețe să citească mai repede și mai ușor. Puteți *vâna* orice: litere, cifre, cuvinte, culori, forme etc.

Când cresc, copiii nu își amintesc neapărat jucăriile pe care părinții le cumpără pentru ei, dar își amintesc cu siguranță felul în care aceștia îi fac să se simtă atunci când se joacă împreună.

Așa cum ne jucăm cu copiii pentru a le dezvolta gândirea, e de dorit să ne ocupăm și de emoțiile lor.

Știai că...

Fiecare zi din viață ne aduce în față **experiențe** noi, unele plăcute, altele mai puțin plăcute. **Gândurile** noastre, adică felul în care interpretăm aceste experiențe, influențează ceea ce simțim, adică **emoțiile** și ceea ce facem, respectiv **comportamentele.** Deci, circuitul este cel de mai jos:



Iată și un exemplu concret, privit din perspectiva unui copil:

Experiența: în timp ce este cu copilul, mama vorbește cu alt adult.

Posibile **gânduri:** *Vreau să fie atentă la mine și să se joace cu mine acum etc.*

Emoții: nemulțumire, furie etc.

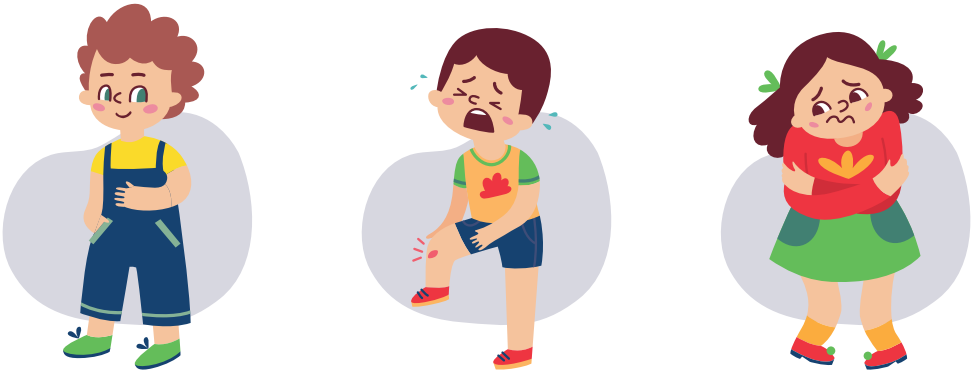
Comportamente: copilul plânge, țipă, lovește etc.

Nu putem controla experiențele prin care trecem, dar putem schimba felul în care le privim, iar noul mod de gândire poate influența cât de puternic simțim emoțiile. De aceea e nevoie să-i învățăm pe copii despre gânduri, emoții, comportamente, prin activități simple, pe înțelesul lor.

În ceea ce privește emoțiile, cea mai simplă activitate ce poate fi făcută oricând, este cea de etichetare a emoției: **Numește emoția!**

Atunci când copilul observă la el sau la cei din jur comportamente care au în spate diverse emoții, îl întrebați despre numele emoției și despre motivul (experiența + gândul) care a dus la emoția respectivă.

Exemplu:



Îl dați pe copil în legăn sau vă jucați ceva împreună. Copilul râde. Îl întrebați:

– *Ce emoție simți acum?*

– *Bucurie.*

– *De ce?/Ce te face să simți bucurie?*

– *Mă dai în leagăn./Îmi place în leagăn./Stai cu mine etc.*

– *De ce îți place să te dau în leagăn, să stau cu tine etc.?*

Cu cât copilul este mai mare, cu atât continuați seria întrebărilor: *De ce?*
La fel procedați în cazul în care copilul simte tristețe, teamă, furie etc.

Un alt mod de a face legătura între experiențe-gânduri-emoții-comportamente este cu ajutorul filmelor de desene animate, pe care copiii le iubesc. Există multe filme foarte scurte (3-7 min.), fără cuvinte și fără scris, pe care le puteți vedea împreună și apoi discuta despre ele (vezi resurse).

Reflectează:

Obișnuiești să vorbești/să te joci jocuri despre emoții cu copilul tău? Dacă da, exemplifică. Dacă nu, explică de ce.

Exemple de activități pe care le poți face cu copilul tău, folosind ca resursă un film scurt de desen animat:

Cu ajutorul unui dispozitiv pe care îl ai la îndemână (telefon, tabletă etc.), urmărește desenul animat alături de copilul tău.

A Joy Story: Joy and Heron - YouTube

a. Începi prin a-i explica că vă veți juca împreună *De-a polițiștii/De-a detectivii*. Veți vedea un filmuleț care se numește Povestea lui Joy și veți încerca să aflați dacă Joy este un personaj bun sau rău (formulează mesajul pe înțelesul copilului tău). Apoi întreabă-l:

- **Cine** crezi că este Joy? De ce crezi asta?
- **Despre ce** crezi că este povestea lui Joy?

b. După ce v-ați uitat la film, întreabă-l:

- **Cine** este Joy? (un cățel)
- **Unde** a mers Joy într-o seară? (la pescuit)
- **Cu cine** a mers? (cu stăpânul lui)
- **Cine** a apărut pe marginea bărcii? (o pasăre)
- **Ce** voia pasărea? (râme)
- **Ce** a făcut prima dată Joy? (a gonit-o)
- **De ce** voia pasărea râme? (pentru puii ei)
- **Ce** a făcut Joy când a văzut că puii păsării sunt prea mici ca să poată mânca pești? (i-a dat câteva râme)
- **Cum** i-a mulțumit pasărea? (i-a adus pești)
- Joy este un cățel bun sau rău? Explică de ce.

Reflectează:

Tu cum îl înveți pe copilul tău despre: bunătate, empatie (îmi pasă de tine, de aceea împart cu tine), recunoștință?

Despre drepturile copilului și ce instituții îl protejează

copil = orice persoană cu vârsta sub 18 ani

Chiar dacă este mic, copilul nu este un lucru sau o jumătate de om. El este o ființă umană care la un moment dat va deveni adult. Legi naționale și internaționale îl protejează față de orice formă de violență, abuz, rele tratamente sau neglijență, oriunde s-ar afla: acasă la părinții naturali, în familii adoptive, în instituții de îngrijire, la grădiniță, școală.

Știai că...

20 noiembrie este Ziua Internațională a Drepturilor Copilului?

Statul român garantează **accesul obligatoriu și gratuit la educație,** pentru toți copiii, fără discriminare. Părinții sunt cei care au obligația de a înscrie copiii la școală și de a se asigura că aceștia nu lipsesc de la ore și nu abandonează școala.

Copilul **nu poate fi trimis să cerșească** și nici nu poate fi folosit de un adult care cerșește, pentru a genera mila trecătorilor.

Copilul **nu poate fi folosit la munci care să-i dăuneze** sănătății, dezvoltării sau care să-l facă să abandoneze școala: munca câmpului, îngrijirea gospodăriei, îngrijirea fraților mai mici, comerț, construcții etc.

Adulții **nu au voie să îi folosească pe copii pentru comiterea unor infracțiuni:** furt, facilitare furt din locuințe (de exemplu, copilul este introdus pe un geam lăsat deschis la parter și pus să deschidă din interior ușa de la o casă străină) etc.

Copilul **are dreptul la ambii părinți,** chiar dacă aceștia trăiesc separat ori sunt divorțați. Ambii părinți sunt responsabili pentru creșterea copilului. Ambii părinți, indiferent de situația lor civilă, ar trebui să ia deciziile împreună, ținând cont de binele și interesul copilului și au dreptul să obțină informații de la grădiniță, școală sau spital. Copilul are dreptul să țină legătura cu rudele din familia extinsă.

Ca elev, **evaluările făcute copilului de educatorul său vor fi discutate cu părintele.** Situația unui copil nu se discută în cadrul ședinței cu părinții, ci individual.

Știai că...

Telefonul copilului poate fi accesat la numărul unic: 119?

Reprezentanții SPAS (Serviciile publice de asistență socială) au dreptul să controleze la domiciliu cum sunt îngrijiți copiii. **Părintele care pleacă la lucru în străinătate trebuie să anunțe SPAS cu 40 de zile înainte,** indicând persoana în grija căreia rămâne copilul.

SPAS sesizează DGASPC (Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului) atunci când observă nereguli. Această instituție ia în protecția sa copiii abuzați sau neglijați: imediat, dacă părinții sunt de acord, respectiv cu autorizație de la Judecătorie, dacă părinții se opun. DGASPC poate cere decăderea din drepturile părintești.

În cazurile de **violență asupra copiilor, poliția/procurorul pot declanșa o anchetă** indiferent pe ce cale află de cele petrecute: din oficiu sau la sesizarea cuiva.

Când instituțiile statului nu își fac datoria, poate fi sesizată instituția **Avocatul Copilului,** care este un adjunct al Avocatului Poporului. Acesta va atenționa instituția responsabilă că trebuie să soluționeze cazul cu care este sesizată.

Dacă numele sau fotografia copilului apar postate pe site-ul grădiniței fără consimțământul părintelui se va reclama situația la director, iar în caz că nu se rezolvă se va anunța ANSPDCP (Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal). La fel, dacă apare pe orice alt site.

În cazul în care se participă la o serbare la grădiniță, părintele își poate filma și posta pe internet propriul copil; dacă în imagini apar alți copii, nu le va posta fără acordul părinților acestora sau le va șterge din spațiul public imediat, la solicitarea lor.

Cum protejăm copilul de violență? Tipuri de violență și consecințele lor.

Este vorba despre violență atunci când cuvintele sau faptele unei persoane sperie, provoacă durere și suferință altei persoane.

Știai că...

Violența în familie se mai numește și **violență domestică.** Ea poate apărea din cauza unor *adicții* (de exemplu atunci când părinții consumă alcool), din *neștiință* (de exemplu dacă părinții nu știu să răspundă la comportamentele copiilor sau repetă modelul familial în care au crescut) sau chiar *intenționat*.

Copiii **pot vedea, pot auzi sau pot simți violența.**

În studiile UNICEF (Fondul Internațional pentru Urgențe ale Copiilor al Națiunilor Unite) se arată că, atunci când un copil face ceva greșit, 54% dintre părinți ridică vocea, iar 11% dintre părinți îi dau o palmă copilului (îl bat) sau îl trag de păr.

Conform Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului orice copil (0-18 ani) are dreptul de a fi protejat împotriva oricăror forme de violență, abuz, rele tratamente sau neglijență.

Pălmuirea, lovirea corpului în diverse zone, trasul de păr etc. **sunt pedepse corporale sau violență fizică și sunt interzise prin lege.** Aceste tratamente pot avea ca efect întârzieri în dezvoltarea fizică și emoțională a copilului.

Țipatul, jignirile (insultele), respingerea, terorizarea, amenințarea, ridiculizarea reprezintă forme de **violență emoțională** și acestea lasă urme la fel de adânci ca violența fizică.

Atunci când o familie nu acordă suficientă atenție copiilor, astfel încât aceștia să fie protejați și să se dezvolte sănătoși, este vorba despre **neglijență.**

Tot o formă de violență este considerată și **exploatarea** copiilor de către adulți, respectiv obținerea de foloase cu forța, de la aceștia sau cu ajutorul acestora, profitând de diferența de vârstă și poziția de putere.

Adulții – responsabili pentru copii

Chiar dacă este mic, copilul este o ființă umană care la un moment dat va deveni adult. Legea îl protejează față de orice formă de abuz sau neglijență. Părinții sunt obligați să își crească, educe și îngrijească copiii. Dacă își bat, abandonează, dacă dau afară din casă sau abuzează sexual copiii, părinții vor răspunde penal.

Știai că...

Cea mai răspândită formă de exploatare a copiilor este **exploatarea prin muncă?**

Reflectează:

- Cum au procedat părinții tăi cu tine, atunci când, din punctul lor de vedere, nu ai făcut ce ți-au spus?
- Tu procedezi la fel cu copiii tăi? De ce?
- Pentru că există o legătură între experiențe, gânduri, emoții și comportamente, îți propunem să te pui în locul copilului tău și să pui în legătură următoarele:

  a. Îți lovești copilul pentru că nu a făcut cum ai vrut tu.
  Ce gândește copilul? Ce simte copilul? Ce face copilul?

  b. Cineva din grupul de joacă al copilului nu face cum vrea el.
  Ce ar putea face copilul? De ce? De la cine a învățat să procedeze astfel?

c.

DACĂ...	ATUNCI...
Îl amenințți pe copil: *Vezi că-ți dau una de nu te vezi...*	

- De ce crezi că unii părinți își țin acasă copiii pentru a-i pune să muncească? Ce crezi că gândesc și simt copiii?

Știai că...

- Se consideră violență și acele situații la care este expus copilul acasă, atunci când nu este abuzat direct, **ci este martor la fapte de violență verbală, fizică și psihică între ceilalți membri ai familiei.**
- **Copilul e fragil.** El poate simți teamă, confuzie, furie și este afectat emoțional atunci când părinții, de exemplu, țipă unul la celălalt, când folosesc un vocabular nepotrivit, când trântesc obiecte, când lovesc etc.
- În viața oricărei familii **apar, inevitabil, certuri din diverse motive.** Știind că și acestea influențează negativ dezvoltarea emoțională a copilului, e de dorit să fie gestionate cât de bine se poate, fără ca el să fie implicat.
- **Copilul își iubește ambii părinți** și nu înțelege de ce aceștia se comportă astfel. Este nevoie ca, măcar unul dintre părinți, **să-i explice că cearta nu se întâmplă din cauza lui** – că nu are nicio vină.
- Copilul are nevoie de sprijin și pentru a povesti cuiva ce simte față de părintele care declanșează și susține în mod repetat faptele de violență – are nevoie de o supapă prin care să descarce tot ce simte, iar acest sprijin poate veni de la un alt membru al familiei sau din afara acesteia (de ex. consilier). Altfel, **durerea este înăbușită, iar vina, tristețea sau furia pot declanșa multe boli fizice sau mintale.**

Copiii bătuți, abuzați, neglijați sau care sunt martorii violenței domestice între membrii familiei:

COPIII BĂTUȚI, ABUZAȚI SAU NEGLIJAȚI:

- pot crește mai greu din punct de vedere fizic; pot avea tulburări de somn și alimentație
- pot avea dureri stomacale, dureri de cap, pot vărsa, pot face pipi în pat
- pot vorbi mai târziu, cu dificultate, manifestând tulburări de limbaj
- pot avea comportamente nedorite; cred că prin violență rezolvă problemele și folosesc la rândul lor violența, imitând părintele violent atunci când cresc
- pot avea ritm lent de învățare, luând calificative/note mici, și abandonând în final școala, fără a se pregăti pentru o meserie
- pot crește neîncrezători - cred că merită să fie pedepsiți și că nu sunt persoane valoroase; pot deveni depresivi, nefiind interesați de niciun fel de activități; unii pot chiar să-și facă rău prin comportamente riscante.
- leagă mai greu relații cu cei din jur

Când un copil vine pe lume, ar trebui să fie iubit, protejat, sprijinit să crească și să se dezvolte optim. Nimeni nu ar trebui să-i facă rău, cu atât mai puțin părinții lui.

Grija de sine în familie

Reflectează:

Gândește-te la cele mai multe zile din experiența ta de părinte: Ce faci și cum te simți la finalul fiecărei zile? Dacă ar trebui să apreciezi cu note de la 1 la 10 grija pe care o ai pentru tine, care este nota care ar apărea cel mai des?

Într-o familie cu copii apar multe griji legate poate de nevoile materiale, de păstrarea locului de muncă, de menținerea sănătății membrilor familiei, de asigurarea educației copiilor etc. Și pot fi și multe lucruri mărunte, care se repetă sâcâitor, consumând multă energie. De multe ori, nu-ți mai rămâne decât foarte puțin timp pentru a avea grijă de tine. **Ești ultimul/ultima pe lista ta.** Și poate că ți se pare firesc să fie așa, respectiv să-ți duci toată atenția către alții, doar că acest tip de comportament are efecte nedorite întâi pentru tine și apoi pentru cei dragi.

De unde îți poți da seama că stresul a ajuns la un nivel foarte înalt, încât este neapărată nevoie să faci schimbări în viața ta?

Pot fi efecte care se observă la tine: te simți scurs de energie, simți o agitație permanentă în interiorul tău, o neliniște care nu se oprește, nu mai ai răbdare. Nu-ți dă pace gândul că vrei să scapi din situația în care ești, te trezești obosit, corpul tău dă semne de durere, apar boli.

Pot fi și efecte care se observă în relația cu copilul tău: nu-ți mai place atât de mult să stai cu el, nu mai ai răbdare cu el, țipi la el sau îl jignești, considerând că el este stresorul tău.

Dacă înțelegi că stresul nu poate fi ocolit și influențează negativ relațiile cu cei din jur, înseamnă că e important să înveți să-l gestionezi cât poți de bine, astfel încât tu și cei dragi ție să nu aveți de suferit.

Iată ce poți face:

- **Fii atent la ce-ți spune corpul tău,** respectiv **la senzațiile din corp, astfel încât să** poți înțelege ce se întâmplă înăuntrul tău. Corpul tău este o sursă importantă de informații pentru că răspunde foarte repede la situații amenințătoare. Gândește-te la ce parte a corpului tău reacționează la stres și cum: *Îți bate inima mai repede? Transpiri? Simți că nu ai aer? Te doare capul? Ai insomnii? Ți se contractă mușchii spatelui sau ai maxilarului? Ai o senzație de căldură sau de răceală? Te doare stomacul brusc?*

  Atunci când observi că au apărut astfel de senzații, ia o scurtă pauză și întreabă-te ce se întâmplă: este o stare de bine sau un semn de stres? Încearcă să previi să ajungi la epuizare, când e mai greu să iei măsuri. Este de ajutor să ai o discuție cu o persoana apropiată, în care ai încredere și cu medicul tău și să-i povestești despre aceste simptome.

- **Apoi, identifică emoțiile pe care le simți,** înțelegând faptul că emoțiile nu apar din senin, ci însoțesc gândurile pe care le ai.

  De exemplu: Sunteți în parc și te grăbești acasă, pentru că mai ai de făcut ceva important. Deși copilul a fost de acord să stați o oră la joacă, atunci când vine momentul să plecați, face o criză de furie (un tantrum) pentru că vrea să mai stea cu copiii. **Gândul** pe care îl poți avea este: Se uită lumea la mine, fiindcă nu sunt un părinte bun/nu mi-am învățat copilul să se comporte. **Emoția** care poate apărea foarte rapid este furia îndreptată spre copilul tău, iar **comportamentul** poate fi însoțit de violență verbală și/sau fizică: îl smucești să vină după tine, îl amenințți etc.

  Amintește-ți: **copilul nu e sursa ta de stres,** iar emoțiile vin și se duc. Respiră profund și lasă să treacă puțin timp, până iei o decizie. În acest timp, emoția scade în intensitate. Orice emoție începe ca o scânteie și se transformă în flăcără, deci trebuie acționat în stadiul de scânteie. De exemplu, când simți iritare, e bine să te oprești și să respiri, înainte de a ajunge la furie explozivă.

- Nu în ultimul rând, **gândește-te la tine cu blândețe și bunătate.** Ai încredere în tine și înțelege că un părinte nu este un erou cu puteri nelimitate. Nu te compara cu alți părinți și nu te judeca prea aspru, pentru că nu este posibil să le faci pe toate foarte bine, să știi totul, sau să nu greșești niciodată.

Nu te poți conecta cu adevărat la copilul tău și nu poți crea și menține relații de durată cu el, dacă nu-ți oferi tu ție timp de încărcare și regăsire.

Așa cum copilul tău are nevoie și de alte persoane în viața lui, dar și de perioade de timp în care să se joace singur, așa ai nevoie și tu de **un timp al tău,** de odihnă, de relaționare cu alții sau pur și simplu pentru ceea ce îți place. Ia-ți zilnic momente de relaxare și acordă atenție micilor bucurii: vorbește cu un prieten, uită-te la un film, fă sport, mergi în vizite scurte, dormi, citește o carte, grădinărește, îngrijește-te etc. Ține de tine să-ți comunici nevoile și să ceri ajutorul când te simți depășit. Pentru a fi un părinte cât se poate de bun, e nevoie să ai grijă și de tine.

Cum ne sprijinim unii pe alții în familie, pentru a fi alături de copil?

Reflectează:

În familia voastră, voi, adulții, vă sprijiniți unii pe alții pentru a face față stresului și pentru a fi cât mai aproape de copii, fiind atenți la nevoile lor de creștere și dezvoltare?

Un copil are nevoie atât de mama sa, cât și de tatăl său. Și dacă pot și bunicii să dea o mână de ajutor, atunci e cu atât mai bine. Fiecare adult din familie este diferit și poate completa cu contribuția proprie ceea ce îi trebuie unui copil. Și oricât de puțin timp acordă fiecare copilului, e binevenit, deoarece contează calitatea timpului petrecut împreună.

Atunci când tatăl și bunicii se implică în activitățile zilnice ale copilului și îl duc sau îl aduc de la grădiniță, merg cu el în parc sau în alte locuri cu scop de recreere, îi citesc povești cu voce tare, pregătesc mesele în familie, merg cu el în vizită la vecini sau prieteni etc., îi arată copilului cum pot fi relațiile, cu sarcini împărțite, cu responsabilități și cu stare de bine.

Alături de **exemplul personal în acordarea sprijinului în familie,** foarte importantă este și **comunicarea.** Copiii au nevoie să audă și vocea tatălui, gândurile și trăirile lui, nu numai vocea mamei. Iar mesajele pe care le aud copiii din partea ambilor părinți, cât și a bunicilor ar fi bine să fie aceleași. Ei se simt în siguranță când lumea lor este stabilă și nu se schimbă în funcție de adultul cu care stau. Când toți adulții transmit același mesaj, copiii învață că se pot baza pe ei și se simt protejați.

Mesajele contradictorii pot deruta un copil. De exemplu, dacă mama spune „mâncăm dulciuri doar o dată pe săptămână” și îi explică și de ce, iar bunica îi dă dulciuri în fiecare zi, copilul nu va avea claritate în învățarea unui comportament sănătos. Și va testa limitele fiecărui adult cu care va interacționa.

Așa cum am văzut până acum, copiii sunt buni observatori. Ei văd și simt dacă adulții din familie cooperează, se ajută și se respectă reciproc. Un copil crescut cu sprijinul întregii familii va învăța ce este încrederea și armonia și va crește un adult echilibrat.

Bibliografie

AllAboutParenting.ro - Răspunsuri practice la provocările tale din viața de părinte

Bloom, B.S., Stability and change in Human Caracteristics, New York, Wolley and Son, 1966

Ce este violența? - Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (cnpac.md) *https://www.cnpac.md/ro/ce-este-violenta/*

Convenția Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului | UNICEF Romania *https://www.unicef.org/romania/ro/documents/conven%C5%A3ia-na%C5%A3iunilor-unite-cu-privire-la-drepturile-copilului*

Curriculum pentru educație timpurie, Anexă la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019

Educația timpurie și specificul dezvoltării copilului preșcolar, Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, Unitatea de Management al Proiectelor pentru Învățământul Preuniversitar, Proiectul pentru Reforma Educației Timpurii

Emil Căpraru, Herta Căpraru, Mama și copilul, Editura medicală, București, 1984 *https://www.unicef.org/romania/ro/topics/exploatarea-copilului-prin-munc%C4%83"Exploatarea copilului prin muncă | UNICEF Romania https://www.unicef.org/romania/ro/topics/exploatarea-copilului-prin-munc%C4%83*

Global Diet Quality Score (GDQS), pag. 28-33

Exploatarea copilului prin muncă | UNICEF Romania *https://www.unicef.org/romania/ro/topics/exploatarea-copilului-prin-munc%C4%83 Global Diet Quality Score (GDQS), pag. 28-33 Global Dietary Recommendations (GDR) score* pag. 34-40 *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10500220/pdf/daad098.pdf*, pag. 4

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329409/9789241516648-eng.pdf?sequence=1, pag. 9-11

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA63-REC1/WHA63_REC1-en.pdf?ua=1
A 63-a Adunare Mondială a Sănătății, GENEVA, 17–21 mai 2010, pag. 24

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true, pag. 2-5

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42716/9241546123.pdf?sequence=1, pag. 45-48; 59-70; 254-260; 318-326

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y, pag. 15-19

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf;jsessionid=BDDB1F97184DFA1C286809B28443589E?sequence=1, pag. 4, 12-17

https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-cre%C8%99te%C8%9Bi-un-copil-care-m%C4%83n%C3%A2nc%C4%83-s%C4%83n%C4%83tos

https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-%C3%AEi-pute%C8%9Bi-oferi-

sprijin-copilului-dumneavoastr%C4%83-%C3%AEn-cazul-%C3%AEn-care-v%C4%83-%C3%AEngrijoreaz%C4%83

https://snmf.ro/sites/default/files/Recomandari_pentru_o_alimentatie_sanatoasa_la_copilul_mic_SRP_SNMF.pdf

https://old.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf

https://www.academia.edu/36831608/Modul_1_Educatia_timpurie_si_specificul_dezvoltarii_copilului_prescolar

https://www.who.int/publications/i/item/9789240072138

https://www.who.int/publications/i/item/9789240077003

https://www.who.int/publications/i/item/9789240073630

https://dialogurisincere.ro/de-ce-primii-2-7-ani-conteaza-atat-de-mult-in-dezvoltarea-creierului/

https://www.edutopia.org/article/why-ages-2-7-matter-so-much-brain-development?fbclid=IwAR1EZbca7b8zt-DIsKoMfCMSYDN-O3aeGUFQSFIX1TIRJYVxK9dMVPRVjWI

https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/11/metode-pentru-acordarea-atentiei-pozitive/

https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/12/ep-3-5-metode-de-combatere-a-stresului/

https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/12/ep-09-mesajele-la-persoana-intai/

https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more#:~:text=For%201%2Dyear%2Dolds%2C,with%20a%20caregiver%20is%20encouraged."To grow up healthy, children need to sit less and play more (who.int)

https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/childrens-parents-jan-2019/children-and-parents-media-use-and-attitudes-2018.pdf?v=323754"Children and Parents: Media Use and Attitudes Report 2018 (ofcom.org.uk)

https://www.eurekalert.org/news-releases/1008150"Children's brains shaped by their time on tec | EurekAlert!

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10409289.2023.2278117"How Early Digital Experience Shapes Young Brains During 0-12 Years: A Scoping Review: Early Education and Development: Vol 35 , No 7 - Get Access (tandfonline.com)

https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(24)00180-4/fulltext"Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing - The Lancet Public Health

Krause and Mahan's Food& The Nutrition Care Process, 15Th edition

Roxana Marin, *Ghid de lucru cu familia și comunitatea pentru profesioniștii locali.pdf (unicef.org)*

Thomas Gordon, Părintele eficient, Editura Trei, 2014

Ursula Șchiopu, Emil Verza, Psihologia vârstelor, 1981

World Vision România

Adresa: Str. Rotașului, Nr. 7, Sector 1, București, 012167
Telefon: 0731 444 013
E-mail: comunicare_ro@wvi.org
www.worldvision.ro

Fundația OMV Petrom
www.fundatiaomvpetrom.ro