



COPII SINGURI ACASA

**Carte pentru persoanele care au grijă
de copii cu părinți plecați în străinătate**



CIDDC

Centrul de Informare și Documentare
privind Drepturile Copilului

**HelpAge
International**

age helps

COPII SINGURI ACASA

**Carte pentru persoanele care au grijă
de copii cu părinți plecați în străinătate**

COPII SINGURI ACASĂ

Carte pentru persoanele care au grijă de copii cu părinți plecați în străinătate

Sunteți părinte și s-ar putea să plecați la muncă în altă țară?

Aveți în grijă sau s-ar putea să vi se încredințeze să îngrijiți un copil ai cărui părinți muncesc în străinătate?

Atunci această carte este pentru dumneavoastră!

Din ea veți afla:

- De ce are nevoie un copil pentru a se dezvolta?8
- Cine este responsabil de creșterea și dezvoltarea copilului?9
- Ce este necesar să discutați și să hotărâți înainte de a deveni tutorele copilului?13
- Ce simt și cum gândesc copiii la vârste diferite? Cum să comunicați cu copiii mici și mari?19
- Când și de la cine să cereți ajutor?57

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova a publicat în 2007 alte două cărți care vă pot fi de folos:

Copilul meu e singur acasă. Carte pentru părinții care pleacă la muncă în străinătate.
Singur acasă. Carte de buzunar pentru fete și băieți cu părinți plecați în străinătate.

Din resursele HelpAge International în Moldova, vă poate fi de folos pliantul:

Buneii au grijă de copii, care ghidează bunicii în grija cărora au rămas nepoții, în timp ce părinții copiilor sunt plecați la muncă peste hotare

Acest ghid a fost elaborat în cadrul proiectului „Susținerea copiilor și părinților afectați de migrație”, implementat de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului în colaborare cu ALC France, și a proiectului „Întărirea suportului la nivel de comunitate pentru familiile cu multe generații rămase în urma migrației din Moldova”, implementat în parteneriat de HelpAge International și Respirația a Doua.

Această publicație a fost produsă cu asistența Uniunii Europene prin intermediul Inițiativei Comune UE — NU pentru Migrație și Dezvoltare. Conținutul acestei publicații nu reflectă neapărat punctul de vedere al UE, OIM sau Națiunilor Unite inclusiv PNUD, FNUPP, UNHCR și OIM sau cele ale statelor membre.

La apariția acestui ghid au contribuit Organizația Suedeză “Salvați Copiii”, Caritas Cehia și Guvernul Republicii Cehe prin Programul “Dezvoltare prin Cooperare”.

Realizare: Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului
Coordonator: Cezar Gavriluc
Text: Daniela Platon
Contribuție: Iosif Moldovanu, consultant CIDDC
 Clara Caț, șef-adjunct al Direcției Municipale pentru Protecția Drepturilor Copilului
 Tatiana Sorocan, Coordonator Programe HelpAge International în Moldova
 Dina Sava, Coordonator Proiect, Respirația a Doua

Design și machetare: Casa Imago

Tipar:

Tiraj:

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții....

Acest ghid poate fi găsit la adresele:

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului

Str. Eugen Coca 15, Chișinău, MD-2008
 Republica Moldova
 tel./fax: (+373 22) 71-65-98, 74-78-13
 e-mail: ciddc@yahoo.com
 web: www.childrights.md

HelpAge International în Moldova

Str. Bănulescu-Bodoni 57/1, Clădirea QBE ASITO
 of. 431, Chișinău, Republica Moldova
 tel.: (+373 22) 22-50-98
 fax: (+373 22) 22-46-72
 e-mail: tsorocan@helpageinternational.org
 web: www.helpage.org

Cuvânt înainte

Aveți în față o *Carte pentru îngrijitori* — pentru bunică sau bunic, mătușă sau unchi, soră sau frate, vecin sau prieten — oricine are grijă de un copil în perioada când părinții lui muncesc în altă țară pentru a-i asigura o viață mai bună.

Migrația de muncă schimbă viața multor familii și a societății în întregime. Potrivit datelor Biroului Național de Statistică, în anul 2009, o pătrime din populația economic activă a țării era plecată temporar la muncă peste hotare. Efectele migrației sunt trăite nu doar de cei care pleacă, ci și de membrii familiei care rămân acasă, în special copii și bunici.

Studiul HelpAge și UNICEF „Impactul migrației asupra copiilor și persoanelor în etate din gospodăriile cu multe generații”, realizat în 2010, arată că în familiile în care pleacă ambii părinți, bunicii preiau rolul acestora în 91% din cazuri, iar în familiile în care pleacă unul dintre părinți, celălalt fiind în țară, în 36% din cazuri copiii la fel rămân în grija bunicii.

În Moldova există tradiția cu privire la grija persoanelor în vârstă față de nepoți. Cu toate acestea, probleme precum sărăcia, migrația, schimbarea rolurilor în familie, presează asupra familiilor și a comunităților, pătrunzând și în relațiile dintre generații. În acest context, comunicarea între membrii familiei este de o importanță majoră și trebuie consolidată. Valoarea solidarității între generații este reflectată și în Planul Internațional de Acțiuni de la Madrid privind Îmbătrânirea (PIAMI), adoptat în 2002 de statele membre ale Organizației Națiunilor Unite. Conform Planului, statele semnatare se angajează să promoveze solidaritatea între generații la toate nivelurile — în familii, comunități și națiuni — ca principiu fundamental al unei societăți pentru toate vârstele.

Această carte este un ghid și a fost elaborată de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului și HelpAge International pen-

tru a vă ajuta în rolul de îngrijitor al copilului rămas în urma migrației în Moldova. Aici veți găsi informații despre dezvoltarea copilului la diferite vârste și nevoile sale pentru a crește sănătos, veți fi invitat(ă) să analizați impactul migrației asupra stării emoționale a copilului, veți fi încurajat(ă) să comunicați cu copilul, pentru a-i asigura, atunci când părinții nu sunt alături, atenția și grijă de care are nevoie.

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului și HelpAge International vă urează dumneavoastră și familiei dumneavoastră multă sănătate și putere în asigurarea drepturilor copiilor — cea mai prețioasă resursă a țării noastre!

Cu stimă,

Tatiana Sorocan

Cezar Gavriluic



Introducere

Mulți oameni cred că a fi copil înseamnă a duce o viață fără griji. În realitate, copilăria este plină de încercări: crești și nu întotdeauna înțelegi ce se întâmplă cu tine și corpul tău, începi să-ți construiești relațiile cu cei din jur, ai o viață școlară destul de tensionată, înveți să fii independent, te lupți să rezisti tentațiilor și riscurilor din societate, ești în căutarea drumului propriu în viață și, în afară de asta, vrei să corespunzi cu așteptările părinților și ale altor persoane, chiar dacă nu ai prea multă experiență și deprinderi.

Potrivit unor estimări prezentate de Ministerul Educației, în anul 2009, 135 mii de copii din Moldova aveau cel puțin un părinte plecat peste hotare.

Acestea ar trebui să fie grijele obișnuite ale copilăriei. Însă mulți copii din Moldova întâmpină astăzi și alte greutăți — viața departe de unul sau ambii părinți, care și-au găsit serviciu într-o altă țară.

Dacă aveți sau în curând veți avea în îngrijire un copil ai cărui părinți au plecat să muncească în altă țară, dacă sunteți părinte și s-ar putea să plecați peste hotare la muncă — găsiți aici idei care să vă facă sarcina mai ușoară.

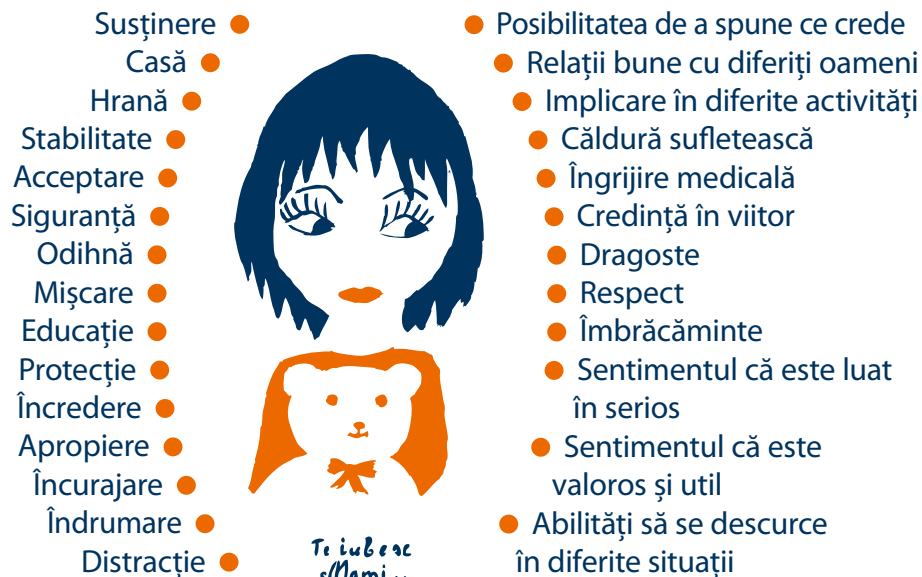
Nu știți cât timp veți avea rolul de îngrijitor sau veți locui departe de copilul dvs. Oricum, vreți copilul să-și amintească timpul petrecut alături de dvs. ca îngrijitor cu recunoștință sau să păstreze relații bune cu dvs. ca părinte. Pentru asta, dincolo de greutățile de zi cu zi, trebuie să țineți minte scopul pe care îl aveți în calitate de părinte sau de îngrijitor — să-i asigurați copilului, în măsura posibilităților, condițiile potrivite pentru creștere și dezvoltare, ținând cont de interesele sale.

Paginile care urmează vă arată ce puteți face pentru a ajuta copilul să se descurce, fără a vă lua prea mult timp din alte activități. Unele idei vor fi noi, iar altele vă sunt demult cunoscute.

De ce are nevoie un copil pentru a se dezvolta?

Nu numai de hrană, ci și de căldură sufletească, atenție, comunicare

Pentru a crește sănătos și fericit, pentru a deveni un adult împlinit, copilul are nevoie de susținere din partea maturilor din preajma sa. Fie că îi numim prunci sau adolescenți, legile țării noastre spun că de la naștere și până când împlinesc 18 ani, fetele și băieții sunt copii.



Toate acestea sunt nevoi și drepturi ale copiilor. Ca părinte și ca îngrijitor, aveți responsabilitatea să supravegheați modul în care aceste drepturi sunt realizate.

Cine este responsabil de creșterea și dezvoltarea copilului?

Părinții sau reprezentantul legal al copilului și statul, prin toate instituțiile sale

Părinții sunt cei care trebuie să asigure toate condițiile și să-și ofere dragostea pentru ca un copil să se dezvolte sănătos. Legile țării noastre spun că părinții sunt reprezentanții legali ai copilului lor și acționează în numele acestuia în relațiile cu toate persoanele și autoritățile, pentru a se asigura că drepturile și interesele legitime ale copilului sunt realizate (articolul 61 din Codul Familiei).

Atunci când, din diferite cauze, părinții nu-și pot îndeplini responsabilitățile, ei trebuie să-i asigure copilului un **reprezentant legal** care să aibă grijă în continuare că drepturile și interesele legitime ale copilului sunt realizate.

Statul (reprezentat de toate instituțiile subordonate administrației publice centrale, raionale și locale) are obligația să acorde sprijin părinților, în toate situațiile când aceștia au nevoie de ajutor pentru a-și crește copiii. În cazul plecării părinților la muncă în alte țări, statul trebuie să instituie un **tutore** pentru copilul rămas singur acasă și să ofere servicii care vor ajuta copilul să se dezvolte sănătos.

Articolul 5 din Convenția Organizației Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului, care în Republica Moldova a intrat în vigoare în 1993, spune că ambii părinți au o responsabilitate comună pentru creșterea și dezvoltarea copilului. Răspunderea pentru asigurarea creșterii și dezvoltării acestuia revine în primul rând părinților sau, după caz, reprezentanților legali ai copilului.

Articolul 51 din Codul Familiei al Republicii Moldova prevede că atunci când un copil este lipsit de grija părinților (din diferite cauze, inclusiv pentru că ei lipsesc de acasă un timp îndelungat), drepturile și interesele legitime ale copilului sunt asigurate de autoritatea tutelară, adică primăria. În aceste cazuri, asupra copiilor rămași fără ocrotire părintească se instituie tutela (pentru copiii care au vârsta de până la 14 ani) și curatela (pentru copiii care au între 14 și 18 ani).

Tutela nu înseamnă decăderea părinților din drepturi părintești! Articolele 142–147 din Codul Familiei al Republicii Moldova descriu clar care sunt cerințele pe care trebuie să le întrunească o persoană pentru a putea deveni tutore, ce drepturi și obligații are tutorele și de ce drepturi beneficiază copilul asupra căruia este instituită tutela.

Părinții care decid să plece pentru o perioadă de timp să lucreze în străinătate sunt obligați să instituie tutela unui îngrijitor asupra copilului pe care îl lasă acasă. Pentru aceasta:

1. părinții se înțeleg cu o persoană, rudă sau nu, să aibă grijă de copilul lor, să-l supravegheze, să fie responsabilă pentru viața și securitatea acestuia în lipsa lor;
2. merg, împreună cu această persoană, la primărie, unde scriu o cerere în care se spune că părinții transmit îngrijitorului, temporar, responsabilitățile părintești asupra copilului, iar îngrijitorul — că este de acord să-și asume aceste responsabilități;
3. acest document va pune baza dosarului, pe care îl va alcătui asistentul social de la primărie, prin care îngrijitorul va deveni tutorele copilului.

Primărie, pentru a-și anunța plecarea și a înregistra cererea de instituire a tutelei asupra copilului, este important să lase îngrijitorului acest document, avizat la notar. Mai târziu, îngrijitorul va putea merge la asistentul social din primărie, care îl va ajuta să facă dosarul de instituire a tutelei.

Nici o procură, chiar dacă este confirmată la un notar, nu reprezintă un temei legal pentru a deveni tutorele copilului!

Sunt o mulțime de situații în care nu veți putea acționa din numele copilului dacă nu sunteți tutorele lui, iar în acest mod, îl veți lipsi pe copil de drepturile sale:

- Să perfectăți acte de identitate în numele copilului — buletin de identitate, pașaport;
- Să plecați peste hotare împreună cu copilul, la odihnă, pentru a face un tratament, a vizita părinții lui sau cu alte ocazii;
- Să înscrieți copilul la grădiniță sau la școală;
- Să obțineți certificate medicale pentru copil;
- Să-i asigurați copilului consultații sau ajutor medical atunci când are probleme de sănătate (intervenții chirurgicale, tratamente);
- Să primiți de la primărie diferite ajutoare care i se cuvin copilului, conform legilor, cum ar fi cel de școlarizare; produse alimentare, rechizite școlare, haine — dacă aveți o situație financiară dificilă; indemnizații pentru întreținerea copilului invalid ș.a.;
- Să fiți membru al Asociației Părintești din școala în care învață copilul;
- Să vă dați acordul privind disciplinele la alegere pe care le va studia copilul;
- Să vă dați acordul pentru participarea copilului la excursii organizate de școală sau în proiecte care se desfășoară în localitatea dvs. sau în altă regiune;
- Să fiți persoana de legătură dintre diferite instituții și copil (primărie, școală, grădiniță, poliție, centrul medical, centrul pentru copii și tineri).

Cercetarea realizată de HelpAge International în Moldova a constatat faptul îngrijorător că doar 34,7% din familiile afectate de migrație au instituit tutela sau curatela asupra copiilor, în cazurile când părinții au plecat la muncă în altă țară.

Dacă nu aveți documentul care confirmă că sunteți tutorele copilului:

- Puteți fi bănuit(ă) sau învinuit(ă) că ați răpit sau rețineți copilul, neavând nici un temei legal, ceea ce este un abuz împotriva lui;
- Chiar dacă veți vrea să ajutați copilul în anumite situații grave care i se pot întâmpla în lipsa părinților (boli, accidente, infracțiuni), nu veți putea acționa în nici un fel în favoarea lui.



Ce este necesar să discutați și să hotărâți înainte de a deveni tutorele copilului?

Ce sarcini veți avea în calitate de îngrijitor

Cum vă vor susține financiar părinții copilului

Care este starea sănătății copilului

Cât de bine îl cunoașteți pe copil și el pe dvs.

Părinții vă încredințează să le supravegheați copilul pentru că vă cunosc și cred că sunteți o persoană cu experiență, care poate să aibă grijă de copil. Pentru a avea o relație bună cu copilul însă, este important și el „să vă aleagă”. De aceea va trebui să discutați împreună cu părinții și copilul mai multe lucruri. Implicați copilul în aceste discuții, în funcție de vârsta lui. Cu cât este mai mare, cu atât este mai important să țineți cont de părerea lui.

Plecarea peste hotare a părinților va fi o schimbare radicală în viața copilului, ca și în viața dvs., dacă veți deveni tutorele lui. Atunci când omul are mai mult timp pentru a-și imagina schimbarea și când participă la organizarea ei, se acomodează mai ușor. Dvs. veți discuta multe lucruri cu părinții lui. Și **copilul are nevoie de informații** practice despre cum va

trăi mai departe: unde va locui, ce rol veți avea dvs., cât timp veți fi îngrijitorul lui, ce drepturi și responsabilități va avea el în perioada când părinții sunt plecați, ce se va schimba în viața lui, cine îl va ajuta cu școala, cine îi va organiza petrecerea de ziua sa de naștere etc.



Conform articolului 143 din Codul Familiei al Republicii Moldova, numirea tutorelui pentru copilul care a atins vârsta de 10 ani se face numai cu acordul copilului.

Chiar dacă sunteți rude cu părinții copilului și vă cunoașteți bine, stați de vorbă despre ce se așteaptă ei să faceți pentru copilul lor și ce sunteți gata dvs. să vă asumați. Dacă nu vă cunoașteți îndeaproape cu copilul, începeți prin a vă întâlni pentru a petrece ceva timp împreună. Ar fi bine ca aceste întâlniri să aibă loc cu participarea părinților lui.

Discutați cât mai detaliat referitor la **sarcinile/obligățiile** pe care se așteaptă părinții să le îndepliniți **ca îngrijitor**. În funcție de vârsta copilului, perioada de timp cât vor lipsi părinții, starea sănătății dvs., timpul pe care îl puteți dedica și alte condiții, rolul dvs. s-ar putea referi la următoarele:

- Să aveți grijă de sănătatea și bunăstarea emoțională a copilului;
- Să-i asigurați necesitățile de bază — hrană, adăpost, îmbrăcăminte potrivită cu vremea, protecție față de orice formă de violență sau abuz, un mediu în care să se simtă în siguranță;
- Să vă asigurați că merge la grădiniță / școală;
- Să vorbiți cu educatorii / profesorii despre ce mai face copilul;
- Să-l susțineți moral atunci când va avea dificultăți, când se va simți singur sau trist;
- Să-l ajutați să-și organizeze ziua, reușind astfel să-și pregătească lecțiile, să participe la treburile din gospodărie, să comunice cu părinții și cu prietenii, să frecventeze cercuri și să se odihnească;
- Să-l încurajați să participe la activități sportive și culturale și să-și dezvolte talentele;
- Să țineți la curent părinții referitor la viața copilului: cum se simte, ce succese are, unde întâlnește greutăți, care este relația lui cu dvs., cu prietenii săi și alte lucruri importante;
- Să anunțați părinții imediat ce apare vreo situație sau problemă cu care nu știți cum să vă descurcați;
- În funcție de vârsta copilului, să-i dați bani de buzunar pentru ca să învețe să-i cheltuiască corect;
- Să-l întrebați ce crede el atunci când luați decizii care îl privesc și pe el.

Întreținerea și educația copilului vor necesita cheltuieli financiare. Este bine să **cădeți de acord** cu părinții **asupra unei sume aproximative de**

bani pe care o veți primi de la ei pentru treburile casnice și pentru îngrijirea copilului. Orientați-vă la o sumă realistă. Fiți înțelegător(oare), părinții nu pot fi siguri când se vor angaja și ce salariu vor primi peste hotare.

Traitul într-o țară străină nu este ieftin. Chiar dacă în multe țări unde pleacă moldovenii la lucru salariile sunt mai mari, și cheltuielile legate de întreținere sunt mult mai mari. De ex., în Franța:

- Închirierea unei locuințe de o cameră poate costa 500€–600€ pe lună, ceea ce înseamnă cam 8.000–9.600 lei;
- O pâine costă 1,5€, adică vreo 24 lei;
- Un kilogram de cartofi costă 1€, adică circa 16 lei;
- Un tichet de călătorie cu autobuzul sau metroul costă 1€–1,5€, adică vreo 16–24 lei;
- Un pachet de țigări costă aproximativ 5,50€, adică vreo 88 lei...

Banii sunt sursa multor neînțelegeri dintre oameni. Pentru a le evita, aflați care este părerea părinților despre măsura în care să consultați copilul (în funcție de vârsta lui) referitor la cheltuielile pe care le veți face și banii de buzunar pe care îi veți da.

Insistați ca, înainte de a pleca peste hotare, părinții să-i facă un **control medical** general copilului lor. În acest fel, părinții vor afla dacă ar putea să se aștepte la probleme de sănătate ale copilului, iar dvs. veți ști dacă este nevoie să aveți grijă în mod special de sănătatea lui. Încurajați părinții să facă astfel de investigații profilactice și atunci când revin acasă în vacanță sau ocupați-vă dvs. de ele. Este foarte important să vă adresați cât mai repede medicului și să nu recurgeți la metode „casnice” de tratament atunci când dvs. aveți semne de boală sau copilul de care îngrijiți se simte rău.

Articolul 146 din Codul Familiei al Republicii Moldova spune că tutorele (curatorul) este obligat să locuiască împreună cu copilul aflat sub tutela (curatela) sa. Curatorul și copilul aflat sub curatela care a atins vârsta de 14 ani, pot locui separat doar cu acordul autorității tutelare.

Spuneți-i copilului mai multe despre dvs. Ce credeți că trebuie să știe despre copiii dvs. sau serviciul pe care îl aveți, despre ce fel de om sunteți — orice va face relația voastră cât mai caldă. Dacă ați decis că va locui în familia dvs., povestiți-i despre tradițiile și regulile pe care le aveți. Lăsați-l să înțeleagă că veți fi deschis(ă) la propunerile lui, care îl vor ajuta să se simtă bine în casa dvs.

Pentru copil este important să locuiască într-un mediu care îi este cunoscut și apropiat. El poate să se mute în casa dvs. sau să rămână în casa părinților. Copilul mic trebuie să locuiască împreună cu un adult, pe când un adolescent, dacă este destul de matur și poate avea grijă de viața sa, ar putea sta singur, iar dvs. să-l vizitați regulat. Chiar și așa, țineți minte că nu toți adolescenții de 16 ani știu cum să facă față unor situații dificile, cum ar fi: accidentele din gospodărie, îmbolnăvirile, presiunile din partea semenilor de o organiza în casă chefuri, maltratarea din partea altor persoane.

Iată de ce, pentru a lua decizia dacă un adolescent va sta singur sau cu dvs., este important să răspundeți la următoarele întrebări:

- ? Până acum, copilul a mai rămas singur pe perioade scurte de timp? Cum s-a descurcat atunci?
- ? Adolescentul are dezvoltate deprinderile de viață independentă? De exemplu, își poate face mâncare? Știe cum să se folosească de aparatele electrice din casă, de instalațiile pentru încălzire? Reușește să mențină în ordine camera sa, îmbrăcămintea, casa? Cheltuie banii cu cap?
- ? Cum sunt relațiile sale cu vecinii, rudele, colegii? Se înțeleg sau sunt în conflict? Apelează la ei când are nevoie de ajutor?

- ? Poate să se opună unor presiuni din partea semenilor, vecinilor sau altora de a face petreceri în casa lui, de a le da bani sau alte lucruri din casă?
- ? Știe cum să acționeze rapid dacă ceva i se întâmplă? Știe la cine / ce servicii de urgență să sune?
- ? Ar putea rămâne singur, iar dvs. să-l vizitați periodic și să supravegheați modul în care se descurcă? Cât de des ar fi cel mai potrivit să-i faceți vizite?

Încercați să **aflați cât mai multe despre copilul pe care îl veți îngriji**, chiar și în cazul când sunteți ruda sau prietenul familiei. Ce știți despre preferințele / gusturile alimentare ale copilului, prietenii săi? Sunteți la curent cu activitatea lui școlară și cea din timpul liber?

AFLAȚI DE LA COPIL ȘI DE LA PĂRINȚII LUI:

- Care sunt cei mai buni prieteni ai săi?
- Ce muzică ascultă?
- Ce sporturi preferă?
- Ce bucate îi plac și nu-i plac?
- Ce emisiuni televizate urmărește?
- Ce discipline școlare îi plac și nu-i plac?
- Ce cărți citește?
- Cât timp are voie să petreacă în fața computerului și cât ar vrea?
- Care sunt eroii lui preferați (cântăreți, sportivi, actori)?
- Cum își ajută de obicei părinții prin casă?
- Care sunt culorile sau hainele lui preferate?
- Care crede că este calitatea sa cea mai de preț?
- Ce slăbiciune are?
- Cu ce se mândrește?
- Care este momentul zilei care îi place cel mai mult?
- Ce vrea să devină când va fi adult?

Toate aceste informații vă vor ajuta să aveți o relație mai apropiată cu copilul. Țineți minte totuși că interesele și preocupările lui se vor schimba o dată cu vârsta și experiența pe care o va acumula. Citiți în continuare ce schimbări au loc la copii pe măsură ce cresc, precum și câteva idei care să vă ajute să vă înțelegeți mai ușor cu ei.



Ce simt și cum gândesc copiii la vârste diferite?

Dacă știți la ce să vă așteptați de la copil pe măsură ce crește, știți și cum să comunicați cu el și să acționați fără a vă pierde cu firea

Dacă încercăm să vedem lumea prin ochii copilului de 1 an, de 5 ani sau de 13 ani, înțelegem cum gândește, ce simte el, și ce îl face să se comporte într-un anumit fel. Când cerem de la un copil atât cât are el capacitatea să ne dea la o etapă a vieții sale, avem o relație bună și îl putem educa potrivit cu nivelul său de dezvoltare.

Copiii sunt diferiți și fiecare se dezvoltă în felul său. Cu toate acestea, majoritatea copiilor trec prin aceleași stadii de dezvoltare. Fiecare etapă de vârstă aduce noi calități în ceea ce este, știe și poate face un copil.

La ce să vă așteptați de la copil pe măsură ce crește?

Cine este, ce simte și cum gândește copilul mic?

ÎN PRIMUL AN DE VIAȚĂ, copilul are nevoie de dvs. pentru satisfacerea tuturor necesităților sale. El va fi fericit dacă îi răspundeți cu blândețe și îl liniștiți când este tulburat. Aceasta înseamnă să aveți grijă că se simte confortabil nu numai fizic (hrană, somn, igienă, căldură), dar și emoțional (mediu sigur, stabilitate emoțională, prezența dvs. constantă). Puteți răspunde la aceste nevoi luând în brațe copilul, privindu-l, zâmbindu-i, vorbindu-i cu blândețe, cântându-i, alinându-l, plimbându-l prin cameră și arătându-i diferite obiecte.

Copilul își formează o *legătură deosebită cu persoana care este alături de el constant*, răspunde la nevoile sale și reprezintă pentru el sursa de sigu-

ranță în orice situație. Chiar dacă vi se pare că bebelușul este prea mic pentru a înțelege, acum el învață despre emoții, cât de valoros este și dacă poate avea încredere în alte persoane. Modul cum se poartă persoana care îl îngrijește va influența felul în care va vedea lumea atunci când va fi adolescent și adult. Dacă îngrijitorul îl tratează cu respect, îi oferă căldură, comunică cu el și răspunde nevoilor sale, copilul va crește sănătos, va avea încredere în sine și va trece mai ușor peste problemele vieții.

Majoritatea copiilor trec la un moment dat prin clipe când nu vor să se despartă de părinte sau persoana care se ocupă de ei. La început, copilul mic nu înțelege că omul continuă să existe și atunci când nu mai este de față. Dacă nu reveniți repede, el poate crede că l-ați părăsit, de aceea devine neliniștit și plânge când plecați. Treptat, copilul învață că plecarea nu înseamnă abandonare. Pentru că plecarea părintelui/părinților peste hotare în această perioadă poate influența sentimentul copilului de securitate, rolul dvs. ca îngrijitor este să fiți prezent(ă) constant lângă el și să rămâneți o persoană stabilă în viața sa.

Cum să vă înțelegeți mai bine cu copilul mic?

Copilul comunică încă de la începutul vieții sale. El vă ascultă vocea, vă privește în ochi, vă zâmbește, gângurește, plânge — toate acestea sunt moduri prin care vă spune cum se simte și de ce are nevoie. Observați reacțiile copilului și orientați-vă după ele.

Plânsul este un mod obișnuit de comunicare a copilului mic. Dacă micuțul continuă să plângă după ce dvs. ați avut grijă de toate lucrurile — l-ați hrănit, i-ați schimbat scutecele, v-ați asigurat că nu-i este trist, frig sau cald — nu intrați în panică. Urmați aceste sfaturi:

- Legănați copilul într-un cărucior sau în brațe
- Plimbați-l prin casă sau în curte
- Cântați-i sau vorbiți-i încetșor

- Purtați copilul în brațe, aproape de corpul dvs.
- Puneți-i o muzică liniștită
- Unii copilași se liniștesc dacă sunt înfășați
- Dacă sunteți sigur că nu-i este foame sau sete și îi place suseța, dați-o (fără a o înmuia în ceva dulce).

Un nivel de trai destul de bun pentru a-i satisface nevoile fizice, mintale și emoționale și a-i stimula dezvoltarea este un drept al copilului.

Poate fi obositor să îngrijești un copil mic. Când simțiți că vă pierdeți răbdarea, amintiți-vă că furia dvs. doar va înrăutăți plânsetele copilului. Este mai bine să faceți o pauză pentru a vă liniști, să vă scoateți supărarea lovind niște perne sau să plângeți un pic pentru a vă răcori. După ce v-ați calmat, reveniți și ocupați-vă de copil. Vorbiți cu medicul de familie despre îngrijirea unui bebeluș.

ȚINEȚI MINTE CĂ:

- Plânsul este ceva normal pentru copiii mici. În primele luni un copil plânge cam 2 ore din 24.
- Sunetul plânsului este creat de natură așa încât să nu lase indiferent părintele sau îngrijitorul, pentru a asigura satisfacerea nevoilor copilului.
- Plânsul nu este nici vina dvs., nici vina copilului. Copilul crește și în curând lucrurile se vor îmbunătăți.

Cine este, ce simte și cum gândește copilul preșcolar?

ÎNTRE 1 ȘI 6 ANI, copilul se dezvoltă fizic, învață să gândească mai logic și devine tot mai sigur în relațiile cu cei din jur. El cercetează mediul și învață prin observare și interacțiune cu lucrurile și oamenii care îl înconjoară. Acum *joaca este modul prin care copilul se dezvoltă*. El are nevoie de multe stimulente pentru aceasta:

- Cărți și jucării potrivite vârstei, care nu trebuie să fie neapărat scumpe. Niște capace de la cratițe pot fi mai interesante pentru un copil de 2 ani decât o jucărie scumpă.
- Comunicare cu persoane de diferite vârste.
- Experiențe noi și interesante, într-un ritm suportabil: contact cu natura, muzica, pictura, vizitarea diferitor locuri etc.

Când copilul se joacă, nu trebuie să vă implicați de fiecare dată. El se va bucura dacă îl veți observa și încuraja când se joacă alături, în timp ce dvs. vă vedeți de treburi. Cuvintele dvs. au o mare valoare pentru el, așa că merită să-i lăudați realizările și să fiți atent(ă) la tonul vocii.

Ce este o zonă sigură pentru copil?

- Stabiliți bariere astfel încât copilul să nu poată ajunge în părțile mai puțin sigure din casă.
- Păstrați toate obiectele periculoase (ascuțite, care se pot sparge, vărsa, cădea peste el) în locuri inaccesibile pentru copil.
- Puneți încuietori la dulapuri, frigider, ferestre, dulapuri cu medicamente.
- Acoperiți toate firele electrice și prizele.
- Îngrădiți scările interioare și exterioare.

Chiar dacă are multe jucării, *curiozitatea* îl va atrage pe copil spre lucruri sau zone periculoase din casă. Pentru a preveni accidentele, trebuie

să-i supravegheați fiecare acțiune. Vă puteți ușura viața făcând anumite părți ale casei sigure pentru copil (de exemplu — ascundeți obiectele ascuțite sau lăsați fără mobilă un colț de cameră). Astfel copilul se va juca în siguranță, iar dvs. veți fi liniștit(ă).

Țineți minte că la această vârstă copilul nu poate fi lăsat de unul singur acasă, chiar și într-o locuință care pare lipsită de pericole!

Asigurați-vă că și atunci când plecați pentru câteva minute la magazinul din apropiere sau pentru a da mâncare la animale, copilul rămâne sub supravegherea unui adult.

Repetând și observând anumite mișcări, copilul mic află despre cauză și efect. Atunci când aruncă un obiect jos și vă urmărește cum îl ridicați înapoi pe masă, el învață. Nu vă veți simți iritat(ă) dacă știți că la această vârstă copiilor le place repetarea mișcărilor, jocurilor, cântecelor, poveștilor. Ați putea rezerva anumit timp pentru asemenea jocuri și să distrageți atenția copilului spre alte activități atunci când v-ați săturat.

Pe la un an și jumătate, majoritatea copiilor devin neliniștiți dacă pierd din vedere părintele sau îngrijitorul. Nu-l lăsați cu oameni pe care nu-i cunoaște și nu plecați niciodată de lângă copil pe ascuns. Spuneți-i că trebuie să mergeți, unde anume vă duceți și asigurați-l că veți reveni.

Frecventarea grădiniței are mai multe beneficii pentru copil:

- Comunică și se joacă cu alți copii;
- Se obișnuiește să respecte reguli, să aibă un program, să fie ordonat;
- Învață poezii și cântece noi;
- Învață să deseneze, să picteze și să modeleze plastilina;
- Face lecții pregătitoare pentru școală.

Treptat, copilul devine mult mai independent și este atras de activitățile din afara casei. El are o nevoie continuă de a afla, de aceea vă

bombardează cu întrebări. Aceasta este o parte firească a creșterii, el nu încearcă să vă supere. Dacă veți răspunde calm la întrebări, veți ajuta copilul să cunoască lumea, îi veți transmite valorile pe care vreți să le aibă și veți contribui la dezvoltarea sa. O parte dintre întrebări se vor referi la originea sa („De unde vin copiii?”, „Cum am ieșit din burtică?” etc.). Și această curiozitate a copiilor este sănătoasă. Dacă sunteți întreb(ă), răspundeți într-un mod cât mai simplu.

Pe măsură ce crește, copilul va înțelege mai bine despre „bine” și „rău”, „urmări” și „reguli”. Copilul are nevoie de reguli pentru a ști ce comportamente așteptați de la el. Stabiliți câteva reguli, limite și nu vă abateți de la ele. Respectați de fiecare dată regula sau înțelegerea pe care ați stabilit-o. Fiți blând(ă) și ferm(ă) în același timp. Dacă dați importanță celor stabilite anterior, copilul vă va respecta și pe dvs. mai mult.

Un copil învață nu doar din ceea ce îi spuneți, dar mai ales *din ceea ce vede că faceți*. El se va aștepta ca și dvs. să respectați regulile pe care le-ați stabilit și să vă țineți promisiunile.

Copilul are nevoie să vorbească despre ceea ce simte. Lăsați-l să se exprime, acceptați-i emoțiile și ajutați-l să și le arate fără violență. Dacă reacționați calm și îi răspundeți la întrebări pe înțelesul lui, va învăța că îl respectați. Dacă îl încurajați să fie curios, îl învățați bucuria de a cunoaște lumea. Dacă îl încurajați să se descurce singur în unele situații, îi arătați că este capabil.

În jurul vârstei de 3 ani, copilul vă va da de înțeles că este pregătit pentru grădiniță: poate să folosească tacâmurile, olița, știe să se îmbrace și să se dezbrace singur, poate comunica cu cei din jur și își exprimă clar nevoile.

Pregătirea copiilor pentru școală este obligatorie de la vârsta de 5 ani și se realizează în grupe pregătitoare, în grădiniță sau școală ori, la solicitarea părinților, în familie (articolul 17 din Legea Învățământului Republicii Moldova).



Cum să vă înțelegeți mai bine cu copilul preșcolar?

Copiii învață să vorbească datorită faptului că îi aud pe adulți vorbind. Și să asculte la fel. În general, copiii fac ceea ce fac maturii, nu ceea ce le spun maturii să facă.

● Ajutați-l să aibă o părere bună despre sine

Cum își dă seama un copil că este apreciat? Nu trebuie decât să-l salutați prietenos, să vă bucurați că îl vedeți, să-i oferiți un zâmbet, poate și o îmbrățișare, dacă este cazul. Sunt lucruri mici, care înseamnă mult pentru un copil!

Observați cât mai multe lucruri bune la copil și laudați-l. Spuneți-i că s-a descurcat foarte bine și că sunteți mândru(ă) de el. Care sunt lucrurile pe care le face bine? Poate se descurcă bine la grădiniță (iar mai târziu și la școală), vă ajută cu treburile casei, vorbește frumos cu alte persoane, se pricepe la sport, muzică sau desen, este bun la glume. Lucrurile pentru care îl laudați îi spun multe despre ceea ce credeți că este important în viață — apreciați nu doar rezultatele, dar și străduința, munca, progresul.

O părere bună despre sine îi dă copilului puterea:

- să treacă mai ușor peste necazurile din viața de zi cu zi;
- să aibă încredere în propriile idei, capacități și hotărâri;
- să refuze propunerile periculoase din partea altora (important la vârsta când ceea ce-i spun prietenii este hotărâtor pentru el);
- să-și rezolve problemele fără violență, iar mai târziu — și fără țigări sau alcool;
- să fie optimist.

Arătați-vă susținerea prin cuvinte, clar și direct. Copiii se bucură și de cadourile pe care le primește cu diferite ocazii de la dvs. sau părinții lui. Ele însă îl încurajează numai atunci când nu sunt mai multe decât vorbele bune.

Spuneți-le și părinților lui că nici un cadou nu poate înlocui dragostea și căldura părintească. Copilul are nevoie de cadouri folositoare — care să-l ajute să se dezvolte și să mențină legătura cu părinții. De exemplu, computerul este bun la pregătirea lecțiilor și pentru jocurile distractive, telefonul mobil — pentru comunicarea cu părinții, aparatul foto — dacă îi place să fotografieze sau vrea să trimită părinților poze ca să vadă cum a crescut. Cel mai simplu mod de a afla ce cadou așteaptă copilul este să-l întrebați ce își dorește.

● Ajutați-l să-și exprime emoțiile într-un mod potrivit

Obișnuiți copilul să-și înțeleagă stările sufletești. Întrebați-l: „Ești supărat că...?”, „Ești bucuros că ți-a reușit...?”, „Te mândrești că...?”. Spuneți-i cuvinte care arată emoții: „Îmi pare că ești mulțumit”, „Arăți trist”. Întrebați-l ce situații vesele a avut astăzi, dacă s-a bucurat sau a fost întristat de ceva. Încurajați copilul să vorbească despre ceea ce simte. Propuneți-i să-și compare trăirile cu vremea de afară, un anotimp, o floare, un animal sau un obiect neînsuflețit.

Când vorbiți despre emoții, îl ajutați:

- să se înțeleagă mai bine;
- să învețe cuvinte prin care să spună cum se simte;
- să se elibereze de emoțiile puternice cu care nu se poate descurca;
- să înțeleagă că toate emoțiile sunt firești, că este sănătos să te simți uneori supărat, furios, dezamăgit etc.;
- să se pună în pielea altor persoane pentru a înțelege cum se simt ele.

Toți copiii au din când în când emoții puternice și trebuie să le poată exprima. În special în prima perioadă după plecarea părinților, copilul trebuie să facă față multor situații noi. Înțelegeți momentele de neliniște și suferință prin care trece. Acceptați-i sentimentele și nu le interziceți: „Nu-i frumos să te superi”, „Nu te teme”, „Zâmbește”. Cu așa cuvinte îi dați de înțeles că ceea ce simte este greșit sau nu are importanță.

Un copil căruia nu i se dă voie să-și arate sentimentele nu se debarasează de ele. Dacă le înăbușă, se poate îmbolnăvi. Și pe adulți îi paște acest pericol. Când un copil nu poate manifesta emoțiile care îl copleșesc, face lucruri „rele”. Și adulții la fel.

Încurajați exprimarea emoțiilor prin cuvinte și învățați-l să se exprime într-un mod acceptabil, potrivit. Adică așa ca să nu-și facă rău nici lui, nici altora. Spuneți-i de ex.: „Toți ne supărăm câteodată, dar nu este permis să-l lovești pe Gabi, pentru că îl doare”. Încurajați alte moduri de a arăta ceea ce simți: să vorbești cu un prieten apropiat despre ceea ce te frământă, să desenezi, să bați mingea, să ții un jurnal etc. Toate acestea te ajută să te eliberezi de energia negativă fără să jignești alți oameni.

Și plânsul este o cale de a te elibera de emoțiile puternice care te copleșesc. Chiar dacă este dureros să vezi cum plânge un copil, poate e mai bine să-i dăm voie s-o facă. În loc de „Gata, nu mai plânge” sau „Nu te purta ca un bebeluș”, spuneți „Plângi și descarcă-te”.

Țineți minte că băieții, ca și fetele, au nevoie de căldură, atenție, susținere în exprimarea emoțiilor. Poate fetele vă par mai sensibile, dar asta se întâmplă pentru că se mai păstrează ideea greșită că băieții nu trebuie să arate ce simt, mai ales să plângă. Dacă băieții s-ar simți liberi să spună și să arate ce simt, ne-am convinge că trăiesc aceleași emoții.

● Rămâneți cumpătat(ă) chiar dacă vă contrazice sau se împotrivește

Copiii învață să se comporte privindu-i pe maturi. Dacă spunem „mulțumesc” și „te rog”, ei fac la fel. Dacă ne pierdem cumpătul când alții nu fac ceea ce vrem noi, ei cred că așa se rezolvă neînțelegerile. Țineți minte că ori de câte ori vă pierdeți firea cu copilul, îi arătați că așa poate să facă și el. Va țipa și va lovi ca să obțină ce vrea.

Dacă loviți copilul când sunteți luat(ă) de val, îi arătați că v-ați pierdut controlul și asta îl sperie. Dacă îl loviți cu sânge rece — îi arătați că v-ați

gândit și ați ajuns la concluzia că asta este soluția. În ambele cazuri, îl distrugeți emoțional și îl faceți bătăuș.

Chiar dacă poate fi greu, singura soluție este să rămâneți calm(ă), să nu ridicați vocea, să nu-l loviți și să ascultați ce are și el de spus. Când simțiți că sunteți pe cale să izbucniți — „fugiți”. Spuneți-i că veți vorbi despre cele întâmplate când veți fi amândoi gata pentru asta și ieșiți din cameră.

În anumite situații veți hotărî să-l pedepsiți pe copil, reducând din unele activități preferate pe care le are (de ex., timpul petrecut în fața televizorului, computerului sau discuțiile cu prietenii) sau amânând anumite cumpărături, cadouri. Este important să explicați pentru ce este pedepsit și cum vă așteptați să se comporte copilul data viitoare.

Protecția față de orice formă de violență, maltratare și neglijare (bătaie, cuvinte urite, țipete, amenințare, ignorare, lipsă de îngrijire și atenție ș.a.) este un drept al copilului.

Țineți minte că hrana, adăpostul și respectul trebuie oferite în orice condiții și nu pot fi retrase niciodată pentru că sunt nevoi de bază ale copilului! Nu e bine să pedepsiți copilul nici prin a-l pune la muncă, pentru că va începe să urască lucrul.

● Vorbiți despre părinții copilului

Chiar dacă este foarte mic, vorbiți cu copilul despre părinții lui. El trebuie să știe că oricât de departe sunt, părinții se gândesc mereu la dânsul și îl iubesc orice s-ar întâmpla. Este important să vorbiți despre oamenii săi cei mai dragi de fiecare dată când are nevoie. Așa îi ajutați și pe părinți să fie prezenți în viața copilului.

Cu cât sunt mai mari, cu atât copiii au nevoie să cunoască mai multe despre viața pe care o au părinții în străinătate și munca pe care o fac. Dacă nu știți exact cum stau lucrurile, nu închideți tema, spuneți „presu-

pun că face...”. Discutați cu el ce crede că a moștenit de la părinți (culoarea părului, faptul că îi place să doarmă dimineața, pasiunea pentru fotbal, îngrijirea animalelor sau lectură). Întrebați-l ce îi place mai mult în relația cu părinții săi și ce ar vrea să schimbe.

Unii copii se simt vinovați de plecarea părinților sau o văd ca pe o „pedeapsă”. Spuneți-i că *părintele a plecat peste hotare în căutarea unui serviciu mai bine plătit*, pentru ca toată familia să aibă un trai, un viitor mai bun. Explicați-i că nu poartă nici o vină. Niciodată nu spuneți că motivul este copilul: „Pentru tine s-au dus acolo” sau „Se sacrifică pentru tine”. Nu-l amenințați că mama sau tatăl nu se vor întoarce. Copiii mici ar putea să vă creadă.

Vocea părintelui, cuvintele sale, imaginea sa îl mângâie pe copil și alină tristețea despărțirii. Încurajați convorbirile telefonice, prin Internet sau scrisori dintre copil și părinții lui. Ajutați-i să păstreze relația caldă.

Cine este, ce simte și cum gândește copilul în primii ani de școală?

ÎN PRIMII ANI DE ȘCOALĂ, copilul își lărgeste cercul de comunicare, devine tot mai îndemânatic, știe să scrie, să citească, să calculeze și află multe alte lucruri. El își controlează bine corpul, ceea ce îl ajută să practice orice sport: mersul pe bicicletă, înot, fotbal etc. Acum copilul este tot mai interesat de copiii de vârsta sa, leagă multe prietenii și se face treptat tot mai independent.

Școala este un mare eveniment pentru orice copil. La început, această sarcină nu este ușoară, pentru că apar multe condiții noi la care trebuie să se adapteze. Copilul își schimbă grupul de colegi, trece la un alt sistem de reguli, are responsabilități în plus — trebuie să meargă zilnic la lecții, să-și facă temele. Când vă gândiți la câte presiuni este supus un copil de 6–7 ani, înțelegeți că are mare nevoie de susținere și încurajare permanentă.

Dacă veți încerca să vedeți lucrurile prin ochii lui, veți înțelege de ce uneori este plin de energie și bucuros, iar alteori devine plictisit și abătut sau nervos. Îl puteți ajuta prin alcătuirea și respectarea unui program de zi cu zi, în care să aveți grijă că se hrănește potrivit, are timp să se odihnească, se ocupă suficient de temele pentru acasă dar și de jocurile cu prietenii.

Zilnic, de luni până vineri, programul copilului trebuie să conțină o perioadă în care își face temele. Pentru ca această activitate să devină un obicei, este nevoie să-l ajutați să o înceapă. Asta nu înseamnă să-i faceți lecțiile. Dacă va fi nevoie, fiți pregătit(ă) să stați la masă alături de copil și să-l ajutați să înțeleagă ce sarcini are de îndeplinit. Când nu reușește să se descurce singur, ajutați-l numai după ce a făcut câteva încercări de sine stătător și vă cere ajutorul.

Ajutați copilul să-și facă temele de-acasă sistematic

- Dați-i posibilitatea să se relaxeze după școală.
- Stabiliți împreună cu copilul o oră de începere a activității. Este bine să fie imediat după ce s-a odihnit, după masa de prânz și înainte ca să deschidă televizorul sau computerul.
- Aranjați potrivit locul în care își face temele: o masă eliberată de lucruri în plus, un scaun comod, lumină destulă etc. Puneți la dispoziție rechizitele de care are nevoie: caiete, manuale, creioane color etc.
- Înlăturați sau reduceți tot ce ar putea să-i distragă atenția — televizor, computer, cărți de povești, jocuri etc.
- Stabiliți câteva reguli clare și simple care să-l ajute să-și organizeze activitatea (de ex., vă cheamă când are nevoie de ajutor, face pauze de 5 minute între sarcini, poate merge la joacă după ce își termină temele etc.)
- Lăudați-l și încurajați-l în timp ce își face temele („Bravo! Ai răspuns la 2 întrebări deja! Lucrezi foarte bine”). Așa comentarii îl ajută să se concentreze și să se simtă sigur de sine. Dorința de a învăța apare atunci când învățarea este însoțită de o emoție pozitivă.

Pentru a susține copilul în legătură cu școala este important să-i cunoașteți învățătorul. Aflați care este orarul lecțiilor copilului. Aceasta vă va ajuta să urmăriți ce se întâmplă în viața lui școlară. Din comunicarea cu învățătorul veți afla și cum așteaptă acesta să vă implicați și să susțineți elevul. De ex., să conduceți copilul până la școală pentru a vă asigura că nu întârzie la lecții, să verificați cum își face temele de acasă la unele obiecte, să veniți la adunările organizate pentru părinții și îngrijitorii elevilor.

Indiferent de vârsta copilului, este important să vă duceți la toate întâlnirile care se fac cu părinții și îngrijitorii elevilor și la sărbătorile care sunt organizate în clasa unde învață copilul sau în școală. Discutând regulat cu învățătorii și cu alți părinți sau îngrijitori, vă puteți realiza mai bine rolul de tutore:

- luați parte la hotărârile care se iau cu privire la diferite aspecte din viața școlară a copilului (cercuri de timp liber, reușita școlară, relațiile cu alți copii ș.a.);
- îi arătați copilului că vă interesează ce se întâmplă în viața lui;
- sunteți la curent cu situația copilului și îl puteți încuraja și ajuta;
- îl ajutați pe copil să nu se simtă diferit de colegii lui, ai căror părinți au posibilitatea să vină la adunări și serbări.

Cum să vă înțelegeți mai bine cu copilul în primii ani de școală?

Comunicarea cu copilul este importantă pentru că îl ajută să fie mai încrezut în sine. Copiii care sunt ascultați de adulții din preajmă se simt respectați, își exprimă mai ușor bucuriile și necazurile, ies mai ușor din încurcături și se adresează după ajutor atunci când au nevoie.

● Ajutați-l să se simtă în siguranță

Explicați-i copilului că pentru a fi în siguranță acasă, pe stradă, în grupul de prieteni, pe Internet, trebuie să respecte câteva reguli. Dacă știe

cum să procedeze pentru a evita pericolele, se va simți mai puternic și va avea mai puține probleme. Dvs., împreună cu părinții lui, îi veți da mai multă libertate și independență, deoarece veți avea din ce în ce mai multă încredere în ceea ce poate el să facă.

Sunt mai mulți oameni care îl pot ajuta atunci când are o dificultate. Numiți împreună cu el aceste persoane. Printre ele pot fi: prieteni, membri ai familiei, vecini, medic, profesori, asistentul social, preotul. Spuneți-i că la orice oră vă poate suna sau căuta pe dvs. sau pe altcineva în care are încredere. Puneți la vedere o listă de telefoane utile.

Toate acestea îl vor ajuta pe copil să știe cum să se poarte când apare vreo urgență, să fie sigur că orice s-ar întâmpla, sunt oameni care vor avea grijă de el, să nu se simtă singur.

Discutați cum îl pot ajuta următoarele acțiuni:

- Lasă acasă lucrurile scumpe sau nu arăta că ai bani sau obiecte care ar putea atrage hoți (bijuterii, telefoane, haine scumpe ș.a.).
- Când comunică cu alții pe Internet, folosește un nume inventat, nu-ți spune adresa, că părinții tăi sunt peste hotare, că ai telefon mobil scump. Nu stabili întâlniri.
- Nu intra în vorbă cu oameni străini.
- Nu urca în mașini de ocazie sau care sunt conduse de șoferi care au consumat alcool.
- Spune-i îngrijitorului unde mergi la distracții, cu cine te întâlnești și când te vei întoarce.
- Nimeni, nici chiar o rudă apropiată sau un profesor, nu are dreptul să te atingă într-un fel în care să te simți stânjenit, tulburat sau confuz. Nimeni nu are dreptul să-ți ceară să-l săruți, să-l îmbrățișezi sau să-i stai pe brațe. Spune „nu”, pleacă și povestește despre asta unui adult în care ai încredere.

● Implicați-vă în viața sa școlară

Copilul are nevoie de sprijin, înțelegere, apreciere și multă încurajare. Indiferent de reușita sa școlară, când vine acasă după lecții, ceea ce-și dorește el cel mai mult este să audă o vorbă bună, să fie întâlnit cu un zâmbet cald. Dacă îl întâlniți cu: „Ce note ai primit azi?”, nu simte că vă pasă cu adevărat de viața lui. Întrebați ce a făcut astăzi la școală, care a fost cel mai amuzant lucru, cel mai înfricoșător, interesant, trist etc.

Educația copilului pînă la clasa a 9-a este obligatorie și gratuită. În cadrul școlii, dezvoltarea personalității, talentelor și abilităților, pregătirea pentru o viață independentă și responsabilă de adult este un drept al copilului.

Vă poate fi de folos să țineți legătura cu profesorii. Copilul petrece o mare parte a zilei la școală, profesorii îl cunosc bine, pot vedea dificultățile pe care le întâlnește și vă pot da un sfat despre cum să comunicați cu el. Și dvs. îl cunoașteți pe copil. Dacă faceți un schimb de idei, învățătorii / profesorii vor fi mai pregătiți să-l ajute.

Gândiți-vă ce mai puteți face pentru a susține copilul:

- observ și apreciez eforturile copilului și munca sa de elev;
- mă asigur că merge zilnic la lecții;
- am grijă să fie îmbrăcat și încălțat potrivit pentru școală;
- asigur un loc liniștit unde copilul să-și facă temele;
- îi verific din când în când temele pentru a vedea cum se descurcă;
- discut personal sau la telefon cu învățătorul copilului;
- particip la ședințele de părinți;
- sunt un model pentru copil, povestindu-i ce învăț eu în fiecare zi;
- încurajez cititul de plăcere și cel pentru studiu;
- dacă este necesar, lucrez împreună cu el asupra temelor pentru acasă sau îi spun învățătorului / dirigintelui său că are nevoie de ajutor.

● Dați-i „drept de vot”

Pentru copil este important să fie luat în serios și să vadă că părerea lui contează. Aflați ce crede el atunci când trebuie să luați o decizie care îl privește, exact așa cum v-ați așteptat să fie cerută și părerea dvs. Bineînțeles, nu înseamnă că totul va fi așa cum vrea el. Trebuie să înțeleagă că dvs. sunteți adultul. Înțelegeți și dvs. că el nu vrea să conducă, el vrea să participe.

Să spună ce păreri are și să fie luat în serios atunci când adulții iau decizii care îl privesc este un drept al copilului. În acest proces, maturii trebuie să țină seama de vârsta și de gradul lui de maturitate.

Oferiți copilului posibilitatea de a alege între două sau mai multe posibilități. Aceasta este o cale foarte bună de a-l învăța să ia decizii singur. Adulții care încurajează copilul să facă propriile alegeri îi respectă individualitatea și nevoia de libertate.

Ajutați-l să-și imagineze diferite variante ale propriilor acțiuni posibile și să-și înțeleagă dorințele. Folosiți întrebări de tipul: „Cu cine ai vrea să te joci?”, „Vrei să te joci acasă sau să mergi în parc?”, „Ce ai vrea să faci azi ca să mă ajuti: să uzi florile sau să speli vesela?”, „Cu ce pantofi te încalți azi?”, „De care înghețată să-ți cumpăr: de vanilie sau de ciocolată?”, „Ce vrei să gătim pentru masa de seară?” etc.

Respectați-i alegerile și interveniți numai dacă ele pot fi periculoase pentru copil. În aceste cazuri folosiți argumente clare, nu vă impuneți voința.

● Încredințați-i responsabilități pe potriiva capacităților

Dezvoltarea înseamnă noi abilități / priceperi și responsabilități. Nu faceți nimic pentru copil din ceea ce el poate face de unul singur. Dimpotrivă, încurajați-l să acționeze și să realizeze de sine stătător ceea ce este în stare la vârsta sa: să mănânce, să se îmbrace, să-și păstreze ghiozdanul și cărțile în ordine, să-și aranjeze patul, să îndeplinească

munci ușoare (cum ar fi ștergerea prafului, udatul florilor, strângerea frunzelor în ogradă, aranjarea mesei, spălarea veselei, culegerea fructelor), să vă ajute la pregătirea cinei sau la îngrijirea animalelor, să meargă la magazin ș.a. Pentru început, va trebui să supravegheați îndeplinirea sarcinii. Dați-i timp să exerseze activitatea. Apreciați și lăudați eforturile depuse de copil, astfel veți mări responsabilitatea lui.

De obicei, copiilor mici le place să „lucreze” alături de adulți, cu „instrumente” reale. Acceptați toate inițiativele copilului de a vă ajuta în gospodărie, chiar dacă la început ele sunt stângace. Având încurajarea dvs., copilul va păstra dorința de a se implica în grijile casei și când va crește.

Protecția față de munci care îi pot pune în pericol sănătatea, educația și dezvoltarea este un drept al copilului.

Fiți atent(ă) ca munca pe care o face copilul să fie potrivită vârstei și maturității sale. Aceasta înseamnă că sarcina pe care i-o dați trebuie să fie în limita posibilităților copilului. Dacă treceți de această limită,

copilul simte că nu se descurcă și asta îi scade încrederea în forțele proprii. Alt risc este să obosească peste măsură, ceea ce îi dăunează sănătății.

Odihna, relaxarea și joaca, implicarea într-o gamă largă de activități, conform intereselor (sport, muzică, pictură, teatru, serate etc.) este un drept al copilului.

Munca pe care o face trebuie să se realizeze în condiții potrivite — pe timpul zilei, la lumină, la o temperatură acceptabilă, fără influența unor substanțe chimice periculoase cum este fumul de țigară sau insecticidele. Este important să urmăriți și cât

durează să îndeplinească o sarcină sau alta. Orice activitate a copilului nu trebuie să-i răpească din timpul pentru somn, pregătirea lecțiilor și comunicarea cu prietenii.

● Formați obișnuințe alimentare sănătoase

În copilărie trebuie formate obiceiuri care să-i permită să se bucure de o viață sănătoasă — modul în care mănâncă un copil va deveni o obișnuință pe care îi va fi greu s-o schimbe. Cea mai bună cale de a încuraja alimentația sănătoasă este să vă hrăniți și dvs. astfel. Copilul urmează întotdeauna modelul adulților pe care îi vede în fiecare zi.

Majoritatea copiilor care au părinții plecați peste hotare mănâncă deseori produse semifabricate. În timp, aceasta le influențează negativ sănătatea. Țineți minte că organismul în creștere are nevoie de multe elemente hrănitoare. Asigurați-vă că copilul are o alimentație variată. Legumele și fructele trebuie să facă parte din alimentația sa zilnică.



Ajutați-l să mănânce de cel puțin 3 ori pe zi. Dejunul nu trebuie să lipsească. Oamenii care iau în fiecare dimineață dejunul au mai multă energie și sunt mai bine dispuși.

Discutați cu copilul despre gustările sănătoase pe care le poate lua la școală, pentru ca să nu-și cumpere prea des chips-uri sau bomboane. Aflați ce posibilități oferă cantina școlii. Propuneți-i copilului să-și ia în geantă tartine, fructe proaspete sau uscate, nuci.

● Spuneți-i ceea ce poate înțelege la vârsta sa

Situații neașteptate sau complicate pot apărea oricând. Copilul are nevoie să i se explice lucrurile la nivelul lui de înțelegere. Toți copiii știu când se întâmplă ceva, chiar dacă nu știu exact ce. Ei prind din zbor emoțiile din jurul lor. Dacă nu li se spune ce este, își construiesc propriile explicații care pot fi mai grave decât realitatea.

Este mai bine să-i spuneți dvs. dacă vă faceți griji pentru ceva: aveți o problemă de sănătate, v-ați certat cu soțul/soția, întâlniți dificultăți cu banii etc. Și despre dificultățile părinților lor la fel trebuie să le spuneți (și-au pierdut serviciul sau nu pot veni în vacanță, așa cum au promis). Nu este nevoie să dați toate amănunțele. Spuneți-i numai atât cât credeți că poate înțelege, și apoi răspundeți la întrebări.

Decideți când și cât îi spuneți reieșind din vârsta copilului. Când? Trebuie să-i spuneți imediat ce copilul a observat că se întâmplă ceva. Mai ales dacă este vorba despre o problemă mai serioasă, nu o spuneți în ultimul moment. Dați-i timp să se obișnuiască cu vestea și să vă întrebe ce vrea să afle. Cât? Nu veți spune celui de 4 ani ceea ce îi spuneți unui de 15. Cu cât este mai mare copilul, cu atât va pune mai multe întrebări. Încercați să răspundeți la ele sincer, dar cu cuvinte pe care el le cunoaște și le înțelege. Este normal să-i spuneți și „nu știu”.

În acest fel îl ajutați pe copil:

- să înțeleagă un eveniment, să-și dea seama și să spună ce crede despre el;
- să afle cum vă simțiți dvs. în legătură cu asta;
- să se simtă util în depășirea dificultății;
- să simtă că puneți grijile sale la același nivel cu grijile dvs.;
- să discute cu dvs. despre situațiile dificile cu care se întâlnește el;
- să se pregătească pentru o schimbare;
- să aibă o speranță în viitor.

Cine este, ce simte și cum gândește copilul care se maturizează?

ÎNCEPÎND CU 10-11 ANI, copiii cresc tot mai intens în înălțime și greutate. Se schimbă nu numai înfățișarea, ci și viața lor interioară și relațiile cu cei din jur. În cazul multor copii, creșterea corpului are loc brusc și în izbucniri. Din această cauză ei pot avea stări de oboseală, somnolență, neliniște, disconfort, dureri de cap, schimbări de dispoziție.

Transformările biologice care încep acum sunt legate de concentrația din sânge a anumitor hormoni. Printre aceste schimbări sunt: transpirația intensă, schimbarea vocii, apariția coșurilor pe față, acoperirea cu păr a diferitor părți ale corpului. Acum începe și maturizarea sexuală. O dată cu ea, fetele și băieții se simt tot mai atrași unii față de alții. Apar simpatiile și sentimentul de dragoste. Peste câțiva ani, corpurile fetelor și băieților vor semăna din ce în ce mai mult cu cele ale femeilor și bărbaților. Fiecare copil trece prin această perioadă în ritmul său propriu. De obicei, dar nu întotdeauna, la fete maturizarea fizică începe mai devreme decât la băieți.

Toate aceste lucruri îi fac pe copii sensibili, ei se supără repede, sunt nerăbdători în relațiile cu familia și prietenii, deseori se îngrijorează în legătură cu felul cum arată.

În această perioadă, copilul reacționează la orice comentariu despre corpul său și hainele pe care le poartă. Pentru a se simți bine în propria piele, el are nevoie de susținere. Nu râdeți niciodată de el. Dacă vă povestește despre ceea ce îl preocupă, nu dezvăluiți altora cele discutate. Altfel se va simți trădat și vă va fi foarte greu să-i recăpătați încrederea. Țineți minte că toate emoțiile pe care le trăiește copilul în legătură cu creșterea sa sunt normale.

Creșterea obosește, de aceea pentru a fi sănătos, copilul trebuie să se alimenteze bine, să doarmă 8–10 ore pe noapte, să practice un sport, să respecte regulile igienei personale.

În această perioadă nevoia de zinc, fier, calciu și vitamina D crește cu 50%.

Produse bogate în zinc sunt: carnea, peștele, ouăle, produsele lactate, fasolea. Fierul se conține în: carnea roșie, ficatul de vită și de pui, spanac, pătrunjel, praz, varză, frunze de sfeclă, linte, mazăre, fructe uscate, cereale integrale. Cel mai mult calciu se conține în: produsele lactate, toate tipurile de varză, spanac, somon. Vitamina D poate fi obținută consumând: pește gras, ouă și produse lactate. Corpul o produce atunci când este expus la soare.

Activitatea școlară a copilului se complică, iar cunoștințele sale devin din ce în ce mai bogate. El are diferite interese care pot să nu fie legate de disciplinele școlare.

Mai mult decât la oricare altă vârstă, acum *prietenii ocupă un loc deosebit* în viața copilului. Una dintre cele mai arzătoare dorințe ale sale este să fie acceptat de grupul de prieteni și considerat un membru important.

Copilul se compară mereu cu ceilalți și nu vrea să pară diferit, ca să nu fie respins.

Grupurile se pot forma pentru joc, pentru învățare sau pentru activități distractive. Prietenii își împărtășesc secretele, au același stil de îmbrăcăminte și aceleași întrebări despre viață. De obicei, grupurile au „codurile” lor în comunicare, locuri preferate de întâlnire și își formează propriile ritualuri. De multe ori în grupuri se dezvoltă spiritul pentru aventură. Copiilor le place să încerce împreună activități noi, cum ar fi să meargă la discotecă, în excursii, să participe în proiecte la școală sau în comunitate.

Dorința tot mai mare de a-și petrece timpul cu cei de-o vârstă arată că independența copiilor este în creștere. Relațiile cu semenii și experiența căpătată în grup sunt foarte importante pentru dezvoltarea copilului. Adulții trebuie să încurajeze comunicarea copilului cu semenii și să-i respecte prietenii, chiar dacă unii din ei nu le plac. Nu vorbiți de rău și nu-i umiliți prietenii niciodată. Mai bine discutați cu el ce se întâmplă în grupul lor, cum se simte acolo, ce crede despre activitățile pe care le au împreună. Oferiți-i susținere morală când are neînțelegeri sau dezamăgiri în relațiile cu prietenii. Ajutați-l să depășească presiunile pe care le trăiește în mijlocul semenilor.

Cum să vă înțelegeți mai bine cu copilul care se maturizează?

Pentru a înțelege cum trăiește copilul un eveniment din viața sa, este important să comunicăm cu el, să-l ascultăm. Să ascuți un copil înseamnă să fii atent(ă) la ceea ce spune, să-l încurajezi să-și exprime gândurile, emoțiile. De multe ori înseamnă să observi ce face el, pentru că nu întotdeauna copiii pot spune prin cuvinte ceea ce se întâmplă cu ei — că sunt speriați sau neliniștiți, supărați sau deznădăjduiți.

● Rezervați timp pentru a discuta despre diferite lucruri

Întrebați copilul cum i-a trecut ziua, pe cine a întâlnit, ce a făcut la școală, ce i-a plăcut cel mai mult din ziua de azi, ce-i fac prietenii, ce vrea să facă mâine. Arătați-i că îl ascultați și vă interesează ce are de spus. Dați-i toată atenția. Opriți televizorul. Nu vorbiți la telefon. Nu mestecați în cratiță și nu spălați vesela. Țineți minte că ceea ce poate să vi se pară neînsemnat, ar putea fi foarte important pentru copil. Creați în relația voastră obișnuința de a discuta despre cele mai diverse lucruri. În acest fel, atunci când va avea o problemă, se va simți în largul lui să vă spună despre ea.

Când îl ascultați, copilul învață:

- să-și spună părerile;
- că este bine să-ți exprimi trăirile;
- să facă o legătură între ceea ce se întâmplă în jur și ceea ce simte în suflet;
- să se înțeleagă pe sine;
- să analizeze consecințele acțiunilor sale.

Dacă nu vă puteți elibera atunci când copilul vrea să vă vorbească, găsiți o perioadă anume (de ex., seara înainte de culcare sau atunci când faceți împreună ceva prin casă) în care să vorbiți despre ce i se întâmplă, ce noutăți are, cum se simte, ce planuri are.

Dacă aveți în grijă un copil care nu este vorbăreț, petreceți puțin timp împreună și faceți ceva ce-i place lui: citiți o carte, desenați, vizionați emisiunea lui preferată etc.

● Respectați-i prietenii

Fiecare se simte bine când știe că există oameni cu care poate discuta lucruri care îl interesează. Petrecerea timpului liber cu prietenii îi oferă copilului bucurie și bună dispoziție. Pentru el însă, prietenii sunt mai mult decât niște persoane cu care își petrece timpul. La o anumită etapă, îi este imposibil să-și imagineze viața fără prietenii pe care îi are. În grupul de prieteni adolescentul se afirmă și se distrează, primește sprijin și putere. El se simte mai protejat când face parte dintr-un grup.

Comunicarea cu semenii și cu alți oameni, crearea sau asocierea la cluburi, grupuri și organizații este un drept al copilului.

mită etapă, îi este imposibil să-și imagineze viața fără prietenii pe care îi are. În grupul de prieteni adolescentul se afirmă și se distrează, primește sprijin și putere. El se simte mai protejat când face parte dintr-un grup.

Poate unii dintre prietenii copilului vi se par nepotriviți. Poate credeți că îl influențează negativ. Chiar dacă nu vă plac, este important să-i acceptați. Dacă veți vorbi rău despre prietenii copilului sau îi veți interzice să comunice cu ei, nu veți obține multe. Cu siguranță veți intra în conflict cu copilul, dar nu veți putea fi sigur(ă) că ei au încetat să se întâlnească.

Adolescentul trebuie să învețe să-și aleagă singur prietenii și să facă față presiunilor din partea acestora. În toate grupurile din care va face parte vor apărea neînțelegeri. Aceste legături îl vor învăța cum să se comporte cu oameni diferiți — lucru folositor în viață.

Ceea ce puteți face este să-l ajutați să-și rezolve neînțelegerile într-un mod pașnic și să aibă forța de a rezista propunerilor de a se implica în activități periculoase. Discutați cu copilul despre cum se simte să facă parte din diferite grupuri: familia, colegii de școală, echipa de la secția de fotbal sau cercul de muzică, consiliul școlar ș.a.

Asigurați-vă că adolescentul înțelege că e normal uneori să nu fie de acord cu prietenii săi, pentru că sunt persoane diferite și văd lumea diferit. De fiecare dată când are o altă părere sau alte gusturi decât grupul său, trebuie

să aibă încredere în sine și să spună „nu”. Oamenii se obișnuiesc că membrii grupului au punctul lor de vedere și încep să-i respecte pentru asta.

Vorbiți cu el și despre faptul că nu toate grupurile se potrivesc felului de a fi a unui om. Fiecare copil trebuie să aibă încrederea că întotdeauna el este cel care alege dacă să fie sau nu prietenul cuiva, dacă să-și facă noi prieteni, dacă să încheie o prietenie.

● Ghidați-l în organizarea timpului

Mulți copii nu se gândesc la planificarea timpului și nu au un program zilnic pe care să-l respecte. Majoritatea încep să-și dea seama că au nevoie să-și organizeze timpul, atunci când nu le reușesc pe toate câte le au de făcut — să se ocupe nu doar de școală, dar și să meargă la un cerc, să ajute la activitățile din gospodărie sau să aibă grijă de frații și surorile mai mici.

Îl puteți ajuta pe copil să găsească timp pentru diferite activități, inclusiv relaxare și odihnă, și în acest fel, să evite probleme legate de reușita școlară sau de supra-oboșală.

Propuneți-i tânărului să folosească o agendă în care să-și noteze programul pentru fiecare zi. Ar putea evidenția lucrurile pe care le crede mai importante. După ce trece în agendă tot ce este necesar să facă (teme de învățat, alte obligații), trebuie să-i rămână și timp liber — adică cel care va fi la dispoziția lui. El va alege cum să-l petreacă. Este bine și dacă nu vrea să facă nimic în acele perioade. Toți au nevoie de timp pentru a visa „cu ochii deschiși”.

Ajutați-l pe adolescent să-și planifice activitățile după ce decide care dintre ele sunt mai importante și care sunt mai urgente. Mai întâi, propuneți-i să se gândească la toate lucrurile pe care le are de făcut, nu doar cele legate de învățare, ci și de timpul liber. Poate include în listă și planurile de viitor mai îndepărtate. După ce se gândește care lucruri sunt importante și care sunt urgente, va obține câteva tipuri de activități:

(1) importante și urgente (care nu suportă amânare), (2) importante, dar care nu sunt urgente, (3) urgente, dar nu atât de importante la moment, (4) activități care nu sunt nici urgente, nici cele mai importante.

Încurajați adolescentul să găsească momentul potrivit pentru activitatea potrivită. De exemplu, dacă îi este greu să se ocupe de lecții seara, din cauza oboselei, sugerați-i să rezerve timp pentru teme atunci când vine de la școală.

Ajutați-l să-și planifice activitățile pornind de la data limita când trebuie realizate înspre prezent. Stabilind un termen limită pentru fiecare activitate, va înțelege mai bine de cât timp dispune pentru realizarea ei. De exemplu, dacă trebuie să prezinte un referat până vinerea viitoare, termenul limită va fi joi, adică până joi va trebui să termine lucrarea.

Dacă o sarcină este prea complexă, adolescentul o poate împărți în mai multe sarcini simple. Se va ocupa pe rând de pașii pe care îi are de făcut și va ști de cât timp are nevoie pentru fiecare.

Mulți adolescenți au tendința să amâne realizarea unei sarcini. Ați putea să ajutați tânărul să depășească această obișnuință, propunându-i să alcătuiască o listă cu toate lucrurile pe care ar dori să le facă, dar nu a reușit până acum pentru că nu a avut timp. Spuneți-i să aleagă una dintre activitățile pe care și-ar dori cel mai mult să o realizeze. Întrebați-l cât timp pe săptămână i-ar lua această activitate, dacă se poate realiza în mai multe zile sau în una singură. Încurajați-l să se gândească cum ar putea să-și facă timpul de care are nevoie: ar putea să realizeze în zilele de sâmbătă și duminică acea activitate, sau dacă ar termina temele mai repede în fiecare zi, ar reuși să programeze acea activitate în zilele „de lucru” ale săptămânii, sau dacă ar economisi timp evitând întreruperile și amânările, ar avea suficient timp la dispoziție? Ajutați-l să găsească soluții și sprijiniți-l să le aplice.

Atunci când tânărul are dificultăți, arătați înțelegere și disponibilitatea de a-l ajuta. Este important să-l încurajați și să apreciați progresele pe care le face.

● Fiți îngăduitor cu înfățișarea sa

Felul cum arată un adolescent este unul din modurile prin care se exprimă. Pe de o parte, copilul vrea să fie în pas cu moda, pe de altă parte — să fie original. El este în căutarea stilului personal, de aceea experimentează diferite coafuri și haine. Nu dați multă atenție lucrurilor trecătoare (un breton prea lung, haine prea strâmte sau prea largi etc.) și concentrați-vă la ceea ce este cu adevărat important. Ajutați-l să aibă o părere bună despre sine, asigurați-l că arată bine, este capabil să obțină succese și încurajați-l să-și dezvolte diferite calități.

● Respectați-i viața privată și intimitatea

Pe măsură ce crește, copilul are nevoie să vadă că adulții îi respectă modul de viață, prietenii, felul în care își petrece timpul liber și alte alegeri pe care le face. Adolescentul va aprecia faptul că îi lăsați mai mult spațiu, pe care să și-l organizeze așa cum vrea și unde să se poată retrage când simte necesitatea. Nu-l criticați dacă stă ore în șir în fața oglinzii. Aceasta nu este o pierdere de timp, ci un mod absolut sănătos de a te adapta la înfățișarea proprie care este în schimbare. Dacă adolescentul are odaia sa, bateți la ușă înainte de a intra. Așa veți arăta că îi respectați intimitatea. Dacă vreți să păstrați relația bună, nu-i ascultați convorbirile telefonice cu părinții sau cu prietenii, nu-i citiți scrisorile sau jurnalul personal și nu-i verificați lucrurile personale. Cel mai probabil el își va da seama că ați făcut-o și atunci va fi foarte greu să restabiliți încrederea între voi.

Respectul pentru viața privată și lucrurile personale, neamestecul în spațiul său personal și în corespondența sa este un drept al copilului.

● Vorbiți despre dezvoltarea corpului

Copiii cresc pe zi ce trece. Pe la 9–10 ani, ei trebuie să cunoască destule lucruri despre schimbările care apar în timpul dezvoltării corpului lor.

Copilul de care îngrijiți are nevoie de așa informații până a trece prin aceste schimbări fizice și emoționale, pentru a fi pregătit de ele. El are nevoie să știe la ce să se aștepte și cum să aibă grijă de igiena personală ca să fie sănătos. Nu puteți ști la ce vârstă va începe transformarea copilului în adolescent. Dacă va fi printre copiii „grăbiți” și nu va fi pregătit, se poate

Accesul la informații corect-punzătoare, utile pentru dezvoltare este un drept al copilului.

speria de modificările din corpul său. Și chiar dacă nu vedeți la el/ea semne că începe să se dezvolte, în jurul lui vor fi copii „grăbiți”. Este bine să înțeleagă ce se întâmplă și despre ce vorbesc cei de-o seamă cu el.

Dacă vă vine greu să vorbiți cu copilul despre aceste lucruri, puneți-i la dispoziție o carte, rugați dirigintele sau medicul de familie să discute cu el. Este important să vă asigurați că informația pe care o va primi este din surse de încredere.

Cine este, ce simte și cum gândește adolescentul?

ÎNTRE 15 ȘI 18 ANI — adolescentul trece printr-o perioadă tumultuoasă, când se poartă ba ca un adult, ba ca un copil. El are o dorință intensă de a schimba totul și imediat, de „a nu se supune”, pentru a demonstra că s-a făcut și el mare. Ba trece prin clipe de mari emoții și așteptări, ba prin sentimente de neîncredere în posibilitățile sale. Pe de o parte, vrea să impresioneze, să facă lucruri care să vă scoată din sărite, iar pe de altă parte, are nevoie de bunăvoință și ocrotirea dvs.

Acest comportament contradictoriu al copilului este determinat și de modul în care este văzut de adulți. Recunoașteți că pentru unele lucruri adolescentul vi se pare destul de mare, iar pentru altele — încă un copil care necesită îndrumare și protecție. Aveți dreptate, rolul dvs. este să-l

încurajați să fie independent și să-i oferiți toată susținerea atunci când are nevoie. Așa o să-l ajutați să facă trecerea de la copilul dependent la adultul independent.

Adolescentul trebuie să învețe cum să trăiască fără sprijinul permanent al părinților și altor adulți. Dar asta nu înseamnă să vă îndepărtați prea tare sau pentru mult timp. Fiți alături de el. Arătați-i că îl veți sprijini când va avea nevoie. Orice om vrea să știe că alături este cineva pe care se poate baza când lucrurile îi scapă de sub control.

În adolescență se formează *viziunea despre lume și viață*. Este vârsta întrebărilor serioase: Cine sunt Eu? Ce este adevărul? Ce este realitatea? Deși nu există răspunsuri clare, faptul că pune aceste întrebări îl ajută să înțeleagă lumea și modul cum funcționează ea.

Tânărul se gândește ce fel de persoană vrea să fie. *În căutarea felului propriu de a fi*, adolescentul se descoperă și experimentează cu înfățișarea sa, relațiile, ocupațiile. Ar putea să-și schimbe stilul radical — să se îmbrace altfel, să comunice cu persoane noi, să asculte altă muzică, să-și schimbe interesele sau planurile de viitor. Treptat, adolescentul își formează comportamentul care îl face unic.

Păstrând un interes pentru ceea ce face, cunoscându-i prietenii și gusturile, ajungeți să vorbiți și despre ce are pe suflet. Arătați încredere în ceea ce face și țineți cont de opiniile lui. Apreciați-i orice realizare, chiar și cea mai puțin însemnată. Chiar dacă tânărul tinde spre o independență totală, influența părinților și a altor adulți importanți din viața sa rămâne destul de puternică dacă relațiile cu ei de până atunci au fost bune.

Adolescenții au un ritm biologic diferit decât adulții. De multe ori ei se culcă și se trezesc mai târziu ca alți membri ai familiei. La mijloc nu este lenea, ci „ceasul lor intern”. Deseori adolescenții sunt mai activi în două părți a zilei, adorm mai târziu, iar dimineața se trezesc mai greu. Nu puteți schimba forțat acest ritm biologic. Treptat el va deveni exact ca al unui adult. Între timp, îl puteți ajuta pe adolescent să doarmă 8-9

ore pe noapte, convenind la o oră când să deconecteze televizorul sau calculatorul și încurajându-l să aibă o activitate fizică în timpul zilei.

O parte importantă a dezvoltării în adolescență sunt *relațiile romantice*. Atracția, simpatiile, întâlnirile, comunicarea, activitățile comune din timpul liber ale fetelor și băieților îi vor ajuta să stabilească relații de cuplu în perioada adultă.

Nu cereți rezultate mari la învățătură, dacă adolescentul nu are așa scopuri. De regulă, tinerii se concentrează asupra obiectelor școlare de care își leagă viitoarea profesie.

Cum să vă înțelegeți mai bine cu adolescentul?

Aplicați în continuare ideile de mai sus și fiți atent(ă) la alte nevoi care apar. Adolescentul este aproape un adult și trebuie să-i dați dreptat „uneltele” necesare pentru a se confrunța cu diferite situații din viață. Rolul dvs. este să-i încurajați independența și să-i oferiți suport atunci când are nevoie.

● Încurajați-l să gândească independent

La 14 ani adolescentul este capabil să gândească despre lume în felul său. El începe să pună la îndoială toate ideile și valorile ce i-au fost transmise până atunci și să-și formeze poziția proprie. Discutați despre ceea ce crede și simte că este important în viața lui, despre neliniștile și întrebările sale, despre viitor, despre dorințele lui și așteptările altor persoane față de el (de ex., ale părinților sau ale dvs.).

Cu cât mai repede învață să gândească singur, cu atât va fi mai independent și mai responsabil. Având o poziție proprie asupra diferitor lucruri, nu-i va urma orbește pe alții, inclusiv în activități periculoase.

Puneți-i întrebări, oferiți-i ocazii să găsească argumente pașnice, ajutați-l să cântărească diferite puncte de vedere atunci când își face o părere sau ia o

Libertatea de expresie, de gândire, conștiință și religie este un drept al copilului.

hotărâre. Întrebați „De ce crezi așa?” și nu contează despre ce vorbiți. Încurajați-l să analizeze ce efecte poate avea ceea ce face asupra sa și asupra altora.

Dați-i sfaturi numai atunci când le cere. Prea multe sfaturi scad capacitatea de a rezolva singur probleme și îl fac dependent de părerile altora.

Discuțiile în contradictoriu sunt o experiență utilă pentru dezvoltarea tânărului, deoarece îl învață să se exprime, să se afirme. Când face asta cu dvs., se pregătește să se descurce mai bine în alte situații, în relațiile cu alți oameni.

Dacă s-a întâmplat ca o decizie luată de tânăr să fie nereușită, nu-l certați, nu-i faceți morală. Mai bine puneți-i întrebări care să-l facă să gândească. Întrebați dacă a învățat ceva din experiență și ce va face diferit data viitoare. Discutați despre alegerea sa, felul cum ar fi putut să o evite și modalitatea în care ar fi bine să procedeze pe viitor. Așa va învăța că orice greșală are un sâmbure de învățătură.

● Vorbiți-i ca unui egal și respectați-i părerile

Discutați cu adolescentul despre viața sa și alte lucruri care îl preocupă și țineți cont de ceea ce crede el. Maturii sunt siguri că știu mai bine ce e bine pentru copii. Uneori e adevărat, dar nu întotdeauna. Deseori adolescenții văd lumea altfel decât o văd adulții. Chiar și atunci când o văd la fel, maturii nu se gândesc deloc la asta. Copiii devin „dificili” când simt că nu sunt luați în seamă și cred că ceilalți nu le pasă de sentimentele și dorințele lor.

Asigurați-vă că îi cunoașteți punctul de vedere. Dacă nu-l cunoașteți, întrebați. Copiii sunt plini de idei și ați putea descoperi lucruri care altfel nu v-ar fi venit în cap.

Este firesc că aveți uneori păreri diferite. Vă contrazice pentru că are și el părerea sa, nu pentru că vrea să vă supere. Este important să nu vă impuneți poziția, altfel va avea de suferit relația voastră. Insistați doar dacă este vorba despre securitatea tânărului. Încercați să nu faceți morală, asta îi irită pe toți adolescenții și îi face să procedeze invers decât le spun maturii. Vorbiți despre diferite neînțelegeri, dar nu cu scopul de a muștra, ci pentru ca să-și clarifice ce s-a întâmplat și cum văd alți oameni situația.

● Învățați-l să se descurce cu banii

Administrarea banilor este încă un pas spre independență. Știți că adolescentul se poate descurca de sine stătător atunci când poate să distribuie pentru diferite necesități banii pe care îi are, poate să cheltuiască reieșind din posibilități și știe cum să facă economie.

Învățarea abilităților care îl pregătesc pentru viața de adult este un drept al copilului.

Unii copii și tineri care au părinți plecați peste hotare decid singuri când și cum să-și cheltuiască banii, alții împart această responsabilitate cu

persoana în grija căreia au rămas. În ambele cazuri, adolescenții au nevoie să învețe cum să facă asta cu cap.

Poate că ați face o economie dacă ați lua dvs. toate hotărârile despre cheltuielile tânărului, însă el nu va învăța nimic din asta. Mult mai bine este să-i încredințați, pe măsură ce crește, responsabilitatea gestionării unor bani de buzunar. A cheltui bani înseamnă a face alegeri, care uneori nu sunt ușoare. Pentru a-l ajuta:

- discutați ce înseamnă să întreții o casă, cât costă lunar energia electrică pe care o consumați, căldura și apa, cât cheltuiți pentru mâncare, pentru transport etc.
- calculați împreună cât costă hainele lui, cărțile, înghețata sau sucii cu prietenii, o seară la discotecă etc.

- alcătuiți lista de cumpărături și mergeți împreună la magazin sau piață.
- dați-i o sumă de bani și lăsați-i pentru o săptămână responsabilitatea de a cumpăra cele necesare în casă.
- propuneți-i să înscrie într-un tabel toate cheltuielile pe care le-a făcut de-a lungul unei luni. Așa își va da seama pe ce cheltuiește banii și câți din ei se duc pentru lucruri care nu-i sunt neapărat necesare. Întrebați-l ce ar putea să cumpere cu acești bani dacă ar economisi în fiecare lună.

● Ajutați-l să aibă un mod de viață sănătos

Adolescenții sunt dornici să încerce senzații noi. Uneori asta înseamnă lucruri dăunătoare pentru sănătate, cum este consumul de substanțe periculoase. Mulți tineri încep să fumeze, să consume alcool și alte droguri din curiozitate sau pentru a arăta că sunt maturi. Persoanele care au puține informații, sunt mânate de curiozitate și nu au ocazia de a-și manifesta maturitatea într-un mod potrivit, pot face acțiuni care mai devreme sau mai târziu le dăunează.

Având informații corecte despre alcool, fumat, boli / infecții cu transmitere sexuală și pericolul pe care toate acestea le au pentru viața, sănătatea și viitorul său, adolescentul va putea lua decizii bune. Asigurați-vă că are acces la informații veridice. Ați putea să discutați despre aceste lucruri sau să-i propuneți să găsească informații în cărți ori pe Internet.



Protecția față de folosirea, producerea și distribuirea drogurilor, informarea despre consecințele consumului de alcool și tutun este un drept al copilului.

Prin interdicere, nu veți obține nimic. Mai ales dacă în grupul de prieteni ai adolescentului se fumează sau se bea alcool. Este mai bine să vorbiți cu el despre pericolele pe care le au aceste substanțe asupra organismului tânăr. Încurajați-

l să se gândească la lucrurile pozitive și negative pe care le poate face din curiozitate. De asemenea, la toate lucrurile pozitive și negative care i s-au întâmplat când s-a lăsat influențat de prieteni. Exersând să aibă părerea sa, el va învăța să ia decizii proprii și în privința sănătății. Tânărul trebuie să știe că orice grup îi respectă pe cei care iau propriile decizii și își mențin principiile. Amintiți-i că a fi liber să alegi presupune și respectarea alegerilor făcute de alții.

● Stabiliți reguli, nu impuneri

Adolescentul caută aprobarea dvs., dar el nu se așteaptă să aprobați orice îi trece prin cap să facă. Lipsa controlului înseamnă pentru unii adolescenți dezinteres și lipsa afecțiunii. Chiar dacă majoritatea nu ar recunoaște, libertatea îi sperie. Ei se simt în nesiguranță din cauza alegerilor pe care sunt nevoiți să le facă. Regulile și limitele pe care le stabiliți sunt o cale de a arăta adolescentului grija pe care i-o purtați.

Libertatea de care are nevoie un adolescent trebuie acordată treptat. Recunoașteți și apreciați atunci când are un comportament matur, responsabil. Adolescenții vor să fie tratați ca niște adulți. Ei însă trebuie să înțeleagă că dreptul vine împreună cu responsabilitatea de a se purta ca niște adulți.

Adolescenții au nevoie de limite și de disciplină ca să se simtă în siguranță. Dar prea multe reguli sunt simțite ca un control asupra vieții lor. Cel mai bine este să stabiliți reguli (5-7 sunt destule) pentru situații în care sănătatea și siguranța tânărului pot fi în pericol. Lăsați-l să ia singur decizii în celelalte situații. Pentru a stabili reguli, trebuie să vă clarificați ce așteptați de la adolescent și ce comportamente considerați inacceptabile.

Exemple de reguli pe care să le stabiliți împreună cu adolescentul:

- Face o dată pe săptămână ordine în camera sa / în lucrurile sale (ziua o alege el).
- Păstrează ordine pe masa de lucru.
- Poartă la școală haine potrivite (în timpul liber îmbracă ce vrea: blugi rupți, fustă scurtă, pantaloni pentru sport, bluză strâmtă etc.).
- Se întoarce de la întâlnirea cu prietenii / discotecă la ora pe care ați stabilit-o împreună.
- Vă anunță de fiecare dată când întârzie.
- Participă, ca și ceilalți oameni din casă, la întreținerea gospodăriei (sarcinile le alege el sau le puteți discuta în fiecare săptămână).
- Stă în fața televizorului maxim 2 ore zilnic.
- Se joacă la calculator doar după ce își face temele pentru a doua zi ș.a..

Pentru ca adolescentul să înțeleagă ce anume așteptați să facă, trebuie să discutați cu el regulile. Când iau parte la așa discuții, copiii și tinerii sunt mult mai dispuși să respecte înțelegerea la care s-a ajuns. Pentru că ați ajuns împreună la ea și nu le impuneți nimic. Cu cât încercați mai mult să-i impuneți ceva, cu atât este mai încăpățânat (amintiți-vă cum vă simțiți dvs. când cineva vă „învață” ce să faceți). Dimpotrivă, când negociați, îl ajutați să simtă că are un anumit control asupra vieții proprii, că opinia lui este importantă.

Așa veți ajuta adolescentul să nu simtă nevoia de a merge împotriva regulilor în privința lucrurilor mai importante. Atunci când îi veți interzice ceva, va accepta și va înțelege că-i vorba despre siguranța sa și nu sunteți într-o „luptă a puterilor”, în care trebuie să opună rezistență și să-și dovedească forța.

Ați vrea să protejați adolescentul de orice experiență neplăcută. Dar dacă nu-l lăsați să facă propriile greșeli și să învețe propriile lecții de

viață, nu va fi pregătit să ia decizii bune, se va descurca cu greu de sine stătător. Dați-i voie să încerce lucruri noi, să iasă cu prietenii, să meargă în drumeții sau să participe la orice altă activitate care îl ajută să se dezvolte și să capete experiență.

Încrederea nu exclude controlul. Controlați echilibrat activitățile copilului, fără a limita nevoia sa de cunoaștere și exprimare și așa ca să vă simțiți liniștit(ă) și dvs. Lăsați tânărul să capete experiență și fiți gata să interveniți când are îndoieli sau dificultăți. Asta înseamnă inclusiv să simtă consecințele luării unor decizii greșite.

Majoritatea adolescenților știu unde au greșit și discuțiile nesfârșite de după fiecare lucru care v-a supărat doar îl vor săcâi. Nu-l certați și nu-l jigniți. O dată ce i-ați spus că este rău, obraznic, egoist, leneș, prost, neatent sau orice altceva, i-ați pus o etichetă. Și dacă el ia de bună eticheta, va începe să se comporte ca atare. Își va spune: „Nu are rost să fac eforturi, așa sunt eu, leneș.” Sau „Ce am de pierdut? Ori-cum mă crede obraznic.”

● Încurajați-l să-și planifice viitorul

În adolescență se iau deciziile despre viitoarea profesie. Discutați cu adolescentul despre cum își vede viitorul, profesiile care i se par interesante, cu ce i-ar plăcea să se ocupe. Ajutați-l să înțeleagă ce vrea de la viață. Încurajați-l să aibă încredere în punctele sale tari. Propuneți-i să afle mai multe lucruri despre ce înseamnă de fapt să ai profesia la care se gândește, care este munca de zi cu zi a unui medic, contabil, jurist, actor, profesor, model, dansator, politician, frizer etc. De ce studii are nevoie și unde le poate obține? Gândiți-vă împreună care ar fi apoi posibilitățile sale de angajare.

Țineți minte că unii tineri se gândesc mai degrabă la o meserie care să le aducă independență decât la continuarea studiilor.

Propuneți-i tânărului să reflecteze asupra întrebărilor:

„Ce este important pentru mine în viață?”

„Ce vreau să realizez?”

„Ce ocupație m-ar face fericit?”

„Ce vreau să fac pentru cei dragi?”

„Care ar fi cel mai frumos / util lucru pe care aș putea să-l realizez în viața mea?”

Discutați despre lucrurile care fac ca o profesie să fie potrivită pentru o persoană — corespunde cu interesele ei, îi pune în valoare capacitățile și talentele, este cerută de societate și aduce un venit bun.

Școala are obligația de a ajuta tinerii să descopere ce profesii li se potrivesc. Aflați de la adolescent și de la dirigințele clasei ce activități sunt organizate pentru a orienta copiii în lumea profesiilor.

O parte din copiii migranților vor să plece, după absolvire, la părinții lor peste hotare. Încurajați tânărul să discute cât mai mult cu părinții săi la această temă, să afle ce înseamnă migrația legală și ilegală, un contract de muncă, care sunt drepturile unui migrant, să învețe limba țării respective ș.a.

Când și de la cine să cereți ajutor?

Nu este ușor să îngrijești un copil. Ați putea să vă ușurați sarcina discutând cu oameni de încredere, alți îngrijitori, educatoarea de la grădiniță, dirigințele clasei în care învață copilul, părinți ai colegilor sau prietenilor lui, psihologul din școală sau preotul din comunitate.

Fiți atent(ă) la schimbările din comportamentul sau felul cum arată copilul. Acestea ar putea fi semne că are o problemă cu care nu se poate descurca singur. Copilul sau tânărul are nevoie de susținerea dvs. sau ajutorul unor specialiști (medic sau psiholog) pentru a o rezolva. Anunțați neapărat părinții copilului despre îngrijorarea pe care o aveți.

Câteva semne care vă arată că un copil nu face față problemelor:

- Nu se poate concentra
- Abandonează lecțiile și alte activități obișnuite până atunci
- Are idei fixe, neliniști sau frici
- Are coșmaruri
- Udă patul
- Este impulsiv, iritabil, furios, tensionat
- Plânge mult
- Se închide în sine, nu mai comunică cu familia, cu prietenii
- Își schimbă brusc cerul de prieteni
- Îi scad succesele școlare
- Lipsește de la lecții
- Este trist, abătut sau mai puțin activ
- Mănâncă mai puțin sau mai mult ca de obicei
- Are dureri de cap, de stomac, slăbiciune fizică sau amețeli fără vreun motiv cunoscut
- Consumă alcool sau alte droguri
- Pare obosit
- Este violent, folosește insulte ș.a.

Ați putea vedea la copil unul sau mai multe dintre aceste semne, care să fie abia observabile sau evidente. În orice caz, este important să vorbiți despre aceasta cu un specialist. Faceți-vă o listă de adrese și numere de telefon ale persoanelor care pot să vă ajute.

Educatorea

Dirigintele

Specialistul în asistență socială de la Direcția raională de asistență socială și protecție a familiei

Medicul de familie

Spitalul din localitate sau din raion

Psihologul din școală sau localitate

Polițistul de sector

Pentru a afla mai multe despre drepturile copilului, vă puteți adresa la următoarele organizații:

Telefonul Copilului — linia fierbinte	0800 11116
Centrul pentru Drepturile Omului	
Avocatul parlamentar pentru protecția drepturilor copilului	234800
Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC)	716598
Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)	748378
Fondul Națiunilor Unite pentru Copii (UNICEF)	220034
Centrul Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii „La Strada”	234906
Linia fierbinte privind plecarea peste hotare și asistența în caz de trafic	0 800 77777
(apel din străinătate)	+373 22 233309
(în Transnistria)	0800 88888

Nu puteți înlocui părinții unui copil, nici nu trebuie să încercați. Ceea ce-i puteți da, pe lângă casă, mâncare și supraveghere este sentimentul că are zilnic alături pe cineva căruia chiar îi pasă de el. Pentru asta — comunicați cât mai mult.

Ce aveți de câștigat dacă ascultați ce are de spus un copil?

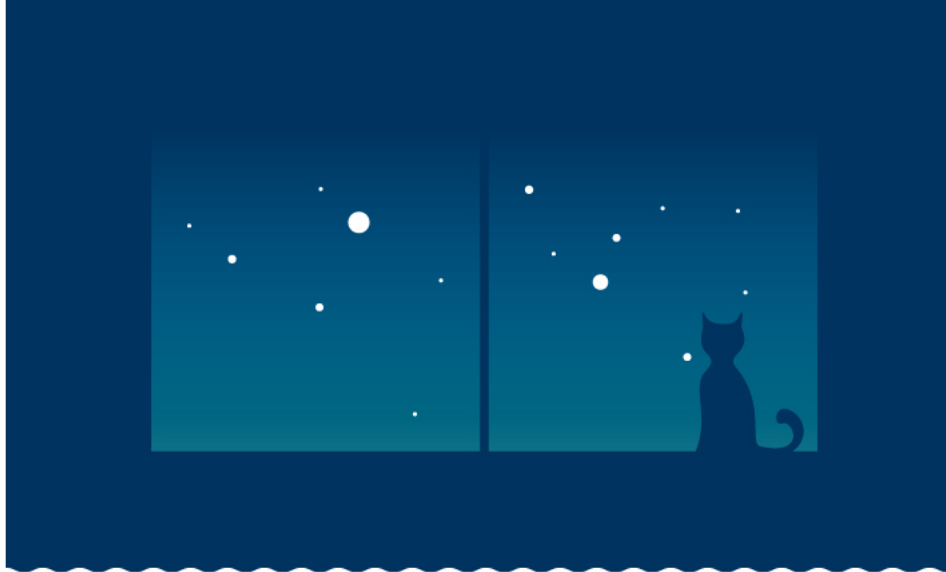
- Posibilitatea de a-i fi de ajutor la timp, până ca problema să se agraveze — veți înțelege mai bine care sunt nevoile copilului în diferite situații, cum vede el lucrurile, ce îl preocupă.
- O relație de încredere — copilul va simți că poate să se bazeze pe dvs. când are vreo dificultate și va veni la dvs. pentru ajutor.
- Respect și autoritate — dacă îi arătați că îl stimați — și el vă va stima, dacă știți să-l ascultați — și el va asculta sfaturile pe care i le dați.
- Dezvoltarea copilului — a exprima idei și emoții și a fi ascultat sunt nevoile și drepturile lui.

Luați în serios urmările plecării părinților peste hotare asupra vieții lui. Nu considerați neînsemnate îngrijorările sau tristețea pe care le trăiește. Un copil care trece prin situații grele se comportă altfel decât un adult. El reacționează reieșind din ceea ce înțelege că se întâmplă, ceea ce poate face la vârsta pe care o are și susținerea pe care o primește.

Viața departe de părinți îl va schimba. Dacă este pregătit pentru plecarea părinților și rămâne cu o persoană care îi oferă sprijinul de care are nevoie, plecarea părinților la muncă peste hotare va aduce și schimbări pozitive — copilul va deveni mai independent, mai puternic, mai înțelegător.

Resurse consultate:

1. **Convenția Organizației Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului.**
2. **Codul Familiei**, nr. 1316–XIV din 26.10.2000.
3. **Impactul migrației asupra copiilor și persoanelor în etate din gospodăriile cu multe generații**, HelpAge International în Moldova, UNICEF Moldova, 2010.
4. **Copilul meu e singur acasă**. ALC 2010.
5. **Să înțelegem comportamentul copiilor**. Dr. Dinah Jayson. București 2008.
6. **Introduction to Basic Counselling and Communication Skills**. IOM Training Manual For Migrant Community Leaders and Community Workers. International Organization for Migration 2009.
7. **Copilul meu (aproape) adolescent**. Evi Crotii, Alberto Magni. București 2009.
8. **1001 родительская мудрость или как воспитать ребенка**. Эсме Флойд. Москва 2009.
9. **Cele 100 de reguli ale educării copilului**. Richard Templar. București 2008.
10. **Educația sexuală pentru copii și adolescenți**. Meg Hickling. București 2008.
11. **Situația copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației**. Raport de studiu / Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, Chișinău, 2006.
12. **Deprinderi de viață: manualul elevului cl. 5–7**. Iosif Moldovanu, Claudia Coadă. Chișinău 2005.
13. **Psihologia copilului**. Mihaela Găișteanu. „Salvați Copiii” România.
14. **Listening to children: A guide for parents and carers**. www.nspcc.org.uk
15. **Timpul și copilul tău**. Învață-l ce înseamnă timpul și cum să îl gestioneze eficient. www.suntparinte.ro
16. **Ghidul banilor**. Tot ce trebuie să îl înveți pe copil despre bani, din copilărie până la adolescență. www.suntparinte.ro
17. www.desprecopii.ro
18. www.proeducation.md



CIDDC



Accompagnement • lieux d'accueil • Conseils éducatifs et sociaux



Save the Children

Sweden



CZECH REPUBLIC
DEVELOPMENT COOPERATION

Acest ghid a fost elaborat în cadrul proiectului „Susținerea copiilor și părinților afectați de migrație”, implementat de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului în colaborare cu ALC France, și a proiectului „Întărirea suportului la nivel de comunitate pentru familiile cu multe generații rămase în urma migrației din Moldova”, implementat în parteneriat de HelpAge International și Respirația a Doua.



EC-UN Joint Migration and Development Initiative
United Nations / United Nations Development
Programme Brussels Office
14 Rue Montoyer, Brussels 1000, Belgium
Tel.: +32 2 235 05 50, Fax: +32 2 235 05 59
E-mail: jmdi.pmu@undp.be
Website: www.migration4development.org

Această publicație este realizată cu asistența Uniunii Europene. Conținutul acestei publicații nu reflectă în nici un fel punctul de vedere al Uniunii Europene, OIM sau Organizației Națiunilor Unite, inclusiv PNUD, UNFPA, ICNUR și ILO, sau al statelor lor membre.

