



COPIIUL MEU E SINGUR ACASĂ

**Carte pentru părinții care pleacă la muncă
în străinătate**

Centrul de Informare și Documentare
privind Drepturile Copilului



CIDDC

COPILUL MEU E SINGUR ACASĂ



CIDDC

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului



Această carte este pentru părinții care pleacă peste hotare. Din ea puteți afla:

Ce se întâmplă cu copiii despărțiți de părinți?

Absența părinților are o influență negativă asupra copiilor. Mai multe riscuri amenință sănătatea și dezvoltarea copilului.

Cum să pregătiți copilul pentru plecarea dumneavoastră?

Copiii au nevoie de sprijin atunci când încearcă să înțeleagă de ce trebuie să plece părinții lor. De asemenea, au nevoie de susținere atunci când înfruntă suferința legată de despărțire.

Cum să comunicați la distanță cu copilul?

Telefonul și scrisorile îi ajută pe părinții plecați în străinătate să nu rămână străini de copii. Cum să discutăm cu copilul când suntem departe de el?

Ce este bine să știți în plus despre copil?

„Uneori copilul ista se comportă de parcă nu ar fi copilul meu”, spun părinții. Pentru a evita aceste situații, ar fi bine ca părinții să cunoască particularitățile de vârstă și să înțeleagă nevoile emoționale ale copilului.

COPILUL MEU E SINGUR ACASĂ

Carte pentru părinții care pleacă la muncă în străinătate apare în cadrul proiectului „Includerea socială a copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației”, realizat de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC), în colaborare cu Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova.

Realizare: Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului.



CIDDC

Suștinere:

- Organizația Suedeză „Salvați Copiii” (Rädda Barnen)
- Organizația pentru Securitate și Cooperare în Europa (OSCE)
- Organizația Internațională pentru Migrație (OIM), din fondurile Ministerului Afacerilor Externe al Italiei.



Rädda Barnen

Save the Children Sweden



MISIUNEA ÎN MOLDOVA

I O M



O I M



Cooperazione
Internazionale
Ministero degli Affari Esteri

Opiniile exprimate în această carte nu reflectă neapărat punctele de vedere ale agențiilor finanțatoare.

Carte ilustrată cu desene ale copiilor și adolescenților cu părinți plecați la muncă peste hotare.

Această carte de buzunar poate fi găsită la adresa:
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
www.childrights.md

URMA ta
Chișinău, 2007

CZU 3427 - 053.2

Câteva cuvinte la început

„Copilul meu e singur acasă” este o carte pentru părinții care pleacă peste hotare la muncă și sunt nevoiți să-și lase copiii acasă. Este o carte care îi poate ajuta pe părinți și copii să se înțeleagă mai bine și să facă despărțirea mai puțin dureroasă.

Este o carte care explică lucrurile. Explică de ce un adevăr dur îi poate face mai bine copilului decât o minciună liniștitoare. Explică de ce într-o relație la depărtare vorbele sunt la fel de importante ca și coletele. Este o carte care vorbește despre cuvintele pe care le pot spune părinții pentru a lămuri copiilor că plecarea lor este un rău mai mic.

Știm că doar o cărticică nu este de ajuns. Vrem însă ca ea să ajungă la cât mai multă lume, de aceea am tipărit-o în mii de exemplare.

Cuvântul unui părinte

Am plecat în Turcia cu 12 ani în urmă și am lăsat acasă un copil de doi ani – fiica mea, Cristina. Acum ea are 14 ani. Eu stau la Istanbul, ea – la Călărași.

Când am plecat prima oară, mi-a fost tare greu. Până atunci nu ne-am despărțit nici pentru o zi. Am putut suna acasă abia peste trei luni. Plângeam în gura mare și eu, și ea. Nu putea încă să vorbească, doar spunea: „Mama, mama...”.

Când a crescut mai măricică, pe la 4-5 ani, de fiecare dată când veneam și plecam, despărțirea era foarte grea. Nu putea să înțeleagă că mama trebuie să plece. Alerga din urma mea și striga: „Mama, nu mă lăsa-a-a-a!” Eu nu suportam să o văd plângând, mi se rupea inima. Și când dormea, mă îmbrăcam și plecam.

A crescut și parcă s-a obișnuit. Însă într-o zi mi-a spus: „Nu vreau nimic, mănânc pâine cu sare, numai vino acasă”. Lucrez la un magazin în Istanbul. Sunt cetățeană a Turciei și asta îmi dă libertatea de a mă deplasa. În mod normal, vin acasă o dată la trei-patru luni. Și atunci când am o zi liberă, mă strădui să vin acasă, urc în avion și zbor spre Moldova.

Vorbim mult la telefon. Cumpăr o cartelă de 30 de dolari și pot vorbi cinci minute. Nu-i ieftin, dar sun o dată la două zile.

Vreau să știe că o iubesc. La telefon e greu să-i spui copilului că îl iubești tare-tare. Poți spune de o mie de ori că îl iubești, dar de fiecare dată te gândești: „Oare au ajuns cuvintele mele la ea?”

Vreau din tot sufletul să mă înțeleagă că am mers la lucru pentru că nu am putut altfel. N-am putut să suport că nu am cu ce s-o hrănesc, cu ce s-o îmbrac. Pentru noi două sunt acolo, pentru viitorul ei și al meu.

Vreau să știe că am să fac tot posibilul să fiu în siguranță. Odată am stat la pat o săptămână, nu puteam să mă mișc. Nu i-am spus, ca să nu-și facă griji, dar a aflat. A sunat speriată și m-a certat. Atunci credeam că, orice s-ar întâmpla, ea trebuie să știe că eu sunt bine. Acum nu mai sunt sigură că am făcut corect. Poate era mai bine, dacă afla de la mine, îi spuneam că nu e grav, că deja mă însănătoșesc. Poate nu se speria așa de tare.

Vreau să fie sinceră cu mine. Vreau să-mi spună dacă are vreo problemă, dacă are nevoie de vreun sfat sau de ajutor. Îi zic deseori că vreau să fiu nu doar mama ei, ci și prietena ei. Dar ea e tăcută. Singură gândește, singură face. Asta mă doare. În același timp, înțeleg că este felul ei de a se maturiza.

Vreau să știe că-mi fac griji pentru ea. În jur sunt și oameni buni, dar sunt și mulți nebuni. Este greu pentru o fată să fie în siguranță. Iată de ce îi spun să nu iasă seara în stradă, să nu poarte fustă scurtă, să nu meargă la discotecă singură. În ziua de azi trebuie să pui și răul înainte.

Ce-aș face altfel? În primul rând, aș face despărțirea mai puțin traumatizantă. Aș vorbi mai des la telefon. Aș pleca nu atunci când doarme, ci aș trezi-o, să-i spun că mă duc și am să mă întorc numaidecât. I-aș spune că sunt bolnavă, dar că mă însănătoșesc și fac tot ce-mi stă în puteri să fiu în siguranță. Copiii ne copie pe noi, părinții, în tot ce facem. Așa cum vrem să se comporte ei cu noi, ar fi bine să ne comportăm și noi cu ei. Vrem să fie sinceri cu noi, trebuie să fim și noi sinceri cu ei, întotdeauna.

În al doilea rând, i-aș cumpăra altfel cadourile. Aș întreba-o de ce are ea nevoie. Nu i-aș lua haine din străinătate, i-aș trimite bani să și le cumpere aici. Moda din străinătate nu se potrivește cu cea de aici și e greu să nimeriți măsura. I-aș trimite dulciuri mai puține. Copiii le mănâncă pe toate deodată și apoi îi doare burta. I-aș cumpăra telefon mobil, ca să putem comunica mai ușor. I-aș cumpăra lucruri care să o ajute să se dezvolte: jucării, jocuri, aparat foto, computer și altele.

În al treilea rând, i-aș face un examen medical înainte de plecare și apoi periodic. Să știi că nu are probleme grave de sănătate.

Eu mi-am făcut relația cu copilul meu așa cum am știut eu mai bine. Uneori mi-a reușit să fiu un părinte bun, alteori nu prea, dar am mers înainte.

Dumneavoastră puteți învăța din experiența altora. Citiți această carte. Și nu uitați: pentru copiii dumneavoastră sunteți cei mai buni părinți din lume.

Mariana Boboc

Călărași – Istanbul – Călărași



Ce se întâmplă cu copiii despărțiți de părinți?



Copilul va suferi în lipsa dumneavoastră. La început îi va fi dor și va plânge. Apoi îi va fi trist și ciudă, pentru că va trebui să facă față greutăților vieții fără sprijinul dumneavoastră. Ce se întâmplă, totuși, cu copiii care stau mai mult timp departe de părinți?

Nici chiar nou-născuții nu sunt neștiutori sau pasivi. Ați văzut, probabil, cum reacționează un copil în timpul alăptatului, atunci când cineva intră în odaie. Uneori se ascunde mai tare la sânul mamei, alteori se uită atent la persoana care a intrat, iar în unele cazuri continuă să sugă. Astfel, din primele zile de viață copilul încearcă să cunoască, să înțeleagă ce se întâmplă în jurul lui și să-și exprime starea sau atitudinea.

Oricare ar fi vârsta copilului – chiar dacă nu poate încă să meargă, să vorbească sau să numere ori este deja un adolescent – el trăiește cu greu plecarea unui părinte sau lipsa ambilor.

Copilul, în perioadele importante din viața lui – primii ani, clasa întâi, adolescența, bacalaureatul – are nevoie de părinții lui alături. Părintele este primul și nelipsitul sprijin din viața unui copil.

Tot ce se petrece la școală este influențat de ceea ce se întâmplă acasă, mai ales între 0 și 6 ani. În general, reușitele sau insuccesele din viața unui om sunt determinate de experiențele trăite în copilărie.

Un raport de studiu privind situația copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației, realizat în Republica Moldova în 2006, constată că plecarea părinților în străinătate are mai multe efecte negative asupra copiilor.

Un copil cu părinții plecați peste hotare simte că este singur și lipsit de protecție. Chiar dacă rămâne sub supravegherea unei rude, el se simte părăsit, pentru că nu-i are alături pe cei mai importanți oameni – părinții lui.

Pentru că mama și tata nu-l încurajează și nu sunt aproape când are nevoie, el nu este sigur de sine. Acest copil nu simte că acasă îl așteaptă cineva care ține la el și care îl va întreba cum i-a trecut ziua. În lipsa ambilor părinți, copilul găsește cu greu o persoană de încredere, cu care să discute despre lucrurile care îl preocupă. El deseori nu are cui să împărtășească emoțiile și gândurile. Nu are cu cine să se sfătuie atunci când întâmpină greutăți în viață.

Copilul care rămâne pentru o perioadă fără părinți, mai ales dacă este mic, se simte dezorientat. Deseori, are tulburări de somn, devine agresiv sau foarte trist, nu vrea să comunice, nu-și dorește nimic în afară de reunirea familiei. Dacă află din sat sau de la televizor istorii de groază despre oameni care, în căutarea unui loc de lucru în alte țări, au fost supuși abuzurilor sau traficului, copilul este cuprins de teamă pentru viața părinților lui, că „ar putea să li se întâmple ceva rău”.

Viața independentă, cu părinții departe, înseamnă pentru copil și multe situații noi, la care trebuie să se adapteze: administrarea banilor și repartizarea timpului, prepararea hranei și îngrijirea fraților mai mici, luarea deciziilor zilnice legate de gospodărie și de școală. Deseori, copilul nu este pregătit să se descurce singur cu toate aceste sarcini.

„360 grade de singurătate”

De multe ori, datorită acestor condiții de viață, scade reușita lui școlară. Activitățile care erau cândva obișnuite pentru copil – sport sau dansuri – care îi făceau plăcere, îl ajutau să se dezvolte și să se afirme, încep să fie uitate din diferite motive: fie că nu mai reușește, fie că nu-l mai interesează.

De multe ori adolescenții își petrec timpul liber distrându-se. Se joacă pe calculator sau merg la bar ori altundeva cu prietenii. Ce să faci, dacă în satele noastre sunt mai multe baruri decât săli sportive, biblioteci sau centre pentru tineri?

Atunci când copilul se simte singur, când nu poate comunica în fiecare zi cu ceilalți membri ai familiei, grupul de prieteni devine un loc în care el se simte important și își poate împărtăși emoțiile care îl copleșesc. De obicei, acest grup de prieteni este alcătuit din copii cu aceeași soartă – cu părinții plecați.

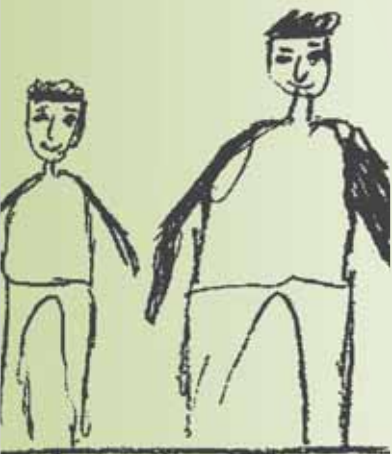
O altă consecință a lipsei părinților din viața copilului pentru o perioadă îndelungată este răcirea relațiilor dintre ei. Chiar dacă tuturor copiilor le este foarte dor de părinți și mulți copii comunică destul de des cu ei la telefon, menținerea unei relații apropiate și calde pe această cale este extrem de grea. La telefon este mai greu să gesticulezi, să exprimi sentimente, să simți o strângere de mână sau să arăți afecțiunea. Pentru a compensa lipsa de dragoste și susținere, mulți copii demonstrează celorlalți, prin haine și lucruri scumpe, bunăstarea materială de care se bucură. O bunăstare materială care îi poate face și mai vulnerabili.

Un film consacrat migrației, realizat de o adolescentă din Moldova, a obținut, în 2005, Marele Premiu al Festivalului Internațional al Filmelor de un Minut de la Amsterdam.

Filmul *Loneli Costachi* prezintă, prin rotația de 360 de grade a camerei de filmat, o odaie goală într-o casă tradițională moldovenească, în care se aud ecouri de voci ale foștilor locatari, atât copii cât și adulți – râsete, discuții, izbucniri de veselie comună ș.a. Atunci când camera de filmat își încheie turul, vedem că odaia este absolut goală. Copilul este, de fapt, singur. Ceea ce i-a rămas este doar amintirea timpului în care era împreună cu părinții săi, plecați acum peste hotare. „*Loneli Costachi din Moldova* a învins datorită simplității și mesajului social puternic al filmului. Ea a reușit să prezinte cele mai grave consecințe ale migrației într-un mod sincer și onest”, a explicat juriul. Filmul a fost selectat „pentru puritatea sa”.



Cum să pregătiți copilul pentru plecarea dumneavoastră ?



Oamenii se simt bine când viața lor este stabilă și previzibilă. Dar cum ne simțim atunci când ne confruntăm cu o schimbare? Noutatea și schimbările ne aduc întotdeauna îngrijorare, stres și ne cer să ne adaptăm. Plecarea părinților peste hotare este o astfel de situație pentru un copil.

Despărțirea este grea nu doar pentru cei maturi. Copiii suferă și ei, iar adulții vor să-i protejeze de suferință.

„Când să-i spun copilului că plec?” „Să-i zic acum sau înainte de plecare?” „Ce să fac dacă refuză să mă înțeleagă?”

Copiii și adulții nu sunt unii împotriva altora: uneori, ei pur și simplu nu găsesc înțelegere unii pentru alții.

Ce putem face pentru a găsi înțelegerea copilului atunci când e vorba de plecare? Ce putem face pentru a înțelege ce simte copilul?

- Părinții au nevoie de susținere atunci când se luptă să depășească dificultățile zilnice.
- Copiii au nevoie de susținere atunci când încearcă să înțeleagă lumea în care trăiesc și să își găsească un loc în ea.

Vorbiți cu copilul, vorbiți și iar vorbiți

Poate credeți că e mai bine să-i spuneți copilului despre plecarea DUPĂ ce ați primit viza și ați făcut toate aranjamentele. Pare să fie logic, dar oare asta să fie adevărata cauză pentru care amânați discuția?

Părinții deseori nu vorbesc cu copiii despre plecarea pentru că le este frică de reacțiile lor. E normal, oamenii vor să evite conflictele și emoțiile negative puternice.

Însă drumul spre iad e pavat cu intenții bune, spune o zicală. Evitând o confruntare deschisă, părinții ar putea să le facă copiilor mai mult rău decât bine.

Copilul trăiește despărțirea de părinți ca pe ceva profund negativ, ca pe o nedreptate. Unii copii ajung să creadă că plecarea părinților este un complot împotriva lor sau o pedeapsă pentru că au făcut ceva „rău”. Cum să vă protejați copilul de astfel de gânduri? Să-i oferiți înțelegere și să vorbiți cu el.

1. Vorbiți despre plecarea cu mult timp înainte.

Fiți pregătit de faptul că s-ar putea ca la început copilul să reacționeze negativ. Dar el trebuie informat și, cu cât mai devreme, cu atât e mai bine. El oricum simte că „se întâmplă ceva” și vrea să știe ce. Dați-i timp să se obișnuiască cu ideea că nu va mai locui în aceeași casă cu mama și cu tata. Pentru copil, familia este formată din oameni care trăiesc în aceeași casă. Îi este greu să-și imagineze că tata sau mama nu mai locuiesc împreună cu el, nu-i vorbesc în fiecare zi, nu-i pregătesc dejunul și nu se mai uită cu toții la televizor. Copilul își imaginează aceste situații, își pune multe întrebări. Dacă sunteți alături, îl puteți asculta și ajuta să înțeleagă multe lucruri. Dacă are nevoie de timp să se obișnuiască cu gândurile despre plecarea dumneavoastră, acordați-i acest timp și apoi reveniți la subiect ca să discutați mai multe.

2. Arătați copilului că înțelegeți ce simte.

Fiecare copil își manifestă suferința diferit, în funcție de vârstă, temperament și altele. Poate deveni furios sau se poate închide în sine. Cum vorbim cu el atunci când suferă?

În loc să nu luați în seamă sentimentele, puteți:

- Să identificați sentimentele copilului, să le „traduceți” în cuvinte: „Pari tare dezamăgit. E normal să te superi când știi că am putea fi împreună, iar eu trebuie să plec pentru că nu am de lucru aici”.
- Să recunoașteți sentimentele copilului printr-un sunet sau cuvânt. „A-a”, „D-a-a-a”, „Aha”, „Așa e”. Când el vorbește, ascultați-l, dați afirmativ din cap, fiți alături.
- Să-i oferiți prin fantezie ceea ce nu-i puteți da în realitate: „Ce grozav ar fi să avem o baghetă fermecată (un covor zburător etc.) ca să ne vedem de câte ori dorim!”.

3. Explicați copilului cum ați ajuns la ideea de a pleca peste hotare.

Astfel puteți pregăti copilul, ajutându-l să înțeleagă mai bine evenimentul care va veni. Evitați să puneți accent pe faptul că plecarea este pentru binele lui. El ar putea să vă reproșeze că nu are nevoie de asta, că ar prefera să rămâneți, ar putea să se simtă vinovat. Este important să spuneți copilului că nu el este cauza plecării dumneavoastră. Fiți sigur că el este capabil să vă înțeleagă. Cuvintele îl ajută să se liniștească și să nu se simtă vinovat.

„Copiii pot suporta orice adevăr, mai puțin suportă minciuna și tăcerea pe care nu o înțeleg”, spune Françoise Dolto, psihanalist francez de copii.

4. Nu vă impuneți autoritatea.

Evitați să vă impuneți autoritatea: „Asta este situația, va trebui să faci ceea ce îți spun!”. Lăsați copilul să înțeleagă că poate discuta cu dumneavoastră diferite lucruri legate de plecare și de viața lui autonomă. Este o situație dificilă, căreia copilul trebuie să-i facă față. Dacă părinții încearcă să discute altfel decât de pe poziții de forță, copilul va putea să suporte mai ușor situația.

Fraza „Faci pentru că așa zic eu” arată doar nevoia de autoritate a părintelui. Iar copilul înțelege printre cuvinte: „El e mare, eu sunt mic; el e deștept, eu sunt prost; el are putere, eu nu”. Acest mod de a vorbi cu copilul duce la neînțelegere și pornește lupta pentru putere.

Încercați să vă adresați copilului cu respect, comunicându-i în același timp sentimentele și dorințele dumneavoastră:

- „Și eu îmi fac griji, deoarece și pentru mine este o situație nouă. Vrei să discutăm despre asta?”
- „Înțeleg că în unele situații este greu să iei decizii. Ți-ar plăcea să planificăm împreună...”
- „Am nevoie să știi că ești în siguranță aici, fără mine. Ești dispus să vorbim despre o persoană care să fie îngrijitorul tău?”
- „Mi-aș dori să discutăm, să avem aceeași părere despre... (acest lucru)”

Cum să evităm unele greșeli când vorbim despre plecare

Evitați să spuneți „dar”. În loc de „Înțeleg că ești trist, dar toți copiii se obișnuiesc”, putem spune: „Înțeleg că ești trist, pentru că ai nevoie de mine aici, aproape. Ai putea să mă înveți să folosesc computerul ca să putem comunica și să ne simțim aproape?”

Nu minimalizați impactul schimbării, evitați să spuneți: „Ai să uiți repede, îți voi trimite cadourile!”.

Nu dați vina pe copil: „Mă duc la lucru pentru ca să pot să-ți cumpăr tot de ce ai nevoie”.

În nici un caz nu „glumiți” că plecați pentru că copilul a fost rău.

5. Alegeți împreună strategiile de adaptare.

Găsiți împreună modalitățile care îl vor ajuta pe copil să se adapteze mai puțin dureros la viața în lipsa dumneavoastră – convorbiri telefonice frecvente, ocazii de a-și dezvolta diferite capacități, suportul unei rude etc.

Aflați cât de pregătit este copilul pentru a rămâne singur acasă

Veți fi departe de copil și vă faceți griji pentru el. Vă întrebați cât de pregătit este să se descurce în lipsa dumneavoastră.

Gradul de independență al copilului nu crește numaidecât odată cu vârsta. Doi adolescenți de 14 ani se pot comporta diferit în aceeași situație.

Un copil are nevoie de independență, ca să devină mai matur și mai puternic. Părinții care învață copilul să fie independent și să se bazeze pe propriile forțe vor câștiga aprecierea, respectul și dragostea lui. Părinții care sunt atenți la evoluția copilului îi oferă ocazii să-și dezvolte capacitățile și să devină independent. Astfel, copilul acumulează experiențe valoroase care îl ajută în viață. Cu siguranță, copilul are nevoie de suportul și ghidarea adulților în acest proces de maturizare.

Cum ar putea să se simtă un copil când știe că părintele pleacă:

- Confuz
- Copleșit
- Derutat
- Descurajat
- Dezamăgit
- Frustrat
- Furios
- Iritat
- Îngrijorat
- Neajutorat
- Nervos
- Pesimist
- Speriat
- Rezervat
- Singur
- Stânjenit
- Trist
- Tulburat

Răspundeți la următoarele întrebări și veți înțelege în ce măsură copilul este pregătit să se descurce fără dumneavoastră:

- Copilul sau adolescentul își asumă singur responsabilitatea pentru pregătirea lecțiilor și a activităților care țin de gospodărie? Este nevoie să-i amintiți despre sarcinile care sunt în obligația lui (de exemplu, să anunțe dacă întârzie, să-și păstreze în ordine odaia)?
- Copilul sau adolescentul face față nevoilor sale de bază? Se îmbracă adecvat vremii și ocaziei, poate folosi aparate de bucătărie, respectă regulile elementare de igienă și regulile de securitate?
- Copilul sau adolescentul ia decizii în mod independent? Are gândire critică? Se descurcă în situații noi?
- Aveți o relație bazată pe încredere cu copilul dumneavoastră? Deseori urmează sfaturile pe care i le dați? Contează pe dumneavoastră atunci când are nevoie de sfaturi sau ajutor? Ați discutat cui să se adreseze pentru ajutor, dacă va avea nevoie?
- Dacă aveți mai mulți copii, relația dintre ei este prietenoasă? Cei mari au grijă de cei mici? Se înțeleg între ei? Se ascultă unii pe alții?

Încurajați independența copilului

Încercați să vă imaginați mai multe situații de fiecare zi în care copilul dumneavoastră va trebui să se descurce singur: acasă, la școală, în sat, în stradă, cu rudele, cu necunoscuții, cu banii, cu timpul, cu frații. Discutați cu copilul despre toate acestea și încurajați-l să exerseze luarea deciziilor. Aceste discuții sunt foarte prețioase.

Gândiți-vă împreună cu copilul cine sunt persoanele la care ar putea apela în caz de nevoie – profesori, vecini, rude. **Vorbiți cu aceste persoane și asigurați-vă** că ele vor putea răspunde la apelul copilului.

- **Indemnați** copilul să vorbească despre ideile și îngrijorările lui legate de faptul că va rămâne singur acasă. Răspundeți la toate întrebările. Astfel veți înțelege ce crede el despre această schimbare din viața lui și cât este de pregătit să-i facă față. În plus, aceste discuții îl vor ajuta să se liniștească, să-și pună gândurile în ordine și să creadă în forțele proprii.
- **Ajutați** copilul să-și planifice ziua, să găsească timp pentru diferite activități – să ia masa la timp, să-și facă temele, să se odihnească, să comunice cu prietenii. Dar nu exagerați. Este important ca adolescentul să aibă timp liber, pe care să-l petreacă după placul lui. Altfel, cum va putea exersa luarea deciziilor?
- **Arătați** copilului că aveți încredere în el. Apreciați că este responsabil, încurajați-l de fiecare dată când reușește să realizeze ceva, lăudați-l pentru succese. Această atitudine îi va spori încrederea în forțele proprii.
- **Implicați** copilul în luarea deciziilor legate de viața familiei. Un copil învață să devină responsabil din punct de vedere financiar, observând cum părinții lui reușesc să trăiască în limita bugetului propriu. Antrenați întotdeauna copilul în discuțiile despre bugetul familiei. Participarea copilului la diferite convorbiri din cadrul familiei îi dezvoltă nu doar responsabilitatea, ci și sentimentul de apartenență la familie, care este foarte important pentru menținerea unor relații deschise și pozitive. Cereți opinia copilului și respectați-o.
- **Educați** copilul în spiritul respectului față de autorități, oferindu-i ca exemplu respectul dumneavoastră față de ofițerii de poliție sau cadrele didactice. Ajutați-l să respecte normele morale, sociale și de politețe.
- **Acceptați și încurajați participarea** copilului la activitățile unui grup. Astfel, copilul își va crea o rețea socială, se va simți inclus, va avea la cine apela, se va dezvolta. Faptul că vă interesați de prietenii lui și îi respectați vă poate ajuta să deveniți și dumneavoastră unul din prietenii lui.

Unii părinți cer de la copil să-i asculte „fără să le întoarcă vorba înapoi”. Apoi, brusc, pe la 25 de ani, cer de la el să ia decizii independente, să fie puternic, să conducă, să aibă succes, să câștige bani. Dar asta nu se întâmplă doar cu vârsta, asta se învață în familie. Acordați încredere copilului, oricât de mic ar fi el, respectați-i opinia și demnitatea, implicați-l în luarea deciziilor. Oferiți copilului posibilitatea de a alege și respectați-i dorințele.

Discutați despre siguranță și comportamente sigure

- **Asigurați-vă că apartamentul sau casa este un spațiu sigur pentru copil:** lacătul la ușă funcționează, medicamentele se păstrează în spațiu separat, sistemele de încălzire funcționează fără riscuri. Vorbiți cu el cum să procedeze în caz de urgențe sau accidente. Scrieți împreună numerele de telefon ale serviciilor de urgență, ale unor instalatori și alți „oameni utili”.
- **Discutați cu copilul despre comportamentul în diferite situații dificile** sau în care este amenințată integritatea lui fizică și psihică. Asigurați-vă că adolescentul poate să opună rezistență unor propuneri din partea altor persoane, pe care le consideră periculoase. Spuneți-i unde să se adreseze pentru asistență medicală sau psihologică.
- **Vorbiți-i despre pericolele ce pot apărea în cazuri de ebrietate,** inclusiv despre șofatul sub influența alcoolului. Asigurați-vă că adolescentul are acces la informații despre droguri, alcool, fumat, infecții cu transmitere sexuală și pericolul pe care acestea le reprezintă pentru viața, sănătatea și oportunitățile sale de viitor.
- **Discutați despre așteptările pe care le aveți ca părinte față de comportamentul lui** în lipsa dumneavoastră. De exemplu, doriți să frecventeze școala și cercurile pe interese. Vorbiți-i despre faptul cum să primească în ospetie prieteni și să meargă în ospetie la cineva, cât timp și în ce scop să folosească televizorul sau computerul. Spuneți-i deschis ce și cui doriți să spună despre plecarea și aflarea dumneavoastră în străinătate.

- **Discutați cu copilul despre viitor.** Vorbiți despre planurile dumneavoastră și aspirațiile lui. Aflați ce-i place și ce nu-i place. Informați-vă despre posibilitățile educaționale și opțiunile referitoare la profesie și carieră.
- **Încurajați copilul să solicite ajutorul** dumneavoastră sau al altei persoane atunci când nu se descurcă de unul singur. Ajutați-l să înțeleagă că a cere ajutor este un lucru firesc și nu are nimic cu rușinea. Vorbiți-i despre situațiile în care dumneavoastră ați apelat la ajutorul cuiva.

Pregătiți relația dintre copil și îngrijitor

Îngrijitorul este omul pe care îl alegeți să aibă grijă de copil, să-l supravegheze, să-l ajute, să fie responsabil pentru viața și securitatea copilului în lipsa dumneavoastră.

- **Decideți împreună cu copilul cine va fi îngrijitorul lui:** cu cine va rămâne, ce responsabilități va avea această persoană și care vor fi îndatoririle copilului, de exemplu: să țină cont de opinia îngrijitorului, să i se adreseze când va avea nevoie de ajutor, să-l anunțe când pleacă undeva, să fie respectuos, să-l ajute la treburile casnice.
- Primul lucru la care trebuie să vă gândiți atunci când decideți cu cine rămâne copilul este **dacă persoana are un comportament adecvat.** Există cazuri în care copilul devine martor sau chiar victimă a unor comportamente periculoase din partea persoanei în grija căreia a rămas – consum de alcool, exploatare prin muncă, violență, abuz, inclusiv sexual.
- **Discutați cu viitorul îngrijitor** și stabiliți clar care vor fi responsabilitățile acestuia, de exemplu: să aibă grijă de sănătatea, alimentația copilului, să urmărească activitatea lui școlară, să discute cu profesorii, să-l ajute la distribuirea cheltuielilor, să contacteze în caz de urgență părinții plecați.
- Asigurați-vă că îngrijitorul de bază sau altă persoană va putea discuta cu copilul și despre alte lucruri decât despre mâncare și școală. **Solicitați-i să**

ofere copilului sprijin emoțional. Multe dintre persoanele care au în grijă copii cu părinți plecați consideră că satisfacerea nevoilor copiilor pentru hrană și adăpost este principala lor sarcină. Această atitudine poate accentua izolarea și închiderea în sine a copiilor. Pentru a fi sănătos, copilul, ca oricare dintre noi, are nevoie de sprijin, respect, acceptare, dragoste, prietenie.

- **Evitați să încurajați o atitudine a copilului față de îngrijitor ca față de părinte.** Nu-l lăsați nici pe îngrijitor să creadă că el va fi „părintele” copilului. Copilul, mai ales adolescentul, preferă să vadă în persoana îngrijitorului un partener, un prieten, pe cineva cu care să poată vorbi de la egal la egal. Oricât de bună însă ar fi o persoană, ea nu poate înlocui părintele. Acest lucru este înțeles și de copil. Unii devin „obraznici”, neascultători anume pentru că vor să protesteze față de îngrijitorii care își impun autoritatea.
- Uneori, îngrijitorii tind să controleze prea mult viața și comportamentul copiilor, să le atribuie multe sarcini, cu scopul de a limita riscul de implicare a acestora în activități periculoase. **Asigurați-vă că îngrijitorul înțelege importanța participării copilului** la diferite activități, nu numai la școală, dar și în grupul de prieteni.
- Este foarte important să **vorbiți cu îngrijitorul despre respectarea spațiului personal și intimității copilului.** Și aceasta indiferent de faptul, dacă ați decis că el va locui singur, va fi vizitat de îngrijitor sau va sta cu îngrijitorul sau chiar la el în casă. Este potrivit ca îngrijitorul să-și stăpânească grija și curiozitatea exagerate, să respecte secretele, jurnalul personal, lucrurile personale ale copilului, în nici un caz să nu se implice în convorbirile cu prietenii lui sau cu părinții.
- **Sugerați îngrijitorului să vorbească cu copilul despre dumneavoastră, părinții lui.** Aceste discuții îl ajută să-și exprime emoțiile, să înțeleagă unele lucruri, să-și simtă părinții aproape. Este important ca îngrijitorul să-i spună copilului că părinții continuă să răspundă la nevoile lui, chiar dacă nu pot să-l vadă. Nu este potrivit însă ca

îngrijitorul să-i spună copilului că părinții au plecat „pentru binele lui”, ca să-i cumpere jucării, telefoane mobile, haine scumpe, case. Aceasta îl face pe copil să se simtă vinovat.

■ Pentru a avea o relație bună cu copilul dumneavoastră, **sugerați îngrijitorului:**

- să lase copilul să-și asume singur anumite responsabilități (acasă sau la școală),
- să-l încurajeze să-și spună deschis punctul de vedere, să-și exprime preferințele (gusturile) care pot fi diferite de ale adulților,
- să-l laude, să-l aprecieze și să-i acorde atenție,
- să-l lase pe copil să se îmbrace așa cum vrea el și să poarte frizura pe care și-o dorește,
- să nu-și impună soluțiile și punctele de vedere atunci când discută cu copilul,
- să nu-i controleze prea strict acțiunile (locurile frecventate, plecările și întoarcerile),
- să stabilească împreună cu copilul (și cu dumneavoastră) anumite reguli de comportament care se referă la ambii – îngrijitor și copil. Aceste reguli trebuie să fie clare, constante și consecvente („da” înseamnă „da”, iar „nu” înseamnă „nu”). Dacă copilul participă la stabilirea regulilor comune, el le înțelege mai bine, își cunoaște drepturile și responsabilitățile, ceea ce previne multe neînțelegeri și conflicte. În plus, dacă i se oferă dreptul de a alege, el își va asuma singur responsabilitatea și se va autodisciplina mult mai ușor.



Despre stabilirea unor reguli

Regulile clare îi ajută pe copii să evite comportamentele dăunătoare sau supărătoare. Regulile exprimate într-un mod pozitiv – a spune ceea ce este acceptabil – sunt mai utile decât o listă de interdicții.

Telefonul și scrisorile îi ajută pe părinții despărțiți de copii să rămână aproape

Chiar și când este foarte mic, de câteva zile, copilul „înțelege cuvintele”. El înțelege legătura dintre voce, cuvinte și persoane.


Când îi puneți receptorul la ureche, el gângurește, surâde sau plânge...

Oricare ar fi vârsta copilului, scrisorile sunt și ele un mijloc de a rămâne în relație.

Inainte
Fugiti!



Cum să comunicați la distanță cu copilul?



Comunicarea este un miracol: poate îndepărta un câine rău sau poate apropia oameni îndepărtați, poate răni sau alina suferința. Prin cuvinte schimbăm cu cei apropiați noutățile și ne exprimăm sentimentele.

Vorbele sunt cheia pentru ușa pe care ați închis-o atunci când ați plecat.

Scrisorile și discuțiile dese la telefon sunt o modalitate potrivită pentru părinții plecați de a fi prezenți zilnic în viața propriilor copii.

Vorbiți cu copilul: atunci când este foarte mic sau a ajuns adolescent, când este trist sau bolnav, când nu știe ce să facă sau când se bucură. Comunicați cât mai mult posibil cu copilul – la telefon, prin Internet, prin scrisori și cărți poștale, prin vorbe aduse acasă de consăteni sau rude – și în relația dumneavoastră cu copilul ar putea să se întâmple minuni.

Uneori și comunicarea fără cuvinte este puternică. Însă de departe, la telefon sau în scrisori, nu puteți da afirmativ din cap și nu puteți ridica sprâncenele

Comportamente care ne împiedică să fim suficient de prezenți pentru a oferi copilului înțelegere

Sfaturile:

„Ar trebui să...”,

„Cum se face că nu
ai...?”

Punerea în inferioritate:

„Lasă, nu-i nimic...”

Educarea / instruirea:

„Ai putea transforma
experiența aceasta în
una pozitivă, dacă ai...”

Consolarea:

„N-a fost vina ta.
Ai făcut tot ce se putea”

Istoriisrile:

„Asta îmi amintește de
întâmplarea ceea...”

Expedierea:

„Hai, înveselește-te.
Nu te mai simți așa trist”

Compătimirea:

„Sărmanul de tine...”

Interogarea:

„Când a început asta?”

Justificarea:

„Te-aș fi sunat, dar...”

Corectarea:

„Nu s-a întâmplat așa...”
Credința că trebuie să
„rezolvăm” situații și să-i
facem pe ceilalți să se
simtă mai bine ne
împiedică să fim
prezenți ca ei să se
simtă înțeleși.

„Comunicarea Nonviolentă – un limbaj al vieții”

de M. B. Rosenberg

a semn de întrebare. Iată de ce ar fi bine să
exprimați în cuvinte ceea ce vreți să spuneți, ceea
ce simțiți, ce vă interesează, ce vă îngrijorează.

Spuneți în cuvinte copilului că îl iubiți și îl
înțelegeți.

**Ascultați care sunt sentimentele și nevoile
copilului.** Aparatul de telefon nu este doar de
vorbit, ci și de ascultat. Acceptați sentimentele
copilului: „Cred că ești supărat. Înțeleg că ceva te
necăjește. Vrei să-mi spui ce anume?” Copiii lor
este greu să adopte un comportament pe care îl
cereți, dacă emoțiile și sentimentele lor sunt
neglijate.

Arătați copilului că-i înțelegeți sentimentele.
Nu negați, crezând că așa îi veți ușura situația, și
nu spuneți ce „ar trebui” să simtă. „Dacă ai fi avut
mai multă grijă...”, „Nu trebuie să fii trist”, „Nu știu
de ce te-ai înfuriat”. Dimpotrivă, acceptându-i
emoțiile, veți fi alături, veți fi prezent, iar copilul se
va simți bine discutând cu dumneavoastră lucruri
care îl preocupă. De asemenea, simțind
deschiderea dumneavoastră de a comunica, el nu
va ezita să vă spună ce simte și în viitor.

Arătați copilului că-i înțelegeți sentimentele.

Nu negați, crezând că așa îi veți ușura situația, și
nu spuneți ce „ar trebui” să simtă. „Dacă ai fi avut
mai multă grijă...”, „Nu trebuie să fii trist”, „Nu știu
de ce te-ai înfuriat”. Dimpotrivă, acceptându-i
emoțiile, veți fi alături, veți fi prezent, iar copilul se
va simți bine discutând cu dumneavoastră lucruri
care îl preocupă. De asemenea, simțind
deschiderea dumneavoastră de a comunica, el nu
va ezita să vă spună ce simte și în viitor.

**Pentru a-i arăta copilului că-i înțelegeți
sentimentele, spuneți:**

- „Înțeleg că nu ți-a fost ușor să...”
- „Cred că te-ai simțit jignit”
- „Îmi dau seama că te frământă...”
- „Ți-a ieșit așa cum ai vrut?”
- „Dacă vrei să vorbești despre asta, sunt gata să
te ascult”

Explicați de ce trebuie să se comporte într-un fel sau altul și ce aveți în vedere când spuneți: „să fii cuminte”, „să nu-ți faci de cap” sau „să nu ieși din vorba bunicilor sau rudelor”. Povestea caprei cu trei iezi este nu doar despre: „Nu deschideți ușa străinilor”. Este o poveste în care capra interzice, dar nu explică de ce. Și atunci apar problemele.

Încurajați copilul, vorbindu-i cuvinte care să-i sporească încrederea în forțele lui.

Dacă vrei să încurajați copilul, spuneți:

- „Mă faci să mă simt bucuros (fericit), când aud asta”
- „Mulțumesc!”
- „Ai vrea să...?”
- „Ce zici dacă...?”
- „Asta numesc eu să fii grijuliu (politicos, curajos, corect...)”

Adolescenții sunt foarte sensibili la ceea ce le spun adulții. Ei se simt răniți atunci când sunt criticați. În diferite situații, la telefon sau în perioada vizitelor, nu uitați să le spuneți vorbe care să-i încurajeze:

Fraze care încurajează:

- „Cred că îți reușește să...”
- „Sunt convins că vei reuși să...”
- „Când faci lucruri care îți plac, ai succes”
- „Văd că îți merge bine la școală...”
- „Doar oamenii puternici procedează așa...”
- „Ți-a reușit asta, continuă!”

Folosiți laude care nu umilesc și critici care nu jignesc. Copiii se simt stânjeniți atunci când sunt lăudați și consideră că nu merită. Ba uneori se poartă dinadins urât ca să demonstreze că v-ați înșelat. Pentru ca laudele să aibă efect, descrieți ceea ce vedeți sau auziți sau descrieți ce simțiți dumneavoastră în legătură cu asta. Evitați să îl comparați cu alt copil: „Cel mai bun”, „Mai bun decât...”.

Laude folositoare:

- „Cred că ești tare bucuros. Ai învățat mult pentru lucrarea aceasta”
- „E cel mai bun timp al tău”
- „Aceste note de zece înseamnă perseverență și ceasuri întregi de muncă asiduă. Cred că ești tare mândru de tine”
- „E nevoie de autodisciplină ca să îți faci temele când te simți obosit”
- „Când ai văzut că fratele tău și-a uitat mâncarea acasă, i-ai dat jumătate din pâinea ta”
- „Știi că îmi fac griji dacă nu te găsesc acasă când vin de la serviciu, așa că mi-ai lăsat un bilețel cu un număr de telefon unde să te pot suna. Asta numesc eu să fii grijuliu”
- „Mi-ai povestit ce s-a întâmplat astăzi la școală, chiar dacă știai că aș fi putut să mă supăr. Apreciez corectitudinea ta”

În loc să spuneți ce a greșit, spuneți ce a făcut bine și ce a mai rămas de făcut.

Critici care nu jignesc:

- „Ești aproape îmbrăcată. Bluză curată, pantaloni asortați și șosete... Mai rămâne doar să te încălți și să te piepteni și ești gata de plecare!”
- „Ai făcut deja mai mult de jumătate! Trei probleme deja rezolvate și îți mai rămân două”
- „E bine și așa. Îți dai seama de câtă responsabilitate ai dat dovadă în privința animalelor. Și este unica dată când nu ai reușit să le hrănești”

Respectați-vă promisiunile. Nimic nu este mai frustrant, mai descurajant și mai supărător pentru un copil decât o promisiune neținută. Copilul așteaptă ceva ce nu vine și își pierde astfel încrederea în cuvintele date de adulți.

Mențineți legătura cu îngrijitorul, bunicii și alte rude. Dacă există neînțelegeri între copil și aceștia, ascultați toate părțile implicate și nu vă grăbiți să învinuiți pe cineva. Poate că fiecare are dreptatea lui. Nu-l vorbiți de rău pe celălalt părinte rămas acasă.

Vorbiți și cu profesorii. Copilul petrece la școală mult timp, profesorul îl observă, îl cunoaște, vede cum se descurcă, îl poate influența. Profesorii vă pot spune despre copil lucruri pe care altfel nu le puteți afla. La rândul lor, profesorii au și ei nevoie de înțelegere și susținere atunci când încearcă să răspundă la nevoile copiilor.

Încercați să **nu compensați lipsa dumneavoastră de acasă prin multe cadouri.** Încercați să analizați de ce faceți acest lucru. Poate din cauza că vă simțiți vinovat? Dar, în acest caz, vă satisfaceți nevoia personală de a scăpa de sentimentul vinei. Asta nu are nimic cu nevoile copilului. Cadourile frecvente îi arată copilului că dragostea poate fi înlocuită cu valori materiale. Asta vă doriți? Ați vrea să procedeze și el așa cu dumneavoastră? Nimic în lume nu poate să-l înlocuiască pe tata sau să țină locul mamei. Nu totul se cumpără.

Puneți întrebări deschise, la care nu se poate răspunde simplu „da” sau „nu”. Veți da astfel copilului posibilitatea să vă spună mai multe despre sentimentele lui și evenimentele importante pentru el.

Întrebări care „deschid” comunicarea:

- „Ce ai mai făcut azi?”
- „Ce se întâmplă pe la școală?”
- „Cum te simți la școală?”
- „Cum ai dormit aseară, dar ieri?”
- „Ce fac prietenii tăi?”
- „Cum te împaci cu...?”
- „Vrei să vorbim despre asta?”
- „Ce crezi că trebuie să facem în privința asta?”
- „Ce părere ai despre...?”

- „De ce pari obosit?”
- „Povestește-mi cum a trecut ziua de azi”
- „Spune-mi mai multe despre...”
- „Aș vrea să știu că avem o înțelegere comună a unor lucruri, așa că întreabă-mă de fiecare dată când ai vreo nelămurire”
- „Te ascult”
- „Să vorbim și despre asta”

Pentru a păstra o relație bună cu copilul dumneavoastră, **interesați-vă** despre:

- Cercul lui de prieteni – despre motivele care îl determină să-și aleagă prietenii, despre activitățile făcute împreună cu aceștia, fără a-l critica
- Viața lui școlară, fără a-i face morală și a-l acuza
- Diverse lucruri: gospodărie, cum se simte, evenimente importante pentru el, relația cu cei apropiați.

Încurajați participarea copilului la activități școlare și extrașcolare (sportive, de muzică, cititul cărților, asociații ale tinerilor). Stimulați dezvoltarea lui și faceți ca părerea lui să conteze atunci când decideți ceva.

O adolescentă primește de ziua ei un cadou de la părinții aflați peste hotare. Cu emoție, deschide cutia. Sunt niște pantofi. Atunci când îi încearcă, sunt cu câteva numere mai mici.

Acesta este subiectul unui film realizat în Moldova despre efectele migrației asupra copiilor.

Jato

Adulții întreabă despre prietenii copilului

Fiți conștient de schimbări!

Copiii cresc în perioada despărțirii, se maturizează, iar părinții rămân adesea cu imaginea pe care o aveau despre ei în trecut.

Este important, ca părinte, să fiți conștient că, de fapt, copilul dumneavoastră crește, se dezvoltă și vrea să fie tratat ca adult, ca partener, nu de pe poziții de superioritate. Pentru asta, ar fi bine să comunicați cu copilul permanent, să țineți o legătură strânsă, să faceți schimb de fotografii și de planuri de viitor.

„Adulții iubesc cifrele.

Când le spui că ți-ai făcut un nou prieten, ei nu îți pun niciodată întrebări referitoare la probleme importante.

Nu te întreabă niciodată: „Cum sună vocea lui? Ce jocuri îi plac cel mai mult?”

Întreabă, în schimb: „Câți ani are? Câți frați are?... Câți bani câștigă tatăl lui?”

Doar din aceste cifre cred ei că află ceva despre el.

Antoine de Saint Exupery, „Micul Prinț”





Ce sunt și ce nu sunt copiii





Cel mai des s-a spus că, de fapt, copiii sunt viitorul nostru. Mai nou, că nu sunt un vas care trebuie umplut, ci o torță care trebuie aprinsă. Copiii sunt din rai. Copiii sunt părinții adulților. Copiii sunt cei mai mari judecători ai adulților. Copiii sunt o prioritate. Copiii sunt cei mai buni consultanți ai fabricanților de jucării. Copiii sunt ca telefoanele mobile: ne deranjează când se aud prea tare și la momentul nepotrivit. Ce nu sunt? Copiii nu sunt proști: dacă ar fi proști, nu ar învăța atât de repede atât de multe lucruri. Copiii nu sunt niciodată prea mici pentru a învăța să fie responsabili și să se protejeze de riscuri.






Ce este bine să știți în plus despre copil?



Despre copiii s-a spus aproape totul: ce sunt sau ce nu sunt. Părinții știu foarte bine cine sunt copiii lor – sunt copiii lor. Uneori, însă, ei se comportă „de parcă nu ar fi copiii lor”. Anume în aceste situații părinții au nevoie de un „sfătuitor” care să le spună ce se întâmplă cu copiii lor și ce să facă pentru a găsi înțelegerea și a obține cooperarea lor. La asta ne-am gândit când am ales rândurile ce urmează.



1. **Cunoașterea particularităților de vârstă** ale copilului ne ajută să înțelegem comportamentul lui în diferite situații. Astfel, nu mai considerăm că sunt comportamente „negative” anumite trăsături specifice unei perioade de vârstă. De exemplu, în adolescență se accentuează nevoia de afirmare a copilului. Un adolescent are nevoie de mai multe posibilități pentru a-și dezvolta personalitatea și a-și spori independența față de părinți. Atunci când această nevoie nu îi este realizată, copilul poate deveni indiferent, izolat sau agresiv, revoltat.

„Dacă mă faceți să mă simt mai mic decât sunt, mă voi comporta ca un copil mic. Eu învăț experimentând, de aceea nu mă puteți proteja de consecințele propriilor mele fapte”.

2. **Înțelegerea nevoilor emoționale** ale copilului ne ajută să-i oferim toate condițiile necesare pentru a se dezvolta armonios. Împreună cu nevoile fizice (hrană, adăpost, siguranță), fiecare persoană, inclusiv copilul și tânărul, are nevoi emoționale (de sprijin, respect, recunoaștere, acceptare, dragoste, prietenie, îndeplinire a propriilor speranțe etc.). Sănătatea și dezvoltarea fiecărui copil depind de satisfacerea acestor nevoi firești.

„Am nevoie de dragostea, atenția și susținerea voastră și atunci când mă descurc, și atunci când mi-e greu”.

3. **Comunicarea permanentă** cu copilul vă ajută să înțelegeți ce gândește, ce simte, ce probleme și ce nevoi are acesta. Relația dintre părinte și copil trebuie să se bazeze pe înțelegere și nu pe autoritate sau forță. Veți avea o relație bună cu copilul, dacă el va simți că îl apreciați și îl înțelegeți, că vă interesează și îi respectați „universul” personal. Comunicând, veți cunoaște presiunile la care copilul este supus din partea mediului școlar, familiei și societății. În acest mod, veți deveni mult mai înțelegător în ceea ce privește comportamentele copilului, aparent „nepotrivite”.

„Vorbiți cu mine în fiecare zi și veți afla ce gândesc și ce simt. Spuneți-mi ce se întâmplă în viața voastră (care este și viața mea). Spuneți-mi despre ideile, grijile și speranțele pe care le aveți. Astfel se naște înțelegerea reciprocă”.

4. **Dezvoltarea încrederii și stimei de sine** este un mod sigur de prevenire a problemelor cu care se pot confrunta uneori copiii și tinerii: dificultăți de învățare, abandon școlar, conflict cu legea, abuz de droguri și de alcool, suicid. Copilul își construiește părerea despre sine din părerile pe care le au despre el persoanele care îl înconjoară. Oamenii din jur sunt „oglinda” în care se vede copilul. Părinții au rolul de bază în a ajuta copiii să-și descopere și să-și sporească stima de sine. A avea o bună stimă de sine înseamnă să-ți asumi responsabilități, să te afirmi, să poți răspunde propriilor nevoi, să ai scopuri în viață și să găsești modalități de a le atinge.

„Fără înțelegere și încurajare eu nu mă voi dezvolta armonios. Lauda, când este dobândită cinstit, este uneori dată uitării, dar reproșurile – niciodată”.

5. **Încurajarea comportamentelor dorite, pozitive** este cea mai bună modalitate de disciplinare a copilului. Evitați pedepsirea copilului. Bătaia nu e ruptă din rai. Bătaia înjosește și înrăiește. Nu-i așa că vreți ca și copilul dumneavoastră să ajungă în viață cât mai sus? Toate pedepsele fizice și emoționale folosite de părinți au efecte negative asupra stimei de sine a copilului și asupra relației cu el.

„Purtați-vă cu mine așa cum vă purtați cu prietenii voștri și voi deveniți și eu prietenul vostru. Țineți minte că eu învăț copiind faptele celor mari și nu observațiile care mi se fac”.

6. **Implicarea și participarea copilului la luarea deciziilor** în lucrurile care îl privesc este un drept al său. Copiii nu sunt mini-oameni cu mini-drepturi. Ca orice ființă, copilul are dreptul de a avea și a spune opinia personală referitor la diverse aspecte ale vieții. Vorbiți cu copilul atunci când luați decizii care îl privesc. Atunci când vă gândiți să plecați la muncă în străinătate, discutați și decideți împreună cu copilul: dacă pleacă unul dintre părinți sau ambii, cât timp veți lipsi din viața lui, în grija cui va rămâne copilul dumneavoastră, va locui singur sau cu persoana care îl va supraveghea, ce responsabilități vor avea copilul și îngrijitorul său.

„Vreau să-mi pot spune părerea. Vreau ca vorbele mele să fie luate în serios”.



COPILUL MEU E SINGUR ACASĂ

Bibliografie și resurse Web

CARTE PENTRU PROFESIONIȘTII CARE LUCREAZĂ CU PĂRINȚII, București, Vanemonde, 2005.

COMPORTAMENTUL COPILULUI MEU – Ghid cu metode de învățare comportamentală pentru părinți, „Salvați Copiii” România.

COMUNICAREA EFICIENTĂ CU COPIII. Acasă și la școală, de Adele Faber, Elaine Mazlish, București, Curtea Veche Publishing, 2002.

CUM SĂ PREVENIM SUFERINȚELE COPIILOR. Când părinții se despart, de Francoise Dolto, în colaborare cu Ines Angelino, Editura Trei, București, 2003.

CUM SĂ VORBEȘTI CU ADOLESCENȚII DESPRE CELE MAI IMPORTANTE ASPECTE ALE VIEȚII LOR, de Richard Heyman. București, Lucman, 2005.

EDUCAȚIA COPILULUI MEU ÎN 25 DE TEHNICI (CARE NU DAU GREȘ), de Meg F. Schneider. București, Humanitas, 2006.

ÎNCREDEREA ÎN SINE A ADOLESCENTULUI: COPILUL LA VÂRSTA INGRATĂ, de G. Duclos, D. Laporte, J. Ross. București, House of Guides, 2006.

MANUAL PENTRU PĂRINȚI care vor copii cumiți, „Salvați Copiii” România, București, Speed Promotion, 2004.

SITUAȚIA COPIILOR RĂMAȘI FĂRĂ ÎNGRIJIRE PĂRINTEASCĂ ÎN URMA MIGRAȚIEI. Raport de studiu. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, UNICEF Moldova, Chișinău, 2006.

<http://singleparents.about.com>

www.parinti.com

<http://parent.aadac.com>

www.goodcharacter.com

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Copilul meu e singur acasă : Carte pentru părinții care pleacă la muncă în străinătate / Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului; text : Daniela Platon, editare : Igor Guzun; coord. : Cezar Gavriluc. – Ch. : „Urma Ta” PP SRL, 2007 (Tipogr. „Bons Offices”). – 40 p. ISBN 978-9975-9534-0-5 15 000 ex.

342.7-053.2
C 70



CIDDC



Rädda Barnen

Save the Children Sweden



MISIUNEA ÎN MOLDOVA

I O M



O I M



COPILUL MEU E SINGUR ACASĂ

**Carte pentru părinții care pleacă la muncă
în străinătate**

Coordonare: Cezar Gavriiliuc

Text: Daniela Platon

Editare: Aurelia Guzun & Igor Guzun

Design: Lică Sainciuc

Tipar: Bons Offices

Tiraj: 15 000 ex.

© CIDDC

© **URMA**

**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

www.childrights.md

