



ABORDAREA POZITIVĂ A COMPORTAMENTELOR COPILULUI

Ghid pentru încurajarea reacțiilor pozitive



La elaborarea acestui ghid au colaborat:

Ștefan COJOCARU, Luminița COSTACHE,
Daniela COJOCARU, Simona APOPEI, Anda IONESCU, Diana PRICOPE, Alexandra SASU

Documentul poate fi accesat pe www.qie.ro

<https://doi.org/10.33788/qie.24.04>

Acest ghid a fost realizat în cadrul proiectului „Dezvoltarea abilităților parentale pentru a asigura drepturile și sănătatea mintală a copiilor”, implementat de Asociația HoltIS cu sprijinul Reprezentanței UNICEF în România.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ASOCIAȚIA "HOLTIS" (Miroslava)

Abordarea pozitivă a comportamentelor copilului : ghid pentru încurajarea reacțiilor pozitive / HoltIS, UNICEF. - Iași : Expert Projects, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8927-65-7

I. UNICEF

159.9

Dragi cititori,



Educația unui copil poate fi comparată cu privitul printr-un caleidoscop. La fiecare rotire, observăm o imagine nouă, un alt joc de forme și culori. Totuși, conținutul caleidoscopului rămâne mereu același. Diferențele vin din perspectiva noastră, din felul în care alegem să privim realitatea. Această metaforă reflectă perfect esența volumului ***Abordarea pozitivă a comportamentelor copilului. Ghid pentru încurajarea reacțiilor pozitive.***

Rolul nostru ca părinți și educatori nu este doar să gestionăm comportamentele copiilor, ci să învățăm să privim fiecare situație prin lentila înțelegerii, iubirii și răbdării. Chiar și comportamentele care ne provoacă cel mai mult pot dezvălui, privite din alt unghi, oportunități de conectare, învățare și creștere.

Volumul de față vă invită să explorați această abordare pozitivă, ghidându-vă pas cu pas în procesul de a cultiva o relație bazată pe respect reciproc, încredere și comunicare deschisă.

Cu ajutorul principiilor celor 4D – dragoste, disponibilitate, direcție și dozaj – veți descoperi cum să modelați comportamentele copilului fără a pierde din vedere nevoile lui emoționale.

Acest ghid este un instrument practic, dar și un prilej de reflecție. Metodele prezentate nu doar că vă vor ajuta să preveniți sau să gestionați comportamentele dificile, ci și să schimbați perspectiva asupra provocărilor întâlnite. Privindu-le prin „caleidoscopul” gândirii apreciative, veți vedea că în fiecare moment dificil se ascunde o oportunitate de creștere – atât pentru copil, cât și pentru dumneavoastră.

Vă încurajez să parcurgeți această carte cu deschidere și curiozitate, să rotiți „caleidoscopul” educației apreciative și să descoperiți bogăția de posibilități care stau în fața dumneavoastră. Educația unui copil nu este doar o călătorie a lui, ci și a noastră, o cale către propriile noastre profunzimi și înțelegeri.

Cu speranță și încredere în puterea perspectivei,

Prof.univ.dr. Ștefan Marian COJOCARU

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'S' followed by 'tefan' and 'COJOCARU'.

CUPRINS

CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID?	5
MOTTO	6
MESAJE CHEIE.....	6
OBIECTIVELE GHIDULUI	7
4D ÎN ABORDAREA POZITIVĂ A COMPORTAMENTELOR COPIILOR.....	10
Dragoste	10
Disponibilitate	12
Direcție	16
Dozaj.....	16
Stiluri parentale	16
Metodele de prevenție.....	20
Metodele de intervenție	22
METODE DE DISCIPLINARE	25
Învățarea unui comportament nou	25
Întărirea comportamentelor dezirabile.....	26
Eliminarea comportamentelor indezirabile	29
Oferirea unui model	31
Comunicarea eficientă cu copilul	31
Schema comunicării	32
Stilul dominant de învățare	33
Importanța feedback-ului.....	35
REGULILE DISCIPLINĂRII POZITIVE.....	37
NEVOIA DE LIMITE	38
GREȘELI PE CARE TREBUIE SĂ LE EVIȚI	39
COMPORTAMENTELE PROVOCATOARE ALE COPIILOR	40
Accesele de furie	40
Țipatul.....	40

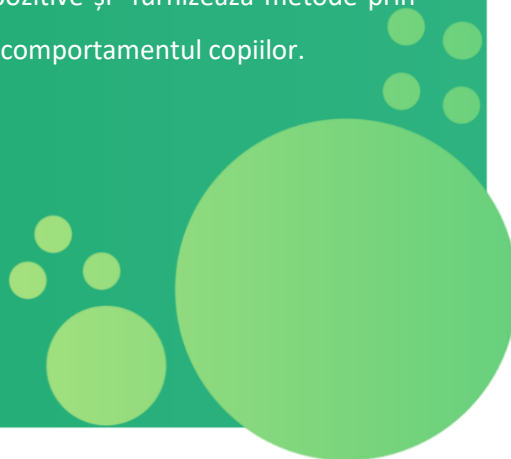
Lovitul și primirea loviturii.....	41
REAȚII POZITIVE FAȚĂ DE COMPORTAMENTELE PROVOCATOARE.....	44
Îmbrățișările ne pot ajuta	44
Pauza	44
ÎN LOC DE CONCLUZII	47
BIBLIOGRAFIE.....	48

CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID?



Ghidul de față se adresează cadrelor didactice și profesioniștilor care interacționează cu copiii.

Ghidul promovează importanța abordării pozitive și furnizează metode prin care se poate influența și direcționa pozitiv comportamentul copiilor.





MOTTO

Nu educi un suflet, nu educi un trup, ci un om; și nu trebuie împărțit în două.

(Montaigne)

MESAJE CHEIE

- Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor reprezintă o modalitate concretă de a-ți manifesta dragostea față de copil¹;
- Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor se bazează pe învățarea și încurajarea comportamentelor dezirabile;
- Într-o lume plină de necunoscut, limitele creează siguranță;
- Valorile nu există pur și simplu în mintea copilului. Acestea pot fi însă învățate pas cu pas de către copil, de-a lungul a mai multor încercări și experiențe.
- Atenția acordată copiilor în momentul în care ei se poartă firesc, îi poate feri de „a se da în spectacol” pentru a ne capta atenția;
- Deși prevenția este cel mai bun „medicament”, deseori sunt necesare strategii de intervenție pentru tratarea comportamentelor provocatoare ale copiilor;
- Autoritatea se construiește între permisivitate și restricție.

¹ Prezentul material reprezintă o selecție, sinteză și adaptare a informațiilor publicate de Holt România – filiala Iași în volumele *Cum să devenim părinți mai buni. Manualul Educatorului Parental*, vol. 2 și 3, (2011). Iași: Expert Projects.



OBIECTIVELE GHIDULUI

- Conștientizarea rolului abordării pozitive a comportamentelor copiilor;
- Înțelegerea abordării pozitive a comportamentelor copiilor ca pe o modalitate de a ne manifesta dragostea față de copil;
- Cunoașterea de metode și tehnici specifice prin care să se poată influența și direcționa pozitiv comportamentul copiilor;
- Învățarea de metode constructive pentru tratarea *comportamentelor nedorite* ale copiilor (lovirea și accesele de furie).

Să te ocupi de educarea unui copil este una dintre experiențele cele mai complexe, provocatoare, dar și cele mai generatoare de satisfacții pe care le oferă viața. Este o mare responsabilitate creșterea unui copil, astfel încât el să devină un adult sănătos, echilibrat și capabil să-și ocupe locul în generația următoare (Adler, 2011).

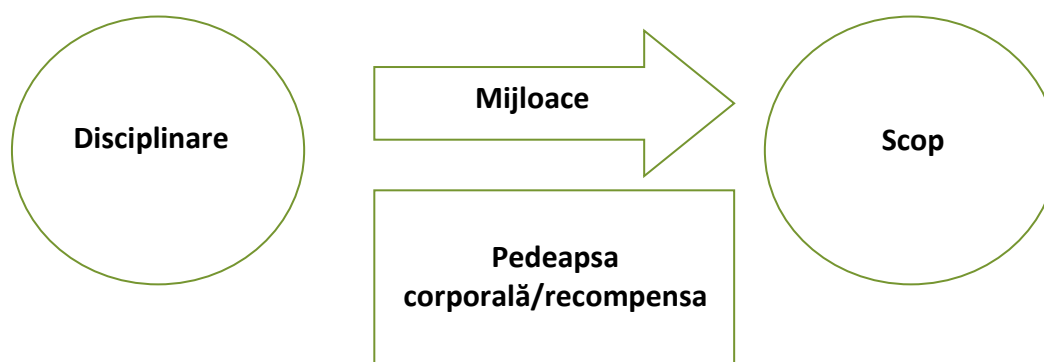
Provocarea este cu atât mai mare, cu cât contextul social suferă schimbări într-un ritm alert, politicile familiale și educaționale sunt în plin proces de reformare, iar adulții care se ocupă de creșterea și educația copiilor sunt asaltați cu o multitudine de metode educaționale a căror eficiență nu este o certitudine și pentru care, mai degrabă se așteaptă testarea și confirmarea (Mayer, 1995; Sugai & Horner, 1994; Taylor-Greene et al. 1997; Walker et al. 1995). Din punct de vedere al principiilor și metodelor utilizate în educația copiilor, putem spune că suntem într-o perioadă de tranziție. Suntem instinctiv, tributari metodelor tradiționale pe care adulții de azi le-au asimilat în perioada copilăriei, dar în același timp testăm și noile metode care au ca scop formarea unei tipologii individuale diferită față de cea pe care o cerea societatea de acum aproximativ 20 de ani. Însă, chiar dacă contextul social actual are preponderent nevoie de manifestarea unei alte categorii de calități ale individului decât obediența, supunerea, tendința de uniformizare, principiile după care evaluăm individul sunt aceleași: caracterul, echilibrul, capacitatea de adaptare și integrare socială și respectarea lumii înconjurătoare.

Prin urmare, provocarea care ia naștere este cum să creștem copiii de azi, în aceste condiții de tranziție, pentru a fi adulți adaptați contextului în care trăiesc. Atât familia, cât și școala sunt puse în postura de a răspunde provocărilor moderne, prin formularea de norme și valori în rândul copiilor și tinerilor (Greepsan, 1995). Familia din societatea actuală are nevoie din ce în ce mai mult de un sprijin extern pentru a se adapta acestor cerințe, în condițiile în care părinții reclamă fie o incapacitate de gestionare a relațiilor cu propriii copii, fie rămân atașați valorilor care s-au transmis tradițional și pe care le consideră ca fundamentând modele valide de relaționare intrafamilială (Cojocaru, 2008).



În cadrul cursurilor de Educație Parentală, la întrebarea „Ce înțelegeți prin abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor?” printre răspunsurile părinților s-au regăsit răspunsuri precum: „disciplinare pozitivă”, „oferirea de recompense”, „laude pentru ce face bine”, dar și „aplicarea de pedepse corecte” (Holt România, 2011). Discuția despre abordarea pozitivă a comportamentelor copilului este strâns legată de procesul de disciplinare al acestuia, mai exact este văzută ca un principiu al disciplinării.

Uneori, în mod eronat, părinții/educatorii asociază disciplina cu pedepsirea sau pedeapsa și, neținând cont de situația concretă, aplică tot felul de pedepse aspre și violente pentru greșelile, de cele mai multe ori, mici ale copilului. Adulții pot exagera, fără să țină seama de gravitatea greșelii sau de circumstanțe și uită că greșelile copiilor sunt provocate de necunoaștere, nu din intenție (Skiba & Peterson, 2003). Însă, noțiunea de disciplină trebuie asociată în primul rând cu formarea, instruirea și educarea copilului. Sensul acțiunilor educaționale trebuie să fie în întregime pozitiv, respectiv acela de a sprijini învățarea și de a-l ajuta pe copil să meargă pe drumul cel mai potrivit pentru el (Kohn, 2006).



Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor este în strânsă legătură cu obiectivele pe care le fixăm în procesul de disciplinare al copilului. Există tentația de a considera că obiectivul major al disciplinei este eliminarea rezistenței copilului la solicitările adultului și realizarea a ceea ce i se cere fără a se împotrivi, cu alte cuvinte, de a controla copilul. Folosirea de noi mijloace de disciplinare, ca de exemplu înlocuirea pedepsei corporale (survenită ca urmare la ceea ce nu a făcut bine) cu recompensa (primită pentru ceea ce a făcut bine) nu înseamnă că avem și un obiectiv nou (Kohn, 2006). Scopul rămâne același, respectiv de a determina copilul să facă *cum vrem noi*. Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor ne ajută să orientăm scopul disciplinei către copil. Tehnica celor patru întrebări ne ajută să determinăm acest scop.



1. Ce doresc să învețe copilul din această experiență?
2. Ceea ce fac eu îl ajută pe copil să învețe acest lucru?
3. Există efecte negative generate de comportamentul meu?
4. Dacă este așa, ce pot să fac diferit?

Scopul disciplinării trebuie să vizeze interesul copilului, nicidecum supunerea acestuia pentru a face ce vor adulții. De exemplu, în urma realizării unui studiu în Washington D.C. cu copii mai mici de 5 ani, a reieșit faptul că „supunerea frecventă este uneori asociată cu neadaptarea” și că „un anumit grad de rezistență la autoritatea parentală” poate fi „un semn bun” (Kohn, 2013). De asemenea, autorul susține că, pentru a-i ajuta pe copii să devină oameni buni, este important să abandonăm strategiile autoritare în favoarea unor abordări bazate pe cooperare. Este imposibil să oferim sfaturi care să se potrivească tuturor copiilor, descoperirea de linii directoare ce pot fi adaptate în funcție de situația fiecărei familii sau clase de elevi fiind necesară. Angajamentul de a adopta un stil de educație bazat pe colaborare ne obligă să fim atenți și la ce anume le cerem copiilor, nu doar la tehnicile prin care îi determinăm pe copii să facă ceea ce le cerem. De asemenea, ne obligă să ne schimbăm presupunerile legate de motivația copiilor și poate chiar cele legate de natura umană, ne îndeamnă să avem curajul să ne imaginăm cum arată lucrurile și din perspectiva copiilor și să le oferim acestora un cuvânt de spus în propria lor viață, renunțând la o parte din control. La baza tuturor strategiilor colaborative se află nevoia de a transmite clar celor mici că nu este necesar să ne câștige aprobarea, că îi iubim nu pentru ceea ce fac, ci pentru ceea ce sunt. Acesta este, în fond și la urma urmei, principiul de bază al parentingului necondiționat (Kohn, 2006).

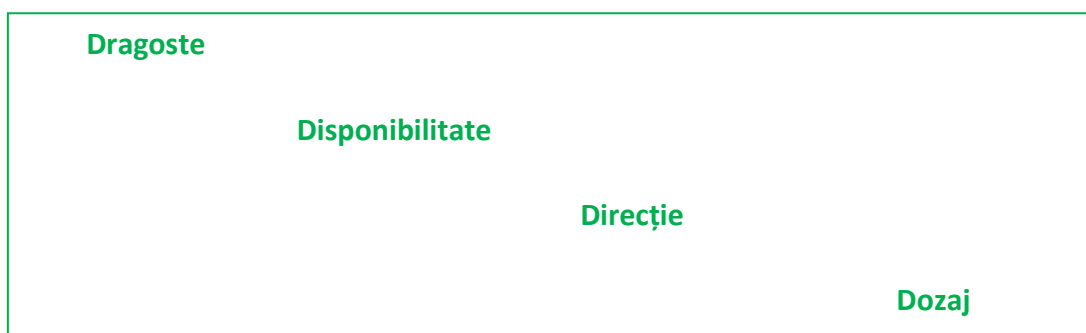
Un copil care ascultă orbește de părinți, va asculta orbește și de alții, care nu întotdeauna au cele mai bune intenții!



4D ÎN ABORDAREA POZITIVĂ A COMPORTAMENTELOR COPIILOR



Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor ține cont de patru ingrediente obligatorii:



DRAGOSTE

Dragostea este ingredientul elementar în procesul de sprijinire al copilului pentru a se dezvolta ca un individ sănătos și adaptat (Gerhardt, 2006). Prezența acestui sentiment ne face să-i iertăm ori de câte ori fac boacăne, să avem curajul și motivația de a merge mai departe indiferent de condiții, să acționăm într-o manieră care nu ne place, dar care vizează binele copiilor sau să ne simțim fericiți doar uitându-ne la ei.

Oricât de mult se informează adultul despre cum este mai bine să-și disciplineze copilul și care sunt cele mai eficiente metode în acest sens, dacă pune în aplicare tot ce învață fără a transmite copilului și sentimentul că este iubit, nu face altceva decât să transmită aspecte tehnice, mecanice care au șanse reduse de a fi interiorizate de către copil.

Copiii ar trebui iubiți fără niciun motiv anume. Și mai mult decât atât, ei trebuie să simtă că sunt iubiți fără motiv. Este sentimentul care nu trebuie condiționat și care trebuie să rămână o constantă în viața lor, indiferent de ce ar face. Dragostea nu depinde de „cât de cuminte ești”, sau de faptul că „ești cel mai bun din clasă”, ci există pur și simplu și este ingredientul cel mai fin, de care depinde forma



finală a viitorului adult. Când copiii simt această necondiționare a dragostei, se acceptă mai ușor pe ei înșiși ca fiind oameni buni, lucru care constituie premisa unei dezvoltări armonioase.

Copilul este iubit atât pentru ceea ce este, cât și pentru ceea ce face. Putem spune că primul tip de iubire nu este unul condiționat și e întâlnită în cadrul familiei, în timp ce cel de-al doilea tip este unul condiționat și este mai degrabă întâlnit în cadrul școlar (Kohn, 2013).

Este important și *cât* îi iubim și *cum* îi iubim.

Îl poți iubi atât de mult încât să-i tolerezi și să-i accepți tot ce face, să-i găsești scuze pentru toate comportamentele sale, indiferent dacă acestea sunt dăunătoare pentru el și pentru alții, fără să-i contești vreo decizie sau fără să-l implici activ în vreo acțiune. Sau, îl poți iubi foarte mult și tocmai din acest motiv să-i stabilești limite care îi asigură siguranță, să-l înveți consecințele lucrurilor pe care alege să le facă, să-i contești părerea cu argumente etc.

Foarte important, atunci când vorbim de iubirea față de copil, este și *relația* pe care o construim cu el (Reynolds & Miller, 2003). De foarte multe ori părinții/profesorii, spun despre relația pe care o au cu copiii că este una „de prietenie”. Nu este nimic greșit în a fi mai apropiat de copil, însă dacă îți dorești să fii prieten cu copilul, cu tot ce înseamnă această relație, trebuie să-ți asumi și faptul că vor exista și momente, când te va trata și te va judeca ca pe un prieten.

Dacă îți dorești să fii prieten cu copilul tău, trebuie să-ți asumi și faptul că vor fi și momente, când te va trata și te va judeca ca pe un prieten.

Și asta cu atât mai mult, cu cât uneori, din dorința de a te apropia de copil și de a-l convinge să ți se destăinuie, povestești despre propria persoană, mai mult decât ar trebui copilul să știe.

Există o limită foarte fină, atunci când vine vorba de cât de mult „dai în mintea copilului”. Până la un punct se creează o apropiere între adult și copil, care îl determină pe acesta să aibă încredere, iar dincolo de acel punct se pierde respectul (Kohn, 2013).

Este mai indicat ca un adult să-și dorească să fie părintele copilului, persoana la care acesta apelează cu încredere și fără frică, ori de câte ori simte nevoia să discute cu cineva, mai degrabă decât prieten.



DISPONIBILITATE

Disponibilitatea se referă la:

- Disponibilitatea de a fi atent la propriul copil;
- Timpul alocat pentru a petrece cu el, pentru a-l îngriji, a comunica și pentru a-l educa;
- Deschiderea pentru a învăța în permanență cum este cel mai potrivit să petreci timp de calitate cu propriul copil;
- Atitudinea pozitivă față de copil.

Disponibilitatea de a fi atent

În cadrul cursurilor de Educație Parentală, susținute de Fundația Holt România-Filiala Iași, au fost situații în care mamele au povestit cum au aflat despre fiicele lor (aflate la vârsta adolescenței) că sunt însărcinate, abia când acestea se aflau în luna a șaptea de sarcină. Întrebările care vin ca o avalanșă sunt de genul „Cum este posibil?”, „Cum de nu ți-ai dat seama până atunci?”, „Nu vi s-a părut suspect că se îngrașă așa deodată?” etc. Răspunsurile toate subliniază aceeași concluzie: lipsa atenției (Holt România, 2011).

Desigur, e ușor să te cufunzi în grijile cotidiene și să-ți dedici timpul pentru alte activități sub pretextul că „pentru copii mă zbat”, ușurat oarecum cu gândul că sunt mari, se descurcă și singuri nu trebuie să stai permanent cu ochii pe ei. Se întâmplă ca familia să rămână într-un plan secund, uneori un „peisaj” în care ajungi seara pentru a te odihni, unde se acumulează noi forțe pentru a putea face față „iureșului” de a doua zi (Holt România, 2011).

Dar prețul pentru cronicizarea acestei lipse de atenție, poate fi foarte scump.

Atenția este cea mai bună metodă de prevenție.

Acordând atenție copilului, observând micile amănunte care se schimbă în comportamentul lui (alimentație, stil de comunicare, tabieturi, aspect fizic etc.), putem afla mult mai multe despre el decât dacă am sta la discuție ore în șir. Atenția permanentă acordată copiilor poate face ca adultul să observe din timp modificările care apar în dezvoltarea acestuia, atât de ordin fizic, emoțional cât și comportamental (Kohn, 2013).



Însă, atenția acordată nu trebuie să devină sufocantă. Este util pentru copil să știe că cineva îi dă atenție, dar când aceasta ia forma unui control absolut, efectul este invers. Copilul va începe să se ascundă, să disimuleze și să se înstrăineze.

Acordați atenție pozitivă.

Există de cele mai multe ori, tendința de a ne concentra exclusiv asupra problemelor. Ca părinți sau profesori, este ușor să dobândim obiceiul de a observa doar comportamentele care ne supără, acordându-le astfel *atenție negativă* copiilor în majoritatea timpului. Cheia pentru abordarea pozitivă a comportamentelor este stabilirea unui fundament de *atenție pozitivă și încurajare* chiar de la începutul vieții copilului nostru. Tuturor ne place să fim apreciați de oamenii la care ținem. Recunoașterea comportamentului pozitiv încurajează repetarea acestui comportament și simțul propriei valori. Atenția unui adult este extrem de importantă pentru un copil, iar copiii, în marea lor majoritate, doresc să le facă pe plac adulților. Ei se simt bine față de ei înșiși când le fac pe plac adulților. Bineînțeles, cu toții știm că atenția pozitivă nu funcționează întotdeauna. Uneori, copiii se poartă inadecvat și avem nevoie de tehnici concrete, de strategii și de programe speciale pentru prevenirea problemelor emoționale, comportamentale ale copiilor (Sanders, 1999).

Modele pentru acordarea atenției pozitive:

Acordarea timpului special

- Adultul ar trebui să-și rezerve zilnic un timp special petrecut cu fiecare copil în parte;
- Timpul special trebuie să fie destul de regulat astfel încât copilul să se bazeze pe el;
- Timpul special trebuie să fie centrat asupra dorințelor și nevoilor copilului.

Arătarea aprobării

- Este necesar ca adultul să-și manifeste aprobarea, când copilul are un comportament dezirabil. Copiii nu trebuie „văzuți” doar când greșesc.
- Comportamentul dezirabil trebuie explicat. De ce este important și care sunt consecințele faptului că procedăm într-un anumit fel; de exemplu: „dacă toată lumea ajută la curățenie, terminăm mai repede și avem mai mult timp pentru povești.”
- Scopul exprimării aprobării este să încurajeze copilul să continue un comportament anume.

Cu toții avem nevoie de atenție, lucrul acesta fiind valabil și pentru copiii noștri. Acordarea și primirea atenției reprezintă o parte vitală a existenței omenești. Ea este atât de importantă încât copiii



mai degrabă se poartă rău pentru a obține atenție negativă decât să nu obțină niciun fel de atenție. Copiii pot fi ajutați să se poarte adecvat dacă le arătați că observați comportamentul pozitiv. Capacitatea de a arăta aprobarea este o abilitate importantă a adultului și un mijloc de abordare pozitivă a comportamentelor copilului. Scopul arătării aprobării este de a va încuraja copilul să continue un comportament anume (Holt România, 2011).

Disponibilitatea de timp

Pentru creșterea și educația unui copil este necesar timp fizic efectiv. Timp pentru a te îngriji de nevoile lui de bază, timp pentru a răspunde la întrebarea „De ce?” de mii de ori, pentru a experimenta tehnici de disciplinare pentru a o găsi pe cea potrivită, pentru a-l asculta, pentru a înțelege punctul lui de vedere și pentru a monitoriza acțiunile sale (Guryan, Hurst & Kearney, 2008). Perioada de timp petrecută cu copilul variază în funcție de vârsta acestuia. Un copil mic necesită mai mult timp fizic pentru satisfacerea nevoilor de bază în timp ce un adolescent necesită mai mult timp fizic pentru comunicare.

Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor este un proces care începe *acum*.

Începerea procesului de disciplinare este un proces care nu suferă amânare. Zilele trec foarte repede, la fel și anii și toate amânările privind disciplinarea se vor regăsi în comportamentele indenzirabile ale copiilor (Kohn, 2013).

Pentru disciplinarea copilului mai bine pierzi timpul *acum*, pentru a câștiga timp mai târziu. (Kohn, 2006)

De asemenea, timpul special joacă un rol foarte important în disciplinare. Indiferent de vârsta copilului, nu trebuie să treacă nici măcar o zi fără practicarea timpului special. Uneori, adulții își fac foarte ușor timp pentru un musafir care a venit neanunțat, pentru o discuție cu o prietenă care are o „veste nouă”, recuperând prin diminuarea timpului alocat copilului sub pretextul că „discutăm altă dată că nu mai avem timp acum”. Disciplinarea copilului este un proces de durată și pleacă de la premisa că este mai bine să pierzi timpul *acum* cu acest proces, pentru a câștiga timp mai târziu (Kohn, 2006).



Nicio zi fără 15 minute *doar cu copilul*.

În cele 15 minute, petrecute doar cu copilul, fără factori externi perturbatori (televizor, radio etc.) puteți să-l ascultați, să discutați despre ce-l preocupă pe el, să vă jucați sau pur și simplu să stați îmbrățișați. De asemenea, va fi mai ușor și pentru noi să avem timp pentru noi înșine, dacă copilul știe că există și un timp pentru el (Hallberg & Klevmarken, 2001).

Pentru copil, este important să știe că are *atenția exclusivă*. Când copilul nu este obișnuit cu acest gen de atenție din partea adultului, cea mai bună metodă de a începe este să stăm pur și simplu cu copilul în timp ce el se joacă liniștit. Nu punem întrebări și nu dăm ordine, ci mai degrabă îi permitem copilului să dea tonul (Kohn, 2013).

Deschiderea pentru a învăța în permanență

Disponibilitatea se referă și la deschiderea pe care o are adultul pentru a se informa, pentru a testa metode de disciplinare, de a merge la cursuri pentru părinți și pentru a se documenta pe tema creșterii și educării copilului.

Sentimentul de auto-suficiență din partea adultului face rău procesului de abordare pozitivă a comportamentelor copilului.

Dacă plecăm de la ideea că trebuie să învățăm în permanență să fim cei mai buni părinți sau educatori ai copiilor, sunt toate șansele ca acest lucru să se și întâmple. Trebuie să învățăm să ne îngrijim copiii în cel mai potrivit mod când sunt mici, când sunt adolescenți și trebuie să învățăm să ne îngrijim de ei în cel mai potrivit mod când ei la rândul lor sunt părinți. Doar dacă avem deschiderea să acceptăm această idee, vom fi cele mai potrivite persoane să ne îngrijim de copiii noștri.

Disponibilitatea ca răbdare

Disponibilitatea din partea adultului se traduce și ca răbdare ca el, copilul, să crească și să se dezvolte într-un ritm normal. Copiilor nu le spui o dată și ei înțeleg. Nu este atât de ușor. Trebuie să repeți, să reformulezi, să le aduci aminte și toate astea cu calm și răbdare. Disponibilitatea de timp se referă și la timpul în care te pregătești cum să le spui, în care te gândești la nevoile lor, în care să savurezi pur și simplu procesul de disciplinare (Kohn, 2006).



Disciplinarea este în strânsă legătură cu nivelul de dezvoltare al copilului. Lipsa răbdării din partea adultului și presiunea exercitată asupra copilului de a face lucruri care depășesc capacitatea lui înțelegere, pe termen lung, duc la acumulare de frustrări și la apariția sentimentului de frică.

Și adultul și copilul au nevoie ca regulile, limitele, experiențele să fie înțelese și apoi asimilate. Iar acest lucru se întâmplă doar în timp și cu multă răbdare.

DIRECȚIE

Procesul de disciplinare este unul orientat spre anumite obiective. Direcția se referă la stabilirea obiectivelor acestui proces. Practic, fiecare adult trebuie să se întrebe cum își dorește să fie copilul atunci când va deveni adult și să-și structureze procesul de disciplinare în funcție de răspunsul pe care și-l dă.

Dacă își dorește ca viitorul adult să fie „responsabil”, „hotărât”, „independent”, „cu inițiativă”, „capabil să ia decizii corecte” trebuie să încurajeze un stil de disciplinare care să-i permită copilului să exerseze dezvoltarea acestor abilități și capacități, un stil de disciplinare axat pe participare activă și ascultare.

DOZAJ

Disciplinarea presupune să-i oferi copilului, dar și să-i pretinzi anumite lucruri. Îi oferim dragoste, atenție, timp, resurse materiale, oportunități, răspunsuri, libertate etc. Îi cerem în schimb să respecte limitele impuse, regulile stabilite de comun acord etc. Dozajul se referă la cât de mult îi ceri în raport cu cât îi oferi. Aceste două aspecte conturează stilul parental sau stilul de educație și, implicit și procesul de disciplinare al copilului (Frost, 2005).

STILURI PARENTALE

În funcție de aceste două variabile, respectiv cât cere părintele copilului și cât îi oferă, Elisabeta Stănciulescu menționează că majoritatea autorilor se raportează la clasificarea pe care a propus-o psihologul Diana Baumrind și se referă în principal la trei stiluri: stilul permisiv, stilul autoritar, stilul „autoritativ(e)” (Stănciulescu, 2002, p. 91).



Stilul permisiv

Cum se manifestă:

- Adultul pretinde puțin din partea copilului;
- Adultul oferă copilului foarte mult suport;
- Există un nivel scăzut de control;
- În general copilul este lăsat să facă ce vrea el, dat fiind statutul său de copil;
- Adultul consideră cea mai mare valoare libertatea de expresie;
- Adultul are un nivel crescut de toleranță;
- Adultul se consultă cu copilul în luarea deciziilor și este foarte sensibil la tot ce face copilul;
- Copilul este pedepsit foarte rar.

Efecte pe termen lung asupra copilului:

- Dezvoltarea unei identități proprii;
- Personalitate creativă și originală;
- Nivel crescut al stimei de sine;
- Capacitate dezvoltată de a lua decizii;
- Manifestă o rezistență scăzută în fața tentațiilor;
- Are realizări superficiale;
- Manifestă aspirații mici;
- Întâmpină dificultăți în a se adapta, dat fiind faptul că nu este obișnuit să respecte reguli și limite;
- Poate da impresia că este un copil problemă sau obraznic;
- Poate prelua controlul asupra adultului care se ocupă de educația lui;
- Sunt lipsiți de auto-disciplină;
- Pot deveni nesiguri, tocmai din cauza lipsei regulilor din viața lor.



Stilul autoritar

Cum se manifestă:

- Adultul are așteptări și cerințe foarte mari de la copil;
- Adultul manifestă un nivel scăzut de înțelegere și oferă foarte puțin suport afectiv copilului;
- Valorile pe care adultul pune accentul sunt: ascultare, obediență și supunere;
- Părinții reproșează copiilor apariția problemelor din familie;
- Nu respectă independența și individualitatea copilului;
- Înăbușă toate pornirile creative ale copilului;
- Impune foarte multe reguli și pedepse drastice pentru nerespectarea lor;
- Nu oferă explicații copilului și nu negociază cu acesta;
- Adultul consideră că el știe cel mai bine din prisma statului său de părinte/educator.

Efecte pe termen lung asupra copilului:

- Devin ordonați, disciplinați cu respect față de autoritate;
- Are tendința de a fi perfecționist;
- Sunt inflexibili și lipsiți de inițiativă;
- Sunt veșnic nemulțumiți și acționează mereu cu frica că pot greși;
- Sunt puțin empatici și neiertători cu cei care greșesc;
- Au o stimă de sine scăzută;
- Sunt irascibili;
- Manifestă dificultăți în stabilirea propriilor limite ca adult și va manifesta intoleranță față de propria persoană.



Stilul autoritativ (e)

Cum se manifestă:

- Adultul are așteptări realiste de la copil;
- Adultul oferă suportul afectiv necesar copilului;
- Adultul explică copilului motivul stabilirii regulilor și limitelor;
- Stabilește reguli și consecințe pentru încălcarea lor, împreună cu copilul;
- Adultul este ferm, dar în același timp încurajează independența copilului;
- Adultul are o atitudine constantă față de copil;
- Încurajează participarea activă a copilului la deciziile și acțiunile care îl privesc.

Efecte pe termen lung asupra copilului:

- Rezultate pozitive și superioare pentru dezvoltarea personalității copilului;
- Calitatea socializării superioară față de cea rezultată din aplicarea stilului autoritar și a stilului permisiv la copil;
- Este responsabil și își asumă consecințele faptelor sale;
- Cultivă respectul și stima de sine,
- Manifestă încredere și inițiativă;
- Dobândesc treptat libertatea de care au nevoie, dar cunosc întotdeauna și limitele;
- Este echilibrat emoțional;
- Are capacitatea de a lua decizii și a se descurca pe cont propriu;
- Comunică bine, este creativ și pozitiv;
- Are încredere în el și știe să-i respecte pe cei din jur.



Aceste stiluri educative nu se regăsesc în stare pură. Ele se manifestă în funcție de context, de momentul evoluției copilului sau de dispoziția părintelui. Putem spune despre un adult că îi este caracteristic un anumit stil educativ, în funcție de manifestările prezente în cea mai mare parte a timpului (Stănciulescu, 2002).

Un adult responsabil, care se ocupă de creșterea și educarea unui copil trebuie să cunoască atât metode de prevenție a comportamentelor nedorite, cât și metode de intervenție (Holt România, 2011).

METODELE DE PREVENȚIE

Acest prim grup de „metode” reprezintă tehnici care îi ajută pe adulți și pe copii să stăpânească comportamentul *înainte* ca o situație să degenereze în conflict sau să conducă la pierderea controlului (Holt România, 2005).

- Verificați nevoile de bază;
- Comunicați așteptări clare;
- Reduceți plictiseala;
- Planificați tranzițiile;
- Schimbați mediul;
- Modelați comportamente adecvate;
- Folosiți simțul umorului;
- Oferiți o alegere între două alternative.

Verificați nevoile de bază:

Copilului îi este foame, este obosit sau este bolnav? Oricare dintre acestea sau alte probleme pot să-l facă pe un copil să devină nemulțumit și iritabil. Unii copii devin iritabili în momente previzibile ale zilei.

Comunicați așteptări clare:

Copiii au nevoie să știe ce comportamente așteaptă părinții. *Instrucțiunile trebuie să fie cât mai simple posibil* folosind cuvinte pe care copilul le înțelege, vorbind clar, menținând contactul vizual pentru a fi siguri că ați câștigat atenția copilului (Becker, Madson, Arnold, & Thomas, 1967). Spuneți-i copilului *de ce* este important comportamentul. După ce v-ați exprimat clar așteptările, încercați să repetați cu copilul comportamentul dorit dacă situația este adecvată. De exemplu: „Când suntem la



cumpărături, vreau să stai lângă mine și să mă ajuți ținând cutia cu mâncare pentru cățel. Te rog să nu insiști să cumpărăm alte lucruri care nu sunt pe listă”.

Reduceți plictiseala:

Unii copii devin agitați când se plictisesc. Implicarea lor într-o activitate sau conversație interesantă le va redirecționa energia.

Planificați schimbările:

Mulți oameni, mai ales copiii au dificultăți când activitățile se schimbă fără a fi avertizați (Fishbein & Wasik, 1981). *Pregătirea copilului pentru schimbare* („După ce îți termini lecțiile, te rog să faci niște cumpărături”) și *implicarea lui în activitatea următoare* („Poți să alegi ce vrei pentru tine: prăjitură cu frișcă sau ciocolată?”) poate să ușureze acest stres.

Schimbați mediul:

Mediul poate fi schimbat (îndepărtat, adăugat sau rearanjat) pentru a evita comportamentul inadecvat. De exemplu, dacă un copil se uită la televizor când își face temele, acesta poate fi mutat în altă cameră. Faceți în așa fel încât mediul să se adapteze nevoilor copilului (Kohn, 2006).

Modelați comportamentul adecvat:

Copiii imită comportamentul celorlalți. Arătați-le copiilor cum doriți să se poarte. Copiii învață din ceea ce văd. Dacă ei văd comportamente adecvate, se vor purta adecvat.

Folosiți simțul umorului:

De multe ori, momentele potențial dificile pot fi ușurate folosind simțul umorului, o glumă sau o îmbrățișare. Uneori trebuie să ne destindem.

Oferiți o alegere între două alternative:

Când îi oferiți unui copil o alternativă aceasta îl ajută să simtă că deține controlul asupra vieții sale și ne ajută să-i câștigăm cooperarea. Întrebați-l pe copil: „Ce ai dori să luăm cu noi în parc: bicicleta sau mingea?”



METODELE DE INTERVENȚIE

Tehnicile de prevenție ajută adultul să abordeze și să sprijine comportamentul copilului *înainte* ca el să cauzeze probleme. Tehnicile de intervenție ajută adultul să îndrepte comportamentul copilului *după* ce acesta a avut un comportament indezirabil (Holt România, 2005).

- Înlocuirea;
- Îndepărtarea fizică și redirecționarea;
- Enunțarea motivelor;
- Ignorarea;
- Enunțarea propriilor sentimente;
- Consecințele naturale;
- Consecințele logice;
- Ascultarea sentimentelor.

Înlocuirea:

Un copil care se joacă cu ceva inadecvat vârstei lui poate primi un obiect înlocuitor. De exemplu, un copil de 10 ani se joacă cu mașina de găurit care a rămas nestrânsă după ce a fost folosită. Luați-i mașina de găurit și permiteți-i să facă o altă activitate care-i face plăcere, ca de exemplu să se joace cu mingea.

Îndepărtarea fizică și redirecționarea:

Îndepărtați fizic copilul de situația periculoasă sau îndepărtați obiectul, apoi redirecționați joaca copilului. Mulți părinți folosesc această metodă când copilul se află într-o situație primejdioasă.

Enunțarea motivelor:

Copilul va fi descurajat în repetarea unui comportament nedorit doar prin simpla argumentare a acestuia, evidențiind pericolul la care se expune: „Cuțitele sunt pentru a tăia cu ele, nu pentru a fi folosite pe post de spadă”. Uneori simpla informație va fi suficientă pentru a schimba comportamentul.

Ignorarea:

Uneori cel mai bine este să ignorăm comportamentele deranjante scurte care nu sunt periculoase sau distructive. Oricum, pentru a fi eficient, un părinte trebuie să folosească această metodă, consecvent. Dacă un copil se aruncă pe podea și țipă de câte ori aude cuvântul „Nu”, puteți



alege să ignoreți acest comportament. Dacă copilul face ceva care vă supără și doriți să ignorați acest lucru, va trebui să vă îndepărtați – cât mai discret cu putință. Nu trebuie să pară că acest comportament vă afectează. Dacă veți reacționa altfel față de copil, este posibil ca el să intensifice comportamentul inacceptabil pentru a vă determina să reacționați cum se așteaptă el să o faceți.

Dacă aveți dificultăți în ignorarea anumitor comportamente, puteți încerca să câștigați interesul copilului indirect pentru o altă activitate. Aceasta se face angajându-vă dumneavoastră de unul singur într-o activitate care credeți că i-ar plăcea și lui. Lăsați ca interesul dumneavoastră pentru acea activitate să-l atragă pe copil. Nu vă uitați la copil și nu încercați să-l implicați într-o manieră directă.

Enunțarea propriilor sentimente: Folosiți „Mesajele eu”:

Afirmația *„Mă supăr când văd hainele împrăștiate pe podea pentru că este greu de făcut ordine”* va obține o reacție mai cooperantă din partea copilului decât *„Iar nu ai strâns hainele! De câte ori trebuie să-ți aduc aminte s-o faci?”*

Consecințele naturale:

Consecințele naturale sunt efectiv consecințele naturii cu care noi suntem familiarizați, dar pe care copilul încă le învață. Dacă plouă și nu avem umbrelă sau manta de ploaie, ne vom uda. Dacă lăsăm o tricicletă afară, ea poate rugini. Dacă lăsăm o prăjitură pe podea, câinele o va mânca. Dacă alergăm pe o podea alunecoasă, s-ar putea să cădem. Copiii noștri au nevoie să învețe că există consecințe ca urmare a comportamentului lor, atât naturale cât și logice.

Dacă o consecință afectează siguranța copiilor noștri, prima noastră obligație este să-i protejăm.

Consecințele logice:

În acest caz părinții controlează consecințele. Dacă un copil nu dorește să se culce la ora stabilită de către părinți datorită implicării sale în joc, se poate reduce timpul de joacă înainte de ora de culcare. Dacă întârzie frecvent la școală, copilul poate fi trezit mai devreme.

Ascultarea sentimentelor:

Fiul dumneavoastră intră în casă, își aruncă haina pe jos și începe să se certe cu fratele lui. Puteți spune „Pari supărat” (mai degrabă decât „Mircea, vino imediat aici și lasă-l în pace pe Dan!”), ceea ce va duce la o discuție constructivă și la rezolvarea problemei. Aceasta îi comunică copilului faptul că sunteți de partea lui.



Controlul comportamentului necesită răbdare, tact și creativitate. Și adulții fac greșeli. Dacă o anumită metodă nu dă rezultate, opriți-vă, apoi reevaluați situația și încercați o altă abordare.

- Reexaminați-vă valorile și convingerile referitoare la comportament;
- Întrebați-vă dacă copilul este capabil să facă ceea ce se așteaptă de la el, luând în considerare vârsta lui și etapa de dezvoltare în care se află;
- Există unele împrejurări de familie sau surse de stres la care copilul reacționează?

Copiii ne oferă multe ocazii de a ne ocupa de comportamentul lor. Când procedați greșit într-o anumită situație, data următoare folosiți-vă de cele patru întrebări, pentru a reevalua modalitatea de acțiune astfel încât copilul să învețe ceea ce dorim să-i transmitem.



METODE DE DISCIPLINARE

Disciplinarea este procesul de învățare a unui comportament adecvat, care necesită mult timp, răbdare, tact și atenție din partea adultului (Nelsen, Escobar, Ortolano, Duffy, & Owen-Sohocki, 2001).

Metodele de disciplinare ajută copilul să:

- Începe un comportament nou;
- Consolidare un comportament deja dobândit;
- Motiveze copilul pentru a avea un comportament dezirabil.

ÎNVĂȚAREA UNUI COMPORTAMENT NOU

Învățarea unui comportament nou presupune parcurgerea unor etape, conform Botiș & Tăraș (2004):

- Definirea comportamentului care se dorește a fi învățat: „înainte de masă este necesar să ne spălăm pe mâini, pentru a nu ne îmbolnăvi”;
- Se desparte comportamentul în secvențe foarte mici: „suflecăm mânecile, udăm mânuțele, le dăm cu săpun, clătim, ne ștergem și ne aranjăm mânecile”;
- Îndrumăm copiii oferindu-le sprijin fizic, explicații verbale și un model de cum se face; îndrumarea se retrage, pe măsură ce comportamentul nou este asimilat de către copil;
- Oferim recompense chiar dacă nu face lucrurile perfect, pentru a încuraja copilul să repete comportamentul; pe măsură ce copilul deprinde comportamentul, recompensele vor fi din ce în ce mai rare până la epuizare.



ÎNTĂRIREA COMPORTAMENTELOR DEZIRABILE

Educația copilului este o permanentă provocare și aproape fiecare adult care se ocupă de îngrijirea unui copil simte nevoia să găsească o rețetă universală în acest domeniu care să funcționeze ca prin magie. Doar că rețeta magică nu există și tot ce rămâne de făcut este să fim tot timpul pregătiți să răspundem adecvat.

*”Este important să observi și să apreciezi **întotdeauna**, în mod **adecvat** realizările copilului tău, precum și să iei o atitudine potrivită atunci când situația o cere. ”*

(Dolean & Dolean, 2009)

Atunci când dorim repetarea unui comportament de către copil, una dintre metodele cel mai des folosite este oferirea de recompense.

Recompensa apare imediat după manifestarea unui comportament a cărui repetiție dorim să o încurajăm (Brazelton & Sparrow, 2008). Recompensele sunt particularizate pentru fiecare copil. Unii văd ca o recompensă primirea unei bomboane, în timp ce alții se bucură de o jucărie sau de vizionarea unui program la televizor.

Recompensele pot fi (Dolean & Dolean, 2009):

- Alimente: dulciuri, meniul preferat etc.
- Distincții: diplome, buline, fețe vesele etc.
- Posesiuni temporare ale unor obiecte;
- Activități stimulatoare: vizionarea unui program TV, accesul la calculator, mersul într-un loc în care copilul își dorește etc.
- Recompense sociale: lauda, zâmbetul, îmbrățișările etc.



Recompensa este un instrument eficient dacă se supune unor reguli:

- Trebuie oferită pentru a modela comportamentul și educația copilului, nu ca un element de condiționare permanentă;
- Trebuie oferită după desfășurarea comportamentului (pentru că ai avut răbdare și m-ai așteptat fără să deranjezi pe cineva, o să mergem o oră la spațiul de joacă), nu promisă înainte (dacă mă aștepți fără să deranjezi pe cineva, o să mergem o oră la spațiul de joacă); când recompensa este anunțată din timp, copiii se focalizează mai mult pe ce urmează să primească, decât pe ceea ce fac;
- Este semnificativă pentru copil; degeaba îi propui copilului o ieșire în parc, dacă aceasta nu îl interesează;
- Survine imediat după efectuarea comportamentului dezirabil; când distanța dintre comportament și recompensă este una mare, ea își pierde din valoare: „dacă înveți foarte bine, la vară îți iau bicicletă”;
- Nu se suprapune cu motivația deja existentă a copilului; dacă copilul dorește să deseneze și este entuziasmat să facă lucrul acesta, nu îl mai recompensăm, pentru a păstra plăcerea de a face un lucru (acesta este și scopul recompensei) și a nu-i muta atenția pe beneficiile efectuării activității (care este un pas pentru atingerea scopului);
- Este însoțită de specificarea concretă a comportamentului care a determinat obținerea ei: „pentru că ai făcut curățenie în camera ta, poți merge în oraș cu colegii tăi”;
- Este disponibilă și reală; a-i promite copilului cumpărarea unui lucru, pe care știți din start că nu vi-l permiteți, nu poate decât să nască dezamăgire și neîncredere în copil;
- Se aplică imediat, în faza de învățare a unui nou comportament și apoi neregulat, în faza de consolidare a unui comportament;
- Se folosește în mod sporadic pentru a nu ajunge să fie predictibilă pentru copil; dacă recompensa devine predictibilă pentru copil, motivația de a mai face acel lucru scade odată cu eliminarea ei.

Șapte pași pentru încurajarea comportamentului pozitiv (Holt România, 2005, p. 242):

- Observați;
- Acordați atenție și prin apropiere fizică;
- Stabiliți un bun contact vizual;
- Zâmbiți;
- Lăudați comportamentul;



- Fiți afectuos (aceasta poate include semne de afecțiune, ca de exemplu o mână pusă pe umăr sau o îmbrățișare);
- Repetați mesajul într-o manieră diferită.

Observați. Dacă dorim cu adevărat să încurajăm comportamentul pozitiv, trebuie să începem prin a-l observa. Când recunoașteți și apreciați comportamentul pozitiv, este mai mult ca probabil că el va continua.

Acordați atenție și prin apropierea fizică. Apropierea fizică arată faptul că aprobarea este personală (Dolean & Dolean, 2009). Chiar și ceva simplu ca de exemplu un „mulțumesc” este amplificat prin apropierea fizică. Încercați acest experiment acasă: rugați-vă partenerul sau un prieten să stea în partea opusă a camerei față de dumneavoastră și spuneți ceva drăguț. Apoi, rugați-l să stea aproape de dumneavoastră și repetați aceleași cuvinte. Veți putea simți diferența. O regulă bună este să vă poziționați la o distanță de aproximativ un metru de copilul dumneavoastră când îi vorbiți. Aceasta înseamnă că va trebui să-l căutați în camera cealaltă sau în curte. Faceți aceasta – merită efortul.

Stabiliți un bun contact vizual. Aceasta este o regulă de bază, dar este surprinzător cât de des o uităm. Lăsați copilul să știe că vorbiți cu EL în mod special. Stați față în față cu copilul, chiar întoarceți-vă cu tot corpul spre el, dacă este posibil. Această acțiune îi comunică copilului că aveți de spus ceva deosebit, important și numai pentru el.

Zâmbiți. Expresiile noastre faciale comunică deseori cel mai important mesaj. Este important să întărim ceea ce spunem printr-un mesaj facial adecvat – de exemplu, un zâmbet.

Lăudați comportamentul, nu copilul. Arătați aprobare pentru ceea ce a făcut copilul. Copiii au nevoie să știe de ce sunt lăudați, ce au făcut pentru a merita această atenție. De exemplu: „Mi-a plăcut felul în care ți-ai strâns hainele și le-ai pus în dulap”, este mai bine decât „Ești un băiat bun”.

Această nevoie este foarte diferită de nevoia copilului de a ști că îl acceptați și îl iubiți necondiționat pentru cine este el, indiferent de modul în care se poartă.

- **Fiți afectuoși.** Copilul dumneavoastră va simți că este lădat, apreciat și recompensat când îl mângâiați pe spate, îl îmbrățișați sau îl sărutați;
- **Repetăți mesajul într-o manieră diferită.** Repetarea mesajului într-o manieră diferită ajută ca mesajul să se mențină proaspăt, nou și clar.

Acordați atenție pozitivă cât mai repede posibil după comportament!



Pentru a fi eficientă, atenția pozitivă trebuie să fie acordată aproape imediat după recunoașterea comportamentului pozitiv. Dacă treceți pe lângă camera lui și-l vedeți pe fiul dumneavoastră împăturindu-și hainele sau aranjându-și cărțile, lăudați-l imediat. Copilul va ști imediat ce simțiți față de ceea ce face, iar învățarea va fi sporită. Nu amânați aprecierea pentru mai târziu, nici măcar pentru cinci minute. Asigurați-vă că nu faceți comentarii sarcastice sau nechibzuite.

ELIMINAREA COMPORTAMENTELOR INDEZIRABILE

Disciplina nu se referă la aplicarea de pedepse copilului, ci la corectitudine în introducerea și urmărirea respectării regulilor. Când pedepsim copiii, îi penalizăm pentru comportamentul lor inadecvat. Pedepsa îi face rău copilului, atât fizic, cât și psihic, prin pierderea stimei de sine, frică, anxietate sau vină. Ea depreciază importanța copilului ca ființă umană. Pedepsa poate avea o eficiență temporară în stoparea comportamentului inadecvat, dar efectul său negativ asupra sănătății emoționale a copilului face ca ea să nu fie „o unealtă” potrivită pentru rolul de părinte eficient. În plus, tehnicile de pedepsire sunt din ce în ce mai greu de aplicat, pe măsură ce copilul crește și începe să „reacționeze”.

Scene în care părinții sancționează greșelile intenționate sau nu, *comportamentele-problemă* ale copiilor prin lovire sau insulte, nu sunt tocmai rare; sunt poate mai puțin vizibile în public și consumate mai des în intimitatea casei, sunt scene în care copilul devine ținta crizelor de nervi și exagerărilor parentale, în urma cărora nu învață nimic constructiv, ci rămâne speriat și umilit.

Nu este recomandată în nici un caz bătaia!!!

Ce se întâmplă dacă părintele are reacții evident exagerate față de copilul care a făcut o greșeală minoră, care, curios să știe cum este făcută mașinuța, o dezmembrează, stricând-o, sau sparge din neatenție sau neîndemânare un lucru din casă? Disproporția dintre cauză și efect sperie copilul. Este un fel de mecanism mental primitiv, de tip alb-negru, prin care se transmite celui mic faptul că lumea este alcătuită din opoziții asupra cărora nu are niciun control. Dacă nu ai o scară de valori, dacă nu ierarhizezi gravitatea unei fapte a copilului și faci scandal pentru orice fleac, acționezi primitiv (Holt România, 2011).

Copilul nu reușește nici el să ierarhizeze gravitatea faptelor sale. Este evident că orice ar face, din curiozitate sau neîndemânare firească, este imposibil ca el să nu greșească niciodată. Deci este sortit mereu să fie imperfect, să fie obiect al certurilor și, curând, va și învăța acest lucru atât de bine, încât nu-i va mai păsa dacă greșește, pentru că, orice ar face, va fi admonestat, certat, devalorizat. Concluzia lui va fi aceea că nu are rost să se mai străduiască.



Pedeapsa creează efecte secundare negative cum sunt: resentimentele, frica, represaliile (revanșa, legea Talionului) și nesiguranța.

Dacă totuși, în ultimă instanță, când toate celelalte metode de disciplinare sunt epuizate, pedeapsa se impune ca fiind necesară, ar fi de un real folos să ne punem din nou *cele patru întrebări* și, cu siguranță, răspunsurile ne vor ajuta să aplicăm pedeapsa corectă și fără urmări negative/nefaste asupra copilului.

Cunoașterea consecințelor unui comportament indezirabil poate fi considerată un instrument în abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor, **doar dacă** se supune unor reguli:

- *Respectă și protejează sănătatea și integritatea fizică a copilului;* pedeapsa nu înseamnă în niciun caz bătaie, lipsirea de hrană sau orice altă acțiune care să-i provoace rău copilului. Scopul vizează îndreptarea unui comportament indezirabil al copilului și conștientizarea de către acesta a unei consecințe firești care însoțește respectivul comportament;
- *Este în acord cu gravitatea faptei copilului;* o consecință nesemnificativă pentru copil ce urmează unui comportament indezirabil îl învață pe acesta că „nu se întâmplă mare lucru”, dacă repetă comportamentul, în timp ce una mult prea severă poate naște frustrări. Este inutil să-l pedepsești o lună pentru că nu și-a făcut lecțiile într-o zi;
- *Este aplicată pentru a corecta un comportament care poate face rău copilului și nu pentru a pedepsi nesupunerea manifestată de copil față de cerințele adultului* (Kohn, 2006);
- *Este în acord cu vârsta și nivelul de dezvoltare al copilului;* ea poate varia de la o expresie supărată a feței, atitudinea de ignorare sau un reproș și până la o interdicție;
- *Se aplică imediat după săvârșirea comportamentului indezirabil;* cunoașterea efectelor unor comportamente indezirabile își pierde însemnătatea dacă survine la o perioadă mare de timp după săvârșirea faptelor și pentru mai multe fapte odată. Este inefficient ca imediat după ce copilul a greșit, să ne amintim de toate greșelile pe care le-a făcut în ultima lună și să-l pedepsim pentru toate;
- *Este pe cât posibil negociată cu copilul;* este indicat ca în momentele de calm, adulții să discute cu copiii și să fixeze împreună ce consecințe pot surveni, pentru anumite comportamente. Astfel, copilul știe la ce să se aștepte și are șansa de a opta pentru un comportament sau altul;
- *Este aplicată comportamentului, nu copilului;* nu judecăm și nu etichetăm negativ copilul și îi permitem să conștientizeze că s-a comportat inadecvat; explicăm comportamentul și discutăm despre implicațiile acestuia, fără să ne adresăm copilului cu apelative gen „prost”, „nu ești în stare de nimic”, „așa faci tot timpul” etc., care vizează persoana lui. Se analizează comportamentul și se discută despre consecințele lui;



- *După ce este finalizată, este discutată cu copilul, astfel încât acesta să asocieze în mod corect comportamentul cu consecința; după ce copilul suportă consecințele comportamentului lui, discutăm cu el încă o dată, punând accentul pe ce ar trebui să facă decât să nu facă;*
- *Este întotdeauna însoțită de asigurarea pe care o dă adultul copilului că este iubit; indiferent de comportamente indezirabile practicate, este important să transmitem copilului că este acceptat și iubit și că uneori este necesar să acționăm într-o manieră care, pe termen lung, îl ajută;*
- *Este individualizată; pentru același comportament indezirabil, pedepsele vor fi diferite, în funcție de vârsta copilului și de capacitatea lui de înțelegere a efectului produs și de temperamentul copilului; provocarea constă în alegerea aplicării celei mai potrivite consecințe, pentru fiecare comportament al propriului copil.*

OFERIREA UNUI MODEL

Adulții care se ocupă de educația și îngrijirea copiilor sunt modelele pe care de cele mai multe ori copiii le urmează. La maturitate, copiii de acum, vor fi oglinda autocontrolului de care dau dovadă adulții și vor promova același stil de viață pe care l-au experimentat în cadrul familiei.

Copiii interiorizează și perpetuează modul în care se comunică în familie, modalitatea de luare a deciziilor, modalitatea în care se realizează managementul stresului, furiei și al situațiilor de criză și chiar modalitățile de auto-îngrijire ale fiecărui membru din familie. Pentru a nu contraria și pentru a nu stârni confuzie în mintea copilului, ceea ce promovează adultul prin vorbe este util să fie susținut și prin fapte. Degeaba adultul îi explică copilului cât de mult a muncit să facă curățenie și ce important este ca el să o păstreze și să respecte munca lui, dacă el la rândul lui intră încălțat sau își lasă hainele în dezordine, sau degeaba îi explică că nu este bine să țipe când are o problemă, dacă el reacționează în același fel la propriile provocări.

Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor este într-o strânsă legătură cu:

- modul în care adultul comunică cu el;
- starea emoțională a adultului;
- comportamentul adultului.

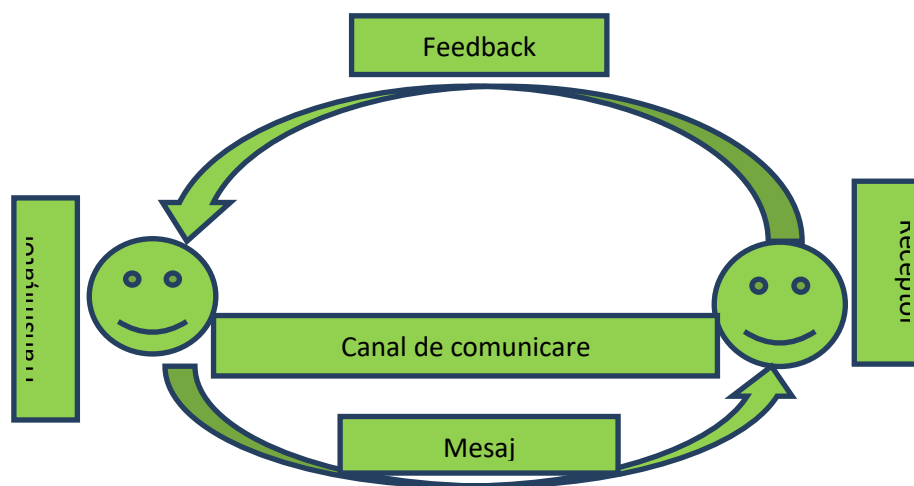
COMUNICAREA EFICIENTĂ CU COPILUL

Copiii interiorizează și imită comportamentele părinților, implicit și modalitatea de comunicare pe care aceștia o adoptă. Modul în care părinții transmit mesaje, ascultă și dau feedback este preluat în



mod automat și inconștient de către copil, pe de o parte, iar pe de altă parte direcționează comportamentul copilului.

SCHEMA COMUNICĂRII



Aceasta este schema generală a comunicării, pe care, de această dată, dorim să o analizăm din prisma teoriilor de programare neuro-lingvistică (NLP) care susțin că succesul procesului de comunicare este în responsabilitatea celui care comunică (Dilts, 2008). Desigur, acest material nu contrazice teoriile clasice ale comunicării (care împarte responsabilitatea pentru reușita comunicării între transmițător și receptor), ci doar propune o abordare a comunicării dintre adult și copil dintr-o altă perspectivă.

Mesajul

Prin urmare, din prisma teoriilor NLP, când două persoane comunică și dacă una înțelege mesajul transmis într-un mod greșit, nu este vina ei, ci a celui care a transmis mesajul, pentru că nu a ales cea mai potrivită manieră de comunicare (Bandler, 2008).

Dacă ar fi să transpunem acest principiu de comunicare în relația adult-copil, principalul vinovat pentru neînțelegerea mesajului de către copil este adultul.

Practic, atunci când îi spune de nenumărate ori copilului să facă un anumit lucru și el nu-l face, înseamnă că adultul nu a transmis mesajul într-o manieră convingătoare pentru copil.

Pentru a determina o schimbare în comportamentul copilului, trebuie schimbată maniera de transmitere a mesajului.



Când adultul își întreabă în fiecare zi copilul „Ce ai făcut azi la școală?” și răspunsul este de fiecare dată același „Bine”, în vederea obținerii unui alt răspuns, ar fi mai indicat să întrebe „Care dintre activitățile făcute azi la școală ți-au plăcut cel mai mult?”

Cooprrider & Withney (2008) afirmă faptul că „și cele mai inocente întrebări provoacă schimbări”. Din această perspectivă, modul în care părintele sau profesorul adresează întrebările condiționează copilul să gândească în termenii utilizați în exprimarea întrebărilor și implicit să ofere și un feedback în aceiași temeni.

Abordarea pozitivă a comportamentelor pune accent pe transmiterea mesajelor apreciative, pe valorificarea momentelor de succes și a potențialului uman și creativ (Cojocaru, 2005).

Din această perspectivă, mesajele transmise se concentrează pe ce a făcut copilul bine, pe ce poate el face, pe sublinierea evoluției și a progreselor înregistrate și, nu în ultimul rând, pe sentimentele prezente.

Ceea ce contează este mesajul pe care îl înțeleg copiii, nu cel pe care credem noi că îl transmitem.

STILUL DOMINANT DE ÎNVĂȚARE

Comportamentul copilului este în strânsă legătură cu canalul de comunicare pe care adultul îl alege pentru transmiterea mesajului. Răspunsul ascultătorului la stimuli este influențat de factorii fizici: auditiv, vizual și tactil (Price et.al, 1976; 1977; Dunn et. al., 1989, apud Rayner & Riding, 1997). Fiecare om, care nu prezintă deficiențe, are toate cele trei filtre sau canale dezvoltate într-o anumită măsură, însă unul predomină. Structura de dezvoltare a acestor canale influențează și stilul de învățare dominant al copilului (www.copilul.ro; www.suntpărinte.ro). Stilul de învățare reprezintă modalitatea de învățare preferată de receptare, prelucrare, stocare și reactualizare a informației și se formează prin educație (Day, 1998).

Copilul kinestezic povestește sau își amintește cu ușurință sentimente și trăiri, repetă scriind ce învață, folosește atingerea și mișcarea în principal pentru a explora lumea, se implică în activități de îndemânare și se folosește de obiectele din jur pentru a învăța numerele, literele, sau scrisul, primează limbajul nonverbal pentru a se exprima, se ajută de mișcările și gesturile corpului pentru a rezolva anumite probleme, preferă să se implice în activități fizice, îi place sportul și poate deveni agitat când se discută cu el.



Copilul auditiv reține cel mai bine informațiile pe care le aude. Are simțul auzului foarte bine dezvoltat și o putere de concentrare și de reținere a informației prin ascultare. Acești copii reușesc să facă teme sau să învețe dacă au muzică pe fundal și rețin mai bine lecțiile dacă citesc cu voce tare. Ei își folosesc auzul pentru a explora lumea.

Copilul vizual reține cele mai multe informații prin imagini, învață cu ușurință prin vizualizarea de imagini, video-uri și orientare spațială. Îi place să deseneze, să construiască și să creeze diverse lucruri. Este priceput la jocuri de tip lego sau puzzle, iar dacă acestea sunt folosite pentru a învăța diverse lucruri, atunci nu va avea probleme în a înțelege și reține informațiile. Este priceput în dezlegarea integramelor sau citirea și interpretarea hârtiilor.

Tocmai datorită faptului că responsabilitatea pentru reușita comunicării o are adultul, este util ca atunci când transmitem mesajul copilului, să o facem utilizând canalul sau filtrul pe care copilul îl are preponderent dezvoltat.

Astfel, cresc șansele să ne facem înțeleși de copil mai ușor și implicit, comportamentul acestuia din urmă să fie unul adaptat contextului.

Cum influențează starea adultului comportamentul copilului

Pentru a privi comportamentul copilului dintr-o perspectivă pozitivă, este necesar ca adultul să fie apreciativ, în primul rând, cu el însuși.

Abordarea dintr-o perspectivă pozitivă a situațiilor, a persoanelor și a comportamentelor nu este un lucru înnăscut (Cojocaru, 2005). Este un mod de a fi care se învață prin exercițiu permanent. Un adult relaxat și care se simte bine cu siguranță va avea mai multă disponibilitate în a fi apreciativ la adresa copilului. Auto-îngrijirea este una dintre metodele prin care adultul se poate încărca cu energie pozitivă, astfel încât să poată transmite și copilului acest sentiment. A avea un timp doar pentru tine, în care să faci ceea ce îți face plăcere nu este o dovadă de egoism, ci una de dragoste față de propria persoană și față de cei din jur. Mai mult, când obișnuim copiii cu un astfel de ritual, ei învață să îl respecte și în plus, le transmitem prin puterea exemplului că și ei la rândul lor au dreptul să facă același lucru.



IMPORTANȚA FEEDBACK-ULUI

Modalitatea prin care ne dăm seama dacă copilul a înțeles exact ce am dorit noi să transmitem, este feedback-ul pe care acesta îl dă după recepționarea mesajului. Dar, pentru a putea descifra acest răspuns, din nou trebuie să fim foarte atenți. El poate fi exprimat verbal sau nu.

Din prisma abordării pozitive a comportamentelor copiilor, este necesar să oferim feedback pozitiv copiilor, ori de câte ori este posibil. Ei sunt mereu în căutarea aprecierii adulților și obținerea acestui sentiment le face bine.

Totuși, sunt și situații în care suntem nevoiți să spunem argumentat și ce este mai puțin bine. În astfel de cazuri, este bine să folosim principiul sandwich-ului și anume să introducem feedback-ul negativ între aprecieri pozitive. Procedând astfel, detensionăm atmosfera și ne asigurăm că păstrăm o stare de spirit pozitivă până la finalul discuției.

Reguli pentru feedback-ul „Sandwich” (Baban, 2001):

- Modul de adresare trebuie să fie personal. Folosirea persoanei întâi în vorbire subliniază că feedback-ul reprezintă o părere personală și asumă responsabilitatea asupra celor spuse;
- Feedback-ul trebuie dat în timp util. Comportamentul trebuie să fie încă proaspăt în mintea celui căruia ne adresăm;
- Pe de altă parte, imediat după încheierea acțiunii, suntem încă guvernați de emoții. Trebuie să așteptăm „răcirea” situației, înainte de a da feedback;
- Feedback-ul trebuie să fie clar și la subiect. Sunt de evitat aprecierile vagi sau prea generale;
- Sunt de evitat și exagerările. Cuvinte de tipul „totdeauna”, „niciodată” aduc exagerări subiective ale lucrurilor;
- Feedback-ul trebuie să vizeze comportamente și acțiuni, nu caracterul copilului;
- E de preferat o descriere obiectivă a stării de fapt, decât evaluarea sau judecata acesteia;
- Feedback-ul trebuie corelat cu nevoile persoanei căruia i se adresează. El nu trebuie să servească alte interese;
- Este inutil un feedback asupra unor comportamente ce nu pot fi schimbate. Nu-i reproșa șchiopului că umblă ciudat;
- E bine ca feedback-ul dat să aducă și o soluție alternativă. Aceasta trebuie sugerată și nu impusă.



Prin disciplină îi învățăm pe copii valorile și regulile noastre și de ce ele sunt importante. Unul din țelurile disciplinei este să-i pregătească pe copii pentru viață. Astfel, îi învățăm să respecte regulile comunității și societății din care fac parte. Îi învățăm, motivele din spatele acestor reguli, pentru că auto-disciplinarea copiilor noștri să se bazeze pe faptul că înțeleg atât *ce* este important, cât și *de ce*. Fără auto-disciplină, copiii nu-și pot atinge țelurile și nu-și pot împlini visurile. Dacă vrem să avem succes în activitatea de învățare a copiilor, trebuie să ne considerăm pe noi înșine de partea copiilor. *Noi* îi ajutăm. Dorim ca lucrurile să meargă bine pentru ei. Prin disciplină îi pregătim să fie oameni de succes, adaptați și integrați în societate (Jay, 2011). Copilul are nevoie să învețe încrederea în el însuși, că poate să-și depășească limitele și faptul că el însuși este eficient și capabil.

Când privim copilul, să ne imaginăm că vine un moment când va trebui să reușească în lumea cea mare, fără noi, pe propriile lui picioare. Și va trebui să îi convingă pe cei din jur de valoarea și de sentimentele sale. Va trebui să le câștige încrederea și să aibă încredere.



REGULILE DISCIPLINĂRII POZITIVE

- Învăță-l să construiască o relație și să colaboreze cu ceilalți, nu să distrugă și să câștige cu orice preț;
- Învăță-l că a fi puternic nu înseamnă să-i chinui pe alții;
- Învăță-l să se simtă bine când îi face fericiți pe cei din jur și el însuși este fericit alături de ei;
- Învăță-l să-și controleze treptat agresivitatea și să o transforme în acțiuni și acte constructive;
- Învăță-l să se sprijine pe „propriile lui picioare” și să nu se sperie de greu, să fie independent și încrezător în propriile forțe.
- Învăță-l să ofere sprijin și iubire și să primească sprijinul și dragostea celor din jur;
- Învăță-l să fie prietenos și să înțeleagă sentimentele celor din jur și în primul rând pe ale sale;
- Învăță-l să fie atent la ceea ce face și la consecințele actelor lui.



NEVOIA DE LIMITE



Copilul are nevoie de limite, impuse nu rigid, ci flexibil, impuse cu dragoste și în funcție și de capacitățile vârstei lui. Sentimentul de siguranță al copilului se bazează și se formează pe ideea că există părintele în care poate avea încredere, care îi dă putere și îl călăuzește. Copiii care nu primesc deloc limitări în familie, ajung să aibă dificultăți majore în adaptarea la limitările vieții. Aproape întotdeauna, în spatele unui copil care are o problemă de disciplină este un părinte prea permisiv și inconstant în regulile și limitele pe care le cere și față de care el însuși este instabil. Limitele sunt importante pentru copil, încă de mic, pentru a înțelege regulile lumii, ale naturii și ale relației cu ceilalți (Brazelton & Sparrow, 2008). Comunicându-i de la o vârstă fragedă ce se poate și cât, transformi haosul necunoscutului într-o lume ordonată și cu sens. Este important să afle, chiar când e de-o șchioapă, că există anumite lucruri pe care le aștepti din partea lui și că sunt lucruri care nu se fac. Nu te poți aștepta să le știe fără să i le spui clar și de fiecare dată când apare ocazia.

Într-o lume plină de necunoscut, limitele creează siguranță.

Prin comportamentele pe care le exprimă, copilul te provoacă de fapt să-i stabilești limitele. Ți se pare că o face dinadins, că nu vrea să te asculte? De fapt, doar te întreabă – în felul lui, fără cuvinte: „*Acceți sau nu ceea ce fac acum?*” Orice copil încearcă în mod normal să testeze limitele a ceea ce i se spune. Dacă face parte dintre cei care pun mereu la încercare ceea ce i se pare a fi o limitare, dă-i cele două șanse: *supunerea sau consecințele*.

Tehnici de stabilire a limitelor

- Mai întâi spune-i clar ce se întâmplă dacă nu ascultă, apoi dă-i posibilitatea să facă ce-i ceri;
- Dacă în final te ascultă, arată-i că apreciezi: „Ai făcut bine lucrul acesta!”;
- Dacă nu reușește să facă ce-i ceri, subliniază consecințele. Ele trebuie să fie rezonabile și legate de incidentul respectiv;
- În cazul în care copilului nu-i place o anumită consecință, înseamnă că părintele a ales ce trebuie;
- În situația în care copilul argumentează, te roagă sau pledează, nu lăsa copilul să te manipuleze. Nu este momentul să-ți pară rău și să renunți la lecție;
- Consecințele au fost stabilite și trebuie îndeplinite.



GREȘELI PE CARE TREBUIE SĂ LE EVIȚI

Țelul disciplinei este să-i învețe pe copii cum să se disciplineze singuri.

Auto-disciplina înseamnă să treci de la controlul exterior la controlul interior folosind înțelegerea. Modul în care părinții interacționează cu copiii și îi încurajează în primii lor ani de viață, îi ajută să modeleze felul în care copiii se vad pe ei înșiși și lumea lor. Dacă copiii sunt criticați și pedepsiți excesiv, ei vor ajunge să se vadă pe ei înșiși ca fiind oameni care trebuie (merită) să fie pedepsiți și criticați. Ca urmare, ei se vor situa pe pozițiile în care *vor fi* pedepsiți și criticați. Dacă îi tratăm cu respect și bunătate, folosind disciplina constructivă în locul pedepsei, copiii noștri vor fi mai tentați să caute și să creeze situații pozitive „câștigătoare”. Ei vor avea încredere în ei înșiși, în loc de ură și dezaprobare față de sine. Ca și oglinzile, ei vor reflecta metodele cu care au fost tratați. Copiii care sunt pedepsiți învață că aceasta este metoda de a-i trata pe ceilalți oameni, inclusiv pe propriii lor copii.

Gândiți-vă acum ce a făcut copilul astăzi. Ce comportamente doriți să-i încurajați? Cum ați putea să-l faceți pe copil să se poarte „bine”? Cum îi veți arăta aprobarea?



COMPORTAMENTELE PROVOCATOARE ALE COPILOR



ACCESSELE DE FURIE

Se pare că există două tipuri de accese de furie.

- Primul reprezintă reacția unui copil foarte obosit și copleșit de o situație prea solicitantă. Ținerea în brațe oferindu-i o gustare sau o băutură răcoritoare sau oferirea de iubire, atenție și securitate printr-o altă metodă, este de ajutor, la fel cum este și culcarea copilului. Unii copii au nevoie doar să fie lăsați singuri un timp. Scopul este să-i ajutăm să-și recâștige echilibrul fizic și emoțional;
- Uneori, copilul nu este prea obosit sau copleșit, ci doar frustrat pentru că nu obține ce dorește. Acest tip de furie reflectă o luptă internă a copilului – o luptă esențială între independență și dependență. În acest caz, păstrarea calmului și continuarea activității fără a-i acorda atenție suplimentară poate să liniștească accesul de furie. Uneori „coborârea” la nivelul copilului este de ajutor. Simpatia manifestată pentru experiența copilului „Văd că ți-e greu”, apoi menținerea unei poziții ferme, dar echidistante, este foarte folositoare. Aceasta îi dă copilului ocazia să-și rezolve tulburarea. Pentru adulți este foarte dificil când aceste accese de furie au loc în public. Copiii sunt supraîncărcați cu nervozitate. Ei vor să li se acorde o atenție exclusivă și știu că pot să obțină printr-un acces de furie (Gordon, 2011).

ȚIPATUL

Suntem îngrijorați când copilul țipă. Este dificil să fii părintele unui copil care țipă tot timpul. Pentru unii copii, țipatul poate reprezenta cea mai puternică formă de a-și face cunoscută nevoia pe care o resimte. Țipatul este asociat deseori cu perioadele de supraîncărcare, când un copil simte că nu mai are controlul asupra situației. Putem fi tentați să țipăm și noi la copii pentru a-i calma dar, acest mesaj nu este adecvat. Trebuie să-i învățăm pe copii că un anumit comportament este acceptabil sau inacceptabil și să le furnizăm alternative acceptabile. De asemenea, țipatul copilului poate fi o formă de exprimare a unei agresivități pe care acesta o resimte datorită încărcăturii școlare sau a provocărilor la care este supus și solicitat să răspundă. În mod firesc, trebuie să identificăm cauza acestei agresiuni și să ajutăm copilul să înțeleagă cu exactitate paleta de afectivitate pe care o resimte (Gordon, 2011).



LOVITUL ȘI PRIMIREA LOVITURII

Lovitul este un alt comportament îngrijorător pentru aproape toți părinții. Lovitul, ca și țipatul, poate fi un comportament prin care el își exprimă o nevoie. El poate fi asociat și cu suprasarcină. Adulții au deseori tendința de a reacționa excesiv prin țipete sau bătaie (Carr, Taylor & Robinson, 1991). Trebuie să ne gândim la lovit în același mod în care ne gândim la țipat. *Ce dorim să învețe copilul care-i lovește pe ceilalți?* Dorim ca el să folosească cuvinte în loc să lovească, să solicite ajutorul adultului sau să lovească altceva în loc de a lovi persoane. Odată ce ne-am decis asupra înlocuitorului adecvat, este important să folosim pașii atenției pozitive și fixarea limitelor:

- Stabiliți un bun contact vizual;
- Folosiți cuvinte simple, directe și cu ton scăzut;
- Arătați clar că înțelegeți și acceptați sentimentele copilului, dar nu-i puteți permite să se comporte așa;
- Pregătiți o alternativă comportamentală sau o consecință pentru a fi folosită. Întrebați-vă care sunt consecințele logice ale lovirii. De exemplu, joaca de unul singur este o consecință logică pentru un comportament de joacă inadecvat.

Pentru copilul care lovește este important să aibă activități care-i permit să-și elibereze tendințele agresive. Joaca fizică viguroasă, joaca în apă, pictura, modelarea plastilinei și a lutului sunt bune pentru eliberarea tensiunii. Atât cel care lovește cât și cel lovit au nevoie de înțelegerea noastră. Dacă copiii pot să-și rezolve conflictul fără intervenția adulților, se naște o ocazie pozitivă de învățare. În caz contrar, cum tratăm această situație în așa fel încât ambii copii să învețe ceva pozitiv? De asemenea, ce dorim să învețe ei? Unii părinți simt că este important pentru copiii lor să învețe cum „să nu o încaseze” de la alți copii. Cum poate un părinte să-l învețe acest lucru pe copil într-o manieră pozitivă? Unii părinți doresc ca puiul lor să se îndepărteze de copilul care lovește și să nu spună nimic. Părintele poate să-l învețe pe copil cum să facă aceasta (Gordon, 2011).

Bătaia între mit și realitate

Bătaia trebuie descurajată din mai multe motive. În primul rând, bătaia poate foarte ușor să devină maltratare (Carr, Taylor & Robinson, 1991). Deseori, ea este folosită orbește, fără a ține seama de nimic și în funcție de capricii. În al doilea rând, bătaia strică relația dintre părinte și copil și prețuirea de sine a copilului. Dorim să subliniem aici că bătaia este inefficientă pentru corectarea comportamentului.



Unii părinți declară că bătaia este eficientă pentru că oprește instantaneu un comportament inadecvat. Oricum, deși tensiunea poate fi îndepărtată, părinții declară frecvent că se simt vinovați după ce și-au bătut copiii. Deseori, părinții se plâng că aceștia continuă să se poarte nepotrivit chiar și după bătaie.

Îngrijorări legate de bătaie

- Copiii ne imită. Dorim ca ei să nu învețe că dacă ești mai mare, poți să lovești pe altcineva fără să fii tras la răspundere pentru aceasta;
- Bătaia poate împiedica copilul să aibă sentimente adecvate de responsabilitate sau vină pentru comportamentul său;
- Părinții trebuie să-și stabilească de timpuriu un sistem de disciplinare care să funcționeze pe *întreaga perioadă* a copilăriei. Mulți părinți care s-au bazat pe disciplinarea fizică în perioada copilăriei timpurii, se simt neajutorați când copilul ajunge la adolescență. „Ce putem face? Nu putem să-l mai batem ca adolescent!”;
- Este important să conștientizăm efectele negative ale folosirii pedepsei fizice.

Unii părinți își bat copiii pentru că:

- Nu cunosc alte metode de disciplinare;
- Consideră că bătaia pune capăt pe moment comportamentului inadecvat;
- Își pierd auto-controlul;
- Sunt mai mari și pot să scape nepedepsiți;
- Copilul trebuie să știe cine este șeful;
- Copiii învață ceea ce trăiesc;
- Și părinții lor au procedat la fel.

Unii părinți nu-și bat copiii pentru că:

- Nu doresc să traumatizeze copilul;
- Doare prea tare;
- Copilul va învăța și el să lovească;
- Bătaia nu are efect întotdeauna;
- Cred că nu se vor mai putea opri;
- Se pot simți vinovați;
- Pot oferi un mesaj greșit copilului;
- Nu merită – consecințele imediate nu contrabalansează efectul negativ pe termen lung.

Copilul observă și imită comportamentele din jurul său. Copiii vor aplica aceleași metode folosite de părinți cu frații lor, chiar și cu prietenii lor. Explicațiile oferite de părinți pentru clarificarea regulilor, așteptărilor, încurajează copilul să se comporte sociabil. Un factor foarte important în dezvoltarea copilului este modul în care acesta înțelege ceea ce se întâmplă în jurul său și rațiunea pe care o dă regulilor și comportamentelor observate (Piaget 1980).



Există o contradicție între a ne lovi copilul și a-i spune să nu lovească alți copii. Țelul disciplinei este să-i învețe pe copii auto-disciplinarea. Bătaia poate determina la copil un control extern, și nu unul intern (autocontrol).

Unul din țelurile discuției este să-i ajute pe adulții care se ocupă de îngrijirea copiilor să ajungă la concluzia că bătaia, ca metodă de disciplinare, nu trebuie să fie folosită din cauza efectelor negative pe care le are. Examinând bătaia din perspectiva a ceea ce învață copilul din această experiență, constatăm că bătaia generează doar probleme și poate deveni obișnuință.



REAȚII POZITIVE FAȚĂ DE COMPORTAMENTELE PROVOCATOARE



Reacții pozitive față de comportamentele provocatoare ale copiilor:

- Îmbrățișările pot să ne ajute;
- Pauza, care poate fi *Pauză pentru copii* și *Pauză pentru adulți*.

ÎMBRĂȚIȘĂRILE NE POT AJUTA

Copiii și adulții au nevoie de iubire îndeosebi când trec prin situații dificile, generate fie de ei, fie de alții. Este bine să stabiliți anumite ritualuri de familie pentru perioadele mai grele (Jay, 2011). Majoritatea dintre noi avem tendința să ne îndepărtăm de cel care are o stare proastă de spirit, sau să-l trimitem în altă parte. Uneori, a te apropia de această persoană, dă rezultate mai bune. Puteți spune: „*Arăți de parcă nimeni nu te-ar mai iubi. Ai vrea să te îmbrățișez?*” Este o invitație spre a te simți mai bine. Când o singură îmbrățișare nu este suficientă pentru a umple „*golul*”, persoana respectivă poate spune: „*Nu mi-a ajuns. Mai vreau și un pupic ...*” și așa mai departe, îmbrățișările continuând până când starea copilului se îmbunătățește. Putem admite că suntem într-o stare proastă de spirit și că avem nevoie de o îmbrățișare spunând simplu: „*Pe mine cine mă mai iubește?*”.

PAUZA

Există o controversă legată de pauză ca metoda de disciplinare. Ea este inclusă aici pentru că multe familii o folosesc inadecvat sau inefficient. Există două tipuri de „pauze”: *una pentru copii și una pentru părinți*.

Pauza pentru copii

O pauză scurtă, care îl desparte pe copil de ceilalți sau de o activitate, poate fi benefică atunci când copilul are un comportament neadecvat. Dacă copilul nu se comportă adecvat și nu învață comportamentul dorit, adultul îi acordă copilului o „pauză” ca de exemplu statul pe un scaun sau în alt loc departe de situația generatoare de conflict pentru a se calma (de evitat pedepsele umilitoare



precum statul pe coji de nucă, izolarea într-un spațiu întunecos). Este foarte important ca adultul să rămână neutru și să enunțe clar motivul pentru „pauză”. Dacă se implică emoțional în proces, copilul va învăța că aceasta este metoda prin care obține atenția (Jay, 2011). Adultul va stabili durata pauzei în funcție de vârstă și gravitatea faptei săvârșite. Se recomandă ca pauzele să fie scurte, iar copilul să fie în siguranță. După „pauză” copilul se poate întoarce și va avea o nouă șansă de a se juca sau coopera.

Aceasta este o versiune scurtă, relativ non-punitivă a demodatei „puneri la colț”, cu accent pe învățare. Este consecința logică a adultului față de comportamentul copilului. *„Dacă nu poți să stai aici și să asculți de reguli, trebuie să stai în altă parte acum.”* Pauzele seamănă un pic cu o eliminare de la handbal, și ar trebui să nu fie folosite dacă copilul are nevoie doar de odihnă, o gustare, sau să fie singur un timp. În cazul în care copilul continuă să aibă un comportament neadecvat după ce i-au fost satisfăcute celelalte nevoi și în ciuda eforturilor de a fi învățat să facă altfel, atunci „pauza” este recomandată.

Greșelile des întâlnite în cazul pauzelor pentru copii:

- Folosirea excesivă a „pauzelor”. Pauza se folosește numai când copilul nu reacționează la alte metode de disciplinare ca de exemplu distragerea, redirectionarea, simțul umorului, alegerile, sau schimbarea mediului. Unii adulți au nevoie de repere pentru a ști cât înseamnă suficient. *Majoritatea specialiștilor consideră că un minut pe an de vârstă (șapte minute pentru un copil în vârstă de șapte ani) este suficient.*
- Întărirea comportamentului negativ. Când adulții arată că sunt furioși sau supărați folosesc „pauze”, ei acordă o atenție care poate întări/încuraja comportamentul negativ al copilului.

Pauza pentru adulți

Atât adulții cât și copiii au nevoie de schimbări ale ritmului sau activității pentru a continua să fie bine dispuși. Luarea unei pauze unul față de celălalt în camere diferite, dacă părintele este obosit emoțional sau „s-a săturat”, este un lucru înțelept. Indiferent ce alege părintele să facă în cursul pauzei, prima regulă este să se asigure că băiatul/fata se află în siguranță. Schimbarea ritmului prin ascultarea unei melodii plăcute, o baie relaxantă, o plimbare, o lectură, reprezintă metode de a lua o „pauză”. O „pauză” pentru copil și luarea unei „pauze” de către adult sunt acțiuni diferite ca intenție și folositoare amândouă.

Când adulții sau copiii sunt supărați, este recomandat să discute mai târziu despre ce s-a întâmplat și să restabilească relația. Aceasta este o ocazie bună pentru a face planuri referitor la cum să



se procedeze pentru ca lucrurile să meargă mai bine pe viitor pentru amândoi și implică recunoașterea faptului că greșim cu toții, că putem învăța din greșeli și că putem să acționăm mai bine.



ÎN LOC DE CONCLUZII

Copiii, la fel ca și adulții, învață din experiențe. Este absolut normal să greșească sau să manifeste comportamente nepotrivite în anumite contexte. Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor orientează adultul să vadă aceste situații ca pe ocazii în care poate să-l învețe ceva pe copil și nu ca „infracțiuni” care necesită o „pedeapsă”. Scopul copiilor nu este acela de a ne înnebuni pe noi adulții, care ne ocupăm de îngrijirea și educația lor, sau de a ne „testa limitele”. Ei pur și simplu experimentează, învață cum „să facă”, apelând la cumulul de comportamente instinctive pe care îl au. Depinde doar de noi ce instrumente le mai oferim, pentru a avea cu ce să se descurce în fața altor provocări.

Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor pleacă de la premisa că nu există copii răi. Ei sunt un aluat bun, care trebuie modelat cu grijă, cu dragoste și răbdare. Irosim atât de multă energie concentrându-ne pentru a vedea *ce a greșit* și *ce nu a făcut bine*! De ce nu am folosi aceeași energie pentru a vedea *ce au făcut bine*, ce perspectivă diferită au și cât de frumoși sunt? Copiii sunt buni sau mai puțin buni, în funcție de ochelarii prin care îi vedem. Ei sunt o multitudine de acțiuni și sentimente, iar noi suntem responsabili de ce alegem să vedem. Este dovedit că o abordare negativă a comportamentelor copiilor, pe termen lung, naște copii răi, în timp ce o abordare pozitivă conturează copii buni. Prin urmare, ce avem de pierdut dacă optăm pentru cea de-a doua abordare?



BIBLIOGRAFIE

- Adler, A. (2011). *The Education of Children*, Greenberg Publisher, New York.
- Baban, A. (2001). Consiliere educațională, Cluj-Napoca.
- Bandler, R. (2008). *Vremea pentru schimbare*, Bucharest, Exalibur.
- Becker, W. C., Madson, C. H., Jr., Arnold, C. R., & Thomas, D.R. (1967). The contingent use of teacher attention and praise in reducing classroom behavior problems. *Journal of Special Education*, 287-307.
- Botiș, A. & Tărău, A. (2004). *Disciplinarea pozitivă sau cum să disciplinezi fără să rănești*, Cluj-Napoca, ASCR.
- Brazelton, T.B., Sparrow, J. D. (2008). *Disciplina copilului, Metoda Brazelton*, Sigma.
- Brazelton, T.B., Sparrow, J.D. (2001) *Touchpoints Three to Six: Your Child's Emotional and Behavioral Development*. Cambridge, MA: Perseus Books.
- Carr, E.G., Taylor, J.C. & Robinson S. (1991). The effects of severe behavior problems in children on the teaching behaviors of adults. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 24,523-535.
- Cojocaru, D. (2008). *Copilăria și construcția parentalității*, Iași, Polirom.
- Cojocaru, S. (2005). *Metode apreciative în asistența socială. Ancheta, supervizarea și managementul de caz*, Iași, Polirom.
- Cooperrider, D. L., Withney, D. (2000). A positive revolution in change: appreciative inquiry, in *Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change*, Stipes Champaign, IL, p. 18.
- Day, J. (1998). *Vizualizare creativă împreună cu copiii*, Ghid Practic, Teora, Bucharest.
- Dilts, R. (2008). *Schimbarea sistemului de crezuri cu ajutorul NLP*, Exalibur.
- Dolean, I. & Dolean, D. (2009). *Meseria de părinte*: Aramis.
- Fishbein, J.E., & Wasik, B.H. (1981). Effect of the good behavior game on disruptive library behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 14, 89-93.
- Frost, N., (2005) *Child Welfare, Major Themes in Health and Social Welfare*, New York: Routledge.
- Gerhardt, S. (2006) *Infant Observation, Why love matters: How affection shapes a baby's brain* 9 (3), 305-309, Routledge.
- Gordon, T. (2011). *Parent Effectiveness Training*, Trans. Ștefănescu, D. *Manualul părinților eficace*, Tritonic.
- Greepson, S. (1995). *The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children* with Jacqui Salmon. Perseus Books.



- Guryan, J., Hurst, E., Kearney M.S. (2008). Parental Education and Parental Time with Children, NBER Working Paper No.13993.
- Hallberg, D. & Klevmarken, A. (2001). Time for Children, a Study of Parents' Time Allocation, Working Paper, Department of Economics, Upssala University, 21.
- Holt Romania (2005). Cum să devenim părinți mai buni – Manualul educatorului parental, Lumen.
- Holt Romania (2011). Cum să devenim părinți mai buni - Ghidul părintelui, vol. 3, Iași: Expert Projects.
- Holt Romania (2011). Cum să devenim părinți mai buni, vol. 3, Manualul educatorului parental. Iași: Expert Projects.
- Holt Romania (2011). Cum să devenim părinți mai buni, vol. 4, Ghidul părintelui. Iași: Expert Projects.
- Holt Romania (2011). Cum să devenim părinți mai buni, vol. 4, Manualul educatorului parental. Iași: Expert Projects.
- Jay, R. (2011). 10 principii esențiale în educația copilului tău: Corint.
- Kohn, A. (2006). Unconditional Parenting, Atria Books.
- Kohn, A. (2013). Parenting Necondiționat - De la recompense și pedepse la iubire și înțelegere, Multi Media East Publishing.
- Mayer, G. (1995). Preventing antisocial behavior in schools. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 28, 467-478.
- Nelsen, J., Escobar, L., Ortolano, K., Duffy, R., & Owen-Sohocki, D. (2001). Positive Discipline: A Teacher's A-Z Guide, Three Rivers Press, New York.
- Piaget, J. (1980). Judecata morală la copil, Editura Didactică și Pedagogică, Bucharest.
- Reynolds, W.M., Miller G., E. (2003). *Handbook of Psychology, Educational Psychology*, vol. 7, New Jersey.
- Rayner, S. & Riding, R. (1997). Towards a Categorisation of Cognitive Styles and Learning Styles. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, Routledge.
- Skiba, R., Peterson, R. (2003). Teaching the social curriculum, School discipline as instruction; Preventing School Failure, 42, 2, Research Library, p. 66.
- Stănciulescu, E. (2002). *Sociologia educației familiale*, vol. 1, Iași: Polirom.
- Sugai, G., & Horner, R. (1994). Including students with severe behavior problems in general education settings: Assumptions, challenges, and solutions. In J. Marr, G. Sugai, & G. Tindal (Eds,), *The Oregon conference monograph*, vol 6, pp.102-120. Eugene, OR; University of Oregon.
- Sanders, M.R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol.2, No.2.



Taylor-Green, S., Brown, D., Nelson, L., Longton, J., Gassman, T., Cohen, J.S., et al. (1997). School-wide positive behavior support: An explanation and an example. *The Behavior Analyst Today*, 3, 51-75.

Walker, H. (1995). *The acting-out child: Coping with noncompliance in the classroom: A positive approach for teachers*. Austin, TX: Pro-Ed.

Site-uri web:

www.copilul.ro

www.suntpărinte.ro