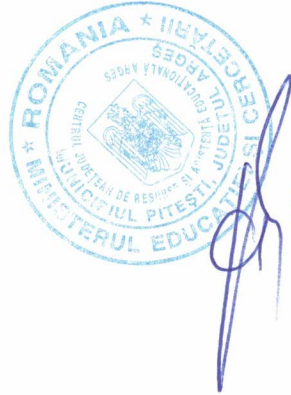
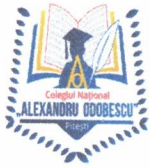


Anexa 1



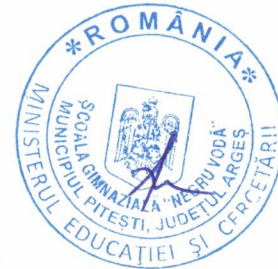
CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ARGES
Pitești, B-dul. Eroilor, nr. 4-6,
Tel. / fax 0348 / 730442,
e-mail: cjrae_ag2011@yahoo.ro



Colegiul Național „Al. Odobescu ”
Pitești, str. Vasile Parvan, Nr.1
Tel/Fax: 0248 – 643202 / 0248 – 643309
E-mail: colegiul_odobescu@yahoo.com



Școala Gimnazială „Negru Vodă”
Pitești, str. Str. Bradului nr. 13
Tel. Fax 0248272991
e-mail: scoala_12_pitesti@yahoo.com



ȘCOALA PĂRINȚILOR

GHID METODOLOGIC

Material realizat pentru buna desfășurare a proiectului educațional
„Școala părinților”

Echipa de lucru:**-Coordonator științific – Prof. Dr. Univ. Tănase Marinela****Echipa de redacție:**

- Prof. psiholog Rodica Emilia Ciucă
- Prof. psiholog Neacșu Elena Lucreția
- Prof. psiholog Badea Ana-Maria
- Prof. psiholog Fieraru Elena
- Prof. psiholog Ioanăș Camelia
- Prof. psiholog Lungu Mihaela
- Prof. Daniela Carmen Bran
- Prof. Avram Ionela Clementina
- Prof. Aurelian Costache
- Prof. Cioacă Camelia
- Prof. Răducu Aurelian
- Prof. Neacșu Ioan Cristian
- Prof. Roșescu Maria
- Prof. Dumitrașcu Roxana
- Prof. Pătrașcu Alexandra
- Prof. Dinculescu Simona
- Prof. Matei Manuel
- Ec. Dumitru Elisabeta Veluța
- Ec. Creangă Roxana Gabriela
- Secretar Vlad Gheorghe
- Secretar Ilie Rodica
- Informatician Predoin Ionuț
- An. prog. Băjenaru Elena
- Laborant Ghiță Mariana
- Documentarist Ana Maria Luiza

TEMATICĂ:

Violența naște violență
Toleranța începe în familie
E normal să fii altfel decât ceilalți...
E normal să faci greșeli...
E normal să-ți exprimi sentimentele negative sau să spui nu...
E normal să vrei mai mult...
Iubirea nu este suficientă...
Prevenim absenteismul
Activități recreative/sportive pentru coeziunea familiei

Despre violență

Conflictele reprezintă o parte a existenței noastre. Deoarece oamenii aduc la locul de muncă (unde își desfășoară activitățile) diferite valori, credințe și scopuri, oportunitățile de conflict sunt foarte numeroase. Fenomenul are, în sine, o conotație negativă, perspectivă pe care managerul modern este dator să o modifice radical.

În orice grup, conflictul este inerent, ținând de însăși natura umană. Trebuie să ne punem întrebarea cum și când se poate manifesta conflictul și dacă valențele sale sunt constructive, sau dimpotrivă, distructive. Dacă nu sunt gestionate adecvat, conflictele afectează moralul celor implicați și chiar sănătatea acestora. Conflictele pot fi rezolvate sau gestionate în mod constructiv și pot deveni un proces stimulat, un energizator.

Devine necesară identificarea și conceperea unor intervenții în scopul creșterii eficienței în negociere și rezolvarea conflictelor. Conflictele trebuie înțelese și rezolvate, ele fiind uneori chiar constructive pentru evoluția relațiilor în cadrul organizației sau a relațiilor interumane. Multe conflicte se rezolvă prin comunicarea deschisă între opozanți. *Mediul școlar* găzduiește conflicte de natură specifică.

Aici sursele conflictelor rezidă în caracterul particular al activității (predarea - învățarea și formarea) și în tensiunile sau disfuncționalitățile care survin în procesul interacțiunii dintre elementele curriculum-ului: obiective, conținuturi / cunoaștere, tehnologie didactică (metodele de învățământ, relația profesor-elev, formele, modurile și mijloacele de învățământ), evaluare și notare, relația cu părinții și cu instituțiile nonșcolare.

Toleranța începe în familie – o cale de formare a părinților și viitorilor părinți.

Cea mai importantă parte a „meseriei” de părinte este dragostea. Deși iubirea este cea mai importantă, ea singură nu este suficientă, deoarece mai este nevoie de timpul și energia cheltuită de părinte ca să-și ajute copilul. Dacă părinții nu înțeleg care sunt nevoile unice ale copilului lor nu vor fi capabili să le ofere ceea ce aceștia au nevoie.

1. *E normal să fii altfel decât ceilalți.*
2. *E normal să faci greșeli.*
3. *E normal să-ți exprimi sentimentele negative.*
4. *E normal să vrei mai mult.*
5. *E normal să spui „nu”, dar nu uita că mama și tata sunt șefii (au ultimul cuvânt).*

Cele cinci mesaje ale educației pozitive:

1. Având permisiunea de a fi diferiți de ceilalți, copiii devin capabili să descopere, să aprecieze și să-și dezvolte potențialul interior unic.
2. Având permisiunea de a greși, copiii devin capabili să se autocorecteze, să învețe din propriile greșeli și să obțină succese mai mari.
3. Având permisiunea de a-și exprima sentimentele negative, copiii învață să-și controleze emoțiile și să-și dezvolte conștiința de sine.
4. Având permisiunea de a vrea mai mult, copiii dobândesc sentimentul că știu ce merită și capacitatea de a amâna o recompensă. Ei sunt capabili să vrea mai mult dar, cu toate acestea, sunt fericiți cu ceea ce au.
5. Având permisiunea de a se opune, copiii devin capabili să-și exerseze voința și să-și construiască o personalitate reală și pozitivă. Aceasta trezește dorința naturală a copilului de a coopera și de a fi îndrumat de părinți. Învățând cum să conducă rezistența copiilor lor, părinții își păstrează controlul, acordându-le în același timp o libertate sporită.

De cele mai multe ori, părinții trebuie să renunțe la unele din metodele mai vechi de educație și să învețe unele noi:

- trebuie să învățați care sunt nevoile copiilor;
- trebuie să învățați să ascultați, astfel încât copii să vrea să stea de vorbă cu voi;
- trebuie să învățați ce și cum să întrebați, pentru ca ei să vrea să colaboreze;
- trebuie să învățați cum să le acordați o libertate mai mare, păstrând în același timp controlul.

E normal să fii altfel decât ceilalți...

Fiecare copil este o combinație unică de elemente diferite, determinate de gen, felul trupului, temperament, personalitate, inteligență și mod de învățare.

Părintele își demonstrează iubirea în primul rând prin felul în care poartă de ***grijă*** copilului și prin ***încredere***.

Grija părintească este bunăvoința de a fi prezent când copiii au nevoie de tine, este interesul pe care îl are părintele față de bunăstarea acestora, cât și față de ceea ce sunt, este dorința ca ei să fie fericiți și înțelegerea pentru durerile pe care le au.

Încrederea este conștiința și convingerea că odraslele au capacitatea de a reuși și de a învăța din propriile greșeli; este bunăvoința deschisă de a presupune că totul o să fie bine. A avea încredere

înseamnă a presupune că ai noștri copii fac întotdeauna tot posibilul, chiar și atunci când nu pare a fi așa.

O bună regulă: pentru fiecare greșeală pe care o face un copil, găsiți trei lucruri bune sau corecte pe care le-a făcut.

Chiar mai bine decât să vă corecți copilul în mod direct printr-un sfat, este să-l îndrumați spre un comportament corespunzător. Dându-le copiilor o îndrumare, vă concentrați asupra reușitei și nu asupra greșelii.

Înțelegerea diferențelor ne ajută să ne înțelegem și să ne sprijinim copiii mai bine.

Fiecare generație este diferită. Dacă părinții adoptă o atitudine care acceptă diferențele, copiii, când ajung la adolescență, nu se vor aștepta să fie respinși fiindcă gândesc în mod diferit.

Când adolescenții nu sunt acceptați acasă, caută acceptarea la cei de seama lor.

Fiți deschiși și copiii voștri vor fi liberi să aleagă singuri, în loc s-o facă doar din spirit de revoltă.

NU RUPEȚI CĂILE DE COMUNICARE !

E normal să faci greșeli...

Nici un copil nu este perfect. Toți copiii fac greșeli. **Toți** facem greșeli.

Un adult care se respectă își acceptă greșelile și are dorința de a învăța din ele. Câteva dintre modalitățile în care un adult responsabil reacționează logic față de propriile greșeli:

- Dacă am făcut ceva rău, nu sunt rău, pentru că n-am știut cum să fac mai bine.
- Dacă am făcut ceva rău, nu sunt rău, pentru că fac și o mulțime de lucruri bune.
- Dacă am făcut ceva rău, nu sunt rău, pentru că acum pot să învăț din greșeli și altădată să fac mai bine.
- Dacă am făcut ceva rău, nu sunt rău, pentru că pot să mă corectez sau să mă revanșez.
- Dacă am făcut ceva rău, nu sunt rău, pentru că mi-am dat toată silința. Și ceilalți greșesc și nu sunt răi.
- Dacă ce am făcut nu a fost suficient de bine, tot sunt destul de bun, pentru că voi învăța și în curând o să fiu suficient de bun.
- Dacă ce am făcut nu a fost suficient de bine, tot sunt destul de bun, pentru că îmi recunosc greșeala și în viitor o pot corecta.

Dacă puneți accentul pe greșelile copilului, el va avea sentimentul că este rău sau nevrednic.

Învățând că sunt buni, copiii vor rămâne deschiși să primească îndrumările și vor manifesta dorința de a coopera; În loc să vă îndreptați întreaga atenție asupra problemei, în viitor cereți ce vreți. Nu vă cramponați de problemă; îndreptați-vă atenția spre găsirea unei soluții.

Mesajele acuzatoare sunt întotdeauna contraproductive.

Greșelile făcute se pot răscumpăra, se pot corecta. În acest fel, copiii nu numai că învață să fie răspunzători, dar învață să se revanșeze sau să plătească pentru greșelile pe care le fac, într-o manieră responsabilă.

Atenție! Când copiii greșesc este cel mai prost moment să li se amintească de greșelile pe care le-au mai făcut.

COPIII ÎNVAȚĂ SĂ SE IUBEASCĂ DIN MODUL ÎN CARE SUNT TRATAȚI DE CĂTRE PĂRINȚI ȘI DIN MODUL ÎN CARE ACEȘTIA DIN URMĂ REACȚIONEAZĂ FAȚĂ DE GREȘELILE LOR.

E normal să-ți exprimi sentimentele negative sau să spui nu...

Toți copiii trăiesc emoții negative când trebuie să facă față încercărilor și restricțiilor vieții. Emoțiile negative sunt o parte naturală și importantă a dezvoltării copilului. Ele îl ajută să-și revizuiască într-un mod corespunzător așteptările, astfel încât să accepte limitele pe care le impune viața.

A folosi un mesaj pozitiv de genul: „e normal să-ți exprimi emoțiile negative” pentru a acorda copiilor permisiunea de a simți, înseamnă a le da putere.

Acuzarea și pedepsirea copiilor pe motiv că-și exprimă supărarea le înăbișă pasiunile și le înfrânge voința.

Părinții trebuie să aibă grijă să nu împace un copil doar ca să nu se confrunte cu supărarea acestuia.

Emoțiile negative sunt întotdeauna normale, dar trebuie exprimate la timpul și la locul potrivit.

Nu este suficient să-și iubească copiii; trebuie să fie și capabili să comunice această iubire într-un fel semnificativ. Deși dragostea este cea mai importantă, contează cum o demonstrăm. Comunicarea empatiei este unul dintre cele mai mari daruri pe care le pot face părinții. Măcar câteva secunde, copiii trebuie să aibă sentimentul că le înțelegeți punctul de vedere și apoi vor putea să-și însușească perspectiva părintelui.

Empatia este acel buton magic, care le permite copiilor să vă accepte încurajarea și îndrumarea.

Când copii încetează să mai asculte, este clar că le-ați dat prea multe sfaturi.

Când copilul se simte dezamăgit, în loc să încercați să-l înveseliți, este mai bine să-l lăsați să-și simtă pur și simplu dezamăgirea și să simțiți ceea ce simte și el.

Când copiii se împotrivesc, încercați să vă amintiți că acum este timpul când au nevoie să fie ascultați.

Capacitatea de a te împotrivi autorității stă la baza unei personalități adevărate și pozitive.

A-i lăsa pe copii să spună „nu”, înseamnă a le da drum liber să-și exprime sentimentele, să descopere ce vor și apoi să negocieze. Nu înseamnă că veți face întotdeauna așa cum vor ei. Dar, ceea ce este mai important, asta le va permite să fie cooperanți fără să-și reprime adevărata personalitate.

Copiii nu sunt niciodată răi, doar scăpați de sub control.

Preadolescenții și adolescenții au nevoie de mai multă libertate ca să-și dezvolte simțul răspunderii.

E normal să vrei mai mult...

Când nu știu ce vor, copiii devin vulnerabili la dorințele celorlalți. Pierd ocazia de a descoperi și de a-și dezvolta propria personalitate și devin, în schimb, ceea ce vor ceilalți să fie. Dacă nu știu ce vor, împrumută dorințele celorlalți și se îndepărtează de propria lor putere, pasiune și direcție.

Copiii devin răsfățați nu fiindcă vor mai mult, ci fiindcă părinții încetează să vrea mai mult pentru ei înșiși.

Hărțirea voinței unui copil îi va menține viu entuziasmul pentru viață, pentru iubire, pentru învățare și pentru creștere.

Când au permisiunea de a vrea mai mult, ajunși în adolescență nu mai simt nevoia să se răzvrătească ca să descopere cine sunt.

Copiii au nevoie de permisiunea de a cere mai mult; altfel nu vor ști niciodată cât de mult pot să obțină.

Este o mare diferență între a fi manipulat de un copil capricios și de a fi convins de un negociator strălucit.

Zece modalități de a spune „NU”:

- Nu, în momentul acesta sunt ocupat...
- Nu, dar poate altădată...
- Nu, acum am alte planuri...
- Nu, acum am altceva de făcut...

- Nu, asta avem de făcut...
- Nu, acum vreau să...
- Nu, acum este vremea să...
- Nu, planul este următorul...
- Nu, acum am nevoie să fiu puțin singur...

Dacă nu ceri, nu primești, dar, dacă ceri, nu înseamnă că primești întotdeauna.

Dându-le copiilor permisiunea de a cere, le dați și darul de a se orienta, de a-și alege un scop și de a fi puternici în viață.

Când înveți să amâni primirea unei răsplăți, înveți să fii fericit chiar dacă nu primești imediat ceea ce vrei.

Dorința de a avea mai mult este dorința arzătoare a spiritului uman. Când copiii învață să dorească mai mult, dar acceptă și apreciază cu răbdare ceea ce au, atunci sunt pregătiți să facă față celor mai mari încercări ale vieții. Oamenii care reușesc în viață sunt cei care persistă. Singurii care eșuează sunt cei care renunță și încetează să mai urmărească un scop, să mai viseze și să mai dorească ceva.

Iubirea nu este suficientă...

Cea mai importantă parte a „meseriei” de părinte este dragostea. Deși iubirea este cea mai importantă, ea singură nu este suficientă, deoarece mai este nevoie de timpul și energia cheltuită de părinte ca să-și ajute copilul. Dacă părinții nu înțeleg care sunt nevoile unice ale copilului lor nu vor fi capabili să le ofere ceea ce aceștia au nevoie. E posibil ca părinții să le dăruiască iubire, dar nu în modul cel mai folositor pentru dezvoltarea lor ulterioară.

Dacă nu înțeleg nevoile copiilor lor, părinții nu-i pot ajuta în mod efectiv.

Mulți dintre părinți, care nu se implică în creșterea copiilor, nu-și dau seama de bucuriile pe care le pierd.

Copiii vin pe lume având capacitatea de a-și iubi părinții, dar nu se pot iubi și nici ierta pe ei înșiși. Învață iubirea de sine după modul în care sunt tratați de părinți și după felul în care aceștia reacționează la greșelile lor. Dacă nu sunt făcuți de rușine și nu sunt pedepsiți pentru greșelile pe care le

fac, vor avea o șansă mai mare să învețe cel mai important lucru: capacitatea de a se iubi pe ei înșiși și de a-și accepta imperfecțiunile. Iar acestea se învață atunci când constată în mod repetat că și părinții greșesc dar rămân la fel de simpatici.

Ca să fiți niște părinți buni, nu este suficient să renunțați la lucrurile care nu merg.

Problemele copiilor noștri încep acasă și pot fi rezolvate tot acasă.

Educația bazată pe dragoste este mai bună, mai eficientă și mai puternică decât cea bazată pe frică.

Astăzi, părinții au mai puțin timp ca niciodată pentru a se dedica educației. Din acest motiv, este esențial ca ei să învețe ce este cel mai important pentru copiii lor.

Copiii au nevoie de compasiune și ajutor, dar și de încercările lor unice ca să crească. Pentru fiecare copil, un proces sănătos de creștere include și timpul încercărilor prin care trebuie să treacă. Învățând să accepte și să înțeleagă limitele impuse de părinți și de lume, copiii învață deprinderi esențiale de viață ca: **iertarea, capacitatea de a amâna primirea răsplăteii, acceptarea, cooperarea, creativitatea, compasiunea, curajul, perseverența, autocorecția, prețuirea de sine, independența și abilitatea de a se orienta singuri**. De exemplu:

- Copiii nu învață să ierte, dacă nu există cineva care să ierte.
 - Copiii nu învață să-și dezvolte răbdarea sau să amâne primirea unei răsplăte, dacă totul le vine de-a gata, imediat ce doresc ceva.
 - Copiii nu învață să-și accepte imperfecțiunile, dacă toată lumea din jur este perfectă.
 - Copiii nu învață să coopereze, dacă întotdeauna totul merge așa cum vor ei.
 - Copiii nu învață să fie creativi, dacă nu sunt lăsați să facă nimic.
 - Copiii nu învață ce este mila și respectul, dacă nu simt și ei durere.
 - Copiii nu învață să fie curajoși și optimiști, dacă nu se confruntă cu greul.
 - Copiii nu învață să se corecteze singuri, dacă nu au dificultăți, eșecuri, sau nu fac greșeli.
 - Copiii nu învață să se conducă singuri, dacă nu au ocazia să reziste unei autorități și / sau dacă nu obțin ceea ce vor.
 - Copiii nu-și pot dezvolta perseverența și puterea, dacă totul este ușor.
 - Copiii nu-și pot dezvolta independența, dacă nu trec prin experiența excluderii sau a respingerii.
- Niciodată nu este prea târziu să fiți părinți buni și să inspirați cooperare copiilor voștri.

Sportul – beneficii

Sportul nu face parte din alimentația echilibrată, însă este la fel de important pentru sănătate ca și consumul alimentelor potrivite în cantități necesare.

Exercițiile fizice ajută la controlul greutateii corpului, dar și la păstrarea sănătății generale și menținerea în formă a organismului, prin tonifierea mușchilor întărirea mușchiului inimii, menținerea organelor vitale în bune condiții și îmbunătățirea respirației și circulației sangvine.

Exercițiile fizice fac organismul mai rezistent. La tineri, variatele forme de exerciții fizice pe care le pot efectua sunt în general mult mai viguroase decât vor fi la o vârstă mai înaintată, însă oricine poate beneficia de pe urma exercițiilor fizice regulate, chiar dacă e vorba doar de mers zilnic



pe jos.

Combinat cu o alimentație echilibrată, exercițiile ne fac să ne simțim mai bine și să arătăm mai bine.

Exercițiile regulate contribuie la menținerea greutateii ideale a corpului. Ele reprezintă și un antidot pentru tipul de oboseală cauzat de plictiseală - considerată un stimulent al supraalimentației.

Câteva sfaturi pentru părinți:

Părinții trebuie să perceapă copilul așa cum este el, în mod realist.

Este bine să acceptați faptul că părintele trebuie să satisfacă nevoile copilului și nu invers.

Copilul trebuie înțeles în funcție de vârsta lui cronologică și mentală.