

2. Mîslițchi, V., Continuitatea în formarea competențelor lingvistice la copiii de vîrstă preșcolară mare și școlară mică. Autoref. tezei de dr. în pedagogie, Chișinău, 2011.
3. Nicola, I., Tratat de pedagogie școlară, Aramis, București, 2000.
4. Pascari, V., Continuitatea în formarea competențelor de învățare la copiii de 6-8 ani. Teză de dr. în pedagogie, Chișinău, 2006.
5. Волкова, Ю.А., Интегративный подход к формированию и развитию пространственных представлений у младших школьников. Дисс. канд. пед. Наук, Смоленск, 2004.
6. Камилова, Ш., Преemptственность в формировании пространственных представлений у учащихся I-VI классов в процессе обучения математике. Дис. канд. пед. Наук, Махачкала, 2006.
7. Маклаева, Э.В., Подготовка учителя в педвузе к формированию **пространственных представлений** младших школьников в процессе обучения математике. Дис. канд. пед. Наук, Арзамас, 2000. 18 с.
8. Подходова, Н.С., Формирование **пространственных представлений** младших школьников при изучении геометрического материала. Дис. канд. пед. Наук, Санктпетербург, 1992.
9. Якиманская, И.С., Развитие пространственного мышления школьников, Педагогика, Москва, 1980.

**FORMAREA ABILITĂȚII DE REZILIENȚĂ LA PĂRINȚI
PENTRU DEPĂȘIREA SITUAȚIILOR DE ABUZ ASUPRA
COPILULUI**

*Efrosinia HAHEU-MUNTEANU, dr., conf. univ.,
Maria TOIA, master*

Summary

Resilience is a quality that helps individuals or communities resist and recover from adversities. The identification of potential risk and protective factors can lead to substantial improvements in many areas of children's physical and mental health. The promotion of resilience is not simply a matter of eliminating child abuse, as the

successful management of risk is a resilience promoting factor in itself.

Abuzul și neglijarea copilului reprezintă un fenomen social complex, întâlnit din cele mai vechi timpuri. Conform Organizației Mondiale a Sănătății acesta reprezintă „orice formă de maltratare fizică și/sau psihică, abuz sexual, neglijare, tratare neglijentă sau exploatare în scopuri comerciale sau orice alt tip de exploatare, care poate cauza daune efective sau potențiale pentru sănătatea, supraviețuirea, dezvoltarea sau demnitatea copilului, în contextul unei relații de responsabilitate, încredere sau autoritate” [8, p.7].

Conform teoriei ecologică-interactionistă fenomenul abuzului trebuie abordat complex și multicauzal din perspectiva a trei sisteme:

- microsistemului (relațiile familiale);
- exosistemului (mediul mai larg de existență ce cuprinde familia largită, vecinătatea, comunitatea etnică, religioasă, etc.);
- macrosistemului (atitudinile societății față de violență și față de copii, nivelul de trai din societate, problemele sociale specifice ale societății și politicile sociale în vigoare, etc).

La nivelul acestor sisteme există factori de risc și compensatori ai maltratării copilului, iar abuzul se explică în acest model prin corelația factorilor compensatori și a celor de risc, atât a celor ce privesc dezvoltarea și personalitatea copilului cât și a factorilor personalității părinților, iar interacțiunea lor este analizată din perspectiva celor trei sisteme [7, p.161].

Reziliența nu are o definiție unanim acceptată, dar în toate definițiile se impun două momente: reziliența caracterizează o persoană care a trăit sau trăiește un eveniment cu caracter traumatizant sau adversitate cronică și dă dovadă de o bună adaptabilitate și aceasta reprezintă rezultatul unui proces interactiv între persoană, familie și mediul său înconjurător [5, p. 27].

Primele lucrări de sinteză a rezilienței la adult apar în 2010 (Reich, Zautra și Hall), odată cu creșterea interesului clinicienilor

pentru tulburările de stres posttraumatic (TSPT), aceste studii plasează conceptul într-o perspectivă a psihologiei dezvoltării și permite realizarea unor comparații și astfel schițarea unei teorii unificatoare.

Reziliența a început să fie cercetată din perspectiva întregului ciclu de viață, multiple situații (catastrofe naturale, dezastre provocate de oameni, accidente, catastrofe ecologice) precum și situații de adversitate cronică (sărăcia, șomajul, tulburările psihice, etc.), astfel conceptul aplicat nu mai corespunde doar noțiunii de „traumatism”, acesta lărgindu-se și orientându-se spre „exigențe iritante, frustrante și dificile ale vieții cotidiene cu efecte cumulative și semnificative asupra bunăstării psihologice” [5, p. 27-31].

Pentru a pune în evidență și a dezvolta potențialitatea persoanelor considerate în situații de risc, sunt necesare a fi dezvoltate o serie de caracteristici individuale cunoscute drept factori de protecție și facilitatori ai rezilienței, aceștia pot fi de ordin intern (*capacitatea de a suscita simpatia, imaginea de sine pozitivă, sentiment de control asupra vieții, creativitate și umor, etc.*) și de ordin extern, resursele existente în anturajul persoanei (*adulți cu care poate să mențină legături de durată, semnificative și empaticе, rețele de susținere care să contribuie la crearea unui cadru securizant și primitiv*) [5, p. 33].

Observăm că acești factori depind de dezvoltarea socio-emoțională a individului, iar dezvoltarea inteligenței emoționale a părintelui trebuie neapărat corelată unui program axat pe un parenting pozitiv și neviolent, deoarece educația copilului, în special la vârsta timpurie, se realizează axându-se pe punctele forte ale acestora, iar maltratarea va condiționa ireziliența la copii și ar reduce la zero orice perspectivă de dezvoltare psihosocială cu adevărat eliberatoare [5, p. 43].

Un parenting pozitiv ar îndemna adultul să aplice metode de prevenție și stăpânire a comportamentului, înainte ca o situație să degenereze în conflict sau să conducă la pierderea controlului, și

anume: verificarea nevoilor de bază; comunicarea așteptărilor clare; reducerea plictiselii; planificarea tranzițiilor; schimbarea mediului; modelarea comportamentelor adecvate; folosirea umorului; oferirea alternativelor, alegerii [2, p. 20].

Aceste tehnici de prevenție ajută adultul să abordeze și să sprijine comportamentul copilului înainte ca el să cauzeze probleme, totuși dacă situația nu a putut fi gestionată în direcția soluționării pozitive, adultul ar putea aplica tehnici de intervenție ce ajută la modelarea conduitei copilului după ce acesta a avut un comportament indezirabil prin [2, p. 22]:

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

Factorii de protecție ai rezilienței sunt condiționați de dezvoltarea socio-emoțională a părinților, în mod firesc presupunem că dezvoltarea inteligenței respective ar diminua efectiv numărul cazurilor de abuz, iar exersarea metodelor pozitive de disciplinare ar sprijini dezvoltarea acestor abilități. Așadar, în cele ce urmează vom încerca să analizăm abilitățile esențiale pe care ar trebui să se axeze adulții.

Bardberry și Greaves descriu patru aptitudini esențiale ale inteligenței emoționale: competente personale precum conștiința de sine și autocontrolul și competențe sociale precum conștiința socială și gestionarea relațiilor [1, p. 30].

Prin *conștiința de sine* se înțelege abilitatea de a-ți percepe cu acuratețe propriile emoții, în momentul în care te afli într-o anumită situație, și înțelegerea tendințelor tale în acest context. Conștiința de sine include controlul reacțiilor tipice la evenimente, provocări și

anumite persoane. Un grad mărit de conștiință de sine presupune disponibilitatea de a tolera disconfortul concentrării asupra unor sentimente care pot fi negative [1, p. 31]. Abilitatea se dezvoltă prin auto-reflecție: „Este ceea ce am să fac în conformitate cu ceea ce îmi propun, are sens, este etic?” [3, p. 21].

Autocontrolul este abilitatea de a-ți folosi conștiința propriilor emoții pentru a te menține flexibil și a-ți direcționa comportamentul în mod pozitiv, gestionarea reacțiilor emoționale la situații și persoane, autocontrolul nu înseamnă doar abținerea de moment de la un comportament exploziv sau problematic, dar gestionarea tendințelor în timp în punerea în practică a competențelor într-o varietate de situații [1, p.36].

Obținerea autocontrolului se garantează prin abordarea cognitivă a situației, prin „a deturna deturnarea”, monitorizarea și observarea a ceea ce se întâmplă în conștient: „încep să mă supăr”, „sunt foarte supărat”, „exagerez”; o altă strategie cognitivă ar fi folosirea empatiei. Altă metodă ar fi intervenția biologică (meditațiile sau alte metode de relaxare) [3, p. 49-50].

Autocontrolul în contextul inteligenței sociale sau de management al relațiilor cuprinde abilități precum: sincronia, imaginea de sine, influență și preocupare [4, p. 377].

Prin *conștiința socială* se înțelege capacitatea de a depista în mod precis emoțiile altor persoane și de a înțelege tot ce li se întâmplă cu adevărat, ascultarea și observația sunt elementele cheie ale conștiinței sociale. Pentru a fi conștient social, trebuie depistate și înțelese emoțiile oamenilor, în timp ce lucrurile sunt desfășurate – să fii un membru al interacțiunii, care contribuie și este în același timp conștient în mod activ [1, p. 41]. Abilitățile de bază în conștiința socială sunt empatia, ascultarea și cogniția socială [4, p. 377]. Goleman descrie trei tipuri de empatie [3, p. 89]:

- a) Cognitivă – știu cum vezi tu lucrurile, pot să urmăresc perspectiva ta.
- b) Emoțională – simt ceea ce simți și tu.

c) Preocupare empatică – simt că ai nevoie de ajutor și, în mod spontan, sunt gata să ți-l ofer.

Gestionarea relațiilor este capacitatea unei persoane de a folosi conștiința în ceea ce privește propriile emoții și cele ale altora, pentru a folosi interacțiunile de succes, ea reprezintă legătura de durată pe care o stabilește în raport cu alte persoane asigurând o comunicare clară și direcționând eficient conflictele [1, p. 46].

Gestionarea relațiilor este însoțită de o doză de stres, pentru că presupune existența sau apariția conflictului în cazul nerealizării acesteia. Richard Davidson studiind fenomenul stresului și acțiunea acestuia asupra creierului definește trei „stiluri emoționale” care denotă cât de repede ne supărăm, cât de repede ne recuperăm și care este intensitatea sentimentelor noastre. Grupul său de cercetare a constatat că, atunci când ne aflăm sub influența unei deturnări sau suntem stăpâniți de emoții negative, există niveluri ridicate de activitate în cortexul prefrontal drept. Dar când ne simțim foarte bine, entuziasmați, plini de energie, ca și cum am putea face față oricărei situații, activitatea crește în zona prefrontală stângă [3, p. 45].

Pentru a dezvolta o activitate intensă în zona prefrontală stângă, care generează emoții pozitive, Goleman în lucrarea „Creierul și inteligența emoțională – noi perspective” descrie două metode aplicabile [3, p. 45-52]:

- a) Înlocuirea stării de agitație și frustrare cu odihnă și recuperare. Programarea timpului pentru „a nu face nimic”.
- b) Tehnica „mindfulness”, folosită în special pentru reducerea stresului cronic. În mod normal, oamenii își termină sesiunea zilnică de „mindfulness” gândindu-se, o perioadă, cu afecțiune la ceilalți – un exercițiu de iubire și bunătate.

Un pic contradictoriu cu prima metodă vine un alt procedeu care ar stimula creierul în generarea emoțiilor pozitive și a stării de bine. Kelly McGonigal demonstrează cum caracterul afectuos formează reziliența și transformă stresul [6, p.182-237]. O opinie și o

abordare interesantă, religioasă chiar am spune, dar cu o argumentare științifică fondată, de aceea o considerăm oportună în a fi prezentată părinților, mai ales ținând cont de componentele celor trei sisteme ale teoriei ecologice – interactionistă și factorul persistent al stresului.

Privită ca o stare biologică pentru a reduce frica și a crește speranța, reacția de îngrijire și de împrietenire afectează biochimia creierului astfel:

1. *Sistemul acordării de îngrijire socială este reglat de oxitocină.* Când acest sistem este activat apare empatia, dorința de interacțiune și încredere, de apropiere sufletească, afiliere. Această înlănțuire de procese inhibă centrul fricii din creier sporind curajul.

2. *Sistemul recompensei eliberează neuro transmițătorul dopamina.* Activarea sistemului recompensei crește motivația și, în același timp, atenuază frica. Când reacția la stres include o infuzie de dopamină, apare optimismul cu privire la capacitatea de a face ceva cu sens. De asemenea, dopamina amorsează creierul pentru acțiune fizică.

3. *Sistemul armonizării este acționat de neuro transmițătorul serotonină.* Când este activat acest sistem, el îți îmbunătățește percepția, intuiția și autocontrolul.

Astfel autoarea argumentează afirmațiile prezentând o serie întreagă de experimente efectuate confirmătoare precum că o reacție de îngrijire și de împrietenire îl face pe om sociabil, curajos și deștept, asigurându-i cunoașterea prin care să poată acționa cu pricepere.

Am vrea să prezentăm succint desfășurarea unui experiment: părinții deseori invocă lipsa de timp și disponibilitate în procesul educativ al copilului, un experiment curios cu privire la presiunea timpului la locul de muncă, dar ar putea fi corelat și la munca de „părinte” a fost realizat de cercetătorii de la Facultatea Wharton, din cadrul Universității Pennsylvania. „Lipsa de timp nu este doar o senzație stresantă; este o stare de spirit despre care s-a arătat că duce la decizii proaste și alegeri nesănătoase” [6, p.189].

În experiment au fost încercate două modalități diferite de a ușura senzația de a nu avea timp suficient. Prima: persoanelor li s-a oferit, pe neașteptate, timp liber și le-au cerut să îl petreacă cum doreau. Celorlalți li s-a cerut să petreacă acel timp ajutând pe cineva. După care, cercetătorii le-au cerut participanților să evalueze cât timp liber aveau la dispoziție în momentul de față, precum și cât de insuficient era timpul pentru ei, în general. În mod surprinzător, ajutarea altcuiva le-a redus oamenilor senzația de lipsă de timp mai mult decât a făcut-o acordarea timpului liber suplimentar. Cei care ajutaseră pe cineva au declarat, după aceea, că se simțeau mai capabili, mai competenți și mai utili decât cei care petrecuseră timpul așa cum își doriseră. Acest lucru, la rândul său, le-a schimbat părerea despre ce aveau de realizat și despre capacitatea lor de a suporta presiunea.

Cercetătorii de la Wharton și-au rezumat constatările prin concluzia; „Când indivizii se simt constrânși de timp, ar trebui să devină mai generoși cu timpul lor” [6, p.190]. Această generozitate poate lua și formă materială, iar faptul de a dăruii îți poate îmbunătăți starea de spirit chiar și atunci când ești obligat să fii darnic. Uneori, este nevoie de a face alegerea de a oferi, iar exaltarea vine mai târziu. [6, p.190-191].

În acest articol am încercat să analizăm modalitățile prin care adultul ar putea să-și formeze abilitatea de reziliență pentru a exclude fenomenul abuzului în disciplinarea copiilor, astfel corelând factorii facilitatori și compensatori ai abuzului și cei de formare a rezilienței, am putea afirma că dezvoltarea abilităților socio-emoționale condiționează dezvoltarea rezilienței. Conștientizarea propriilor sentimente și autocontrolul favorizează dezvoltarea competențelor sociale de relaționare, iar caracterul afectuos, care merge mână în mână cu reacția de îngrijire și de împrietenire, schimbă biochimia creierului, modificând percepția situațiilor de stres, iar o persoană calmă, echilibrată și conștientă nu va opta niciodată pentru o metodă abuzivă de disciplinare.

Bibliografie

1. Bardberry, T., Greaves J. *Inteligența emoțională. Strategii esențiale pentru succesul personal și profesional*, Litera, București, 2016.
2. Cojocaru, Ș., *Abordarea pozitivă a comportamentelor copilului*, Holtis, UNICEF, Expert Projects, Iași, 2015.
3. Goleman, D., *Creierul și Inteligența Emoțională*. Noi perspective. Curtea Veche, București, 2016.
4. Goleman, D., *Inteligența socială*, Curtea Veche, București, 2007.
5. Ionescu, S., *Tratat reziliență asistată*, TREI, București, 2013.
6. McGonigal, K., *Partea pozitivă a stresului. De ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*, Lifestyle Publishing, București, 2016.
7. Roth-Szamoskozi, M., *Protectia copilului – dileme, conceptii si metode*, Presa Univeristara Clujeana, Cluj, 1999.
8. Sîmboteanu, D., *Audierea legală a copiilor victime/martori ai abuzului și neglijării*, Ghid pentru profesioniști, Chișinău, 2009.

LECȚIA LABORATOR - ELEMENT IMPORTANT ÎN FORMAREA INIȚIALĂ A CADRELOR DIDACTICE DIN EDUCAȚIA TIMPURIE

Stela GÎNJU, dr., conf. univ.

Summary

In this article, the author specifies the forms of organization of training in tertiary education: courses, seminars, practical laboratories. An essential emphasis is put on the laboratory lessons of the future teachers from pre-primary education, that form effective praxeological and professional competences. The author describes various ways of making lessons on the example of the "Theory and Methodology of Familiarization of the Preschoolers with the Environment" course.

Pentru învățământul superior din Republica Moldova, conform Planului-cadru, 2015, [1, p. 5] sunt caracteristice următoarele forme de organizare a instruirii: curs; seminar, lecția laborator; lecția