

*Formarea profesională a studenților  
din perspectiva educației și culturii  
economice a familiei*

Oloieru Anastasia

SUPPORT DE CURS

Chișinău, 2022

Aprobat pentru editare de catedra Științe ale educației și management și de Senatul UPSC ”Ion Creangă” din Chișinău  
(Proces verbal nr. 5 din 24.11.2022)

*Suportul de curs este publicat în cadrul Proiectului Fundamentarea paradigmei de profesionalizare a cadrelor didactice în contextul provocărilor societale, cifrul proiectului: 20.80009.0807.45, din Programul de Stat 2020-2023, Proiectarea Strategică IV. Provocări societale, administrat de către Agenția Națională pentru Cercetare și Dezvoltare din Republica Moldova.*

### **Recenziți:**

Carolina Calaraș, doctor, conferențiar universitar UPSC „Ion Creangă” din Chișinău;

Botezatu Angela, doctor., IP Centru De Excelență în Economie și Finanțe, Chișinău;

### **Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții Oloieru, Anastasia.**

Formarea profesională a studenților din perspectiva educației și culturii economice a familiei : Suport de curs / Oloieru Anastasia.

Chișinău : S. n., 2022 (CEP UPSC). – 59 p. : fig., tab.

Bibliogr.: p. 56-58 (34 tit.). – 100 ex.

ISBN 978-9975-46-678-3.

37.018.1:378(075.8)

O-48

# Cuprins

1. Introducere.....	4
2. Componentele culturii familiei și specificul acestora. Cultura familiei din perspectiva psihologiei pozitive. Principii, strategii și condiții de formare a culturii familiei.....	5
3. Cultura familiei și fericirea membrilor familiei. Psihologia pozitivă despre fericire.....	17
4. Cultura interiorului și a locuinței familiei. Cultura activităților familiale: cotidian, recreație și distracție.....	25
5. Cultura educației copiilor în cadrul familiei în contextul principiilor psihologiei pozitive. Cultura limbajului parental.....	33
6. Cultura familiei și modul sănătos de viață.....	42
7. Formarea culturii economice a familiei . Valori, componente, instrumente în asigurarea bunăstării familiei.....	47
8. Bibliografie.....	56

## Introducere

Rolul familiei în dezvoltarea armonioasă a copiilor este incontestabilă. Cultura familiei reprezintă totalitatea valorilor materiale și spirituale pe care le posedă și promovează aceasta ca instituție socială. **Valorile spirituale** subînțeleg cunoștințele pe care le posedă membrii familiei, virtuțile, convingerile, tradițiile, modelele comportamentale ale părinților, copiilor, bunicii și atitudinile valorice ale acestora. **Valorile materiale** sunt bunurile economice de care dispune familia, mijloacele bănești, modul de organizare a locuinței, etc. **Cultura economică a familiei** este o parte componentă a culturii familiei, care constă în totalitatea cunoștințelor economice, valorilor morale corelate cu cele economice, a deprinderilor financiare sănătoase manifestate printr-un comportament economic rațional.

Supportul de curs *Formarea profesională a studenților din perspectiva educației și culturii economice a familiei* este destinat studenților pedagogi, masteranzilor, cadrelor didactice, în vederea găsirii echilibrului dintre muncă și familie, dar și tuturor oamenilor pentru care familia reprezintă o valoare și o sursă a fericirii. Totodată, în această lucrare sunt conturate cele mai valoroase idei din domeniul psihologiei pozitive. Se descrie simbioza aspectelor material-economice și moral-spirituale în scopul dezvoltării personale optime, cunoașterii fericirii și formării unei culturi pozitive a familiei.

## **Componentele culturii familiei și specificul acestora. Cultura familiei din perspectiva psihologiei pozitive. Principii, strategii și condiții de formare a culturii familiei.**

Cultura unei familii, sau cum mai este numită în literatura de specialitate [5;6;21], *ethosul pedagogic familial* înseamnă experiența pe care membrii unei familii o creează împreună. Cercetătoarea Larisa Cuznețov menționează despre cultura familiei că reprezintă totalitatea valorilor materiale și spirituale pe care le posedă și promovează aceasta ca instituție socială. *Valorile spirituale* rezidă în cunoștințele variate pe care le posedă membrii familiei, virtuțile, convingerile, tradițiile, modelele comportamentale ale părinților, copiilor, bunicilor și atitudinile valorice ale acestora [5, p.28]. *Valorile materiale* sunt bunurile economice de care dispune familia, mijloacele bănești, modul de organizare a mediului, a locuinței etc.

Famiiliile fericite își creează conștient o cultură pozitivă axată pe valorile fundamentale: bine, adevăr, frumos, sacru, etc. Dar părinții incompetenți privind cultura familiei și cei care nu cunosc particularitățile de vârstă, personalitate, specificul comunicării și relaționării armonioase, insuficient valorifică funcțiile familiale, nu sunt apti de a crea o familie cu adevărat fericită.

Pentru a crea, în mod conștient, o cultură a familiei de tip pozitiv, este necesar ca fiecare persoană să cunoască componentele culturii familiei, specificul acestora și strategiile comportamentale ale membrilor acesteia.

Cultura familiei	
Dimensiunea subiectivă	Dimensiunea obiectivă
Cunoștințe	Cultura interiorului și a locuinței
Valori	Cultura modului sănătos de viață
Credințe și atitudini	Cultura educației copilului
Norme	Cultura economică a familiei
Fericirea	

Schema 1: Componentele culturii familiei

Schema 1, evidențiază cele două dimensiuni ale culturii familiei: dimensiunea subiectivă și obiectivă. În cele ce urmează, ne vom referi succint la dimensiunea subiectivă, deoarece în capitolele următoare vom descrie aprofundat fiecare element al dimensiunii obiective [5; 10; 21].

**Cunoștințele.** Rolul familiei în transmiterea cunoștințelor este unul foarte important. În trecut, în familiile de muncitori se obișnuia transmiterea meseriei din tată în fiu. Astăzi, acest lucru, datorită progresului tehnico-științific este tot mai dificil de realizat. Totuși, părinții sunt primii învățători pentru copiii lor. Prin felul lor de a vorbi, de a se comporta, ei transmit copiilor un șir de obișnuințe și deprinderi de consum, de igienă, de menaj, modul de viață, stilul de comunicare și relaționare, secretele preparării bucatelor, a conducerii și administrării gospodăriei etc.

**Valorile familiei,** precum, integritatea, respectul, cinstea, corectitudinea, responsabilitatea față de ceilalți membri și față de comunitate se formează prin exemplul adulților [9]. Elizabeta Stănciulescu menționează că nu toate familiile sunt orientate spre aceleași valori. Diversitatea rezultă în parte, din structura socială, apartenența socio-profesională, nivelul de instruire al părinților, mediul de rezidență (rural sau urban), tipul de interacțiune familială, etc. [22; 23].

În ceea ce privește **credințele și atitudinile familiale,** este foarte important ca partenerii să se cunoască bine înainte de întemeierea unei familii, căci fiecare vine cu un set de valori, credințe, scopuri proprii. Prin urmare, dacă acestea nu sunt discutate și aprobate de partenerii conjugali, ele pot genera conflicte în viitor. Printre credințele care generează o cultură pozitivă a familiei se pot regăsi: stima reciprocă, valorile religioase, grija față de mediul înconjurător, față de animale, bunuri personale, etc.; implicarea ambilor parteneri în educația copiilor, în munca domestică; etc.

**Normele.** În familie se stabilesc reguli și exigențe care trebuie cunoscute și respectate de adulți și copii. De fapt, aceste norme includ toate aspectele vieții familiale:

- existența și respectarea normelor, a unui regim stabil / a unei discipline conștiente de viață;
- exemplul pozitiv al adulților privind comunicarea, relația, comportamentul etc.;
- libertatea adecvată și disciplinată în corespundere cu normele moral-etice și particularitățile de vârstă;
- stimularea și susținerea inițiativelor copilului;
- dezvoltarea respectului de sine în îmbinare cu respectul pentru alte persoane;
- discuțiile familiale privind valorizarea copilului, autonomia și libertatea rezonabilă a acestuia;
- promovarea stimularea autoeducației: autodeterminării, autoaprecierii, autoperfecționării în baza evidenței obiective a acțiunilor și faptelor copiilor;
- cunoașterea și respectarea drepturilor omului și a copilului în condițiile vieții cotidiene;
- comunicarea empatică, deschisă, sinceră, persuasivă și activă între toți membrii familiei;
- relații bazate pe încredere, toleranță, prietenie, dragoste, stimă și securizare afectivă;
- promovarea unui mod sănătos de viață, axat pe valorile moral-spirituale, intelectuale, psihofizice și estetice ale umanității și neamului [5, pp..49-50].

Curios este faptul că odată conștientizate și respectate aceste aspecte de către partenerii conjugalii, viața lor personală și familială va avea un vector de dezvoltare moral, ceea ce le va permite cunoașterea și trăirea profundă a sentimentului de fericire. În

cercetările contemporane, fericirea persoanei și a membrilor unei familii este obiectul de studiu al psihologiei pozitive. La începutul anului 2000 un grup de psihologi americani, în frunte cu Martin Seligman inaugurează domeniul psihologiei pozitive, care își propune să orienteze psihologia către sănătatea mentală, fericire, dezvoltare personală, etc. [7].

În această ordine de idei, psihologia pozitivă are trei teme de interes major: trăirile pozitive sau emoțiile, trăsăturile individuale și virtuțile civice și instituțiile care permit dezvoltarea lor, inclusiv familia.

**Emoțiile.** Emoțiile pozitive reprezintă reacțiile afective ale omului la tot ce ne provoacă plăcere [7 pag. 39].

Teoriile contemporane privind emoțiile și importanța lor susțin că nu există emoții bune sau rele, ci sunt emoții disfuncționale/nesănătoase și funcționale/sănătoase. Acest lucru se întâmplă deoarece emoțiile pe care le trăim nu sunt generate numai de evenimentele din viața noastră, ci de starea sănătății, modul în care percepem evenimentele existențiale, de cogniții. De exemplu: dacă cognițiile noastre sunt iraționale, nu au legătură cu realitatea, vom trăi emoții disfuncționale: depresie, furie, anxietate, vinovăție, etc. Dacă cognițiile noastre sunt raționale, vom trăi emoții pozitive/funcționale: bucurie, calm, recunoștință, inspirație, etc. Totodată, aceeași emoție poate fi funcțională sau disfuncțională în dependență de cognițiile noastre și starea sănătății. O cogniție irațională poate genera depresie și una rațională generează tristețe, care condiționează comportamente adaptative, concentrate pe soluționarea problemelor [8, p.15].

Astfel, dacă ne simțim bine și interpretăm ceea ce ni se întâmplă cu calificativul ”bine”, vom trăi o emoție pozitivă. Cele mai



frecvente emoții pozitive sunt: bucuria, recunoștință, calmul, interesul, speranța, amuzamentul, inspirația, iubirea, etc.

Cercetătorii din domeniu psihologiei pozitive au stabilit câteva trăsături ale emoțiilor pozitive:

- Emoțiile pozitive sunt o moștenire genetică. Astfel se explică de ce unele persoane au un nivel mai ridicat al afectivității iar altele unul mai scăzut (sunt mai reci, mai rezervați);
- Emoțiile pozitive largesc câmpul cognitiv și acțional al omului, altfel spus, deschid mintea. [7, p.40]. Spre deosebire de reacțiile organismului uman la emoțiile negative (luptă, fugi sau îngheață); atunci când trăim emoții pozitive, mintea este deschisă pentru un spectru mai larg de experiențe, apare interesul, motivația și suntem dispuși să ne implicăm în mai multe activități;
- Emoțiile pozitive le anulează pe cele negative. Oamenii de știință au demonstrat că după ce trăim o emoție negativă, iar creierul elimină hormonii stresului, organismul revine de la sine la funcționarea inițială, dar, dacă în perioada de recuperare trăim emoții pozitive, aceasta se produce mult mai rapid. [8, p.20].
- Emoțiile pozitive contribuie la dezvoltarea unor resurse care măresc reziliența omului. Dacă o persoană a trăit mai multe emoții pozitive sistematic, aceasta va depăși mai ușor problemele cu care se confruntă pe parcursul vieții, inclusiv și cele legate de sănătate și bătrânețe.

**Trăsăturile individuale și virtuțile.** Cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive susțin că fericirea depinde de calitățile individuale ale persoanei, deoarece de aceste calități depind alegerile pe care le facem în fiecare zi. Majoritatea părinților menționează că vor copii responsabili, independenți, buni, curajoși, onești, etc. În esență, cultura susține

formarea/consolidarea calităților la copii prin modele, pilde, maxime și povești, etc. [20]. Cadrele didactice, de asemenea, se implică în acest demers în vederea dezvoltării armonioase a copiilor. Astfel, pornind de la *Chestionarului elaborat de Values-In-Action (VIA), sub îndrumarea lui Christopher Peterson și a lui Martin Seligman [20,pp.219-227]*, în continuare propunem o listă cu cele 6 virtuți universale și calitățile aferente acestor virtuți.

1. **Înțelepciunea și Cunoașterea:** Curiozitatea; Plăcerea de a învăța; Discernământul; Inventivitatea; Inteligența socială; Simțul perspectivei;
2. **Curajul:** Vitejia; Perseverența; Integritatea;
3. **Umanitatea și iubirea:** Bunătatea, Capacitatea de a iubi și de a te lăsa iubit;
4. **Dreptatea:** Responsabilitatea cetățenească; Imparțialitatea; Spiritul de conducere;
5. **Cumpătarea:** Autocontrolul; Prudența; Umilința;
6. **Transcendența:** Aprecierea frumuseții, Gratitudea; Speranța; Spiritualitatea; Iertarea; Simțul umorului; Entuziasmul.

Fiecare persoană deține câteva calități caracteristice din lista propusă. Conștientizarea și aprecierea acestor calități în fiecare zi constituie elementul esențial pentru atingerea fericirii. Exact așa cum cunoașterea și depășirea slăbiciunilor prin dorință, voință și autodisciplină.

**Instituțiile.** Pornind de la ideea că omul este o ființă socială, iar familia este principala celulă a societății, menționăm că relațiile de cuplu, mai ales cele pe termen lung, au un impact major asupra stării de bine a omului, asupra sănătății sale fizice și mentale. Psihologia pozitivă nu are ca scop rezolvarea problemelor conjugale sau cele legate de creșterea și educația copiilor. Psihologia pozitivă ajută la consolidarea relațiilor de cuplu, la alegerea unor strategii

pozitive de educație a copiilor, la autocunoaștere, la formarea unei culturi familiale pozitive.

Deși, asistăm astăzi și la unele aspecte de degradare a familiei, cercetările efectuate menționează unanim că persoanele implicate în relații sunt mult mai fericite. Secretul menținerii și perpetuării familiei ca și instituție care asigură fericirea este iubirea. Doar familia înglobează cele trei tipuri de iubiri esențiale pentru om: iubirea pentru oamenii care ne oferă compasiune, înțelegere și ajutor, cei care ne dau încredere în noi și ne călăuzesc. Prototipul este iubirea copiilor față de părinți. În al doilea rând, iubim oamenii care depind de noi, pentru tot ceea ce ne cer, prototipul fiind iubirea părinților pentru copii. Și în sfârșit, ajungem la iubirea romantică - idealizarea altei persoane, prin supraestimarea calităților și virtuților și subestimarea lipsurilor [20].

Totodată, trebuie cunoscute și valorificate condițiile care stau la baza formării unei culturi familiale de tip pozitiv, fundamentate de către cercetătoarea Larisa Cuznețov. [7, pp.18- 19].

**1.Comunicarea și relaționarea optimă, modelul pozitiv de conviețuire al adulților, calitatea managementului familial (luarea și realizarea deciziilor), al creșterii și educației copiilor-sunt cele mai importante repere praxiologice, de la care învață copiii noștri și pe care le urmează în viața adultă.** Comunicarea eficientă este mai mult decât un schimb de informații, aceasta ajută să ne înțelegem mai bine partenerul și copiii și să fim mai empatici. Înțelegerea emoției din spatele schimbului de informații este esența unei comunicări eficiente. Ce familie poate fi numită fericită? Cea în care se folosește comunicarea pozitivă: respectul reciproc, ascultarea activă, încurajările? Sau cea în care predomină învinuirile, criticile, țipetele? [10, p.82]. Răspunsul este evident și este legat de alegerile pe care le facem noi în fiecare zi. În aceeași ordine de idei, menționăm că relaționarea și comunicarea cu copiii prin modelul

pozitiv al părinților este foarte important, deoarece copiii sunt reflecția părinților și felul în care comunicăm cu ei, determină felul în care aceștia răspund. Totodată, copiii învață, mai cu seamă, din ceea ce facem. De aceea, adulții trebuie să fie foarte atenți, atât la limbajul nonverbal și paraverbal, cât și la faptul ca acțiunile lor să coreleze cu valorile pe care le verbalizează.

## **2. Cunoașterea de sine pentru a fi în stare să-ți dezvolți punctele pozitive /forte ale personalității, anihilându-le sau chiar lichidându-le pe cele negative.**

Cea mai lungă și frumoasă călătorie este călătoria descoperirii de sine. Cunoașterea fricii vindecă frica; cunoașterea slăbiciunilor noastre duce la anihilarea acestora. Actualmente există o multitudine de instrumente și metode cu ajutorul cărora ne putem cunoaște mai bine: introspecția, lectura, harta natala, etc. Este important să conștientizăm faptul că tot ce învățăm despre sine ne este de folos în relația cu ceilalți oameni, și că nu putem iubi și oferi iubire celorlalți dacă nu vom cunoaște adevărata iubire de sine. [1]. Cultura familiei este de neconceput fără de cunoașterea și aplicarea strategiilor de autoperfecționare, dirijare și soluționare a conflictelor interioare. În acest context devine necesară pentru individ dezvoltarea capacității de autocunoaștere. Autocunoașterea se consideră foarte importantă, fiindcă anume ea ne permite să realizăm introspecția, să proiectăm perspectivele vieții și să înțelegem trăsăturile esențiale și de fond ale propriei personalități [7, p.22-23].

## **3. Pregătirea teoretică bună în ceea ce privește cunoașterea particularităților psihologice ale persoanei, a etapelor și crizelor de vârstă, a trăsăturilor de personalitate, a posibilităților și modalităților dezvoltării eficienței intelectuale, morale, tehnologice, psihologice, estetice, etc.**

Cunoașterea este putere. Din moment ce începem să ne descoperim pe sine și să ne iubim, începem să atragem cooperarea altor

persoane, în special în familie. Conștientizăm că fiecare membru al familiei acționează fiind ghidat de propriile valori și credințe și acceptăm acest lucru. Ulterior, apare interesul de a cunoaște diferențele și de a le valorifica în vederea formării unei culturi pozitive a familiei și nu în detrimentul acesteia. În ceea ce privește educația copiilor, un părinte conștient întotdeauna va cerceta cine este în fața lui, se va informa la timp despre dificultățile ce pot apărea în calea educației copiilor, va învăța, se va disciplina pe sine pentru a deveni un model demn de urmat pentru copiii săi.

**4. Centrarea pe un mod de viață sănătos, responsabil și demn din punct de vedere moral și spiritual.** Copiii preiau de la părinți atât obiceiurile bune, cât și pe cele rele. Prin urmare, dacă o familie obișnuiește să utilizeze cuvinte obscene, nu este greu de anticipat în ce fel va fi influențată cultura familiei. Dimpotrivă, obiceiul de a lua cina împreună, va influența în mod pozitiv cultura familiei respective [10, p.119]. Cultura familiei se clădește în fiecare zi, iar obiceiurile, ritualurile, tradițiile sunt ingredientele de bază. Gimnastica regulată/practicarea exercițiilor fizice; plimbările în aer liber; alimentația diversă și bogată; respectarea igienei personale; hidratarea organismului; somnul de 7-8 ore în zi; practicarea jocurilor intelectuale în familie; munca în familie sunt elementele de bază pentru a forma deprinderi sănătoase, prin intermediul cărora fiecare membru al familiei își va dezvolta capacitatea de reziliență. Adică, prin respectarea unei rutine zilnice, a unui program, a unor tradiții, membrii unei familii pot face față mai ușor evenimentelor stresante din viață. Totodată, sănătatea emoțională este la fel de importantă ca și cea fizică, de aceea cultivarea stimei de sine, cunoașterea propriilor emoții, experiențele pozitive în familie, discuțiile productive duc la formarea/dezvoltarea la copiii a sentimentului propriei valori, a iubirii și a atașamentului.

**5. Respectarea drepturilor omului în îmbinare cu onorarea obligațiilor, orientate spre colaborare optimă în realizarea funcțiilor managementului familial.** Managementul familial este, fără îndoială, un tip de management, cuprinzând resurse, membri, luarea deciziilor, etc. Pentru a funcționa eficient, familia are nevoie de conducător. Dacă în trecut conducătorul era bărbatul, soțul, cel care se considera capul familiei. În familiile democratice, ambii parteneri reușesc să se implice atât în interiorul familiei, cât și în afara ei; atât la creșterea și educarea copiilor cât și în câmpul muncii. Este important faptul ca toate funcțiile managementului familial să fie discutate și acceptate de către membrii familiei, în caz contrar vor apărea mai multe probleme, iar cel mai mult vor suferi copiii [6, 7].

**6. Implicarea conștientă și activă a partenerilor conjugali în elaborarea, fundamentarea, valorificarea și monitorizarea acțiunilor, perspectivelor și strategiilor de obținere a scopului suprem: armonia relațiilor și bunăstarea generală a fiecărui membru familial, a întregului sistem.** Familia este un sistem, fiecare membru având drepturi și îndatoriri pe care trebuie să le cunoască și să le realizeze corespunzător. Exersarea conștiinței de sine în cadrul familiei începe de la perceperea și înțelegerea importanței tale ca persoană și ca membru cu anumite funcții, responsabilități, dar și beneficii care parvin din această comuniune. [7, p.66]. Prin urmare, atunci când partenerii conjugali cunosc necesitățile, punctele forte și slabe ale sistemului familial, ei reușesc să colaboreze eficient în vederea atingerii unui scop comun. Totodată, familia funcționează mult mai eficient ca o echipă. Când un proiect aparține întregii familii, iar obiectivele au fost alese în comun (fie că este vorba de planificarea unei vacanțe, organizarea unui picnic, etc.) rezultatele vor fi mult mai bune [28, p.156].

## Activități de învățare

1. Identificați cum aceiași emoție poate fi funcțională și disfuncțională completând tabelul de mai jos.

Emoția	-	+
Furia	Agresivitate	Dinamism
Frica		
Tristețea		
Bucuria		
Neliniștea		

2. Analizați cele 6 virtuți universale și 24 de calități aferente. Stabiliți care sunt punctele forte și punctele slabe ale Dvs.

Calitate	Mă reprezintă	Nu mă reprezintă
Curiozitatea		
Plăcerea de a învăța		
Discernământ		
Inventivitate		
Inteligența socială		
Simțul perspectivei		
Vitejia		
Perseverența		
Integritatea		
Bunătatea		
Capacitatea de a iubi/ a te lăsa iubit		
Responsabilitatea cetățenească		
Imparțialitatea		
Spiritul de conducere		
Autocontrolul		
Prudența		
Umilința		
Aprecierea frumuseții		

Gratitudinea		
Speranța;		
Spiritualitatea		
Iertarea;		
Simțul umorului		
Entuziasmul		

### Rețineți:

- A fi fericit înseamnă a te iubi pe tine însuși și a iubi pe ceilalți;
- Fericirea presupune o stare de bine morală, spirituală, dar și o muncă continuă de autoperfecționare.



## **Cultura familiei și fericirea membrilor familiei. Psihologia pozitivă despre fericire și cultura persoanei.**

Fiecare persoană dorește și poate fi fericită. Aceasta este doar o alegere. În esență, persoana alege lucrurile de care are nevoie și pe care le prețuiește. Alegerile pot fi ca un răspuns la anumite circumstanțe sau la conformarea cu normele unui grup social. La fel alegerea poate fi rațională sau emoțională. Mulți oameni pot face alegerea din obișnuință și/sau din perspectiva lucrurilor deja înțelese și apreciate. Totodată alegerea poate fi autonomă, dar poate fi făcută și sub influența sau presiunea altor persoane. [7, p.22].

În cele ce urmează vom identifica *tipurile de fericire*, dar și caracteristicile oamenilor fericiți.

Abordările contemporane ale fericirii se încadrează în două mari paradigme: cea **hedonică** și cea **eudaimonică** [8, p. 34].

*Fericirea hedonică* include plăcerile fizice, corporale, care ne oferă o stare subiectivă de bine și care pot fi stimulate prin intermediul organelor de simț. Printre acestea putem enumera: confortul, sațietatea, orgasmul, relaxarea, amuzamentul, etc. Trăsătura principală a acestor senzații "de fericire" este faptul că ele sunt momentane, dispar cu ușurință și provoacă dependență, prin urmare repetarea acestei plăceri, în scurt timp, nu va avea același efect. O barieră în calea sporirii gradului de fericire este „rutina hedonistă“, care presupune deprinderea rapidă a omului cu lucrurile bune.

*Fericirea eudaimonică* sau plăcerile nobile, aduc satisfacție pe termen lung, de durată și implică sentimentul de împlinire și bunăstare.[8, p. 24]. Acest tip de fericire poate fi atins prin valorificarea calităților și virtuților personale, prin implicarea într-o acțiune nobile. Autorii Ryff și Singer au propus modelul stării de bine psihologice, care include 6 componente:

1. Autoacceptarea;
2. Relațiile pozitive cu ceilalți;
3. Dezvoltare personală;
4. Scop în viață;
5. Control asupra mediului;
6. Autonomie [8, p.41].

Prin urmare, fericirea eudaimonică este strâns legată de dezvoltarea personală, realizarea propriului potențial, de sănătatea mintală și de integritatea personalității.

O altă noțiune importantă în vederea atingerii fericirii este starea de flow sau *flux*.

Fluxul reprezintă experiența în care omul se simte atât de angajat de ceea ce face, încât nu-l mai interesează nimic, chiar nici măcar timpul [7, p. 46].

O persoană se află în flux atunci când:

- folosește punctele forte pentru a face față unei provocări;
- are scopuri clare și bine definite;
- este concentrată la maximum;
- are sentimentul autocontrolului;
- pierde noțiunea și percepția timpului;
- are plăcere de la acțiunile pe care le face; etc [7, p. 46].

Cu adevărat, atunci când suntem într-o stare de flux, ne ocupăm de ceea ce ne place, suntem la maxim concentrați, avem impresia că timpul s-a oprit în loc și putem spune că suntem fericiți. Adevărul este că unii oameni pot simți starea de flux, iar alții nu și este nevoie de efort pentru a înțelege acest mecanism psihologic. Pentru a fi într-o stare de flux este nevoie de observarea atentă a corpului său, a respirației, a împrejurărilor în vederea găsirii plăcerii. Totodată, ar fi bine să fim mai responsabili și conștienți față de emoțiile sale,

localizarea acestora în corp, sursele de motivație, experiențele noastre, scopurile pe care le avem și la recompensele morale.

Este nevoie să facem distincție între viață plăcută și viață bună. Atunci când suntem absorbiți de plăceri trupești, nu facem nimic altceva decât să consumăm. În schimb, atunci când ne dăruim total, investim în capitalul psihologic pentru viitorul nostru. Astfel, plăcerea marchează atingerea saturației biologice, iar recompensa morală marchează o etapă în evoluția noastră psihologică. [20, p.172].

Cercetătorii din domeniu psihologiei pozitive [7,8,14,20] menționează că fericirea cuprinde trei valori:

Fericirea= S+C+V, unde

S- structura genetică a individului (50%)

C- circumstanțele (10%)

V- activitățile voluntare (40%)

Din formula de mai sus observăm că circa 50% de fericire este determinată genetic. Unele persoane au mai multe afecte pozitive, simțindu-se fericite în mare parte a timpului. Altele, însă au slabe afecte pozitive, sunt pesimiști și nefericiți în cea mai mare parte a timpului, nici atunci când au succes.

Cea de-a doua valoare a fericirii sunt circumstanțele. În continuare, propunem să cercetăm cum diferite sfere ale vieții contribuie la nivelul fericirii generale.

În 1967, la începutul cercetărilor serioase în domeniul fericirii, Warner Wilson a identificat caracteristicile oamenilor fericiți. Astfel, în opinia cercetătoarei, oamenii fericiți aparțin următoarelor categorii: Bine plătiți• Căsătoriți• Tineri• Sănătoși• Educați• De ambele sexe• Având orice nivel de inteligență• Religioși [20, p. 84]. Ulterior, Martin Seligman a reușit să cerceteze veridicitatea acestor factori și impactul lor asupra fericirii. Vom prezenta succint concluziile distinsului psiholog.

**Fericirea și banii.** Cercetările efectuate pe această dimensiune au concluzionat că există o legătură strânsă dintre satisfacția pentru viață și puterea de cumpărare. Totuși, odată ce produsul Intern Brut depășește suma de 8000 dolari pe cap de locuitor, această corelație dispare [20, p.87]. Banii contribuie la fericire până la un anumit nivel al traiului, ulterior sporirea bogăției are efecte neglijabile asupra fericirii personale (Astfel, un american care are o avere netă de 125 milioane dolari nu este decât puțin mai fericit ca un american obișnuit). Cauza acestui fenomen este faptul că oamenii au nevoie de un nivel de siguranță care este diferit în funcție de țări, iar dincolo de limita de siguranței, banii nu sporesc bunăstarea personală și deci fericirea. Importanța pe care o acordăm banilor ne influențează mi mult decât banii în sine. Persoanele care acordă o mai mare importanță banilor decât altor obiective sunt mi puțin satisfăcute de venitul lor și de viață, în general. Prin urmare materialismul este contra-productiv [Ibidem p. 90].

**Fericirea și căsătoria.** Spre deosebire de bani, persoanele căsătorite sunt mai fericite decât cele necăsătorite( divorțate sau celibatare). Accentul nu este pe căsătorie, ci pe implicarea într-o relație stabilă. Studiile confirmă că starea de bine și satisfacția în legătură cu viața sunt mai ridicate, iar nivelul de stres și depresie sunt mai scăzute cu cât crește gradul de implicare și formalizare al relațiilor [8, p. 202].

**Fericirea și viața socială.** Studiile în domeniul psihologiei pozitive au arătat că toți oamenii care se consider fericiti au o viață social bogată și împlinită. Ei evită singurătatea și își consolidează relații reușite cu partenerul de viață, copiii, prietenii, etc.

**Fericirea și vârsta.** Actualmente, imaginea bătrânilor care stau pe scaun, bârfesc și se plâng de boli nu mai este valabilă. Ceea ce cu adevărat se schimbă cu vârsta este intensitatea emoțiilor trăite. Atât emoțiile pozitive, cât și cele negative devin mai rare pe măsură ce

îmbătrânim și acumulăm experiență [20, p. 94]. Psihologia îmbătrânirii aplică astăzi câțiva termeni: îmbătrânire reușită, îmbătrânire activă și îmbătrânire pozitivă.

**Fericirea și sănătatea.** Cercetările cu privire la fericire au evidențiat că sănătatea poate fi abordată obiectiv, adică bolile, traumele, etc. și subiectiv, adică starea de bine a oamenilor. Prin urmare, fericirea nu are legătura cu sănătatea obiectivă, ci cu impresia noastră subiectivă despre starea de sănătate. Datorită capacității noastre de adaptare, suntem în stare să găsim modalități prin care să ne evaluăm sănătatea în mod pozitiv, chiar și atunci când suntem destul de bolnavi, excepție fac persoanele care au cinci sau mai multe probleme de sănătate și cele grav bolnave [Ibidem].

**Fericirea și educația, clima, rasa și sexul.** Cercetătorul Martine Seligman le-a grupat împreună deoarece nici unul din acești 4 factori nu influențează considerabil fericirea. Deși, s-ar părea că persoanele mai educate pot avea un venit mai bun pe parcursul vieții și astfel sunt mai fericite, dar acest lucru este adevărat în rândul oamenilor cu venituri reduse. Deși avem impresia că fericiți sunt acei care trăiesc pe o insulă tropicală, dar rezidenții de pe această insulă nu sunt mai fericiți decât noi. Deși în societățile democratice mai există unele discriminări cu privire la rasă și sex, persoanele afroamericane, de exemplu, prezintă o incidență mai scăzută a depresiei și deci gradul lor de fericire este mai mare.

**Fericirea și religia.** Cercetări demonstrează în mod constant că oamenii religioși sunt oarecum mai fericiți și mai satisfăcuți în viață decât cei care nu sunt religioși. Relația causală dintre religie și o viață mai sănătoasă și pro-socială nu este nici un mister. Multe religii interzic drogurile, infracțiunile și infidelitatea, susținând în schimb mila, cumpătarea și hărnicia. Alte studii au arătat că oamenii care frecventează biserica pentru că așa fac toți, sunt mai nefericiți decât

cei necredincioși. Oamenii pentru care credința este o parte a personalității lor, o fac benevol sunt mai fericiți decât necredincioșii.

**Fericirea și munca (profesia).** Specialiștii disting trei tipuri de „viziuni asupra muncii“: cea de slujbă, de carieră și de vocație. Dacă puteți găsi un mod în care să vă folosiți des calitățile la locul de muncă și considerați că munca voastră contribuie la bunăstarea generală, aveți o vocație. Slujba vi se transformă dintr-o povară într-o sursă de recompense morale. Cel mai bun aspect al fericirii obținute prin muncă este fluxul - să te simți confortabil cu tine însuși în timp ce muncește

Munca poate fi sursa principală a stării de flux pentru că, spre deosebire de timpul liber, întrunește multe din condițiile fluxului. De obicei, există obiective și reguli clare de performanță. Ni se dau frecvent feedback-uri ce oglindesc calitatea muncii noastre. Munca încurajează în general concentrarea și minimizează distracțiile, și, în multe cazuri, potrivește provocările cu talentele și calitățile noastre. Rezultatul este că oamenii se simt adesea mai implicați la locul de muncă decât acasă.

**Perspectivile vieții. Familia și dezvoltarea personală.** Viața poate fi abordată pozitiv sau negativ la timpul trecut, prezent sau viitor. Dacă ești o persoană pozitivă asupra trecutului, atunci ai amintiri plăcute și o identitate pozitivă, modelată de o copilărie și adolescență, de experiențe trecute sănătoase și fericite. Dacă ești o persoană cu o perspectivă negativă asupra trecutului, vei percepe trecutul ca pe un cumul de experiențe neplăcute și nefericite, iar identitatea ta va fi modelată de amintiri regretabile [7, p.33]. În ceea ce privește timpul prezent, se deosebesc două categorii de persoane: prezent-hedoniste și prezent-fataliste. Dacă e să ne referim la viitor, există la fel două extreme: o persoană orientată spre viitor, are anumite scopuri, obiective și o direcție clară în viață. Este optimistă, motivată și mai de succes. Totuși dacă o persoană cade în extrema de a fi prea mult centrată pe viitor sau doar pe viitor, ea își amână

recompensele, plăcerile, sacrificându-și deseori relațiile, aspirațiile sau chiar sănătatea, ceea ce afectează bunăstarea psihologică, calitatea vieții și fericirea.

Totuși, Zimbardo Ph., prezintă profilurile temporale optime de perspective, urmarea căror va contribui la formarea unei conștiințe temporale optime și îmbunătățirea calității vieții:

1. Perspectiva accentuat-pozitivă asupra trecutului, care asigură rădăcini puternice și oferă o identitate autentică;
2. Perspectiva moderat-pozitivă asupra viitorului determină modul în care căutăm, soluționăm provocările; stabilim, definim și urmăm scopuri.
3. Perspectiv moderat-hedonistă și eudaimonică asupra prezentului reflectă plăcerea oferită de ceea ce facem, și cum facem, care ne dă energie și impuls pentru a ne mișca pe o spirală ascendentă a vieții [Apud 7, p.35].

### **Activități de învățare**

#### **1.Răspundeți la întrebări:**

1. Bani aduc fericire?
2. Persoanele căsătorite sunt mai fericite decât cele necăsătorite?
3. Persoanelor fericite le place singurătatea?
4. Fericirea are vârstă?
5. Persoanele sănătoase sunt mai fericite decât cele bolnave?
6. Persoanele cu studii superioare sunt mai fericite decât cele cu studii medii?
7. Femeile sunt mai fericite decât bărbații?
8. Persoanele religioase sunt mai fericite decât ateștii?
9. Profesorii sunt mai fericiți decât avocații?
10. Persoanele care au capacitatea de a ierta sunt fericite?

## **2. Judecați asupra celor 9 fericiri creștine**

1. Fericiți cei săraci cu duhul,că a lor este Împărăția Cerurilor;
2. Fericiți cei ce plâng,că aceia se vor mângâia;
3. Fericiți cei blânzi,că aceia vor moșteni pământul;
4. Fericiți cei ce flămânzesc și însetoșează de dreptate,că aceia se vor sătura;
5. Fericiți cei milostivi,că aceia se vor milui;
6. Fericiți cei curați cu inima,că aceia vor vedea pe Dumnezeu;
7. Fericiți făcătorii de pace,că aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema;
8. Fericiți cei prizoniți pentru dreptate,că a lor este Împărăția Cerurilor
9. Fericiți veți fi când vă vor ocări și vă vor prizoni și vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, mințind din pricina Mea. Bucurați-vă și vă veseliți,că plata voastră multă este în Ceruri,că așa au prigonit pe prorocii cei dinainte de voi.



## **Cultura interiorului și a locuinței familiei. Cultura activităților familiale: cotidian, recreație și distracție.**

Unul dintre aspectele primordiale care trebuie discutate când tinerii doresc să întemeieze o familie este locul unde vor trăi.

Locuința este spațiul structurării vieții conjugale și familiale. Importanța locuinței este dată de faptul că asigură mai multe procese habituale:[11].

- Odihna pasivă (somnul de noapte) care restabilește funcțiile fiziologice ale organismului;
- Odihna activă (de scurtă sau lungă durată (primirea oaspeților, cititul, vizionarea emisiunilor)
- Munca intelectuală pentru elevi, studenți, cercetători, pedagogi, psihologi, etc.
- Munca fizică ( curățenia, prepararea bucatelor, călcatul rufelor, etc.)
- Îngrijirea și educația copiilor;
- Munca preferată sau hobby-ul (croșetatul, împletitul, dezlegarea integramei, puzzle);
- Efectuarea funcțiilor fiziologice vitale (alimentația, toaleta);
- Respectarea igienei personale (igiena corpului, bărbieritul, proceduri cosmetice, igiena lenjeriei de pat și corp);
  - Proceduri de tratament și asanare ( masaj, duș contrast, gimnastica cotidiană)

Astfel, locuința, casa, este un înveliș protector, este mama celor care locuiesc în ea [19, p.285].

Actualmente există variate posibilități pentru tânăra familie de a alege o locuință: la sat sau la oraș; la sol sau la bloc; bloc nou sau bloc vechi; în chirie sau în proprietate, etc. acestea fiind condiționate de posibilitățile financiare ale tinerilor. Dar, în

contextul culturii interiorului și a locuinței ne interesează mai mult sistematizarea și amenajarea locuinței decât alegerea locului pentru aceasta. Prin urmare este plauzibil să menționăm că bunăstarea membrilor familiei depinde direct de condițiile și confortul locuinței. Conform definiției din *larousse menager toate artele menajere permit aplicarea cunoștințelor logice și a mijloacelor special în realizarea bunăstării în viața domestică. [Apud 19, p.274].*

Elementul de bază al blocului locativ este apartamentul și casa (în zonele rurale). Apartamentul include încăperile locative, auxiliare și deschise. Încăperile locative includ dormitoare, salonul sau sufrageria, biroul. În componența încăperilor auxiliare se include antreul, bucătăria, camera de baie sau dușul, veceul, magazia, antresolurile, dulapurile incorporate. Încăperile deschise sunt balcoanele, verandele, etc.

O persoană petrece în dormitor circa 1/3 din zi (24 ore), de aceea este foarte important ca un dormitor să fie confortabil și să asigure odihna membrilor familiei. În continuare vom veni cu câteva recomandări cu privire la alegerea dormitorului și amenajarea acestuia. Conform normelor de construcție, suprafața dormitorului trebuie să fie de cel puțin 8 m<sup>2</sup>, iar dacă apartamentul este cu o cameră, cel puțin 12 m<sup>2</sup>; este recomandabil ca fiecare membru al familiei mai mare de 12 ani să aibă dormitor separat sau, cel puțin, loc de dormit separat. Dormitoare trebuie amplasate mai departe de antreu și bucătărie. Se recomandă ca cele mai bune condiții de igienă și confort să fie asigurate în dormitoare, întrucât, aceste odăi servesc copiilor ca loc de joacă, de diverse activități, etc. Dormitoare trebuie amenajate și supravegheate permanent de către părinți pentru a limita producerea accidentelor, a asigura aerisirea adecvată, umiditatea optimă și ordinea.

Salonul este o cameră multifuncțională și servește ca loc pentru primirea oaspeților, practicarea diferitor ocupații, luarea mesei,

adunarea familiei, etc. Este recomandabil ca această cameră să fie spațioasă, luminoasă, mai aproape de intrarea în apartament.

În locuințele cu mai multe odăi, este posibil de a amenaja o odaie de lucru, birou, pentru elevi, studenți, cadre didactice, cercetători științifici, etc. Mai ales în contextul Pandemia legată de Covid 19, când locuința a devenit în același timp școală, grădiniță și serviciu, amenajarea unui birou, sau, cel puțin, a unui loc destinat studiului/muncii/activităților a fost o necesitate.

Bucătăria este una dintre cele mai importante încăperi dintre cele auxiliare, care este destinată, în special, pentru pregătirea bucatelor. Suprafața bucătăriei nu trebuie să fie mai mică de 8 m<sup>2</sup>, dar în apartamentele cu o cameră, este posibil de micșorat suprafața bucătăriei până la 5 m<sup>2</sup>. Important este ca suprafața bucătăriei să permită amplasarea complexului de instalații sanitaro-tehnice, a frigiderului și a mobilei de bucătărie. Proiectele unor apartamente presupun unirea bucătăriei și a salonului. În asemenea cazuri se recomandă a bucătăria să dispună de sisteme de ventilație foarte bune.

Veceul /baia au o importanță incontestabilă. În unele apartamente acestea sunt unite. Este recomandabil ca ușa veceului să fie deschisă în afară, deoarece este o cameră de dimensiuni mici. De asemenea, în filosofia feng shui se acordă o mare importanță poziționării chiuvetei, care nu trebuie amplasată în fața intrării în baie/veceu ci în părți. De regulă, în camera de baie este mare umiditatea, de aceea se recomandă să aibă o ventilație eficientă. Totodată prezența apei poate duce la accidente, de aceea prezența unui covoraș care ar împiedica alunecarea este o decizie bună, în acest sens [27].

În ceea ce privește mediul intern al locuinței, membrii familiei supuși acțiunilor permanente a mai multor factori: microclima, calitatea aerului, condițiile de insolare și iluminare, radiația, zgomoturile, etc.[11]

Temperatura optimală în locuință, indiferent de timpul de afară este de 20- 23 grade în condițiile climei reci și 20-22 grade în condițiile climei moderate. O atenție sporită trebuie să se acorde umidității aerului, mai ales dacă în casă sunt copii mici. Se consideră optimală umiditatea relativă între 30-60%.

Lumina este foarte importantă pentru sănătatea psihofizică a omului. Pentru a evita însorirea excesivă sau insuficientă a locuinței este necesară orientarea corectă a locuinței față de punctele cardinale. Pentru zona noastră climaterică, orientarea cea mai bună este cea sudică, sud-estică sau în unele cazuri sud-vestică. Orientarea nordică nu permite pătrunderea radiației solare directe, iar cea vestică conduce la supraîncălzirea încăperilor, mai ales în sezonul cald [Ibidem, p.19].

Conform recomandărilor igienice, în locuință nu trebuie crescute animale (pisici, câini, păsări, etc.). Însă nu putem subestima valoarea educativă a animalelor de companie, de aceea rămâne la discreția părinților și a copiilor acest aspect.

Locuința trebuie întreținută permanent în ordine și curățenie. Pentru aceasta se recomandă să se facă curățenie zilnic și periodic. În locuință trebuie să fie un minim necesar de mobilier pentru a nu diminua pătrunderea luminii solare și a nu îngreuna curățenia. Încărcarea excesivă a locuinței cu mobilier, covoare, draperii limitează ventilare încăperilor și acumularea prafului.

<p>Timpul fiziologic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Somn</li> <li>- Facerea toaletei</li> <li>- Luarea meselor</li> </ul>	<p>Timpul domestic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregătirea meselor, punerea și debarasarea mesei, spălarea vaselor;</li> <li>- Cumpărăturile</li> <li>- Spălarea rufelor, călcarea și aranjarea lor;</li> <li>- Curățenia și ordinea în casă;</li> <li>- Grădinaritul;</li> <li>- Meșteritul, reparațiile, întreținerea casei;</li> </ul>
<p>Timpul alocat activității profesionale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a-exercitarea sau căutarea unui loc de muncă;</li> <li>a-specializarea sau studiile</li> <li>a-deplasarea între domiciliu și locul de muncă și invers;</li> </ul>	<p>Timpul personal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A nu face nimic în mod special</li> <li>- Privitul la televizor</li> <li>- Hobbyuri (citit, audiții muzicale, primirea prietenilor)</li> <li>- Exercitarea unor activități benevole sau asociative;</li> </ul>
<p>Timpul părintesc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Timpul părintesc domestic, cuprinde toate activitățile care constau în îngrijirea copiilor, îmbrăcatul, toaleta, luarea mesei</li> <li>- Timpul părintesc de tip taxi, dusul la școală sau <u>îșotirea</u> în timpul activităților extrașcolare</li> <li>- Timpul părintesc <u>școlar</u>, ajutorul în efectuarea temelor</li> <li>- Timpul părintesc de <u>sociabilitate</u>, jocul împreună cu ei în casă ori afară, alocarea timpului pentru adolescenți (discuții, urmărirea împreună a filmelor, shopping, etc)</li> </ul>	

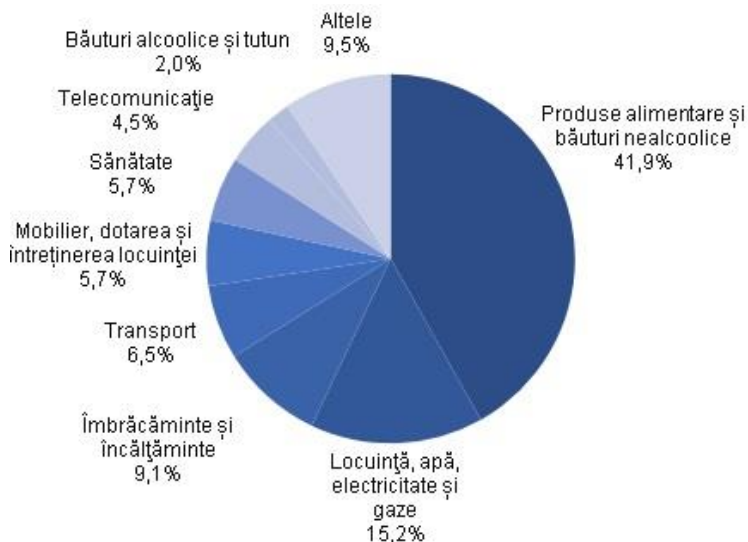
Figura 2 Cele 5 perioade de timp din viața familiilor [19, p.300]

În acest context, evidențiem că în spațiul domestic se concentrează o multitudine de sarcini materiale, fizice și mentale [19 p. 292]. Odată cu emanciparea femeilor, atât femeile s-au orientat spre găsirea unui loc de muncă plătit, în afara casei, cât și bărbații au început să-și asume mai multe sarcini, mai ales în privința îngrijirii copiilor. În opinia cercetătoarei Martin Segalen, membrii unei familii trebuie să-și organizeze activitățile în cadrul a cinci perioade de timp (Figura 2). Din informația prezentată în Figura 2, observăm că în familiile contemporane, părinții trebuie să găsească echilibru între carieră și familie. Această sarcină se complică când se instaurează oboseala, stresul, obiceiurile negative, strategiile de disciplină ineficiente, etc. Prin urmare, respectarea legilor domestice de către toți membrii familiei, în corelare cu vârsta pe care o au, va contribui la crearea

unor condiții favorabile de trai, un stil de viață sănătos și va permite asigurarea bunăstării familiei, în general.

O altă temă centrală privind cultura interiorului și a activităților familiale se referă la cheltuieli. Căci, un sfert din bugetele familiilor este destinat casei. Comportamentul de consum al unui individ și al unei familii a fost studiat în literatura economică de către economistul și statisticianul german Engel E., care a formulat *Legea consumului* în felul următor: Cu cât o familie este mai săracă cu atât este mai mare partea din venit pe care aceasta trebuie să o consacre întreținerii fizice, în care alimentația constituie partea cea mai importantă [Apud 16]. Legea lui Engel se referă la evoluția structurii consumului atât al unei familii, cât și mai cu seamă a unui popor întreg. De aceea, considerăm binevenită prezentarea structurii consumului anual într-o familie din Republica Moldova realizată în baza datelor Biroului Național de Statistică pentru **anul 2021**.

Analiza structurii consumului anual a familiei (Figura 3) permite să conștientizăm greșelile comise de adulți cu privire la cea mai importantă funcție și latură a vieții și conduitei familiale, întrucât aceasta determină cultura economică a fiecărui membru. Așadar, structura cheltuielilor ne ajută să cunoaștem spiritul gospodăresc al familiei, capacitatea de administrare a veniturilor, precum și unele elemente ce țin de psihologia cuplului, de normele și valorile acestuia, de sentimentele și motivațiile partenerilor, de interesele lor față de copii, educația lor și desigur că permite să proiectăm eventualele schimbări în conduita membrilor acesteia.



**Figura 3. Structura consumului anual într-o familie din Republica Moldova (Biroul Național de Statistică al Republicii Moldova)**

**Cultura activităților familiale:** Există o multitudine de modalități de a petrece timpul în familie util și frumos, printre care: munca, jocurile, plimbările, excursiile și drumețiile, lectura, vizionarea filmelor, ascultarea muzicii, etc.

**Muzica** îi ajută pe oameni să se înalțe, fiind aducătoare de inspirație și ajutându-i să se desăvârșească minunat, pentru a avea o activitate benefică în cadrul societății. Studiile arată că melodiile frumoase ascultate ca muzică de fond sporesc creativitatea și crează cea destindere și plăcere extraordinară a ascultării.

**Munca in familie** influențează în mod favorabil potențialul de activitate al copilului și prin aceasta dezvoltă activitatea superioară al sistemului nervos [16]. Aceasta activează procesele intelectuale, spirituale, de observație, dezvoltă curiozitatea, inventivitatea, gândirea, limbajul, imaginația, creativitatea etc. Folosită în mod rațional munca, potrivit particularităților de vârstă, contribuie la

dezvoltarea inițiativei, independenței și a interesului pentru activitate.

La fel, copiii de mici trebuie încadrați în așa activități precum strânsul jucăriilor, aranjarea hainelor, măturatul curții, aspirarea odăilor, scuturarea cuverturilor, covorașelor, așezarea și strângerea mesei, spălarea vaselor, aranjarea uneltelor de muncă, aranjarea lucrurilor la locul lor, etc., pentru a-i responsabiliza și a-i pregăti pe copii pentru momentul în care părăsesc *cuibul* părintesc și devin absolut autonomi [16].

**Excursiile și drumețiile** se planifică din timp și se organizează în funcție de starea sănătății tuturor membrilor familiei. Excursiile și drumețiile pot avea scopuri cognitive, recreative și de antrenare/exersare fizică.

**Vizionarea emisiunilor** este o modalitate obișnuită de odihnă, dar poate avea și caracter informativ, cognitiv, estetic etc.

**Jocurile** organizate în cadrul familiei pot fi distractive, creative, didactice/cognitive, etc. În esență, acestea se aplică în funcție de vârsta copilului și scopul proiectat de adulți.

### **Activități de învățare**

1. Aveți o politică familială referitoare la vizionarea emisiunilor TV sau la ascultarea anumitor genuri de muzică? După ce ați citit această unitate de conținut, socotiți că politica respectivă este una potrivită?
2. Realizați o agendă de activități (munci) pentru copii în funcție de vârsta acestora: Preșcolari, Școlari mici, preadolescenți, adolescenți;



## **Cultura educației copiilor în cadrul familiei în contextul principiilor psihologiei pozitive. Cultura limbajului parental.**

Parentingul este unul din cei trei factori care influențează dezvoltarea copilului ( ereditatea, mediul și educația). Adevărul este că nici un părinte nu este pregătit cu adevărat de parenting, atunci când vine un copil pe lume, chiar dacă este dorit, așteptat, iubit, etc. Societatea se așteaptă ca toți copiii să se comporte cu maturitatea unor adulți în miniatură, iar această așteptare irațională pune o presiune excesivă asupra părinților. Este important să conștientizăm că copiii nu sunt adulți mici, creierul lor rațional este în dezvoltare, iar nevoia lor de bază este cea de iubire necondiționată din partea părinților [10, p. 144].

La baza parentigului pozitiv sunt multiple teorii din pedagogie și psihologie. Una dintre ele este Teoria atașamentului (John Bowlby), care propune ca atașamentul primar, care se formează în intervalul 0-3 ani față de o figură parentală este baza construirii unor relații sănătoase față de sine, față de alții, față de viitor. În acest fel există trei tipuri de adulți: adulți siguri, care își amintesc despre părinții lor că sunt blânzi, calzi și tandri; adulți cu tendințe de evitare, care își amintesc despre mame că sunt reci, ostile, inaccesibile și adulții anxioși își amintesc despre tați că sunt nedrești. [20, pp. 265-266].

Cu siguranță orice părinte, care își dorește binele pentru copilul său va dori ca acesta să devină un adult sigur. Acest lucru se poate realiza printr-un atașament sigur și un parenting pozitiv.

Parentingul pozitiv este o filozofie bazată pe apropiere sufletească. Nu este o metodă de disciplinare, ci o strategie de relaționare cu copiii, care ne ajută să menținem o legătură strânsă cu ei la orice vârstă și în orice etapă a copilăriei. [10, p. 24].

Arta de a fi părinte începe odată cu conceperea copilului. În acel moment sacru, de relația dintre partenerii conjugali, de dorința cuplului de a avea sau nu copii, de posibilitățile partenerilor de a savura plăcerile hedonice depinde dezvoltarea intrauterină a fătului, formarea și dezvoltarea sistemului nervos al copilului, etc.

O altă etapă importantă în formarea-dezvoltarea copilului se referă la cele 9 luni de sarcină adică la dezvoltarea intrauterină.

Următoarea perioadă este cuprinsă din momentul primelor contracții până în momentul nașterii. Stanislav Groff menționează despre așa numitele matrice perinatale. În India le sunt numite coșuri

**Prima matrice.** Baza biologică a acestei matrice este experiența unității simbiotice cu organismul matern în existența intrauterină. Starea uterină netulburată poate fi însoțită de alte experiențe, cu care împărtășește absența frontierelor și a obstrucțiilor, precum conștiința oceanului, o formă de viață acvatică sau spațiul interstelar. De asemenea imaginile naturii cu tot ce are ea mai bun se pot asocia în acest stadiu. Imaginile arhetipale din inconștientul colectiv trimit la raiurile sau paradisurile din diferite culturi ale lumii. Tulburările vieții intrauterine sunt alăturate imaginilor și experiențelor referitoare la natura neospitalieră, pericolele subacvatice, demoni. Disoluția frontierelor este înlocuită cu o distorsiune psihotică cu nuanțe paranoide [29,34].

**A doua matrice.** Echilibrul existenței intrauterine este perturbat, la început prin semnale chimice, apoi prin contracții musculare. Când se atinge dezvoltarea deplină a acestui stadiu fătul este periodic comprimat de spasmele uterine, colul este închis iar drumul nu este încă liber. Însoțitorul simbolic al acestui stadiu este experiența "sorbului cosmic". Implică anxietate crescândă și conștiința unei iminente amenințări vitale. Sursa pericolului nu poate fi identificată clar, subiectul având tendința de a interpreta lumea în termeni paranoizi. Poate exista și asocierea cu experiența de a fi

înghițit de un monstru înfiorător sau experiența coborârii într-o lume subpământeană periculoasă. Temele religioase înrudite sunt căderea îngerilor și paradisul pierdut. Atâta vreme cât subiectul se afla sub influența acestei matrice, el este în mod selectiv orb la orice aspect pozitiv din propria lume sau experiență.

**A treia matrice.** Este asociată cu al doilea stadiu clinic al nașterii, când contractile uterine continuă, dar colul este dilatat și permite propulsarea treptată a fătului prin canalul de naștere. Sunt implicate aici presiuni mecanice strivitoare și un grad mare de anoxie și sufocare. În fazele terminale ale nașterii fătul poate intra în contact direct cu material biologic (sânge, mucus, urină, fecale). Din punct de vedere experimental în acest tipar regăsim elemente de luptă titanică, experiențe sado-masochiste, excitarea sexuală intensă, episoadele demonice, implicarea scatologicului și întâlnirea cu focul. În acest stadiu individul este implicat activ și are sentimentul că suferința prezintă o direcție definită și un obiectiv. Experiența luptei moarte - renaștere reprezintă granița dintre agonie și extaz, și uniunea lor [29,34].

**A patra matrice.** Este asociată cu al treilea stadiu al nașterii, nașterea efectivă a copilului. Are loc expulzarea prin canalul de naștere, iar acumularea de durere, tensiune, excitare sexuală este urmată de o bruscă ușurare și relaxare. Copilul vede pentru prima dată lumina (zilei sau a salonului de nașteri) după o perioadă lungă de întuneric. Echivalentul simbolic al acestui stadiu este experiența moarte-renaștere. Paradoxal, când individul este la un pas de eliberare, are sentimentul unei catastrofe iminente, de proporții uriașe.

În dependență de etapa când a fost copilul traumatizat, oamenii se împart în patru categorii, iar pe parcursul vieții, prin dezvoltare personală, oamenii vor încerca să-și depășească propria condiție (traumă).

Urmează dezvoltarea ontogenetică a copilului adică parcurgerea tuturor etapelor de dezvoltare de la copilărie, caracterizat prin creștere și dezvoltare; stadiul pubertății, caracterizat prin integrarea școlară și socială a copiilor și adolescența, care implică dezvoltarea eului și a conștiinței de sine.

În cadrul educației, părinții sunt obligați să țină seama de particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor, de faptul că fiecare etapă de vârstă se caracterizează prin trăsături definitorii, care o diferențiază pe cea precedentă de cea următoare. Sub influența condițiilor de viață, a modelelor parentale, a climatului familial, a deprinderilor formate în familie, copilul poate fi dirijat în direcția dorită, întrucât organismul are o mare putere biologică de creștere și dezvoltare, având potențial intelectual și fiind foarte receptiv și maleabil. Ca urmare, acțiunile educative exercitate de părinți trebuie să fie raționale, adecvate vârstei și permanente, să se bazeze pe faptul că dezvoltarea psihică a copilului se realizează în strânsă legătură cu dezvoltarea morală și fizică. Cea mai mare parte a timpului copilul o petrece în sânul familiei, de aceea un rol important în educația familială, îl joacă modelul comportamental al părinților, orientarea și valoarea socială a intereselor și tendințelor adulților, calitățile lor morale. Toate acestea imprimă o deosebită importanță procesului de educație și reprezintă o mare responsabilitate a părinților în organizarea și valorificarea tuturor etapelor acestuia [16, p.68].

În această ordine de idei, la baza parentingului pozitiv stau cinci principii: atașamentul, respectul, parentingul proactiv, îndrumarea empatică și disciplina pozitivă [10].

**Atașamentul:** Copiii se nasc cu capacitatea de a stabili legături la nivel biochimic, ceea ce se întâmplă, mai întâi în familia restrânsă, apoi în comunitate. Dacă nu există o astfel de legătură, creierul ar putea să nu se dezvolte normal. Când există un atașament puternic

copiii se simt în siguranță. Studiile au arătat că mulți dintre copii care nu beneficiază de un atașament puternic în primii ani de viață au mai târziu probleme de comportament și relații defectuoase.

**Respectul:** Ca ființe umane copiii merită aceiași considerație pe care o acordă și altora. Au nevoie să fie tratați cu grijă, amabilitate și politețe, exact așa cum tratăm pe toți ceilalți. Așadar, respectăm mintea copilului când suntem devotați și pozitivi, respectăm corpul când alegem să nu îl lovim, respectăm individualitatea dacă îi oferim libertate.

**Parenting proactiv.** Acest tip de parenting implică ideea că părinții răspund la comportamentele copiilor în loc să reacționeze, lucru pentru care au nevoie să anticipeze răspunsurile și să anticipeze un plan de acțiune. Pe când părinții reactivi acționează sub influența primului impuls, părinții proactivi se stăpânesc și reușesc să pună în aplicare planul atunci când este nevoie.

Îndrumarea empatică. Părinții proactivi rămân lideri în familie spre deosebire de părinții permisivi. A fi empatic înseamnă a înțelege nevoile copiilor și a interacționa cu ei astfel încât să se simtă ascultați și înțeleși menținând în același timp limitele stabilite.

**Disciplina pozitivă.** Pedepsa și disciplina sunt două lucruri diferite. Scopul pedepsei este ca persoana să sufere astfel încât în viitor să evite repetarea aceluiași comportament. Scopul disciplinei este acela de a învăța persoana să își controleze impulsurile și comportamentul, să capete deprinderi noi, să își repare greșelile și să găsească soluții. Alte sfaturi prețioase cu privire la parentingul pozitiv sunt oferite de savantul Martine Seligman [20]. Astfel, propunem cele opt strategii de stimulare a emoțiilor pozitive în cadrul creșterii copiilor.

1. **Dormiți alături de copil.** Această strategie are câteva argumente: în primul rând, ajută la crearea unor legături puternice de dragoste („atașament sigur“) între bebeluș și

ambii părinți. Părinții interacționează cu bebelușul când acesta se culcă, în toiul nopții - dacă se trezește - și dimineața, la sculare. Mai mult, când copilul descoperă că nu trebuie să plângă prea mult pentru a fi hrănit în toiul nopții, nu recurge la accese nesfârșite de plâns.

2. **Jocurile.** Jocurile pentru copiii mici sunt ușoare, iar ocaziile să le practicați cu copilul vostru sunt frecvente: la masă, în pat, în mașină, etc. Alegerea jucărilor este o altă provocare. Părinții ar trebui să țină cont de vârsta și nevoile copilului. În general, nu ar trebui să lipsească zornăitoarele, blocurile de construit, cărțile, cutiile, etc.
3. **Da și nu.** Nu. „Nu” este un cuvânt foarte important în viața unui copil, din moment ce are o semnificație legată de limite și de pericole. Însă, cu siguranță este folosit prea mult și în detrimentul copilului. Părinții confundă cu ușurință ceea ce este incomod pentru ei înșiși cu ceea ce este periculos sau trebuie restricționat în viața copilului.
4. **Lauda și pedeapsa.** Dragostea, afecțiunea, căldura și exuberanța ar trebui să fie oferite necondiționat. Cu cât acestea se regăsesc într-o măsură mai mare, cu atât mai pozitivă este atmosfera și cu atât mai în siguranță se va simți copilul. Cu cât se simte mai în siguranță, cu atât va explora și va învăța mai mult. Copilul trebuie laudat pentru realizările sale și nu întotdeauna. Pedepsele sunt un obstacol în calea emoțiilor pozitive, din cauza faptului că sunt dureroase și înfricoșătoare, dar și a procesului de învățare, deoarece blochează acțiunile copilului. Pedeapsa este deseori inefficientă deoarece motivul nu este clar pentru copil și de regulă, comportamentul indezirabil nu încetează.
5. **Rivalitatea dintre frați.** Rivalitatea dintre frați există cu adevărat, fiind mai accentuată în condițiile în care nu li se

acordă suficientă atenție și afecțiune. Prima regulă generală, recomandată de ghidurile bune de creștere a copiilor, este să se mențină un grad ridicat de atenție și afecțiune. Elementul principal care alimentează rivalitatea dintre frați este, după părerea mea, teama resimțită de copilul care crede că va scădea în ochii părinților. Sosirea unui nou-născut se poate transforma, de fapt, într-o ocazie de promovarea fratelui său, căruia i se dă o responsabilitate mai mare, acordându-se și ceva mai multă încredere.

6. **Ritualuri înainte de culcare.** Minutele dinaintea momentului în care copilul adoarme pot fi cele mai prețioase din întreaga zi. Acesta este momentul în care se întâmplă adesea ca părinții să-și răsfețe copiii cu un sărut mai deosebit de noapte bună, cu o rugăciune simplă sau cu un alt ritual minor.
7. **Încheierea unui târg.** Toți părinții știu că, uneori, copiii în vârstă de patru sau cinci ani intră într-o spirală descendentă de comportament, care nu poate fi tolerată, dar din care nici nu pot scăpa. Încheierea unui târg cu un copil de patru ani presupune luarea în calcul a unor prezumții semnificative: că părinții pot încheia o înțelegere cu un copil atât de mic, că recompensa poate precede (în loc să urmeze) comportamentul pe care vrem să-l aibă în viitor, că cel mic realizează că-și va pierde premiul dacă nu este ascultător și-și încalcă promisiunea. Pe scurt, presupunem că un copil are capacitatea de a gândi în perspectivă
8. **Obiceiuri de sărbători.** Obiceiurile unesc familia. De cele mai deseori păstrăm în memoria amintiri legate de anumite sărbători. Este foarte important ca adulții să păstreze și promoveze unele obiceiuri și să implice copiii în organizarea și desfășurarea lor. În calitate de exemple pot servi: împodobirea bradului de crăciun; frecventarea bisericii; vizitarea rudelor, etc.

## Rețineți:

Parentingul pozitiv ne ajută să menținem o legătură strânsă cu copiii la orice vârstă, reușind să creștem oameni buni și responsabili!

Prin parenting pozitiv, părintele asigură condițiile în care copilul poate atinge nivelul maxim în ce privește potențialul său uman.





## Influența culturii asupra unui mod de viață sănătos al familiei

Organizația Mondială a Sănătății definește sănătatea drept o stare de absență a bolii, lipsa disconfortului și invalidității; o stare completă de bine, echilibru și fericire [Apud 3, p. 12].

Unii autori (Ștefan Klein, Lise Bourbeau, *Loretta Graziano Breuning*) menționează că *fericirea izvorăște din corpul nostru*. Când ești fericit, sângele pulsează mai repede, temperatura corpului crește, pielea devine mai umedă, mușchii membrilor se relaxează, mușchiul zigomatic care trage în sus colțurile gurii, din contra se încordează, iar pe chip apare un zâmbet sincer. Așa arată fericirea. Fără implicarea corpului nostru nu am putea resimți fericirea [14].

Totodată, adevăratul spectacol al fericirii se întâmplă în creierul nostru. Pe lângă apă și sânge, în creier circulă peste 60 de Neurotransmițători, moleculele care ne influențează acțiunile și trăirile. Prin urmare, sentimental pe care îl descriem ca și "fericire" este determinat de patru neurotransmițători, mai numiți și hormonii fericirii: dopamina, endorfina, oxitocia și serotonina. Acești sunt sintetizați activ în acele momente în care creierul identifică fenomene pozitive pentru supraviețuirea noastră. Apoi nivelul lor în organism scade brusc până la următorul moment de fericire.

Dopamina se elimină în organism atunci când o recompensă este la îndemână. *Este semnalul creierului dacă ești pe cale să îndeplinești o nevoie. Dopamina motivează investiția de energie în pași spre recompense. Fiecare pas mai aproape stimulează mai mult, dar dopamina se oprește odată ce nevoia este satisfăcută. Pentru a obține mai mult, creierul scanează următoarea oportunitate de a satisface o nevoie*. De exemplu, un leu flămând simte bucurie la vederea prăzii pe care o poate prinde. Când un leu sau o leoaică vede o antilopă pe care cred că o poate „obține”, nivelul de dopamină crește brusc, făcându-le *inimile să bată mai repede și să-și alimenteze mușchii cu energie*. Prin urmare, dopamina motivează

acțiunea de supraviețuire constantă făcându-l să se simtă bine, *mai este numită molecula dorinței* [12, 14].

*Endorfinele maschează durerea cu un sentiment euforic.* Promovează supraviețuirea prin ușurarea evadării de la pericol a unui mamifer rănit. Dar endorfina se oprește într-un timp scurt, deoarece durerea este semnalul util că o leziune are nevoie de protecție. Endorfina a evoluat numai pentru situații de urgență. NU suntem concepuți să ne provocăm durere pentru a ne bucura – asta creează o buclă proastă, deoarece este nevoie întotdeauna de mai multă durere. Din fericire, obțineți puțin endorfine când vă doare burta de râs sau din efortul sănătos, iar un pic este suficient [Ibidem].

*Oxitocina creează sentimentul bun de încredere socială.* Un mamifer își poate coborî garda atunci când se află alături de alții de încredere. S-ar putea să doriți acest sentiment tot timpul, dar încrederea în toată lumea nu va promova supraviețuirea. Creierul mamiferului a evoluat pentru a lua decizii atente cu privire la momentul eliberării acestuia. Dușmanii obișnuiți îi motivează pe mamifere să caute siguranță în număr, iar creierul lor îi recompensează cu un sentiment bun. Neuronii se conectează atunci când oxitocina curge, ceea ce vă face să aveți încredere în contextele care l-au declanșat înainte [12,14].

*Serotonina este sentimentul bun de putere socială.* Trebuie să recunoaștem acest îndemn în noi înșine și îl vedem cu ușurință la alții. Serotonina este semnalul creierului tău că este sigur să te afirmi în prezența rivalilor. Nu este agresivitate, ci sentimentul calm și plăcut că ai puterea necesară pentru a-ți satisface nevoile. Serotonina este metabolizată repede, astfel încât mamiferele trebuie întotdeauna să facă mai mult pentru a obține mai mult. Dar creierul își alege oportunitățile cu atenție, deoarece o afirmație greșită poate deveni o amenințare de supraviețuire.

Totodată, omul se poate implica în multiple activități pentru a stimula eliberarea acestor neurotransmițători. În continuare vă prezentăm o listă a activităților care contribuie la eliminare acestor hormoni importanți [12,14]:

Dopamina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sărbătorește micile victorii</li> <li>• Fă pași mici către un obiectiv nou</li> <li>• Împarte o sarcină neplăcută în părți mici</li> <li>• <input type="checkbox"/> Ridică/coboară ștacheta, astfel încât să te simți provocat, dar nu copleșit</li> </ul>
Endorfinele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Râs</li> <li>• Plâns ocazional</li> <li>• Variaza exercițiile fizice</li> <li>• Întinde-te, fa mișcări din yoga și pilates</li> <li>• Adaugă un element distractiv activităților sportive</li> </ul>
Oxitocina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construiește încrederea pe baza de “proxy” (un prieten virtual, un animal, grupuri de oameni)</li> <li>• (Re)construiește încredere pierdută (fă pași către persoana care te face să te simți neplăcut)</li> <li>• Fii demn de încredere</li> <li>• Construiește-ți un sistem de verificare a încrederii</li> <li>• Mergi la masaj sau fă-ți masaj singur</li> </ul>
Serotonina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimă mândrie legat de ceea ce ai făcut</li> <li>• Bucură-te de poziția socială în fiecare moment</li> <li>• Observă influența pe care o ai</li> <li>• Fă pace cu ceva ce nu poți controla</li> </ul>

Sănătatea corpului. Încă din preistorie omul și-a dat seama că apa, lemnul, focul, pământul și metalul sunt indispensabile pentru viața sa de zi cu zi și că ele au naturi diferite. Caracteristica apei este răceala și fluiditatea, ea luând forma recipientului în care ajunge, cea a lemnului este înflorirea și creșterea, focul răspândește căldură și lumină, pământul dă naștere tuturor lucrurilor, iar metalul se cufundă (sub acțiunea propriei greutate). În antichitate, medicii au aplicat teoria celor cinci elemente în studiul țesuturilor și organelor, stabilind anumite corespondențe în funcție de natura, forma și funcția fiecărui organ, între el și un anumit element [27].

Elementul	Emoția	Gustul	Organele	Anotimpul
Apă	Frica	Sărat	Rinichi/vezica urinară	Iarna
Lemn	Furia	Acru	Ficat/vezica biliară	Primăvara
Foc	Bucuria	Amar	inima/intestin subțire	Vara
Pământ	Neliniștea	Dulce	Stomac/pancreas	Vara târzie
Metal	Tristețea	Picant	Plămâni/intestinul gros	Toamna

Un impact deosebit asupra sănătății o are activitatea fizică moderată. Gimnastica zilnică este recomandată pentru efectele asupra sănătății pe termen scurt și lung, fiind importantă atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mentală. Activitatea fizică susținută îmbunătățește performanțele cognitive și academice. Activitatea fizică este asociată cu o bună stare de sănătate cardiovasculară și musculo-scheletală, precum și cu o reducere a depresiei și a anxietății.

Regimul alimentar. Este esențial de a nu face abuz. Mâncați doar atât, cât doriți, dar nu forțat. E de dorit de a te ridica de la masa, cu senzație ușoară de foame. Dar cel mai important este de a manca echilibrat: deci – proteine 1,5 g/kg corp, grăsimi – 1 g/kg corp, și glucide – 5 g/kg corp. Rețineți, dacă renunțați la unul din componentele indicate (în scopul de a pierde în greutate), mai devreme sau mai târziu organismul vă va aminti de acest lucru prin diverse afecțiuni.

Igiena personală - este fundamentul sănătății fiecărei persoane, care se poate întreține prin igiena pielii, părului, unghiilor, cavității bucale, spălatul pe mâini regulat, dușul zilnic, ceea ce în final ajută la menținerea echilibrului sănătos al corpului. Igiena dinților este de 20 de ori mai ieftină decât tratamentul bolilor dentare

### **Activități de învățare**

1. Identificați influența celor 5 elemente asupra sănătății organelor interne.
2. Realizați timp de 45 de zile următoarele exerciții:

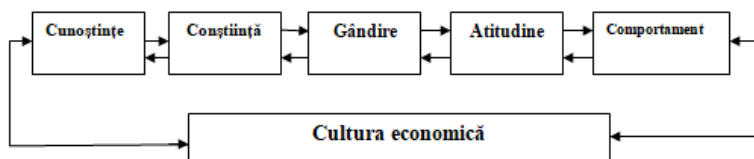
**Cocoșul de aur.** Trebuie să vă ridicați, să închideți ochii și cu ochii închiși ridicați un picior, aplecându-l la genunchi. Stai cât poți. Sincer, pentru majoritatea oamenilor, prima dată este limitată la literalmente 10 secunde. Acum același lucru este și pe celălalt picior.

**Palmele calde.** Când simți că ochii tăi sunt obosiți, frecați-vă repede tampoanele palmelor (partea inferioară convexă) unul împotriva celuilalt. Închideți ochii și aplicați tampoane calde pe pleoapele închise. Țineți câteva secunde. Acum deschideți ușor ochii. Și priviți în depărtare. Această tehnică ajută ochii să se relaxeze.

## Formarea culturii economice a familiei

Știința economică, pe departe nu este doar despre bani, nevoi, cheltuieli sau investiții, ci despre om și comportamentul uman. În pofida faptului, că actualmente, suntem destul de informați despre caracterul limitat al resurselor, despre problemele de interes mondial printre care asigurarea și menținerea păcii, sărăcia, conservarea florei și faunei, etc. Cunoaștem ce presupune rolul de consumator și drepturile acestuia, utilizăm modalități de plată fără numerar, ba chiar ne aventurăm în direcția criptovalutelor, totuși, continuăm să fim iresponsabili, imaturi și iraționali în foarte multe aspecte ale vieții.

Acestea se întâmplă din cauza lipsei unei culturi economice a familiei și din nerespectarea traseului formării culturii economice, care începe cu formarea cunoștințelor economice și finalizează cu manifestarea unui comportament economic rațional.



Scehma 4: Traseul de formare al culturii economice

**Cunoștințele economice** reprezintă o sumă de teorii despre conținutul, esența și particularitățile sistemului de producție, repartiție și consum, despre bunurile sociale și personale și influența vieții economice asupra dezvoltării societății (Teza). Membrii unei familii trebuie să posede cunoștințe privind legile economice de bază, cererea, oferta, cum influențează dezechilibrele economice bugetul unei familii, instrumente și metode de economisire și investiții, etc.[16].

În baza cunoștințelor economice se formează **conștiința economică**, care este nucleul culturii economice. Fiecare individ își creează în minte o imagine proprie, un set de percepții și reprezentări despre viața și activitatea economică.

**Gândirea economică** este un proces prin care cunoștințele economice sunt reflectate în conștiința economică.

**Atitudinea economică** constă în felul de a fi și de a înțelege un șir de reprezentări economice, care asigură un comportament adecvat în domeniul dat: consumul rațional, grija față de bunurile obștești și cele personale, față de mediul înconjurător, față de resurse, față de bani etc. Este foarte important ca membrii unei familii să aibă o atitudine pozitivă față de aspectele material-economice: bani, resurse, bunuri, etc., deoarece ele fac parte din cultura familiei și sunt importante pentru bunăstarea persoanelor [16].

**Comportamentul economic** este veriga finală a traseului de formare a culturii economice. Persoana cu un comportament economic rațional este cea persoană care întotdeauna dispune de informație completă, decide corect, calculează beneficiul personal, nu este influențat de emoții, contribuie la bunăstarea personală și cea a societății. Realitatea este că oamenii obișnuiți nu sunt așa. Ei nu iau întotdeauna cele mai bune decizii, repetă aceleași greșeli la infinit, nu știu să calculeze riscurile și efectuează operații economice motivați emoțional [2].

Sub aspect istoric, mai mulți titani ai științei economice, printre care Adam Smith, Jeremy Bentham, John Maynard Keynes, Herbert Simon, etc. au identificat unele legi psihologice prin intermediul cărora au arătat limitele modelului homo economicus.

Spre exemplu, *Adam Smith*, în lucrarea *În The Theory of Moral Sentiments* descrie principiile naturii umane, care pot fi utilizate pentru a analiza instituțiile sociale și comportamentul. El se întreba cum pot oamenii emite judecăți morale, în special asupra propriei lor



persoane, cum pot reflecta asupra naturii și sursei comportamentului corect, în concluzie, cum pot ajunge la armonizarea generală a unor astfel de păreri.[ 15].

*John Maynard Keynes* a definit trei legi psihologice universale, *înclinația marginală spre consum*, potrivit cărei atunci când se mărește venitul, consumul la fel crește, dar nu cu aceeași mărime ca venitul; *înclinația marginală spre economii*, care arată că nu toate economiile se transforma în investiții, oamenii fiind tentați să economisească și *preferința pentru lichidități*, conform cărei dorința indivizilor este de a-și păstra banii în forma lichidă, adică în numerar.

*Herbert Simon* a promovat reunificarea dintre psihologie și economie. El a susținut teoria bazată pe algoritmi, care încorporează mecanismele cognitive ale individului și a recunoscut raționalitatea mărginită a lui homo oeconomicus, promovând însă modalități interesante de a studia matematic comportamentul uman [18].

Totuși, în 1979 cercetătorii din domeniul psihologiei cognitive Daniel Kahneman și Amos Tversky au publicat un articol prin care au prezentat un studiu experimental privind asumarea riscului în condiții de câștig sau de pierdere, astfel au adus o critică la modelul teoretic homo oeconomicus. Ulterior, economiștii Richard Thaler și Hersh Shefrin au continuat cercetările și au introdus teoria modelului de economisire: „ciclul de viață comportamental”, care se referă, în esență, la faptul că oamenii preferă satisfacții imediate, și nu consumuri și cheltuieli echilibrate pe termen lung [Apud 18]. De asemenea, ei au conturat diferențele dintre comportamentul rațional, irațional și au caracterizat erorile comportamentale pe care le comit oamenii obișnuiți în viața reală. Datorită savanților menționați, economia a devenit o știință experimentală, care utilizează și actualmente, instrumente de cercetare împrumutate din psihologie și pedagogie.

Astfel a apărut un nou domeniu în științele economice, situat la intersecția psihologiei și economiei, denumit economia comportamentală. Economia comportamentală nu își propune să respingă în totalitate abordarea neoclasică, ci să-i adapteze principiile de bază la realitățile impuse de complexa natura umană. Acesta este motivul pentru care face apel nu doar la cunoștințe din psihologie, ci și din alte științe sociale care studiază individul în multiplele sale forme de manifestare. Economia comportamentală explică de ce indivizii fac frecvent alegeri iraționale [18,25] și comit erori în mod sistematic.

Însă pentru a înțelege ce alegeri pot fi numite iraționale, este cazul să examinăm ce înseamnă comportament economic rațional.

Conform viziunii lui Pieron H., **comportamentul economic** desemnează modul de a fi și de a acționa al omului, reprezentând o manifestare obiectivă a întregii activități umane. Prin comportament economic se înțelege faptul că, puși în diferite situații, oamenii aleg alternativa economică care pare a fi cea mai bună, pentru că ea implică cel mai mic cost și cel mai mare beneficiu, în raport cu orice alternativă existentă [16, p.32]. Teoria economică clasică are ca punct de reper faptul că oamenii au un comportament economic rațional. Raționalitatea este formală și se referă la două aspecte importante: preferințele și reprezentările.

În această ordine de idei, preferințele unui om rațional sunt structurale în felul următor:

- Sunt complete și nu sunt antagoniste ( ex. dacă modul meu de viață este sănătos, eu nu voi consuma Fast Food);
- Nu sunt tranzitorii /circulare ( omului rațional nu poate să îi placă un produs mai tare decât altul, el are o părere proprie față orice produs);

- Sunt independente de context (alegerea consumatorului rațional nu trebuie să depindă de ordinea produselor, emoțiile trăite, personalitatea vânzătorului etc.)

Reprezentările subînțeleg opinia noastră despre lumea înconjurătoare. Astfel, știința economică presupune că omul rațional va face alegeri ținând cont de teoria utilității așteptate. (Ex. Dacă vă propun să alegeți 100 lei cu probabilitatea 100% sau 500 lei cu probabilitatea 30%, ce veți alege? Omul rațional va alege a doua variantă deoarece utilitatea așteptată în acest caz va fi mai mare  $500 \cdot 0,3 = 150$ ; decât în primul  $100 \cdot 1 = 100$ ) [18].

Majoritatea oamenilor obișnuiți, însă, aleg prima variantă, deoarece siguranța pe care vor să o aibă este mai presus decât un simplu calcul matematic al utilității așteptate. Acesta este unul din conceptele cu care operează economia comportamentală, și anume, alegerea în condiții de incertitudine și/sau risc. O altă constatare efectuată de către economiștii comportamentali este faptul că oamenii comit erori sistematice și previzibil. Adică într-o situație similară din viitor, individul va comite aceiași eroare comportamentală. Așa sunt humanii, oamenii obișnuiți, care nu au reușit să-și valorifice potențialul economic. Prin urmare un bagaj de competențe economice elementare sunt strict necesare și utile actualmente pentru organizarea vieții personale și a activității profesionale. Iar pentru modelarea propriului comportament economic spre un vector rațional promovăm dezvoltarea interesului și a motivației economice; aplicarea teoriei economice în practică și responsabilitatea pentru propria bunăstare și fericire.

Astfel, propunem, în continuare descrierea celor mai frecvente erori comportamentale, pe care le comit oamenii obișnuiți în viața cotidiană.

1. *Oamenii trăiesc diverse stări, pe care economiștii comportamentali le-au numit stări calde* (euforie, îndrăgostire,

agresivitate, etc.) și stări reci ( echilibru, calm, optimism, interes, etc.). S-a constatat că dacă persoana ia decizii fiind influențat de o stare caldă, aceasta este considerată o decizie greșită, atunci când aceasta își restabilește echilibrul emoțional. Din fericire, legislația Republicii Moldova, dar și a altor țări, oferă perioade prin care consumatorul își poate revedea decizia, (exemplu: dreptul consumatorului de a returna produsul)[18].

2. *Aversiunea față de pierderi*. Această anomalie presupune că oamenii valorifică diferit pierderile și câștigurile. Adică un dolar pierdut sau cheltuit, se valorifică de două ori mai mult decât un dolar câștigat. Astfel se explică și rigiditatea oamenilor de a face investiții, or investiția presupune o cheltuială în prezent pentru careva venituri în viitor.

3. *Efectul de proprietate*, dacă te folosești de un obiect, chiar dacă nu este al tău, începi să îl valorifici mai mult decât altele. Astfel se explică impactul unor strategii de marketing cum ar fi test drive.

4. *Efectul optimistului*. Este un pattern comportamental prin care oamenii consideră că o situație negativă de pierdere, insolvabilitate, amenzi și penalități, etc. se poate întâmpla cu oricine numai nu cu ei.

5. *Contabilitate mentală*. Anomalia respectivă presupune că oamenii se comportă diferit cu banii proveniți din diferite surse. Banii care sunt câștigați ușor, fără efort, de regulă, nu sunt valorificați și se cheltuie ușor, iar acele sume obținute în urma unui efort considerabil sunt economisite [Ibidem].

În baza aspectelor teoretice și practice identificate de către economiștii comportamentali, în baza evidențierii erorilor comportamentale pe care oamenii le comit sistematic, autoritățile publice au ajuns la concluzia că este necesar de a ajuta cetățenii să poată lua decizii raționale. În acest sens a fost propusă politic Nudge.

*Nudging*-ul are în vedere crearea unor „arhitecturi ale alegerii” care să evidențieze alegerea considerată benefică pentru individ și/sau colectivitate, fără a modifica nici numărul, nici natura opțiunilor disponibile. Ideea este de a îndemna consumatorul sau utilizatorul să facă o alegere considerată mai bună. Tehnica prezintă trei caracteristici: individului îi este lăsată la îndemână o totală libertate de alegere, implementarea este ușoară și intervenția are un cost limitat [30]. În această ordine de idei, este cazul să prezentăm câteva exemple care ilustrează succesul implementării politicii Nudge.

*Exemplu 1.* Este cunoscut că în toaletele bărbătești este foarte ud și murdar. În aeroportul din Amsterdam Schiphol, autoritățile au inventat să plaseze în pisoarele bărbătești imaginea unei insecte. Astfel, bărbații nu vedeau insecta, ci ținta și încercau să fie mai atenți. Rezultatul: o toaletă curată și îngrijită cu resurse minime.

*Exemplul 2.* În unele țări, unde carosabilul este sub forma de serpentine, autoritățile au început să deseneze o linie albă perpendiculară carosabilului. Inițial, linia se plasa la o distanță de 1000 metri, ulterior la 900 metri, 800 metri, 700 metri, etc. Aceste linii începeau să licărească în ochii șoferilor, ei crezând că au accelerat prea mult și începeau să reducă viteza. Rezultatul așteptat? O atenție sporită la trafic și mai puține accidente;

*Exemplul 3:* Se cunoaște că în cantinele școlare alimentația este de tip bufet suedez. Managerii unor cantine școlare din SUA au încercat să plaseze fructele și legumele proaspete pe primele poziții, adică la începutul vitrinelor de prezentare. Astfel copiii au început să consume mai multe fructe și legume. Rezultat: o societate mai sănătoasă și mai puțin obeză. Concluzia: Alegerile oamenilor depind

de context, iar autoritățile publice, managerii școlari, părinții, etc. pot deveni arhitecți decizionali pentru tânăra generație.

Actualmente, tehnicile *nudge* suscită un interes tot mai mare din partea autorităților publice din unele țări, întrucât prezintă două avantaje majore: nu restrâng libertățile individuale și au un cost limitat. Ele pot reprezenta deci un instrument complementar, înscriindu-se în cadrul politicilor publice care intenționează să „responsabilizeze” comportamentele individuale în materie de sănătate, mediu, dezvoltare personală și profesională etc. [25].

Un alt aspect important rezidă în faptul că fenomenul de *cultură economică* exclude ideea de a fi unul ereditar. Valorile și normele economice ce guvernează comportamentele omului sunt rezultatul dezvoltării socio-economice a unui popor. În acest sens, este oportun să conștientizăm că așa valori economice ca: hărnicia, responsabilitatea, spiritul antreprenorial, onestitatea, atitudinea grijulie față de resursele naturale, etc. s-au format și s-au consolidat treptat, odată cu progresul socio-economic al umanității. Acestea se transmit din generație în generație prin intermediul educației familiale. De aceea este important ca anume familia, apoi școala și societatea să cultive copiilor modele de comportament rațional și prudent, sau cum mai este numit în literatura de specialitate *comportament economic pozitiv* [16].

### **Activități de învățare:**

1. Discutați cele 9 strategii de educație economică a copiilor în familie. Exemplificați-le.
  - Valorile economice corelate cu valorile morale
  - Bugetul familiei
  - Bani de buzunar
  - Filme și emisiuni economice
  - Jocuri intelectuale de grup, cu subiect economic
  - Munca în familie
  - Lecturile cu subiect economice
  - Timpul liber
  - Tradiții economice în familie

## Bibliografie:

1. ANTHONY R., Dincolo de gândirea pozitivă, București: Vidia, 2011. 239 p. ISBN: 978-606-92724-9-7
2. COVAȘ L., Spre o nouă paradigmă: economia comportamentală, în Revista / Journal „ECONOMICA” nr. 1 (91). Chișinău, 2015, pp. 39-43. ISSN: 1810-9136.
3. CUZNEȚOV L., Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei, Chișinău: Primex Com SRL, 2014. – 488 p.
4. CUZNEȚOV, L., Cultura educației familiale sau Mica enciclopedie de formare a competențelor parentale. Chișinău: CEP USM, 2020. 306 p. ISBN 978-9975-152-21-1.
5. CUZNEȚOV, L., Pedagogia și psihologia familiei. Suport de curs, Chișinău: Editura Primex-Com, 2013. 77 p. ISBN 978-9975-4253-8-4.
6. CUZNEȚOV, L., Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei, Chișinău: CEP UPSC, 2008. 628 p. ISBN 978-9975-70-717-6.
7. CUZNEȚOV. L., Familia ca proiect existențial. Management familial, Chișinău: Primex-Com, 2018. 323 p., ISBN 978-9975-3232-7-7.
8. DAVID .D., SZENTÁGOTAI-TĂTAR. A., Tratat de psihologie pozitivă, Iași: Polirom. 2017. 344 p. ISBN: 978-973-46-6234-0
9. DIACON P-E, DONICI G-A, Perspective ale științei economice – economia comportamentală, în Economie teoretică și aplicată , volumul XX, No. 7(584), București, 2013. pp. 23-28 . ISSN 1841-8678.
10. EANES, R., Parenting pozitiv. București: Curtea Veche, 2018.
11. FRIPTULEAC, G., Igiene locuințelor și problemele de sănătate. Chișinău: Centru Editorial-poligrafic Medicina, 2016.
12. GRAZIANO L., Creierul fericit. Obiceiuri pentru a crește nivelul de serotonina, dopamina, oxitocina și endorfina. București: Curtea Veche 2022. 344 p.



13. ILUȚ, P. Sociopsihologia și antropologia familiei, Iași: Editura Polirom, 2005. 292 p. ISBN 973460077X.
14. KLEIN, Ș., Formula fericirii. Minunatele descoperiri ale neuropsihologiei de azi. București: Humanitas, 2006.
15. MAFTEI M.M, Prevalența naturii umane în economia lui Adam Smith, în Revista Economie teoretică și aplicată nr. 7. București, 2006. pp. 85-92. ISSN 1841-8678.
16. OLOIERU A., Formarea culturii economice în cadrul educației familiale, teza de doctor în științe ale educației, Chișinău 2020. 241 p.
17. OLOIERU A., Inițiere în economie. Ghid pentru părinți. Artpoligraf- Chișinău, 2018. 194 p. ISBN 978-9975-3178-6-3.
18. OLOIERU A., „The Impact of Economic Theories on the Economic Behavior of Teacher Education Students”, în Didactica Danubiensis Vol. 2, no. 1/2022.
19. SEGALEN, M. Sociologia familiei, București: Editura Polirom, 2011. 440 p. ISBN 978-973-46-1995-5.
20. SELIGMAN, Martine. Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită. București: Humanitas, 2007.
21. SIMCENCO I., Valorificarea pedagogică a culturii postfigurative în educația familială, teză de doctor în științe ale educației, Chișinău, 2016.
22. STĂNCIULESCU, E. Sociologia educației familiale. Familie și educație în societatea românească : o istorie critică a intervenționismului utopic, Volumul II, Iași: Editura Polirom, 2002. 428 p. ISBN 973-681-127-1.
23. STĂNCIULESCU, E. Sociologia educației familiale. Strategii educative ale familiilor contemporane, Volumul I, Iași: Editura Polirom, 2002. 280 p. ISBN 973-681-125-5.
24. STYLE. C., Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați. București: Editura All. 2016. 284 p. ISBN 9786065872725
25. SUNSTEIN C. R., THALER R. H. , Nudge. Cartea ghionturilor pentru decizii mai bune legate de sanatate, bogatie si fericire -

- Editura Publică, București, 2016. 432 p. ISBN: 978-606-722-195-4
26. ȘCHIOPU U. Psihologia vârstelor, Ciclurile vieții, Ediția III revăzută, București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. 508 p. ISBN 973-30-5798-3.
  27. ZĂRNECU N., Feng shui clasic și astrologie tradițională chineză. Caracal: Hoffman, 2018.
  28. ZIGLAR, Z., Putem crește copii buni într-o lume negativă. București: Curtea Veche, 2019.
  29. СИДОРОВ П. И., ЧУМАКОВА, Г. Е., ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, СпецЛит, 2015. — 143 с.
  30. Thierry LIBAERT, Pentru a se ține seama de teoria „nudge” în politicile europene (aviz din proprie inițiativă). Citat disponibil <https://webapi2016.eesc.europa.eu>
  31. РОСТИСЛАВ КАПЕЛЮШНИКОВ, Поведенческая экономика и новый патернализм Disponibil <https://polit.ru/article/2013/11/12/paternalism/>, accesat la 1.08. 2022
  32. <https://optishop.md/ro/article/Pusculita-cu-sfaturi>
  33. [https://statistica.gov.md/ro/veniturile-si-cheltuielile-populatiei-in-anul-2021-9442\\_49900.html](https://statistica.gov.md/ro/veniturile-si-cheltuielile-populatiei-in-anul-2021-9442_49900.html)
  34. Matricele perinatale, <https://www.la-psiholog.ro/info/matricele-perinatale>