

## DISCIPLINAREA ȘI FORMAREA COMPETENȚELOR PARENTALE ECOLOGICE

*Lucia BÎTCA, master în psihologie clinică  
și consiliere psihologică,  
grad didactic I, Youth Clinic Moldova*

CZU: 37.018.262:502/504

**Rezumat:** Formarea competențelor parentale este esențială pentru a putea oferi copiilor o educație adecvată și o dezvoltare armonioasă. Aceste competențe includ abilități de comunicare, capacitatea de a gestiona comportamentul copiilor, dezvoltarea empatiei și a relațiilor sănătoase, precum și dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor și luare a deciziilor.

**Cuvinte-cheie:** disciplină, formare, competențe parentale.

**Abstract:** The formation of parental skills is essential to be able to provide children with an adequate education and harmonious development. These skills include communication skills, the ability to manage children's behavior, the development of empathy and healthy relationships, and the development of problem-solving and decision-making skills.

**Keywords:** discipline, training, parenting skills.

Disciplinarea parentală este procesul prin care părinții își învață copiii regulile, valorile și comportamentele acceptabile într-o manieră adecvată și eficientă. Disciplinarea poate include atât recompense pozitive (cum ar fi laudele și recompensele pentru comportamentul bun), cât și pedepse (cum ar fi retragerea anumitor privilegii sau aplicarea unor consecințe negative pentru comportamentul nepotrivit) [3].

O disciplină parentală adecvată își propune să îi ajute pe copii să își dezvolte autocontrolul, responsabilitatea și respectul

față de ceilalți, fără a-i face să se simtă jigniți sau neglijați. Este important ca părinții să comunice clar așteptările lor și să ofere copiilor oportunități de a-și dezvolta abilitățile și competențele necesare pentru a îndeplini aceste așteptări.

Este de asemenea important să existe un echilibru între disciplinare și iubire și să se evite aplicarea pedepselor abuzive sau inutile, care pot afecta negativ relația dintre părinți și copii [8]. În general, disciplina parentală ar trebui să se bazeze pe o combinație de respect, comunicare și consistență, iar abordarea trebuie să fie adaptată în funcție de vârsta, personalitatea și necesitățile individuale ale copilului.

Există o varietate de metode prin care părinții pot învăța și dezvolta aceste competențe, cum ar fi participarea la programe de formare pentru părinți, lecturarea de literatură specializată, consultarea unui specialist în psihologie sau terapie de familie și observarea și învățarea din experiențele altor părinți.

Relațiile sănătoase în familie sunt esențiale pentru o dezvoltare armonioasă a copiilor și pentru menținerea unui mediu familial plăcut și productiv [2]. Iată câteva caracteristici ale relațiilor sănătoase în familie:

- Comunicarea deschisă și sinceră: membrii familiei ar trebui să fie capabili să vorbească despre probleme, gânduri și sentimente fără să fie judecați sau criticați.
- Respect și încredere reciprocă: membrii familiei ar trebui să se respecte unul pe celălalt și să aibă încredere în abilitățile și intențiile celorlalți.
- Empatie și sprijin emoțional: membrii familiei ar trebui să fie capabili să empatizeze cu problemele și sentimentele celorlalți și să ofere sprijin emoțional în momentele dificile.
- Responsabilitate și angajament: membrii familiei ar trebui să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor

și să fie angajați în menținerea relațiilor și a funcționării familiei.

- Comportamente pozitive și constructive: membrii familiei ar trebui să încurajeze și să susțină comportamentele pozitive și constructive, cum ar fi respectul față de reguli și valorile familiei [7].
- Timpul petrecut împreună: este important ca membrii familiei să petreacă timp de calitate împreună, să își facă timp pentru activități comune și să își exprime afecțiunea unii față de ceilalți.

Este important să se înțeleagă că relațiile sănătoase în familie necesită efort și angajament din partea tuturor membrilor, dar că acestea pot fi construite și întreținute prin comunicare, respect și încredere reciprocă. Competența parentală se referă la abilitatea părinților de a îndeplini sarcinile și responsabilitățile asociate cu creșterea și educarea copiilor lor [1]. Această abilitate include un set de cunoștințe, abilități și comportamente care permit părinților să ofere copiilor lor un mediu sigur, susținător și stimulatив pentru dezvoltare.

Competențele parentale ecologice în disciplinarea copiilor trebuie să țină cont de următoarele:

1. Abilități de comunicare eficientă cu copiii: părinții ar trebui să fie capabili să comunice cu copiii lor într-un mod clar, direct și cu empatie. Acest lucru ajută la dezvoltarea unei relații de încredere și deschidere cu copiii și îi ajută să se simtă confortabil să discute probleme sau grijile cu părinții lor, să îi asculte și să îi înțeleagă, să ofere feedback pozitiv și să îi încurajeze să comunice deschis [9].
2. Dezvoltarea unui mediu sigur și susținător pentru dezvoltarea copilului: părinții ar trebui să ofere un mediu sigur și sănătos pentru copii, să le ofere suport

- emoțional și să îi încurajeze să exploreze lumea din jurul lor.
3. Abilitatea de a gestiona comportamentul copiilor: părinții ar trebui să fie capabili să gestioneze comportamentul copiilor într-un mod care este adecvat și eficient, folosind metode pozitive de disciplinare și recompensare pozitivă pentru comportamentul bun.
  4. Capacitatea de a învăța copiii abilitățile necesare pentru a deveni adulți responsabili: părinții ar trebui să ofere modele de comportament adecvate și să îi învețe pe copii abilitățile necesare pentru a deveni adulți responsabili, cum ar fi abilitățile de a lua decizii informate și abilitățile de rezolvare a problemelor.
  5. Abilitatea de a oferi empatie, susținere emoțională și înțelegere: părinții ar trebui să ofere suport emoțional și să arate înțelegere față de emoțiile și sentimentele copiilor lor, să dezvolte abilități de empatie și să încurajeze relații sănătoase cu copiii lor, oferind suport emoțional și construind încrederea și respectul reciproc [3].
  6. Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor și luare a deciziilor: părinții trebuie să își învețe copiii să ia decizii informate, să identifice și să rezolve problemele și să ia responsabilitate pentru acțiunile lor [4].
  7. Capacitatea de a colabora cu alte persoane pentru a susține dezvoltarea copilului: părinții ar trebui să fie capabili să lucreze împreună cu alte persoane, cum ar fi educatori, membri ai familiei sau specialiști, pentru a oferi suport în dezvoltarea copilului.

Este important să se înțeleagă că competența parentală este un proces continuu și că părinții trebuie să fie deschiși să învețe și să se adapteze în funcție de nevoile și cerințele copiilor lor. Totodată, deosebit de importante sunt competențele parentale esențiale:

*Iubire și afecțiune.* Acesta este un aspect fundamental al parentalității care ajută la dezvoltarea emoțională sănătoasă a copilului. Un părinte iubitor și afectuos ajută la construirea unei relații puternice între părinte și copil [6].

*Înțelegerea și răspunsul la nevoile copilului.* Un părinte eficient trebuie să fie capabil să înțeleagă și să răspundă la nevoile copilului său. Aceste nevoi includ atât cele fizice, cât și cele emoționale.

*Stabilitatea emoțională.* Părinții trebuie să fie stabili emoțional pentru a oferi un mediu sigur și liniștit pentru copilul lor. Acest lucru implică gestionarea stresului, rezolvarea conflictelor și exprimarea emoțiilor într-un mod sănătos.

*Limite clare și consecințe.* Un părinte eficient trebuie să stabilească limite clare pentru comportamentul copilului și să aplice consecințele adecvate atunci când aceste limite sunt încălcate [5]. Acest lucru ajută la învățarea copilului despre consecințele acțiunilor sale și la dezvoltarea auto-disciplinei.

*Învățarea prin modelare.* Părinții sunt primii modele de comportament pentru copiii lor. Prin urmare, este important să demonstreze comportamente pozitive și să fie modele pentru comportamentul pe care îl doresc de la copiii lor.

*Comunicarea deschisă și sinceră.* O comunicare deschisă și sinceră între părinte și copil ajută la construirea unei relații puternice și la dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare ale copilului [8].

*Încurajarea dezvoltării.* Părinții trebuie să încurajeze dezvoltarea copilului lor în toate aspectele vieții, inclusiv educație, hobby-uri și relații sociale. Această încurajare poate ajuta la creșterea încrederii în sine și la dezvoltarea abilităților de viață importante.

**În loc de concluzii.** Competența parentală este un proces continuu de învățare și dezvoltare, deoarece copiii se schimbă și evoluează în permanență, iar părinții trebuie să se adapteze la nevoile lor în continuare. Este important să fim deschiși la noi abordări și metode de parenting, deoarece fiecare copil este unic și poate avea nevoi și cerințe diferite. Ceea ce funcționează pentru un copil poate să nu funcționeze pentru altul. Prin urmare, trebuie să fim deschiși să încercăm noi abordări și să ne adaptăm în funcție de nevoile și personalitatea fiecărui copil. Există o varietate de abordări de parenting care pot fi utile, cum ar fi parenting-ul pozitiv, parenting-ul autoritar, parenting-ul permisiv și multe altele.

În cele din urmă, este important să găsim o abordare care să funcționeze cel mai bine pentru copiii noștri și să fim consecvenți în aplicarea acesteia, să căutăm resurse și sfaturi atunci când avem nevoie și să fim dispuși să experimentăm și să facem ajustări în funcție de ceea ce funcționează cel mai bine pentru copiii noștri și pentru familia noastră în ansamblu.

### **Bibliografie:**

1. Alegre, A. *Is there a relationship between mothers' parenting styles and children's trait emotional intelligence?* Electronic Journal of Research in Educational Psychology, vol. 10, 2012. pp. 1696–2095.
2. Arnold, D. S., O'Leary, S. G., Wolff, L. S., & Acker, M. M. *The Parenting Scale: A measure of dysfunctional parenting in discipline situations.* Psychological Assessment, 5, 1993. pp. 137–144. doi:10.1037/1040-3590.5.2.137.
3. Bornstein, M.H., Zlotnik, D. *Parenting Styles and their Effects, Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development,* Academic Press, pp. 496-509, 2008. <https://doi.org/10.1016/B978-012370877-9.00118-3>.
4. Cina, A., Bodenmann, G., Hahlweg, K., Dirscherl, T., & Sanders,

- M. R. *Triple P- Positive Parenting Program*): *Theoretischer und empirischer Hintergrund unterste Erfahrungen im deutschsprachigen Raum*. Journal of Family Research, 18(1), 2006. pp. 66-88. <https://doi.org/10.20377/jfr-329>.
5. Coleman, P. K. Karraker, K. H. *Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications*. Developmental Review, vol. 18, 1997. pp. 47-85
  6. Faber A., Mazlish E. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*. Publisher:Harper Perennial, 286 p. ISBN: 0380811960.
  7. Glăveanu, S.M. *Competența parentală modele de conceptualizare și diagnoză (Parental Competence Questionnaire)*. București: Editura Universitară. 2012.
  8. Kay Kuzma, „Înțelege-ți copilul”, Editura „Viață și sănătate”, București, 2003. ISBN: 973-9484-63-8.
  9. Sanders, M. R. *Triple P-Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting*. Journal of Family Psychology, 22(4), 2008. pp. 506–517.<https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.506>