

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT
„ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU

CUZNEȚOV Larisa

**UNIVERSUL
FAMILIEI.**
*FAMILIA CA PROIECT
EXISTENȚIAL ȘI CULTURA
EDUCAȚIEI FAMILIALE*

Ediția II

Chișinău, 2024

THE MINISTRY OF EDUCATION AND RESEARCH
OF REPUBLIC OF MOLDOVA

„ION CREANGĂ” STATE PEDAGOGICAL
UNIVERSITY OF CHISINAU

CUZNETOV Larisa

**THE FAMILY
UNIVERSE.**
*THE FAMILY AS AN EXISTENTIAL
PROJECT AND THE CULTURE
OF FAMILY EDUCATION*

Edition II

Chisinau, 2024

CZU 37.018.1:316.356.2

C 97

Aprobat pentru editare de Catedra *Științe ale Educației* și de Senatul UPS „Ion Creangă” din Chișinău (Proces verbal nr.7 din 24.02.2022).

Recenzenți:

Carolina PLATON, dr. habilitat, profesor universitar, USM

Carolina CALARAȘ, dr., conferențiar universitar, UPS

„Ion Creangă” din Chișinău

Dorin OPRIȘ, dr. în șt. educației, conferențiar universitar,

România, Universitatea „1 Decembrie 1918 din Alba Iulia”

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Cuznețov, Larisa.

Universul familiei. Familia ca proiect existențial și cultura educației familiale = The family universe. The family as an existential project and the culture of family education / Larisa Cuznețov ; Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat «Ion Creangă» din Chișinău. – Ed. 2. – [Chișinău] : [S. n.], 2024 (Lexon-Prim). – 409 p.

Pref. paral.: lb. rom., engl. – Bibliogr.: p. 245-248, 407-409. – 200 ex.

ISBN 978-9975-173-03-2.



mun. Chișinău, str. Pan Halippa 6G, 13a
GSM: 0 699 04 555; 0 795 29 555
fax. 022 28 81 78; www.lexon.md
e-mail: lexonprim2001@gmail.com

© **Autor: Larisa CUZNEȚOV, 2024**



CUPRINS

PREZENTAREA AUTORULUI	9
PRESENTATION OF THE AUTHOR	10
SEMNE CONVENȚIONALE PENTRU CITITOR	11
PREFAȚĂ	13
ARGUMENT	17

VOLUMUL I

1. FAMILIA CA PROIECT EXISTENȚIAL

1.1. Condiții de edificare a familiei ca Proiect Existențial Durabil.....	27
1.2. Fundamentarea Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite....	30
1.3. Formula fericirii și edificarea familiei ca Proiect Existențial.....	34
1.4. Perspectivele vieții, familia și dezvoltarea personală.....	37

2. CONSTRUIREA SENTIMENTELOR POZITIVE ȘI PROIECTUL EXISTENȚIAL

DE EDIFICARE A FAMILIEI

2.1. Valorificarea sentimentelor pozitive în edificarea familiei ca Proiect Existențial.....	43
2.2. Importanța fluxului și a prezenței în edificarea și menținerea familiei.....	48
2.3. Înțelepciunea ca factor de armonizare a relațiilor familiale.....	52
2.4. Bunăstarea spirituală a familiei. Avantajele credinței și ale practicii religioase.....	56

3. CONȘTIINȚA DE SINE A MEMBRILOR FAMILIEI ȘI CONȘTIINȚA COEZIUNII

FAMILIALE

3.1. Exersarea conștiinței de sine în cadrul familiei.....	61
3.2. Eficiența personală în contextul edificării și menținerii familiei.....	64
3.3. Problema preciziei, a stilului explicativ și stilului atributiv în cadrul familiei.....	69
3.4. Conștiința de sine, recunoștința și iertarea ca factori de consolidare a coeziunii familiale.....	73

4. BUNĂSTAREA EMOȚIONALĂ A FAMILIEI: CONSTRUIREA UNOR RELAȚII

MAI BUNE CU NOI ÎNȘINE ȘI CU CEIALȚI

4.1. Manifestarea și menținerea inteligenței emoționale în cadrul familiei.....	77
4.2. Siguranța, speranța și optimismul în relaționarea familială.....	80
4.3. Recunoștința și atașamentul sănătos în familie.....	82
4.4. Construirea relațiilor pozitive cu partenerul conjugal și copiii.....	85

5. SĂNĂTATEA FAMILIEI: CUM SĂ CONSTRUIEȘTI BUNĂSTAREA PSIHOFIZICĂ ȘI CUM SĂ TRĂIEȘTI MAI MULT	
5.1. Bunăstarea psihofizică a membrilor familiei.....	91
5.2. Cultivarea obiceiurilor sănătoase în cadrul familiei.....	94
5.3. Impactul psihologiei pozitive asupra comportării la serviciu. Profilaxia workaholismului.....	98
5.4. Precauția, complexitatea și modul demn de viață al familiei.....	101
6. DEZVOLTAREA EFICIENȚEI PERSONALE A MEMBRILOR FAMILIEI ȘI MENȚINEREA ARMONIEI FAMILIALE	
6.1. Reziliența în cadrul familiei.....	107
6.2. Precondițiile menținerii familiei armonioase. Inițierea Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite.....	110
6.3. Banii, valorile materiale și familia.....	117
6.4. Cultura monitorizării Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite.....	120
7. GÂNDIREA POZITIVĂ, IDEI ȘI ACȚIUNI MORALE ÎN EDIFICAREA ȘI MENȚINEREA FAMILIEI	
7.1. Teme existențiale ale persoanei și familiei.....	129
7.2. Idei și acțiuni morale în cadrul familiei.....	133
7.3. Sentimente și aspirații morale în contextul existenței familiale.....	137
7.4. Conștiința și conduita morală în viața familiei.....	142
8. ATAȘAMENTUL FAMILIAL ȘI EDUCAȚIA OPTIMĂ A COPIILOR	
8.1. Iubirea ca factor de armonizare a relațiilor familiale.....	149
8.2. Situațiile deschise ale vieții familiale, fericirea și centrarea pe acțiunea morală.....	157
8.3. Structura și funcționalitatea acțiunii educative familiale.....	162
8.4. Management educațional și coaching-ul familial: unele forme și metode aplicate în educația copiilor.....	166
Anexe: mijloace inteligente de susținere a familiei.....	179
Bibliografie selectivă.....	245

VOLUMUL II

9. CULTURA EDUCAȚIEI FAMILIALE: FUNDAMENTE GENERALE	
9.1. Să fim părinți competenți: explicația noțiunilor generale.....	251
9.2. Factorii care pot provoca dificultăți de înțelegere a copilului.....	253
9.3. Dezvoltarea psihică a copilului: aspecte esențiale.....	255
9.4. Principiile conduitelor parentale.....	258

9.5. Unele reguli și ritualuri familiale.....	259
9.6. Strategii educative eficiente.....	261
9.7. Vectorul DA al permisivității și vectorul NU al interdicției în educația familială. Educăm curajul și responsabilitatea. Educația libertății prin libertatea rezonabilă.....	262
9.8. Depășirea fricii.....	264
9.9. Cunoscc⇌Vreau ⇌Pot ⇌Trebuie... și autoritatea parentală.....	265
9.10. Semnalul SOS în comportarea copilului.....	267
9.11. Comunicarea pozitivă: fraze-aripi.....	268
9.12. Comunicarea toxică: fraze-cătușe.....	272
9.13. Conștientizăm, reținem, exersăm.....	273
10. Copilul în primul an de viață	
10.1. Implicații educative în primul an de viață a copilului.....	275
10.2. Educația pruncului prin joc.....	279
10.3. Tipuri de jocuri pentru copiii primului an de viață.....	281
10.4. Jocuri-activități pentru prunci.....	283
10.5. Conștientizăm, reținem, exersăm.....	295
11. Vârsta fragedă și educația	
11.1. Principalele achiziții psihice și fizice la vârsta fragedă a copilului.....	297
11.2. Strategii educative în educația copilului de vârstă fragedă.....	299
11.3. Etica și optimul familial în educația copilului de vârstă fragedă.....	300
11.4. Cultura familiei = cultura copiilor.....	303
11.5. Medităm asupra unor situații familiale și acțiuni educative.....	307
11.6. Jocuri și activități educative pentru copiii de vârstă fragedă.....	309
11.7. Tipuri de jocuri.....	310
11.8. Ghidul părinților: jocuri și activități pentru copiii de vârstă fragedă.....	313
12. Educația familială în preșcolaritate	
12.1. Dezvoltarea și educația preșcolarului în cadrul familiei.....	333
12.2. Educația familială și lumea interioară a copilului.....	337
12.3. Cultura dirijării jocului în preșcolaritate.....	343
12.4. Selectarea, crearea și conducerea jocului.....	347
12.5. Model al unei zile de odihnă în familie.....	353
12.6. Educația armonioasă a preșcolarului prin joc. Jocul în educația intelectuală și educația morală.....	356
12.7. Jocuri distractive.....	360
12.8. Munca și jocul. Educația estetică și educația psihofizică.....	365
12.9. Repere orientative: principii, strategii, etapele jocului.....	368
12.10. Mica agenda a educației pentru credință.....	371

13. EDUCAȚIA FAMILIALĂ A COPIILOR ÎN ȘCOLARITATEA MICĂ, PREADOLESCENȚĂ ȘI ADOLESCENȚĂ	
13.1. Dezvoltarea micului școlar și unele implicații educative.....	375
13.2. Preadolescența: debutul maturizării fizice, psihologice și educația.....	380
13.3. Adolescența: vârstă a conturării profilului moral și a opțiunilor profesionale de viitor.....	382
13.4. Atitudini și stiluri parentale.....	387
13.5. Percepții și imagini cu privire la propriul copil. Tipuri de mame și tipuri de tați	389
13.6. Fișa rezumativă a dezvoltării psihofizice și sociale a copilului.....	391
13.7. Unele mijloace de autoperfecționare a competențelor parentale.....	403
Bibliografie selectivă.....	407

*Dedic lucrarea scumpului meu nepot Alexandru,
soției lui Laurenția și fiului lor Alexander.
Anume ei m-au provocat să elucidez
acest aspect interesant
și important al vieții omului.*

*I dedicate this work to the family,
to my dear grandson Alexandru,
his wife Laurentia
and to their son Alexander.
That's they provoked me
to study these interesting
and important aspects of life.*

PREZENTAREA AUTORULUI

Larisa Cuznețov, profesor universitar, doctor habilitat în pedagogie, Catedra Științe ale Educației și Management, UPS „Ion Creangă” din Chișinău. A obținut titlul științifico-didactic de profesor universitar în 2008, domeniul de interes investigativ: fundamentele științelor educației, filosofia și axiologia educației; teoria și metodologia cercetării educației; pedagogia și psihologia familiei, educația și consilierea familiei/ a părinților și copiilor; soluționarea conflictelor familiale, cultura și etica educației familiale etc.

A publicat circa 210 de lucrări științifice, printre care: *Relațiile adolescenți-părinți* (1995); *Intercomunicarea familială. Modalități de soluționare a conflictelor adolescenți-părinți* (1997); *Etica educației familiale* (2000); *Dimensiuni psihopedagogice și etice ale parteneriatului educațional* (2002); *Filosofia educației* (2004); *Curriculumul Educația pentru familie* (2004); *Jocul copilului și cultura educației familiale* (2007); *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei* (2008); *Educație prin optim axiologic* (2010); *Filosofia practică a familiei* (2013); *Consilierea parentală* (2013); *Educația pentru familie din perspectiva educației permanente. Repere conceptuale și metodologice* (2013); *Pedagogia și psihologia familiei* (2013); *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei* (2015); *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei* (2016); *Filosofia și axiologia educației* (2017); *Parteneriatul și colaborarea școală-familie-comunitate. Educația de calitate a copiilor și părinților* (2018); *Consilierea ontologică complexă a familiei* (2018); *Familia ca proiect existențial. Managementul familial* (2018); *Cultura educației familiale sau Mica Enciclopedie de formare a competențelor parentale* (2020); *Teoria și metodologia cercetării familiei în științele educației* (2021) etc.

PRESENTATION OF THE AUTHOR

Larisa Cuznetov, university professor, PhD in pedagogy, the Department *Educational Sciences and Management*, „Ion Creanga” SPU of Chisinau. In 2008 has obtained the scientific-didactic title of university professor, the field of interest investigation: the fundamentals of educational sciences, philosophy and axiology of education; theory and methods of education research; pedagogy and psychology of family, education and counseling of the family/parents and children; settlement of family conflicts, culture and ethics of family education, etc.

She published about 210 scientific papers, among which: *Relations adolescents-parents* (1995); *Family intercommunication. Conflict settlement skills between adolescents and parents* (1997); *Ethics of family education* (2000); *Psychopedagogical and ethical dimensions of educational partnership* (2002); *Philosophy of education* (2004); *Curriculum Family Education* (2004); *Children play and family education culture* (2007); *Treaty for Family Education. Family Pedagogy* (2008); *Education through the axiological optimizing* (2010); *Family applied philosophy* (2013); *Parenting counseling* (2013); *Family Education from the perspective of lifelong learning. Conceptual and methodological landmarks* (2013); *Family pedagogy and psychology* (2013); *Family counseling and education. Introduction into complex ontological family counselling* (2015); *Counseling and education for family health* (2016); *Philosophy and axiology of education* (2017); *Partnership and school-family-community collaboration. Quality education for children and parents* (2018); *Complex ontological family counselling* (2018); *Family as existential project. Family management* (2018); *Culture family education or Small Encyclopedia of formation parental competences* (2020); *Theory and methodology of family research in the sciences of education* (2021) etc.

Semne convenționale pentru cititori



– **INFORMAȚII FUNDAMENTALE**



– **INFORMAȚII CU CARACTER APLICATIV**



– **STRATEGII EDUCATIVE**



– **INFORMAȚII CARE NECESITĂ
O ATENȚIE DEOSEBITĂ**



– **JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI PENTRU COPII**

*FAMILIA – CEL MAI IMPORTANT
PROIECT UMAN*

*Familia ca concept științific fundamental
reprezintă un fenomen valoros existențial,
un mare și frumos ideal cultural,
abordat și cercetat la nivel mondial!*

*Familia ca fenomen uman, reflectă un veșnic și tandru roman,
o alianță dintre femeie și bărbat,
pentru a naște, crește și a face omul mai bun,
spiritual și adecvat!*

*Familia ca instituție socială formează o personalitate morală,
edificată într-un mod ingenios sentimental,
familia rămâne valorificată de om și neam – multifuncțional!*

*Familia ca factor educațional,
formează între oameni un climat mai cordial,
creează un context inedit intergenerațional,
oferă un spațiu partenerial, iubire, stabilitate, dăruire...
Nimic mai genial decât familia n-a inventat
civilizația pentru a realiza enculturația...*

Larisa Cuznețov

PREFAȚĂ

*A fi tot ceea ce poți să fii – duce
la împlinire și fericire...*

Această lucrare include două monografii (*Familia ca Proiect existențial. Management familial*; 2018 și *Cultura educației familiale sau Mica enciclopedie de formare a competențelor parentale*; 2020), care s-au bucurat de o atenție deosebită și succes în mediul academic al studenților, masteranzilor și doctoranzilor; în mediul pedagogilor, în rândul consilierilor familiari și al părinților. Motiv pentru a revedea, a renova, completa unele subcapitole și a uni studiile monografice într-un tratat cu două volume. Primul volum, elucidează familia ca cel mai important *Proiect existențial*, întemeierea și strategiile de menținere a eficienței și fericirii ei, iar al doilea volum, redă formarea competențelor parentale privind edificarea culturii educației familiale.

Tratatul propune cititorului o abordare cu caracter ontologic complex de orientare axiologică și praxiologică, valorificată din perspectiva psihologiei pozitive și a psihologiei morale, a sociopsihopedagogiei familiale.

În viața cotidiană observăm funcționarea unui paradox cunoscut de toți: fiecare om dorește să fie fericit, dar nu fiecare om, și nu întotdeauna, se axează pe gândirea pozitivă, voința, acțiunea și comportamentul moral. Lucrarea ne va ajuta să pătrundem, să conștientizăm și să valorificăm esența și conținutul următoarelor *fenomene, care, de fapt, reprezintă conceptele-cheie: fericire, bunăstare generală, bunăstare psihologică, optimism, flux, familie armonioasă, familie fericită, alegere, recunoștință, perspective existențiale, emoții și sentimente pozitive, speranță, reziliență, sens al vieții, scop, înțelepciune, introspecție, management familial, coaching familial, reflecție și autoevaluare, încredere în sine, proiect existențial*.

Așadar, vom cunoaște nu numai specificul fenomenelor respective, ci vom mai afla modalitățile și strategiile de exersare și aplicare a lor în procesul de autoperfecționare, educație a copiilor, de edificare și menținere a armoniei în cadrul familiei.

Suntem tentați să sperăm că o analiză simplă a cuprinsului, a sugestiilor orientative și a exercițiilor destinate partenerilor conjugali de la finele fiecărui subcapitol, va incita curiozitatea și dorința Dvs. de armonizare a vieții familiale.

În viziunea noastră, am conceput lucrarea într-o formă originală de incursiune în elaborarea și punerea în valoare și funcțiune a celui mai important **Proiect Existențial al Omului**, cel de edificare și menținere a unei familii armonioase, durabile și fericite. Cultura, arta și măiestria edificării și menținerii funcționalității familiei o elucidăm treptat prin demonstrarea explorării optime a coordonatelor, principiilor, strategiilor și a metodelor de **management și coaching familial**. Astfel, prin această lucrare, avem ca scop a spori autodezvoltarea și eficiență personală; a ghida exersarea conștiinței morale și acceptarea de sine a persoanei, a orienta cititorul spre dezvoltarea și practicarea recunoștinței, prezenței, fluxului, atenției, înțelepciunii; a dezvolta capacitatea de reevaluare și vizualizare, fixare a perspectivelor vieții, a scopului, obiectivelor semnificative și realizabile; a schimba clișeele de gândire distorsionată, incitând formarea culturii emoționale, a sentimentelor pozitive, dezvoltarea optimismului, a spiritualității și formarea unității dintre conștiința și conduita morală.

Sperăm că lucrarea va fi un bun prilej de reflecție asupra celei mai importante vocații umane, a celei de familist și de părinte, asupra întemeierii și administrării celui mai important Proiect al Vieții Noastre, care se numește Familie.

Să nu uităm că **psihologia pozitivă** ne învață că fericirea este o urmare a lucrurilor pe care le facem, iar **psihologia morală** ne orientează spre o conduită onestă de valorificare a **Binelui**.

Educația constituie axa centrală a politicii unui stat. Pe parcursul evoluției civilizației, obiectivele și tehnologiile educației s-au modificat continuu, dar valorile, esența finalităților și a conținuturilor educației au rămas aceleași: pregătirea tinerei generații pentru viață și integrarea cu succes în societate.

Politica națională în domeniul educației se concretizează în **Codul Educației al Republicii Moldova**, care se reflectă la rândul său în multiple decizii la nivel macrosocial și se exprimă printr-un ansamblu de acte normative, generale privind dezvoltarea și modificarea sistemului educațional. Acest lucru este evidențiat în **Strategia intersectorială de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022** și **Planul Național de Implementare a Strategiei intersectoriale de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022**, prin care sunt implicați în educația familiei toți actorii sociali cu influență educativă: instituțiile de învățământ, biserica, instituțiile medicale, jurisprudența, bibliotecile și alte instituții de promovare a culturii.

Experiența avansată a altor state și logica procesului, a acțiunii educaționale, confirmă necesitatea unirii eforturilor actorilor formali, nonformali și a celor informalți în vederea susținerii educației, enculturației familiei, a modernizării învățământului pentru a realiza în practică principiile *educației permanente*.

Pornind de la aceste realități și deziderate, considerăm că lucrarea de față vine să ajute familia, să îmbogățească părinții cu noi cunoștințe și abilități, să susțină dezvoltarea competențelor de autoeducație și autoactualizare în formarea copiilor și adolescenților.

Lucrarea este orientată explicit spre acordarea unui ajutor concret familiei, pedagogilor și psihologilor, care se ocupă de educația copiilor și susțin implicarea părinților în activitatea școlilor/atelierelor de perfecționare pentru formarea competențelor parentale și optimizarea educației familiale.

În lucrare, în Volumul II, se abordează educația familială și problema jocului într-o perspectivă sistemică coerentă, plasând în centrul atenției devenirea personalității copilului prin aplicarea integrată a strategiilor și tehnologiilor moderne, originale și, totodată, accesibile pentru adulți la nivelul valorificării conținuturilor generale ale educației (educația. morală, intelectuală, tehnologică, estetică, psihofizică).

Se propun:

- analiza esențializată și accesibilă a factorilor, a acțiunilor și a influențelor educative familiale;
- precizările conceptuale privind funcțiile familiei, educația familială și valorificarea jocului în procesul educației copilului;
- tabloul psihocomportamental și caracteristica succintă și explicită a etapelor de vârstă a copiilor;
- organizarea conduitelor pruncului, îngrijirea acestuia și implicațiile educative ale ambilor părinți;
- principiile culturii dirijării jocului și ale conduitei parentale în corelație cu ansamblul demersurilor formative din cadrul educației familiale;
- jocuri – activități pentru dezvoltarea moral-etică, intelectuală, estetică și psihofizică a copilului;
- recomandări privind educația, inițierea și dirijarea jocurilor în baza analizei așteptărilor copilului și a examinării atente a lumii lui interioare;
- modelul unei zile de odihnă și jocurile ce pot fi desfășurate într-o zi de odihnă în cadrul familiei;
- posterul faptelor bune ca metodă de stimulare și aprobare familială;

- mica agenda a educației pentru credință (conține unele rugăciuni pentru copii, poezii, jocuri);
- ansamblul de reguli privind comunicarea pozitivă;
- descrierea esențializată a particularităților de vârstă și de personalitate a preșcolărilor, școlărilor mici, preadolescenților și adolescenților;
- analize ale stilurilor parentale, corelate cu educația copilului de la naștere și până la 18 ani;
- descrierea formării trăsăturilor de personalitate în contextul educației familiale.

Considerăm că problematica educației familiale devine și va fi una prioritară. Valorificarea optimă a potențialului familiei este posibilă dacă părinții continuă să se perfecționeze, să învețe a înțelege și ghida copiii în cunoașterea și edificarea unei vieți demne.

Cu mare drag invităm tineretul și familia, pedagogii, psihologii și managerii școlari la o lectură activă, participativă, cu implicații personale creative de dezvoltare și completare a ideilor și a acțiunilor pozitive în ceea ce privește edificarea unui continuum familial fericit.

Larisa CUZNEȚOV (SECRIERU)

ARGUMENT

*Being everything you can be –leads
to fulfilment and happiness ...*

This paper includes two monographs (Family as an existential project. Family management; 2018; Family education culture or Small encyclopedia of formation parental competences; 2020), which have attracted a lot of attention and was successful in the academic environment of students, masters and doctoral students; in the pedagogical environment, among family counselors and parents also. Which served as a reason to revise, renew, complete some subchapters and unite monographic studies in a two-volume treatise. The first volume, elucidates the family as the most important existential Project, the foundation and strategies for maintaining its efficiency and happiness, and the second volume, points out the formation of parental skills on building the culture of family education.

The paper proposes to the reader a complex and ontological approach of axiological and praxiological orientation, valued from the perspective of positive and moral psychology.

In everyday life, we notice the functioning of a paradox known to everyone: everybody wants to be happy, but not everyone and does not always focuses on positive thinking, willpower, moral action and behaviour. The paper will help us to familiarize ourselves and to penetrate, to realize and to value appropriately the essence and content of the following *phenomena which in point of fact represent the key concepts*:

Happiness, general wellbeing, psychological wellbeing, optimism, flow, harmonious family, happy family, choice, gratitude, existential perspectives, positive emotions and feelings, hope, resilience, meaning of life, purpose, wisdom, introspection, family management, family coaching, reflection and self-assessment, self-confidence, existential Project.

Therefore, we will know not only the specificity of the concerned phenomena, but we will also find out the ways and strategies of their practice and application in the process of self-improvement, children's education, building and maintaining harmony within the family.

We are tempted to hope that a simple analysis of the contents, reference suggestions and exercises proposed to the conjugal partners at the end of each subchapter will incite the curiosity and desire to change your family life.

We conceived the study in an original form (in our vision) of incursion in the elaboration and enhancement and operation of the most important **Human Existential Project**, that of the building and maintaining of a harmonious, sustainable and happy family.

The culture, art and mastery of the building and maintaining of family functionality we gradually elucidate through the demonstration of the optimal exploration of the coordinates, principles, strategies and methods of **family management and coaching**. Thus, through this paper, we aim to increase self-development and personal efficiency; to guide the practice of moral consciousness and self-acceptance; to orient the reader towards the development and practice of gratitude, presence, flow, attention, wisdom; to develop the capacity to re-evaluate and visualize, to fix the perspectives of life, purpose, significant and achievable goals; changing of distorted thinking clichés, encouraging the formation of emotional culture, positive feelings, the development of optimism, spirituality, and the formation of unity between the consciousness and moral conduct.

We hope that this book will be a good opportunity to reflect on the most important human vocation, that of married person and parent, on the establishment and leadership of the most important Project of Our Live called Family.

Let us not forget that positive psychology teaches us that happiness is a consequence of the things we do, it is a reward, and moral psychology directs us to honest, good behavior.

Education is the central axis of the policy of a state. Throughout the evolution of civilization, the goals, content and technologies of education have changed continuously, but the essence of the goals has remained the same: preparing the young generation for successful integration into society.

The national policy in the field of education is embodied in the Education Code of the Republic of Moldova, which in turn is reflected in multiple, macrosocial decisions and is expressed through a set of general normative acts on the development and modification of the education system. This is reflected in the Intersectoral Strategy for the development of parental skills and competences for the years 2016-2022 and in the National Plan for the implementation of the Intersectoral Strategy for the development of parental skills and competences for the years 2016-2022, through which all social actors are involved in the education of the family with educational influence: educational institutions, church, medical institutions, jurisprudence, libraries and other institutions for the promotion of culture.

The advanced experience of other states and the logic of the process, of the educational action confirm the need to unite the efforts of the formal, non-formal and informal actors in order to support, educate, enculturate the family, modernize education in order to implement the principles of *lifelong learning*.

It is for these reasons that we believe that this book comes to help the family, to enrich parents with knowledge and skills, self-education and self-actualization skills, capability of children and adolescent's education.

The paper is aimed to provide concrete help to the family, the educators and the psychologists, who deal with the education of children and sustain the involvement of parents in the activity of schools/workshops of improvement, training of the parenting skills and optimization of family's education.

The book, Volume II, addresses family education and the issue of play in a coherent systemic perspective, focusing on the child's personality development through the integrated application of modern and original strategies and technologies. That are at the same time accessible to adults in terms of capitalizing on the general contents of education (moral, intellectual, technological, aesthetic, psychophysical education).

In the paper it is proposed:

- essential and accessible analysis of the factors, actions and educational influences of the family;
- conceptual specifications regarding family functions, family education and applying the game in the family;
- the psycho-behavioral picture and the brief and explicit characteristic of the age stages of the children;
- organizing the child's behaviors, his care and the educational implications of both parents;
- the principles of the culture of game management and parental conduct in correlation with the application of various games within the family education;
- games - activities for the moral and ethical, intellectual, aesthetic and psychophysical development of the child;
- recommendations regarding the education, initiation and management of games based on the analysis of child's expectations and the analysis of his inner world;
- the model of a day off and the games that can be played on a day off within the family;
- poster of beautiful and good deeds as a method of family stimulation and approval;

- small faith education agenda (contains some prayers for children, poetry, games);
- the set of rules regarding positive communication;
- the essentialized description of the particularities of the age of the preschoolers, young schoolchildren, pre-adolescents and adolescents;
- analysis of parenting styles, correlated with the education of the child from birth to 18 years;
- description of personality traits in the context of family education.

The issue of family education is becoming more and more a priority in state, community and school policies and, of course, in scientific research.

The optimal exploitation of the family's potential is possible if the parents continue to improve, to learn to understand and guide the children in knowing and building a dignified life.

We gladly invite young people and families to an active, participatory reading, with creative personal implications of the development and realization of positive ideas and actions regarding the construction of a happy and evolving family space.

Larisa CUZNETOV (SECRIERU)

VOLUMUL I



FEMEIA ȘI BĂRBATUL...

*Femeia și bărbatul,
tandem de gen și sex opus,
dar foarte aproape...*

*Cântat de întreaga omenire,
Considerat de la începuturi
până în prezent,
un mare și faimos miracol,*

*Care mai este încă'n devenire! ...
Ce se perindă în eternitate,
Prin dăruire, dragoste, feminitate, bărbăție, curaj, maternitate,
Perpetuarea genului uman și a sublimului roman!
... Romanul veșnic pămîntesc de la Adam și Eva a pornit,
Și, mare zarvă'n cer și lume a stârnit...*

Dar țineți minte:

Dumnezeu femeia a creat

*Nu din capul acestui bărbat pentru ca să-l stăpînească,
Nu din membrele inferioare pentru a fi călcată în picioare,
Ci dinspre inimă, cu onoare,
Dintr-o coastă, o parte de sub brațul puternic, protector,
Încât să meargă iubitori alături amîndoi,
Pe drumul vieții plin de surprize, amor, dar și de multe nevoi,
Bucurându-se de clipele plăcute în doi...*

Cultura umană este de neconceput

Fără acest roman misterios și tandru de la început...

Istoria civilizației

reflectă cultura emancipației

de la matriarhat, patriarhat, mitul lui Platon despre androgin, spre chipul cunoscutelor regine, a Afroditei cu spuma

mării înrudită,

până la modelul cel mai temperat de azi;

Unde femeia și bărbatul deja s-au împăcat,

nu luptă, ci se completează, în drepturi ei se egalează,

reciproc se studiază;

unul pe altul se direcționează

spre Bine, Sacru, Frumos și Adevăr,

armonios copii crescînd și viața pe Terra susținând!

Și cât n-ar fi de drastici unii în comentariile lor:

că totul este rău,

urât și trecător – le mori de fapt de jale...

Viața trebuie trăită activ, din plin, privind spre viitor;

Fără învidie, venin, cu bucurie, optimism în suflet,

dar nu mergând agale, căzând în unele extreme sau

cotilindu-te la vale!

Să ținem deci minte'nvățătura, tradiția bunicilor, cultura lor, ce ne îndeamnă spre amor, stabilitate, bunăvoință, modestie;

Să ne privim fără mînie,

Să venerăm femeia,

Să respectăm bărbații,

Să tindem spre onestitate,

Să nu dorim cu orice preț cei epoleți de comandant,

Căci grei sunt ei:

**necesită un șir de obligații
de tip cam aspru, militant...**

Să ascultăm cu toții de Univers și de Natură,

Să fim alături de aleșii noștri,

Bărbații – bărbați!

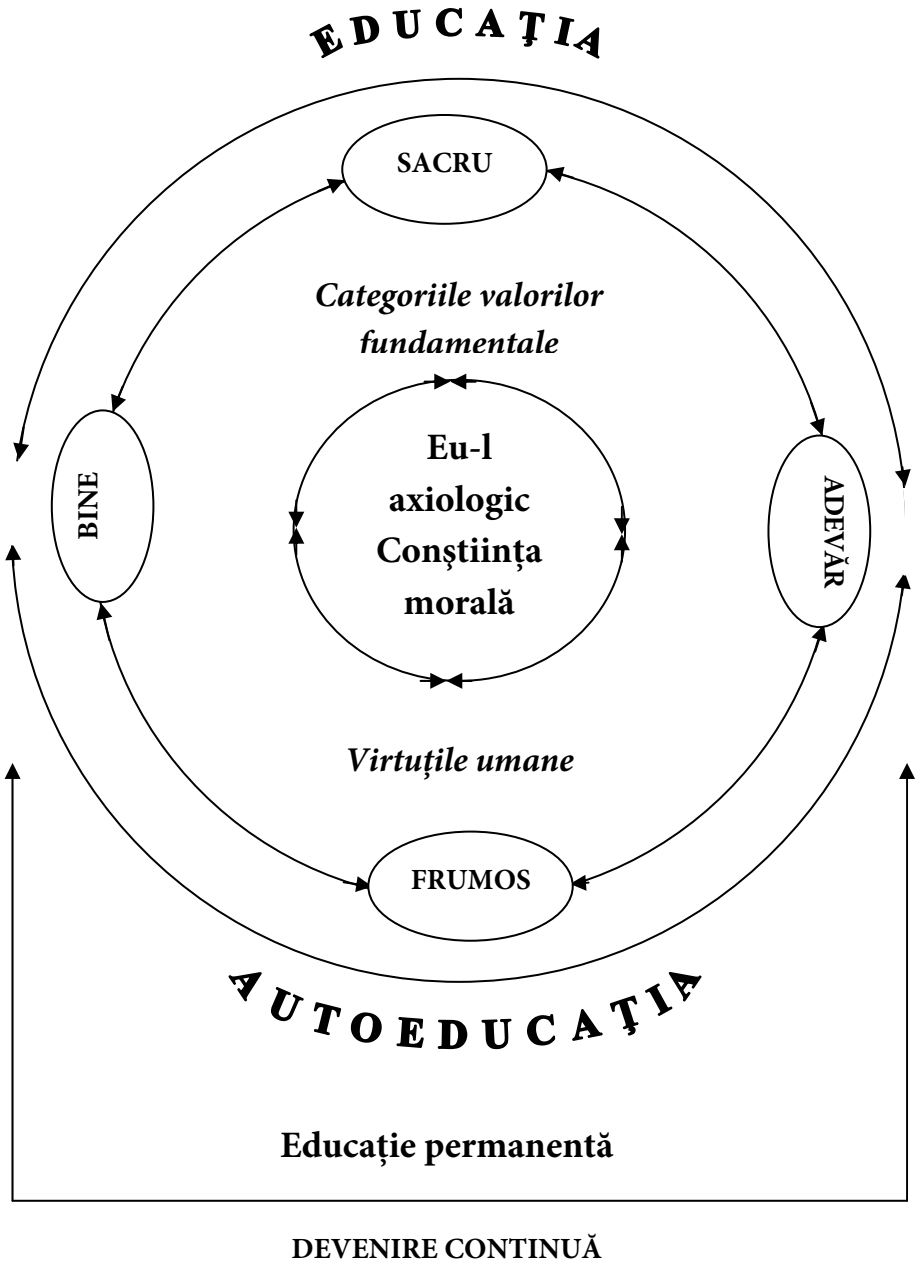
Femeile, să fim flexibile, cu intuiție și nu în amuniție de general!

Să fim frumoase, iubitoare,

Căldură să elucidăm,

Să naștem, creștem și să educăm bărbați adevărați!

Larisa Cuznețov



*Psihologia pozitivă ne ajută să înțelegem
cum putem dezvolta gândirea și emoția pozitivă
și cum să percepem lucrurile altfel decât ca pe o luptă...*

Charlotte Style

*Oamenii autentici au calitatea de a păstra un echilibru
armonios între scop și acțiune, acesta,
fiind centrat pe o respectare și promovare continuă
a Binelui moral și a unei conduite oneste...*

Larisa Cuznetov

*... Fericirea, bunăstarea și mulțumirea de viață
devin sinonime atunci când se încearcă definirea
vieții familiale funcționale și armonioase...*

Martin Segalen

*Dacă vrei să înțelegi semnificația fericirii,
trebuie s-o privești ca pe o recompensă și nu ca pe un scop...*

Antoine de Saint-Exupery

*...Nu te iubesc pentru ceea ce ești,
ci pentru ceea ce sunt atunci când sunt cu tine.
...Doar pentru că cineva nu te iubește așa cum vrei tu,
nu înseamnă că nu te iubește cu toată ființa sa...
...Poate că pentru lume ești doar o singură persoană,
dar pentru o anumită persoană ești întreaga lume...*

Gabriel Jose Garcia Marquez

1. FAMILIA CA PROIECT EXISTENȚIAL

1.1. CONDIȚII DE EDIFICARE A FAMILIEI CA PROIECT EXISTENȚIAL DURABIL

Fiecare om vrea să fie fericit, însă nu există un anumit lucru care îl poate face fericit. Această tendință a omului reprezintă obiectul de studiu al *Psihologiei pozitive*, întemeiată și promovată de doi savanți remarcabili, de **M. Seligman** și **M. Csikzentmihalyi**. *Psihologia pozitivă* ca un domeniu relativ nou al științelor despre om și educație, are un scop nobil de a reuni cercetările psihologilor umaniști, a sociologilor, antropologilor, biologilor, geneticienilor, psihiatrilor, filosofilor și a pedagogilor, care țin de formarea și consolidarea cunoștințelor și competențelor generale ale oamenilor, pentru a determina căile ce duc la bunăstare, prosperitate și înflorire, atât din punct de vedere individual, cât și cultural [51, p.5].

Noi, vom analiza bunăstarea și fericirea omului în contextul creării și menținerii unei familii armonioase, adică funcționale, a fortificării eficienței și valorii personale, a fiecărui membru al acesteia.

Înainte de a determina esența și conținutul acestor aspecte importante și condițiile edificării familiei ca Proiect existențial, vom clarifica specificul concepțelor și a fenomenelor de *fericire* și *bunăstare*. Deși, oamenii folosesc în mod obișnuit, termenul de *fericire* pentru a reda starea vizată, de fapt *bunăstarea generală* înseamnă mai mult decât *fericirea*.

Astfel, Ch. Style menționează faptul că oamenii, definind o viață funcțională și sentimentul pozitiv trăit de la aceasta, folosesc sinonimele: *fericire*; *bunăstare* și *mulțumire de viață*. În acest sens, cercetătoarea consideră că *bunăstarea subiectivă este cel mai potrivit termen prin care se definesc calitățile cognitive și emoționale ale fericirii, acesta reprezentând unitatea de măsură pentru emoția pozitivă* [Ibidem, p.7].

Evident că psihologia pozitivă măsoară toate lucrurile care influențează calitatea vieții omului, începând cu sănătatea și longevitatea vieții omului, edificarea și menținerea unei familii armonioase, unite, apte de adaptare socială și economică; valorificarea iubirii, a atașamentului uman și, finalizând cu bucuria de la eficiența personală a membrilor adulți și minori; cu posedarea simțului umoru-

lui, a capacității de reziliență (adică a competenței de rezolvare a problemelor existențiale, restabilirea și revenirea persoanei în urma traumelor). Toate aspectele nominalizate reprezintă indicatorii bunăstării generale a omului, deci, și a fericirii. În acest context, ținem să menționăm o constatare foarte importantă a savanților din domeniul psihologiei pozitive, care ne atenționează asupra faptului că *o bună parte din fericirea omului este determinată genetic*.

Plecând de la aceste idei, vom urmări care este traseul și care sunt condițiile întemeierii și menținerii bunăstării generale a familiei, a tuturor membrilor ei, adulți și minori.

Considerăm că fiecare persoană, care dorește să-și creeze o familie, este, pur și simplu, obligată să fie ea fericită și să contribuie la edificarea fericirii celor apropiați. Această axiomă poate fi abordată ca scop, ca perspectivă vitală, ca prioritate valorică și ca Proiect Existențial Uman.

Este cunoscut faptul că modelul familial și cel parental din familia de origine a persoanei are un rol decisiv în procesul de inițiere și constituire a propriei familii. Comunicarea și relaționarea optimă, exemplul 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. Iată de ce fiecare familist este dator să depună efort pentru a duce o viață demnă, pentru a fi el fericit și a-i face fericiți pe ceilalți din jurul său. În esență, aceasta este axa doctrinală a lucrărilor noastre, dedicate pedagogiei și filosofiei practice a familiei și, desigur că, ar fi o *condiție primordială în elaborarea celui mai important Proiect al vieții omenești – Familia*.

O a doua condiție se poate rezuma la o pregătire 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.

O a treia condiție se configurează în jurul necesității de a te cunoaște bine pe tine însuși, pentru a fi în stare să-ți dezvolți punctele pozitive/ forte ale personalității, anihilându-le și chiar lichidându-le pe cele negative, slabe.

Următoarea condiție, a patra, se poate formula în felul următor: centrarea pe un mod de viață sănătos, responsabil și demn din punct de vedere moral și spiritual..

Încă o condiție importantă o considerăm respectarea drepturilor omului în îmbinare cu onorarea obligațiilor, orientate spre o colaborare optimă în realizarea funcțiilor managementului familial.

O altă condiție deosebit de importantă pentru realizarea eficientă a acestui proiect grandios uman este 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.

Sugestii orientative:

- Dacă persoana dorește să fie fericită, ea trebuie să cunoască esența și componentele fericirii și bunăstării psihologice și să acționeze în direcția dată.
- Cunoașterea și conștientizarea elementelor constitutive ale fericirii umane se corelează cu acțiunea morală, dezvoltarea autoeficienței personale și formarea unității dintre conștiința și conduita morală/ onestă.
- Fericirea înseamnă centrarea pe respectarea drepturilor omului și a copilului, pe alegerile și deciziile libere și autonome a persoanei.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Întocmiți o listă a avantajelor persoanei care și-a edificat și menține o familie armonioasă.
- II. Elaborați o listă a condițiilor care stau la baza edificării ***Proiectului existențial – Familia.***
- III. ***Probă:*** verificați nivelul pregătirii psihologice pentru crearea familiei și abordării ei ca cel mai important proiect existențial al Dvs. Răspundeți sincer la următoarele întrebări:
 1. Sunt satisfăcut de propria viață?
 2. Am obținut acele lucruri pe care le-am dorit?
 3. Mă consider apt și bine pregătit pentru viața de familie:
 - a) în plan psihofizic;
 - b) în plan emoțional;
 - c) în plan cognitiv (cunosc particularitățile vieții de familie, funcțiile, crizele posibile etc.);
 - d) în plan economic;
 - e) în plan moral;
 - f) în plan-spiritual;

4. Ce înseamnă fericirea?
5. Ce înseamnă fericirea familiei?
6. Ce așteptați de la viața familială?
7. Care sunt așteptările partenerului Dvs.?
8. Cum veți îmbina viața de familie cu activitatea profesională și cea socială?

1.2. FUNDAMENTAREA PROIECTULUI EXISTENȚIAL DE EDIFICARE A FAMILIEI FERICITE

Oricare evenimente și lucruri pe care le producem trebuie fundamentate, adică necesită o studiere profundă și stabilire a unei baze, care include un șir de repere (fundamente) teoretice și practice. Această procedură se mai numește *întemeiere*, ceea ce înseamnă găsirea și explorarea unor temeuri care ar justifica și ar argumenta acțiunile noastre. Acest termen exprimă necesitatea omului de a avea o călăuză ale acțiunilor sale. Prin esența sa, termenul dat ne trimite la gândul potrivit căruia atunci când dorim să facem ceva semnificativ în viață avem nevoie de determinarea și folosirea unor temeuri, a unei baze solide, care ne-ar ghida întreaga activitate. Odată cu promovarea *teoriei educației cognitive* [44], a *teoriei eficienței personale* [4; 37], a concepției cu privire la *educația permanentă* [Apud 11], în științele educației au început a fi definite și explorate activ conceptele vizate, printre care a fost dezvăluită și esența conceptului de *fundament*. Acesta este sinonim cu termenii: *reper*, *bază*, *temei*, care desemnează același aspect.

Așadar, pentru a stabili fundamentele, adică a realiza fundamentarea *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*, vom pleca de la clarificarea pozițiilor esențiale ale psihologiei pozitive cu privire la bunăstarea și fericirea persoanei [2; 5; 9; 15; 48; 51; 52]; ale perspectivelor, principiilor și strategiilor filosofiei practice a familiei [11] și precizarea chintesenței valorilor pedagogiei și sociologiei familiei [6; 10; 19; 38; 39; 47].

Psihologia pozitivă studiază *felul în care trăim și felul în care noi alegem cum să trăim* ca să fim fericiți. În această ordine de idei, propunem o analiză a variantelor posibile de alegere a experiențelor și bunăstării personale, care, de fapt, ne arată cum gândește omul, cum simte și spre ce tinde. 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/ făcută cu mintea, dar poate fi și una emoțională. Mulți oameni pot face alegerea din obișnuință și/sau din perspectiva alegerii lucrurilor

deja înțelese și apreciate. Totodată, alegerea poate fi autonomă, dar poate fi făcută și sub influența sau presiunea altor persoane [51, p.11-12]. Dacă persoana face alegerea într-un mod independent și rațional pentru a-și edifica și menține o familie, considerând-o ca cel mai important proiect al propriei vieți, atunci aceasta are toate șansele să fie una armonioasă, durabilă și fericită.

Ținem să menționăm că deseori căsătoria ca un prim pas în edificarea familiei nu reprezintă o alegere personală, conștientă și rațională, ci este o alegere pripită, emoțională sau una realizată sub presiunea rudelor/părinților, prietenilor sau ale altor circumstanțe (graviditatea neplanificată a partenerei, careva amenințări din partea rudelor etc.).

Atunci când tinerii au o experiență de comunicare și relaționare, măcar de câțiva ani, au decis independent și rațional să fie împreună, realizând alegerea în baza unui sentiment de iubire cristalizată, cu siguranță că pot purcede la o primă etapă a elaborării *Proiectului Vieții – Familia*. În acest caz, considerăm necesar să scoatem în evidență încă o condiție importantă.

Ambii potențiali parteneri conjugali trebuie să fie convinși că au aceiași atitudine serioasă și responsabilă față de familie, importanța ei pentru a se simți împliniți și fericiți în viață. Acest lucru poate fi discutat într-un mod serios împreună de cei doi. În cadrul discuției este necesar să fie expuse sincer și deschis ideile, atitudinea personală și expectanțele privind edificarea, menținerea și dezvoltarea familiei, apoi opiniile să fie analizate și comparate obiectiv. Un rol important aici îl poate avea observația reciprocă, conversațiile pe marginea valorilor familiale împărtășite și cunoașterea familiilor de origine, a modelelor comportamentale din cadrul acestora. Bineînțeles că toate aceste aspecte se cer nu numai cunoscute, dar și analizate într-un mod constructiv, fără a face aprecieri, concluzii eronate și pripite.

În adolescență și tinerețea fragedă, în vârtoarea unor emoții puternice, este destul de dificil să efectuezi analize profunde și acțiuni de studiere a tuturor aspectelor, circumstanțelor, care ne pot servi drept indicatori privind pronosticarea succesului sau a eșecului în crearea familiei durabile și fericite.

De aici se configurează importanța alegerii conștiente, realizată de tineri la maturitatea biologică, cea psihoemoțională și desigur ca la maturitatea socioeconomică.

Un alt fundament pentru elaborarea proiectului vieții o constituie cunoașterea și valorificarea optimă a componentelor esențiale ale *bunăstării psihologice a persoanei*. Adică, tinerii trebuie să cunoască precis starea propriei sănătăți și a sănătății partenerului; să stabilească prezența scopului; să conștientizeze interesele,

aspirațiile și prioritățile valorice ale sale și a potențialului partener. La fel, este important să observăm conduita și acceptarea sinelui, inclusiv nivelul de stăpânire a mediului înconjurător, relațiile cu cei din jur și membrii familiei de origine [51, p.23]. După cum putem observa componentele nominalizate alcătuiesc, de fapt, cultura persoanei. Așadar, o concluzie prealabilă ar indica asupra necesității de a avea o educație bună și a poseda un nivel superior de cultură, care le-ar permite tinerilor a-și planifica, construi și menține conștient o viață fericită, dezvoltând interesul și ambiția pentru devenirea permanentă și învățarea continuă pe întregul parcurs al vieții.

Un alt fundament care se cere cunoscut și explorat rațional, reprezintă cele **două moduri de a fi fericit:**

1. Cum să fii fericit pe moment, ceea ce desemnează **fericirea hedonică**, care-i asigură omului trăirea unor clipe plăcute. Aceasta este provocată de plăcerile fizice, care presupun trăirea imediată a emoțiilor pozitive (bucuria, încântarea, plăcerea). Principala idee constă în a înțelege că trăim într-o lume care explorează foarte activ nevoia de a obține recompense și plăceri imediate. În sensul dat, considerăm important aspectul de a evita intrarea în **roata hedonică**, adică a stimula permanent fericirea de moment cu și prin ceva.
2. **Fericirea eudaimonică**, care aduce satisfacții pe termen lung, de durată și implică sentimentul de împlinire și bunăstare, dar și cel de plăcere de la efortul depus. Termenul *eudaimonia* provine de la grecescul *daimon*, ceea ce înseamnă potențialul și împlinirea Eului pur. Psihologia pozitivă a ajuns la aceeași concluzie ca și filosofii greci, care considerau că **a fi tot ceea ce poți tu să fii, duce la împlinire și fericire** [51, p.19]. Plecând de la aspectele expuse, înțelegem că avem nevoie, de fapt, de ambele moduri, de trăirea imediată a plăcerii și de a trăi fericirea de la efortul depus pentru a obține satisfacții durabile de la realizarea potențialului nostru. Deci, adevărata împlinire a omului parvine din trăirea interconexă a fericirii hedonice și a fericirii eudaimonice. În finalul acestui subcapitol propunem să conștientizăm cât de important este să îmbinăm organic cunoașterea și valorificarea principiilor autoeficienței și dezvoltării personale ca element constitutiv al fericirii hedonice și fericirii eudaimonice. În această ordine de idei, facem un accent major asupra faptului că axarea pe valorile etice, adică centrarea pe acțiunea morală și urmarea strategiilor filosofiei practice a familiei trebuie să fie valorificate în cadrul familiei de la cea mai fragedă vârstă a copilului, pentru a-i forma

deprinderi eudaimonice. Acestea din urmă le putem rezuma la planificarea și explorarea sistematică a stimei și respectului față de sine și toți membrii familiei; a modului sănătos și demn de viață; a gândirii și faptelor pozitive; a rezilienței și a modelelor comportamentale pozitive ale părinților pentru orice situație familială (inclusiv situațiile dificile sau tragice).

Cât privește cultivarea fericirii hedonice și a celei eudaimonice prin dezvoltarea autoeficienței personale, vom pleca de la exersarea flexibilității minții, a deschiderii spre nou și schimbări, învățarea fără încetare/ în permanență, sporirea adaptabilității sociale; consolidarea construirii și menținerii unei comunicări și relaționări interpersonale adecvate, centrate pe respectarea normelor moral-etice.

În acest sens, definim **aspectele mentalității flexibile. Acestea presupun:**

- deschiderea la noi idei și provocări ale vieții;
- învățarea continuă/ pe parcursul vieții;
- satisfacția de la învățare și depășirea situațiilor dificile;
- încrederea în dezvoltarea potențialului intelectual și moral al omului;
- convingerea în abilitatea de a dezvolta relații armonioase cu alți oameni;
- capacitatea de a planifica, a dezvolta și a monitoriza realizarea scopurilor și perspectivei vieții;
- aspirația și capacitatea pentru depunerea efortului în atingerea scopurilor proiectate;
- credința că eșecul este o oportunitate de perfecționare și dezvoltare în continuare;
- atitudinea pozitivă față de experiențele noi.

Sugestii orientative:

În concordanță cu fundamentele expuse ar fi adecvat:

- Să cunoaștem specificul fericirii hedonice/ de moment și a celei eudaimonice/ de durată, pentru a le îmbina armonios și a le asocia cu flexibilitatea minții și a interesului pentru edificarea unei vieți demne.
- Să valorificăm alegerea independentă, conștientă/ rațională și alegerea axată pe perspectivele existențiale și valorice ale ambilor parteneri.
- Să explorăm strategia cognitiv-constructivistă în planificarea propriei vieți și în elaborarea *Proiectului Existențial de Edificare și Menținere a Familiei Fericite*.



EXERCIȚII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Stabiliți ce tip de personalitate posedați: sunteți axat pe fericirea hedonică, pe fericirea eudaimonică sau le îmbinați armonios pe ambele. Argumentați.
- II. Enumerați și caracterizați succint componentele și funcțiile vieții de familie.
- III. Enumerați și caracterizați succint componentele și evenimentele vieții de familie, care provoacă plăcere – fericirea hedonică și fericirea eudaimonică.
- IV. Nominalizați și caracterizați componentele mediului sănătos de viață.
- V. **Probă:** verificați nivelul autoeficienței personale în ceea ce privește flexibilitatea minții și planificarea vieții de familie.

Stabiliți ce înțelegeți ambii prin:

- mentalitate flexibilă;
- deschiderea la nou și la provocări;
- fericire hedonică;
- fericire eudaimonică;
- autocunoaștere și acceptare de sine;
- potențial intelectual;
- capacitatea de a planifica scopuri, obiective și perspective de dezvoltare a vieții familiale;
- conștiința propriei valori;
- conștiința valorii familiei.

1.3. FORMULA FERICIRII ȘI EDIFICAREA FAMILIEI CA PROIECT EXISTENȚIAL

Cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive (S. R. Lyubomirsky, K. M. Sheldon și L. Ross etc.) au conceput o formulă a fericirii, ce include **trei categorii de factori care contribuie la edificarea fericirii persoanei** [51, p.20-21]. Așadar:

- **structura genetică a individului (S) = 50%**, care reprezintă capacitatea omului de a fi fericit, cu care acesta s-a născut (deci, *zestrea ereditară* a omului);
- **condițiile vieții sau circumstanțele/ (C) = 10%**, care reprezintă ambianța, lucrurile și evenimentele pe care le poți schimba, dar și cele pe care nu le poți schimba. Acestea includ mediul în care trăiești și în care lucrezi,

starea civilă, serviciul, sănătatea, componența familiei, starea materială/economică etc.

- **activitățile voluntare (V) = 40%**, care includ totul ceea ce alege să facă omul, legat de plăcere, atât pentru plăcerea imediată, hedonică cât și pentru cea eudaimonică, pe termen lung (ce presupune plăcerea de la efort și procesul vizat).

Formula de mai sus reprezintă o sinteză, un rezumat sau mai precis o chintesență a investigațiilor realizate de cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive. Aceștia au mai stabilit **caracteristicile comune ale celor mai fericiți participanți** la studiu (eșantionul a fost unul reprezentativ). Rezumarea acestora a permis să configurăm următoarele **caracteristici comune a oamenilor fericiți**:

- persoanele fericite au o viață plină, activă din punct de vedere social și își petrec timpul implicându-se reușit în viața apropiaților și a familiei;
- sunt mulțumiți și recunoscători pentru ceea ce au, percep clar și declară deschis acest lucru;
- sunt generoși și ajută altor persoane;
- au un scop și perspective pozitive în viață;
- se bucură de fiecare clipă și savurează plăcerile vieții;
- practică cultura fizică/sportul sistematic;
- urmăresc perseverent realizarea scopurilor, obiectivelor și a aspirațiilor sale, urmând logica acțiunilor morale;
- sunt rezilienți, au puterea și abilitatea de a face față dificultăților, tradițiilor și adversităților vieții [51, p.21].

Caracteristicile expuse pot fi completate cu încă câteva, pe care le-am stabilit noi prin studiul teoretic al literaturii de specialitate [2; 5; 6; 15; 16; 21; 51 etc.] și în rezultatul cercetărilor efectuate în arealul autohton. Așadar, ***oamenii fericiți au mai relatat că sunt autonomi și creativi, sunt axați pe dezvoltarea personală, le place să învețe, să experimenteze pentru a se autoperfecționa în profesie, în sporirea calității vieții personale și familiale; se stimează pe sine; au relații pozitive cu membrii familiei, cu rudele, colaboratorii de la serviciu; se simt bine, se percep ca fiind sănătoși ei și apropiații lor.*** Evident că ***bunăstarea psihologică a persoanei influențează fericirea, dar nu este fericire, ci miezul ei.*** Fericirea, bucuria, mulțumirea, împlinirea, sunt doar câteva feluri de a descrie emoția pozitivă, iar aceasta este un indicator sigur că totul este bine, în timp ce tristețea, incertitudinea, suferința, invidia, supărarea sau frica sunt emoții negative, care indică contrariul [51, p.22]. În acest context apare necesitatea să clarificăm un

moment important: *să nu confundăm trăirea unor emoții negative (un element normal al vieții umane) cu trăirea emoțiilor negative, care arată că nu prosperăm așa cum ar trebui, cum ne dorim.* Astfel, trebuie să conștientizăm că *bunăstarea psihologică este o modalitate modernă de a descrie noțiunea grecească de eudaimonie, iar emoțiile pozitive reprezintă urmarea unei vieți împlinite.* Fericirea reprezintă o componentă importantă a unei vieți prospere/înfloritoare, dar nici într-un caz nu este definiția acesteia. *Fericirea și satisfacția din viața cuiva sunt măsura cu care persoana poate cuantifica bunăstarea generală și sentimentul de împlinire, iar omul prosperă atunci când își satisface nevoile psihologice elementare și cele ale transcendenței sinelui, adică nevoia de a fi altruist, generos și de a acționa cu empatie ca necesitate pentru prosperitatea umană* (nevoia oamenilor de a privi și acționa pozitiv nu numai cu privire la interiorul său, ci și în afara sa, în relația cu și către alte persoane) [51, p.23].

La fel, fiecare persoană, care tinde spre fericire, trebuie să conștientizeze faptul că nu întotdeauna poate fi stăpână pe circumstanțe, însă este foarte important să înțeleagă care sunt lucrurile pe care le poate schimba și care sunt cele pe care nu le poate schimba și trebuie să le accepte așa cum sunt.

În concluzie, dacă omul are o atitudine serioasă și responsabilă față de sine și partenerul său (iubit și stimat), iar familia reprezintă pentru el o valoare importantă în scala axiologică a priorităților sale și a celui ales în calitate de soț sau soție, atunci se poate miza pe faptul că edificarea familiei ca proiect existențial, va avea succes, va prospera și va face fericiți coparticipanții la el.

Sugestii orientative:

Plecând de la reperatele expuse putem contura un șir de sugestii privind elaborarea *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite:*

- Convingeți-vă că observația și cunoașterea reciprocă va ajuta să înțelegeți ce doriți de la viață și ce fel de oameni sunteți (ca: temperament, caracter, aptitudini, atitudini, cultură etc.), cât de compatibili sunteți, care vă sunt prioritățile valorice și ce așteptări aveți privind relația Dvs. și viața de familie;
- Expuneți ideile, viziunile și opțiunile deschis; aduceți argumente la necesitate și analizați-le pe rând; străduiți-vă să fiți obiectivi și nepărtinitori;
- În scopul vizualizării și a stimulării percepției, imaginației, memoriei, creativității, perseverenței și a orientării de principiu, este bine să *elaborați o schiță, un model, care ar conține: funcțiile familiei; resursele economice inițiale și cele planificate; scopul major al familiei; obiectivele*

cadru și cele operaționale comune și pentru fiecare persoană (membru familial); etapele existențiale, planificarea apariției copiilor; resursele și valorile (materiale și spirituale) scontate; strategiile și modalitățile de valorificare a managementului familial, a îngrijirii și educației copiilor; strategiile pozitive de urmare a modului demn și sănătos de viață, de colaborare și relaționare soț – soție, copii – părinți în cadrul familiei, inclusiv și cele de relaționare cu rudele, prietenii etc.; modalitățile de corelare echilibrată a vieții de familie cu obligațiunile sociale și profesionale etc.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Determinați ce înseamnă pentru Dvs. fericirea. Întocmiți o listă a caracteristicilor ei în propria viziune și în viziunea partenerului de cuplu.
- II. Propuneți partenerului de cuplu să descrie succint componentele bunăstării psihologice personale și a bunăstării familiei. Faceți acest lucru și Dvs., apoi confrunțați cele obținute și discutați aspectul vizat.
- III. Reflectați împreună (în voce) privind formula fericirii familiei pe care o edificați, apoi stabiliți componentele și structura acesteia.
- IV. Elaborați *Formula Familiei Fericite* și întocmiți o Schemă de acțiuni, centrate pe edificarea familiei fericite.

1.4. PERSPECTIVELE VIEȚII, FAMILIA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ

După cum am menționat anterior, tendința omului spre dezvoltarea personală, materializată într-un plan și acțiuni concrete de autoperfecționare (în multiple domenii: intelectual, moral, psihofizic, estetic, tehnologic etc.) va determina alegerile raționale, autonome, dar și de comun acord cu potențialul partener conjugal privind proiectarea perspectivelor vieții, a scopurilor și obiectivelor vieții personale și a vieții familiale.

Dezvoltarea personală permanentă poate părea unor persoane o povară, însă dacă acțiunile de autoperfecționare a individului au devenit o deprindere, apoi obișnuință, existența lui se transformă într-un proces plăcut de descoperire și valorificare a potențialului său, iar mintea devine flexibilă și axată pe setea de cunoaștere, creativitate și deschidere a sinelui pentru ceva nou și pentru schimbare. În contextul

vizat, este necesar să reținem că **abilitatea persoanei de a se adapta și a învăța este o componentă-cheie a fericirii și bunăstării psihologice**. De obicei, oamenii cu o mentalitate flexibilă iubesc provocările și experiențele noi, înțeleg că ratările și eșecurile sunt niște experiențe și oportunități de perfecționare și dezvoltare [51, p.30].

Un șir de cercetători din domeniul psihologiei pozitive, printre care și C. Dweck [20], demonstrează că dacă avem mintea deschisă, atât către potențialul nostru, cât și către lumea în care trăim, acest lucru ne permite să creștem și să ne dezvoltăm; în timp ce ideile fixe ne reduc și ne limitează nu numai potențialul, ci și șansele la fericire.

Astfel conchidem că este bine să cunoști ce înseamnă o **mentalitate flexibilă** și una **rigidă**.

Așadar, dacă persoana este deschisă la idei noi, învață în permanență, se bucură de provocări și le depășește, crede în dezvoltarea abilităților, crede că viața, relațiile și ceilalți oameni se pot dezvolta, depun eforturi și au succes în construirea relațiilor interpersonale, elaborează proiecte și le valorifică – atunci ei posedă o **mentalitate flexibilă**. Dacă persoana consideră că talentul și inteligența sunt numai înnăscute și nu pot fi exersate, este prea critică, provocările și dificultățile o sperie, are realizări limitate, consideră că relațiile care presupun efort nu sunt suficient de bune, că cine se străduie să obțină anumite lucruri e un prost; cred că lucrurile trebuie să vină de la sine, nu se orientează spre nou, învățare, descoperire, creație etc. – posedă o **mentalitate rigidă**. Cel mai important lucru constă în faptul de a avea dorința a te schimba, a depune efort. Întrucât omul este liber pentru a-și antrena gândirea, pentru a deveni eficient în elaborarea și explorarea proiectelor noi, el are șanse mari pentru prosperare, dezvoltare a perspectivelor vieții, dezvoltare a agerimii, profunzimii gândirii și desigur că a-și cultiva mentalitatea flexibilă.

În ceea ce privește **perspectivele vieții**, specialiștii din domeniul psihologiei pozitive (Ch. Style, Ph. Zimbardo, B. Schwartz etc.) deosebesc **perspective pozitive și negative**. Acestea, fiind ajustate la trecut, prezent și viitor [51, p.40-41].

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. Cu toate că există unele opinii vizavi de faptul că oamenii cu perspectivă negativă asupra trecutului sunt mai sensibili, mai delicați și mai vulnerabili, există și alte opinii opuse, conform cărora, oamenii, care au trecut

prin perspective și experiențe negative sunt mai rezilienți și mai volitivi. Noi, însă, considerăm că dorința puternică a omului de a schimba situația și efortul sistematic depus în direcția dată – fac minuni, fiind posibilă antrenarea capacității de anihilare și/sau depășire a influențelor nefaste și a dificultăților prezentului.

Perspectiva asupra prezentului pentru mulți oameni este mai importantă și vizibilă. În acest aspect, psihologia pozitivă ne orientează asupra delimitării *persoanelor prezent-hedoniste și a persoanelor prezent-fataliste* [Ibidem, p.45].

Persoanele prezent-hedoniste sunt bucuroase de ceea ce fac și cum fac, caută plăceri, își trăiesc clipa fericit, sunt în totalitate prezenți și se simt bine.

Persoanele prezent-fataliste se simt neajutorate, percep faptul că nu dețin controlul asupra vieții sale, se simt neputincioase în fața valurilor și evenimentelor vieții, care le duc unde vor ele și modelează anumite situații.

Bineînțeles că în practică, orientarea exclusivă și excesivă spre oricare din aceste perspective este dăunătoare și poate aduce la aceea că hedonistul nu va avea nici o limită, iar fatalistul – nu vă găsi nici o motivație pentru a se implica în viață și pentru a acționa autonom. Întrucât, trebuie să cunoaștem influența tuturor perspectivelor, în continuare vom analiza *perspectiva asupra viitorului*. O persoană orientată spre viitor are anumite scopuri, obiective și o direcție clară în viață. Studiile [2; 24; 51; 59; 62] arată că o persoană orientată spre viitor este mult mai optimistă, motivată și mai de succes. Totuși, există unele aspecte, în acest sens, la care trebuie să atragem atenție și pe care trebuie să le observăm permanent.

Astfel, dacă persoana cade în extrema de a fi prea mult concentrat 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 sa.

Cel mai potrivit și eficient aspect educativ în acest sens, rezidă în faptul de a cultiva copiii și pe noi înșine în direcția formării unei conștiințe temporale optime, care ar include toate perspectivele pozitive asupra timpului și asupra vieții. Pentru a înțelege ideea dată, vom prezenta profilurile temporale optime de perspective, elaborate de Ph. Zimbardo, după cum urmează:

1. **Perspectiva accentuat-pozitivă asupra trecutului**, care ne asigură rădăcini puternice și ne oferă o identitate autentică.
2. **Perspectiva moderat-pozitivă asupra viitorului** determină modul în care căutăm, soluționăm provocările; stabilim, definim și urmăm scopuri.
3. **Perspectiva 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.

În contextul aspectelor analizate, ținem să orientăm tinerii spre abordarea familiei ca pe un *Proiect Existențial* foarte important. Întrucât am conștientizat că dezvoltarea personală și perspectivele vieții au o strânsă legătură cu fericirea omului, vom stabili ce putem face pentru ca acest proiect să fie realizabil, eficient, să ne asigure bunăstarea psihologică și echilibrul moral.

În primul rând, trebuie să ne dăm seama că fericirea noastră este afectată de numărul de opțiuni, specificul lor și maniera în care le-am ales. Cercetările efectuate în domeniul psihologiei pozitive [2; 9; 21; 48; 51 etc.] au demonstrat că oamenii aleg mai ușor când au un număr mai mic de opțiuni și când au un timp rezonabil pentru aceasta. Astfel, ***persoanele care fac alegeri pot fi delimitate în două tipuri: maximizatori și satisfăcători*** (B. Schawrtz).

Alegerea maximală îți va cere prea mult timp de informare, analize, elaborare a unor scenarii pozitive, pe când ***alegerea satisfăcătoare*** este una mult mai funcțională. Aici luarea deciziilor reflectă nevoile și opțiunile raționale, argumentate ale persoanei. Evident că uneori deciziile unui maximizator pot fi mai eficiente decât ale unui satisfăcător, dar mai mulțumiți și fericiți de la acestea, totuși sunt cei din urmă. ***De atât considerăm rezonabil să îmbinăm organic unele elemente de la alegerile maximale cu unele de la alegerile satisfăcătoare, pentru a face alegerea cea mai potrivită.*** Așadar, îndemnăm tinerii la discuții și la analize pe marginea problematicii axate pe edificarea familiei, pe realizarea alegerilor și proiectarea optimă a tuturor aspectelor care presupun o coordonare, colaborare și complementaritate coerentă în tot ceea ce se numește ***managementul vieții familiale*** (administrarea și conducerea familiei).

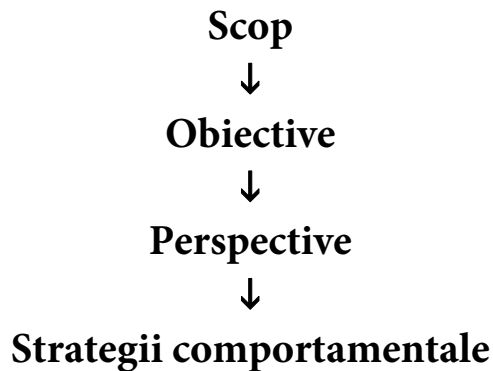
Sugestii orientative:

- De reținut faptul că fericirea, în esență, se construiește în doi. Alegerea, efortul presupun o îmbinare armonioasă a aspirațiilor, deciziilor, forțelor morale și intelectuale a tandemului bărbat – femeie.
- Pentru a prospera avem nevoie de realizarea permanentă a dezvoltării personale, punând accent pe perspectivele pozitive ale vieții și determinarea scopului, pe exersarea acțiunii morale, a creativității și antrenarea flexibilității minții.
- Fericirea noastră și a familiei noastre depinde de aceea cum ne poziționăm în viață și de ce perspective ne conducem.



EXERCITII
PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Meditați asupra perspectivelor vieții. Proiectați perspectivele vieții personale/particulare și *Perspectivă de viață de familie*, apoi evaluați-le, analizați-le, faceți corecții și completări de comun acord.
- II. Determinați ce fel de persoană sunteți. Vă axați pe alegeri maximizatoare sau satisfăcătoare. Stabiliți ce trebuie să faceți ca alegerile Dvs. să fie funcționale.
- III. Elaborați *Perspectiva de viitor a familiei Dvs.*, structurând-o într-o schemă potrivită.
- IV. Urmați schema propusă și va fi ușor să proiectați perspectivele vieții de familie:



Reținem: *perspectivele vieții personale și familiale identificate și planificate asigură elaborarea și implementarea scenariilor existențiale reușite.*

*Înțelepciunea este o combinație de intelect,
experiență și caracter...*

*... Înțelepciunea presupune
o conștiință a propriei valori; un management eficient
al intereselor, acțiunilor, conduitei și a conflictelor;
a autogestionării emoțiilor și o axare pe valorile autentice...*

*...Înțelepciunea reprezintă o abilitate
de a pătrunde în subtilitățile unei situații particulare
și o valorificare continuă a adevărilor potrivite
pentru elaborarea și implementarea unor strategii generale
de comportare umană optimă...*

Robert J. Sternberg

2. CONSTRUIREA SENTIMENTELOR POZITIVE ȘI PROIECTUL EXISTENȚIAL DE EDIFICARE A FAMILIEI

2.1. VALORIFICAREA SENTIMENTELOR POZITIVE ÎN EDIFICAREA FAMILIEI CA PROIECT EXISTENȚIAL

În acest subcapitol vom afla cum să găsim și cum să valorificăm cei mai importanți generatori ai fericirii pe termen lung în contextul edificării *Proiectului Existențial – Familia*.

Sentimentele și emoțiile pozitive reprezintă reacțiile afective ale omului la tot ce ne provoacă plăcere. E bine să conștientizăm că emoția este o reacție momentană, iar sentimentul este de durată și poate include un ansamblu de emoții. ***Sentimentele pozitive includ: bucuria, plăcerea, încântarea, entuziasmul, interesul, veselia, mândria, iubirea, dorința, uimirea/ mirarea, satisfacția, împlinirea și, evident, că sentimentul de fericire.***

A simți o emoție pozitivă este vital pentru bunăstarea psihofizică a omului, nu numai pentru senzația plăcută pe care ne-o oferă momentul, ci și din motivul că emoția pozitivă este un factor care contribuie la constituirea gândirii și sentimentelor pozitive, care asigură dezvoltarea, creșterea și menținerea sănătății personale a individului [51, p.49].

Astfel, trebuie să cunoaștem că cele mai frecvente lucruri care ne provoacă plăcere și bucurie imediată/hedonistă sunt:

- mâncatul;
- mișcarea și cultura fizică/sportul;
- activitățile sociale;
- sexul;
- ajutorarea cuiva;
- valorificarea aptitudinilor;
- succesul și aprobarea societății;
- muzica și alte arte;
- religia, credința;
- vremea bună;
- odihna și relaxarea;
- un mediu înconjurător plăcut etc.

Bineînțeles că există și, cu părere de rău, sunt folosite de către unii oameni și a lucrurilor nocive, care provoacă plăcere, ca de exemplu: utilizarea alcoolului, fumatului, drogurilor etc., inclusiv excesurile de tot felul (mâncatul în exces/bulemia, abuzul de dulciuri, desfrâul sexual, cearta cu cineva, folosirea unor medicamente speciale, etc.). Evident că aceste lucru și, în general, toate tipurile de exces sunt periculoase și, chiar dacă inițial provoacă omului plăcere, mai apoi, se răsfrâng negativ asupra stării de sănătate, provocând durere, decepționare, îmbolnăvirea persoanei, epuizarea organismului și potențând remușcările sufletești, care influențează indecent bunăstarea psihologică și fericirea acesteia. Cercetările realizate de psihologi [5; 9; 25; 53] demonstrează faptul că emoțiile pozitive *deschid mintea*, îl fac pe om creativ și devin parte dintr-o mișcare interioară de reacționare la anumiți stimuli, ce creează o spirală ascendentă spre alte emoții și sentimente pozitive. B. Fredrickson a denumit acest efect, legitate de acționare a emoțiilor pozitive asupra dezvoltării, în general, și asupra dezvoltării aptitudinilor omului, în special, definind astfel *Teoria lărgirii și construirii inteligenței* [20, pp.330-335]. În conformitate cu această teorie, emoțiile pozitive, având legătură cu mintea omului și plăcerea fizică a acestuia, au impact benefic direct asupra formării abilităților intelectuale, sociale, psihologice/ morale și fizice ale acestuia. Accepțiunea vizată poate fi rezumată în constatarea: ***cu cât suntem mai fericiți, cu atât suntem mai buni.***

Așadar, atunci când omul percepe bucuria, plăcerea sau o altă emoție pozitivă, aceasta se stochează automat în banca memoriei noastre, un rezervoar esențial din care putem extrage senzații și emoții pozitive din trecut, care ne-ar ajuta în prezent și viitor. Faptul că ne dorim să re trăim plăcerea, emoția pozitivă, ne ajută să creștem și să ne dezvoltăm, căutându-le din nou. Oamenii fericiți sunt înclinați să participe la variate activități noi, să fixeze noi obiective și să le urmeze, fiind stimulați de resursele mai vechi obținute în activitățile, care le-au provocat starea de bine. Aceste resurse construiesc mai multe abilități intelectuale, oferă încredere în forțele proprii și pun bazele unor acțiuni conștiente, inclusiv emoțiilor pozitive de viitor.

Așadar, ***emoțiile pozitive sunt o resursă importantă, ele construiesc și sprijină:*** creativitatea, originalitatea și flexibilitatea; încrederea și siguranța de sine, sănătatea fizică și mentală; abilitățile intelectuale; intuiția și percepția; productivitatea, activitatea și energia; recuperarea după boală și reducerea durerii; sănătatea și durata de viață; relațiile mai bune și abilitățile sociale, conexiunea și comunicarea interpersonală; optimismul; perseverența și asiduitatea, orientarea de principiu, reziliența/capacitatea de a depăși dificultățile existențiale, abilitatea

de a-i ajuta pe ceilalți; abilitatea de a controla și dirija dispoziția, de a depăși emoțiile negative etc.

Psihologia pozitivă ne orientează spre un moment-cheie: pentru a prospera cu adevărat, omul trebuie să trăiască emoții pozitive în proporția de 3:1, adică trei evenimente plăcute se poate raporta la unul neplăcut. Emoțiile negative își au locul lor și ele nu pot lipsi absolut din viața reală a omului, dar trebuie să fie mai reduse. Este necesar să conștientizăm că prosperitatea omului poate fi pusă în pericol nu doar atunci când prevalează în viața lui emoțiile negative, dar și atunci când emoțiile pozitive sunt în proporție mult mai mare, ca de exemplu 11:1 [Apud 51, p.52-53].

În această ordine de idei, considerăm foarte important să menționăm că starea de bine nu este o jovialitate forțată. Ea este o stare care arată că noi suntem prezenți la evenimentele și lucrurile bune din jurul nostru, că învățăm să descoperim mereu alte lucruri care ne fac să ne simțim bine, să dezvoltăm auto-eficiența și să apreciem mai mult rezultatele și șansele noastre. Evident că cel mai bine ne simțim atunci când putem să fim noi înșine, chiar și în momentele dificile ale vieții.

Ceea ce va urma în continuare are importanță pentru orice persoană, care dorește să-și dezvolte eficiența personală, indiferent de faptul dacă este familist sau este solitar.

Așadar, sentimentele pozitive pot fi construite prin sporirea emoțiilor pozitive durabile (fericirea hedonică armonios îmbinată cu fericirea eudaimonică) și atunci persoana valorifică cele cinci strategii, care îi oferă șansa de a se simți bine aproape instantaneu și, care, exersate permanent devin un mod de viață și un mecanism procesual sigur de creare a bunăstării noastre.

Strategiile de sporire a fericirii/stării de bine se rezumă la următoarele acțiuni intelectuale și morale:

1. ***Deschideți mintea – a fi deschis și curios***, ceea ce ar asigura deschiderea la variate experiențe noi, la învățarea permanentă, axată pe flexibilizarea minții etc.
2. ***Deschideți ochii – a fi mulțumit și a aprecia totul ce ai deja***, înseamnă a fi recunoscător pentru tot ce ai dobândit în viață. ***Recunoștința*** este una dintre cele mai sănătoase emoții pozitive, care te face: atent, entuziasmat, hotărât, sensibil, vigilent, amabil, sănătos și fericit.

Un studiu realizat de R. Emmons și M. McCullough [22, pp.377-389], arată că ***dacă oamenii își notează săptămânal lucrurile/ acțiunile și activitățile cele***

mai importante pentru care sunt recunoscători, ei devin mai sănătoși, mai încurajați să facă mișcare, să fie mult mai optimiști și să aibă forțe pentru atingerea obiectivelor personale.

3. **Deschideți inima – fiți buni**, această strategie ne invită la variate acțiuni de amabilitate, binefacere, caritate, abordări și ghidări de susținere morală a persoanelor care au nevoie de ajutorul nostru, comportament pozitiv etc.
4. **Aflați-vă în preajma oamenilor**. Această strategie ne îndeamnă să petrecem mai mult timp cu familia, prietenii, colegii plăcuți etc., totodată, ea ne orientează să ieșim în societate, să facem noi cunoștințe, noi prietenii.
5. **Fiți autentici – deschideți-vă**. M. Seligman (părintele psihologiei pozitive) scrie și vorbește foarte mult despre autenticitate. A fi autentic înseamnă a ști cum ești atunci când atingi nivelul maxim de valoare și fericire, atunci când *simți că ești în pielea ta*, când te simți realizat. Un eventual mecanism de construire a sentimentelor pozitive, în viziunea noastră ar arăta astfel (Figura 1).

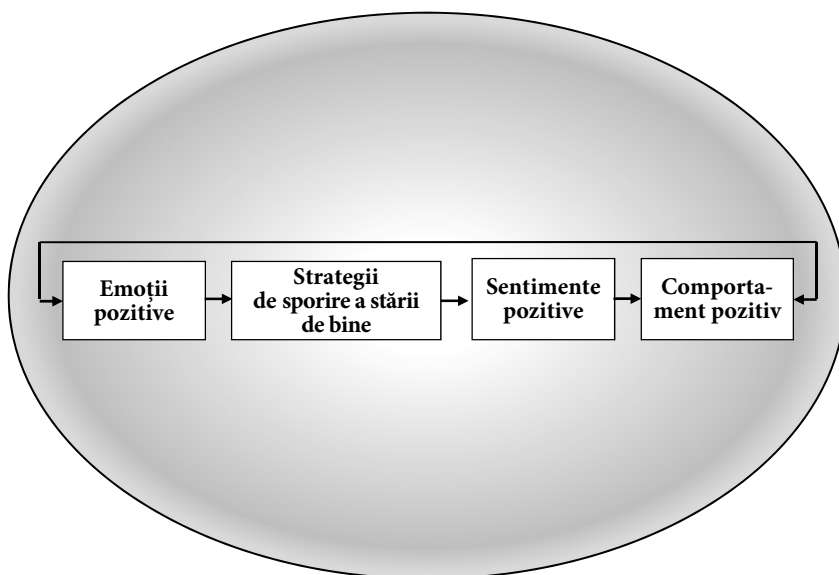


Figura 1. Mecanismul de construire a sentimentelor pozitive

Acum să vedem cum putem explora cele relatate în cadrul elaborării și valorificării *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*. În primul rând, este necesar să familiarizăm pe viitorul partener cu elementele și specificul

construirii sentimentelor pozitive, apoi stabilim care este proporția de trăire a emoțiilor pozitive și a celor negative. După aceasta, determinăm și planificăm la care anume emoții avem ambii de lucrat (pentru a le schimba sau a le anihila sau, invers, a le potența). În continuare, ar fi bine să facem o listă a lucrurilor, evenimentelor, situațiilor care ne provoacă plăcere și a celor care ne provoacă neplăcere, adică emoții negative. Sigur că toate aceste acțiuni necesită analize, interpretări, discuții și găsirea unor puncte comune, de tangență, și/sau soluții, care vor servi drept repere în luarea deciziilor și vor ghida faptele și comportamentul nostru în cadrul familiei. În final, se poate analiza la care anume aspecte-poziții familiale trebuie să atragem o atenție deosebită la: planificarea sarcinii, nașterea copiilor; intimitate; creșterea, educația și îngrijirea copiilor; comunicarea și relaționarea cu soțul/soția, copiii, rudele, prietenii etc.; managementul familial; dezvoltarea personală în funcția de partener conjugal și părinte etc.

În acest context, dacă soții clarifică și precizează pozițiile-cheie care trebuie să fie permanent în vizorul lor, ei vor fi conștienți și apti pentru a lua decizii adecvate și realizabile pe termen scurt, mediu și de lungă durată.

Sugestii orientative:

- Se consideră foarte bine dacă în familie s-ar organiza și s-ar desfășura sistematic o activitate comună, care poate fi denumită **Sfatul familiei** sau **Consiliul familiei** etc. (convocat, cel puțin odată la 7-10 zile sau mai frecvent, la decizia ambilor soți și a copiilor).
- De reținut că eficiența personală a membrilor familiei sporește atunci când în cadrul ei se discută, apoi se repartizează rațional și rezonabil responsabilitățile/ obligațiunile, de comun acord, proiectând și aspectul mutual, în caz de necesitate. Propunem elaborarea unui **Portofoliu al familiei**, care poate include: proiectul, modelul care urmează a fi realizat; albumul celor mai importante și frumoase poze familiale; lista evenimentelor importante (data, descrierea succintă și esențializată, participanții, aprecierea membrilor familiei etc.); postere cu sfaturi, rețele, strategii utile pentru variate domenii ale vieții de familie. Conținutul *Portofoliului familiei* poate fi decis de membrii acesteia, el poate fi dezvoltat și completat continuu.
- Se consideră comod și sugestiv, dacă pe cel mai vizibil loc în casă vor fi afișate *cele cinci strategii de sporire a fericirii/ stării de bine* (pe care le-am analizat anterior) și regulile vieții de familie, pentru adulți și copii, elaborate și acceptate împreună la Sfatul familiei.



EXERCITII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Întocmiți o listă a emoțiilor și sentimentelor pozitive pe care le trăiți frecvent.
- II. Întocmiți o listă a emoțiilor și sentimentelor negative pe care le trăiți frecvent.
- III. Confrunțați aceste liste, evaluați-le și stabiliți un mic plan de acțiuni pentru a depăși negativismul și a valorifica sentimentele pozitive.
- IV. Elaborați, de comun acord, o tehnologie specială de formare a sentimentelor pozitive în cadrul familiei Dvs. (indicați strategia, metodele, procedeele și tehnicile).
- V. Elaborați structura *Portofoliului familiei* Dvs.

2.2. IMPORTANȚA FLUXULUI ȘI A PREZENȚEI ÎN EDIFICAREA ȘI MENȚINEREA FAMILIEI

În psihologia pozitivă se explică și se discută mult despre starea de flux. **Fluxul** reprezintă experiența în care omul se simte atât de angajat în ceea ce face, încât nu-l mai interesează nimic, chiar nici măcar timpul. **A fi în flux** înseamnă a valorifica o sursă majoră de plăcere imediată, ce provoacă bunăstare generală. M. Csikszentmihalyi, unul dintre fondatorii psihologiei pozitive, descrie experiența persoanei ca pe un flux, deoarece aceasta presupune un efort adecvat din partea persoanei. **Conform investigațiilor realizate de cercetător, persoana 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;
- se concentrează asupra sarcinii pe care o are și nu mai ia în seamă nimic altceva;
- are sentimentul controlului;
- pierde noțiunea și percepția timpului;
- are plăcere de la acțiunile pe care le face [51, p.61].

Bineînțeles că fluxul este una dintre cele mai plăcute stări pe care o putem trăi. Să analizăm: oare nu ne simțim foarte bine când realizăm unele lucruri, mai cu seamă, acele care ne sunt interesante, aspirăm către ele, procesul ne oferă satisfacție și plăcere, suntem cointeresați în rezultat. Așadar, *ne aflăm în flux când*

suntem cufundați complet în ceea ce facem, nu observăm nimic în jur, practic nu apreciem nici timpul. Deseori ne aflăm în flux când pregătim bucatele preferate, facem curățenie, ne pregătim de o sărbătoare etc. Alteori ne aflăm în flux când scriem o carte, pictăm, brodăm etc.

Din experiență știm cu toții că starea de flux poate surveni când facem ceea ce ne place, când activitatea corespunde aspirațiilor, scopului proiectat și aptitudinilor, capacităților intelectuale, morale, tehnologice, estetice și psihofizice. Totodată, când ești în flux se observă o tendință spre excelență, spre noi provocări, astfel poți deveni expert în domeniul exersat, însă, uneori devii și dependent de activitatea care îți provoacă plăcere. În acest sens, putem aminti despre jocurile la computer sau munca pe care o îndeplinești la un serviciu care generează fluxul (te poți atașa de ea nimerind des în starea de flux). Dacă analizăm fenomenul workaholismului, observăm deseori influența, în acest caz, nocivă a fluxului. Spre regret, starea de flux, poate parveni și în urma realizării unor lucruri negative și aici, persoana trebuie să fie conștientă și responsabilă de ceea ce face. La fel, trebuie de știut că ***opusul fluxului este starea de apatie***. Astfel, pentru persoanele care fac lucruri simple ce presupun puține abilități și competențe, activitatea se repetă, este foarte monotona – munca dată va deveni plictisitoare, frustrantă, chiar dacă aduce venit. În esență, dacă munca le aduce oamenilor nu numai venit, dar le dezvoltă, într-o oarecare măsură, mintea, abilitățile, aptitudinile și creativitatea, aceștia se bucură, se simt fericiți și împliniți.

Întrucât experiența fluxului este o sursă și o modalitate excelentă de a descoperi și dezvolta punctele forte și competențele persoanei, iar aflarea în starea de flux presupune a fi complet ***prezentă*** în ceea ce face aceasta, vom analiza și aspectul nominalizat al bunăstării generale.

Prezența noastră în ceea ce facem este importantă pentru fericirea noastră. Psihologia pozitivă orientează persoana spre înțelegerea și aprecierea unui moment important: oamenii care se bucură și se simt fericiți în *viața prezentă* sunt mai bine pregătiți să anticipeze, să planifice și să exploreze viitorul într-un mod pozitiv și moral.

Poate apărea întrebarea cum să devii mai prezent în viața cotidiană. Considerăm că nu trebuie să fii cercetător ca să răspunzi la această întrebare. Una dintre cele mai bune modalități este ***savurarea momentului***. Pentru a savura momentul trebuie să faci două lucruri importante: ***să observi și să fii prezent***. Este clar că experiența fizică nu poate avea loc decât în prezent. Pentru a spori prezența și experiența fizică, trebuie să ne facem timp pentru a ne opri, a ne conecta la ceea ce facem sau la ceea ce se află în jurul nostru și a savura procesul vizat. ***Savurarea*** presupune

prezență, observarea atentă a împrejurărilor, a ceea ce se petrece, ce face omul, ce se petrece cu corpul său, să căutăm și să vedem frumusețea. Savurarea este un proces, nu un rezultat, este ceva ce facem atent și concentrat. Astfel, Fr. Bryant și J. Veroff [Apud 51] definesc *savurarea* ca pe o abilitate de a participa, a percepe plăcere, de a aprecia și de a include experiențele pozitive în viața personală și viața familială.

Pentru a ajunge la savurarea momentului este necesar de a încetini ritmul, a împărtăși cu alți oameni ceea ce ne bucură, dacă e posibil; să *aducem* pe ceilalți lângă noi pentru savurarea momentului; să observăm detaliile; să ne lăsăm absorbiți de ceea ce facem, să încercăm să vedem chiar și lucrurile cunoscute de parcă ar fi noi; să ne bucurăm de moment, manifestând emoțiile ce ne copleșesc (râzi, sari în sus, țipi de bucurie etc.). La fel, putem spori savurarea, păstrând-o în memorie, iar lucrurile plăcute să le păstrăm printr-o fotografie, o relatare scrisă sau un suvenir, ceea ce va permite savurarea repetată a momentelor plăcute din trecut. Acest mod asigură un alt fenomen important pentru om și familie – *dilatarea timpului*. Pentru a exersa acest fenomen plăcut, facem tot posibilul ca experiența interesantă să dureze cât mai mult, explorând răbdarea și observația, savurând momentul și, manifestând recunoștința pentru ceea ce facem și ce se întâmplă. Să fim mulțumiți pentru faptul că cineva a fost lângă noi în acest moment fericit. Evident că în acest caz folosim la maximum toate simțurile: gustăm, mirosim, ascultăm, pipăim etc.; sesizăm și percepem gustul mâncării, finețea și factura hainelor, aroma unei flori... Ne învățăm a privi atent, cu uimire și curiozitate. **Să reținem că există două tipuri de savurare: tipul experienței**, ceea ce percepem cu mintea sau prin intermediul simțurilor și vine din exterior. Savurarea informației memorizate la care ne concentrăm atenția și *punctul intern*, adică amintirile pe care le putem invoca și de care ne bucurăm ca de-o plăcere externă. Aspectele vizate se referă la minte și la corp, adică la angajarea ambelor entități, a întregii ființe. Acum să vedem cum ne ajută **fluxul, prezența și savurarea clipei în edificarea și menținerea familiei**.

Starea de flux, care poate cuprinde pe ambii parteneri conjugalii atunci când fac ceva împreună este foarte importantă, ea ne oferă experiența comunicării, intercunoașterii și a coeziunii familiale, indiferent de faptul ce fac. Totuși, cea mai mare plăcere o trăiesc ambii soți când muncesc împreună la ceva pentru necesitățile și confortul familiei (prepararea bucatelor, pregătirea unei sărbători, lucrul de menaj casnic, lucrul în grădină; confecționarea unor accesorii, haine etc.).

Starea de flux se poate percepe și atunci când partenerii de cuplu își oferă reciproc clipe de intimitate. Evident că *prezența* în toate evenimentele familiale, mai cu seamă la cele mai importante, *savurarea* procesului de construire a

căminului familial, de creare a condițiilor anturajului, de așteptare a nașterii copilului, îngrijire a copilului, jocurile desfășurate cu el, plimbările în natură, excursiile etc. – reprezintă cele mai frumoase și fericite momente și clipe, care, mai apoi, se configurează în fotografii, albumuri de familie, amintiri valoroase. Toate acestea, par la prima vedere neesențiale, însă, de facto, anume ele unesc și solidarizează familia, o fac fericită, durabilă, transformând-o într-un loc plăcut și adorat de toți membrii ei (adulți și minori).

În acest sens, foarte importante sunt ieșirile în natură, observarea și savurarea unui răsărit sau asfințit de soare, a unei ploii de vară, a unui curcubeu fermecător; observarea comportării animalelor de companie, a păsărilor; a căderii frunzelor, savurarea unui peisaj de primăvară sau toamnă etc. Pentru copii aceste observații au un impact nu numai estetic, ci și unul intelectual, moral, psihofizic. Procesul pregătirii pentru sărbătorile familiale, cele religioase sau naționale, la fel, poate provoca starea fericită de flux, prezență și savurare atât a procesului cât și a rezultatului.

Plecarea în vacanță cu întreaga familie la mare, la munte, în variate drumetii, escapade turistice sau pelerinaj la locurile sfinte reprezintă o stare de fericire supremă pentru toți membrii familiei, aici, prevalând o sinestezie, un amalgam de flux, prezență, savurare, plăcere și bucurie de durată.

Dacă, ambii parteneri sunt axați pe construirea sentimentelor pozitive în edificarea și menținerea familiei – atunci întreaga comuniune creată se va simți fericită, iar copiii vor asimila și interioriza valorile și modelele comportamentale pozitive ale părinților, demne de urmat.

Sugestii orientative:

- Starea de flux depinde de ceea ce și cum face persoana. Iată de ce este important faptul ca ambii parteneri conjugal să muncească asupra auto-perfecționării sale în direcția construirii sentimentelor pozitive, valorificând starea de flux, prezență și savurarea conștientă a momentelor-cheie și a evenimentelor plăcute ale vieții.
- Starea de flux o putem provoca doar atunci când suntem absolut prezenți în totul ce facem pentru noi și pentru familia noastră.
- Învățați a observa atent și a savura evenimentele familiale, procesul de pregătire și derulare a lor, fiți prezenți și trăiți această stare de bine. Impri-mați și fixați momentele fericite ale familiei și atunci veți avea amintiri frumoase și materiale care le vor reproduce: foto, albumuri, scrisori, compuneri, picturi etc.).



EXERCIȚII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Reflectați și stabiliți care acțiuni și activități familiale vă provoacă starea de flux. Concretizați și confrunțați-le cu cele ale partenerului Dvs., apoi discutați pe marginea acestui aspect.
- II. Cum puteți descrie prezența Dvs. la evenimentele din familie.
- III. Amintiți-vă ce evenimente și ce procese familiale ați savurat; cum și în ce mod le-ați fixat (foto, picturi, eseuri etc.).
- IV. Elaborați o listă a evenimentelor triste sau neplăcute din viața familiei și desemnați un șir de strategii de depășire a acestora. Gândiți un plan de prevenire a evenimentelor neplăcute.
- V. Împreună cu partenerul faceți o listă, inclusiv anexele respective, structurate pe compartimente (celebrarea căsătoriei; nașterea și botezul copilului; plecarea la odihnă; petrecerea sărbătorilor în cadrul familiei; plecarea copilului la școală, absolvirea școlii etc.) de redare a celor mai frumoase evenimente din viața familială.

2.3. ÎNȚELEPCIUNEA CA FACTOR DE ARMONIZARE A RELAȚIILOR FAMILIALE

De-a lungul timpului filosofii, sociologii, pedagogii și psihologii s-au preocupat de problema moralității, înțelepciunii și fericirii umane. În esență, s-a ajuns la concluzia că ***la baza unei vieți prospere și înfloritoare se află subiectul complex al moralei și a vieții înțelepte bine trăite.*** S-a dovedit că toate chestiunile care țin de moralitate, etică, înțelepciune, caracter onest sunt legate indisolubil de bunăstare, la fel ca și sentimentul de auto/ apreciere și compasiune. ***Savanții consideră că ceea ce înțelegem noi printr-o viață prosperă, de fapt, nu este altceva decât înțelepciunea persoanei de a-și trăi demn și frumos viața. Descoperirile realizate în domeniul psihologiei pozitive și psihologiei morale demonstrează că oamenii cei mai fericiți și mai împliniți au câteva trăsături pe care noi le identificăm cu înțelepciunea și spiritualitatea*** [51, p.177].

Psihologul D. Watson [53, p.113] menționează că un număr impunător de cercetări de tip longitudinal și stratificat au arătat că oameni cu o viață socială activă, care se consideră spirituali sau religioși, raportează niveluri mai înalte de fericire decât ceilalți. Așadar, analizând și explicând fenomenele vizate, vom

elucida importanța și funcționalitatea *înțelepciunii* pentru crearea și menținerea unei relații armonioase și a unei familii fericite. ***Înțelepciunea este considerată de specialiștii din domeniul psihologiei drept un fenomen amplu de materializare a tuturor calităților umane, o combinație reușită de intelect, experiență și caracter.*** Psihologia pozitivă și cercetătorii din domeniul psihologiei morale demonstrează tot mai frecvent și clar faptul că unul dintre factorii cu cea mai importantă contribuție la viața prosperă și fericită *este caracterul* (cum suntem noi). ***Caracterul omului***, incluzând un ansamblu de trăsături, oferă tabloul de fond al personalității umane, el face să înțelegem cum este persoană (bună, onestă, inteligentă, volitivă etc. sau rea, dură, încăpăținată, perfidă etc.). Savanții consideră ca, anume, caracterul face diferența dintre intelect, istețime și înțelepciune [Ibidem, p.178]. În acest sens, noi ca specialiști în domeniul științelor educației, ținem să menționăm că trăsăturile morale cultivate au impact decisiv asupra formării caracterului și desigur că a înțelepciunii omului. ***Important este să înțelegem că inteligența este o calitate esențială a înțeleptului, dar, totuși, înțelepciunea nu este inteligență.***

Practic, înțelepciunea implică abilitatea de a valorifica cunoștințele pe care le deține omul la un anumit context existențial, considerându-le potrivite într-un anumit caz, pe termen scurt sau lung. Înțelepciunea presupune un echilibru instinctiv și praxiologic, bazat pe experiență. Ea include conștiința propriei valori, managementul eficient al stresului și a intereselor conflictuale, autogestionarea reușită a propriei existențe; abilitatea de a pătrunde, a înțelege subtilitățile unei situații dificile și elaborarea strategiilor de soluționare a acestora. Persoana înțeleaptă se simte bine în diferite condiții, chiar și în cele complicate. Ea poate să-și păstreze principiile și scopul personal chiar și atunci când folosește cunoștințele și experiența sa în serviciul altor persoane și într-un alt mediu, străin pentru sine. Înțeleptul consideră important și procesul nu numai rezultatul acțiunii cu toate că urmărește consecvent să obțină în final cel mai bun rezultat posibil. Cu siguranță că înțelepciunea se dezvoltă odată cu vârsta, însă investigațiile arată că ea depinde de cunoștințele, inteligența persoanei, abilitatea ei de a controla emoțiile. În mare măsură, înțelepciunea depinde de capacitățile reflexive a persoanei, de cele de comunicare și interrelaționare eficientă; de observare, empatizare și ascultare activă, de abilitățile de orientare a individului asupra descoperirii sinelui, a capacităților de învățare și autoperfecționare.

O persoană înțeleaptă se caracterizează prin:

- nivel superior de gândire;
- o înțelegere profundă a oamenilor și a problemelor pe care le pot avea ei; empatie;
- corectitudine și amabilitate, cumpătate;

- grad sporit de interes pentru cei din jurul său;
- acceptarea opiniilor și a ideilor altor persoane;
- meditația discretă și tăcută;
- ascultarea și observarea atentă;
- conștiința faptului că poate învăța de la alții;
- acceptarea greșelilor și a posibilității de a greși;
- abilitatea de a găsi soluții și a rezolva probleme;
- sensibilitate și echilibru;
- modestie și stimă de sine;
- acceptarea ideii că știința poate greși și admiterea existenței necunoscutului;
- optimism și centrare pe înțelegere, abordare realistă a existenței umane [51, p.180-181]. Noi am putea completa aceste caracteristici că încă câteva. O persoană înțeleaptă, în viziunea noastră, posedă voință, flexibilitatea minții, este axată pe acțiunea morală, pe o atitudine realistă, dar și filosofică de acceptare a situațiilor care nu pot fi schimbate.

La marea majoritate a oamenilor edificarea familiei începe în tinerețe, la o etapa de vârstă când nivelul de inteligență și experiență existențială este minim. De abia se dezvoltă și se structurează acumulările cognitive, psihoemoționale, se definitivează, sunt exersate gândurile și sentimentele pozitive; are loc învățarea reflecției, empatiei și a colaborării dezinteresate. În contextul edificării familiei ca proiect existențial, considerăm necesare și binevenite cunoștințele și strategiile cu privire la dezvoltarea și fortificarea înțelepciunii. Evident că denumirea strategiei ne orientează clar și cert spre cunoștințele care trebuie neapărat să le avem, să le completăm permanent și să se aprofundăm. Așadar, pentru a dezvolta înțelepciunea, partenerii conjugali/ soții și toți membrii familiei trebuie să-și dezvolte răbdarea, inteligența generală și cea emoțională; să-și consolideze abilitatea de a asculta, a observa, a fi prezent și înțelegător; să învețe a fi deschis la provocări și la noi experiențe; să-și exerseze reziliența, adică capacitatea de a rezolva probleme și a depăși situațiile dificile. Membrii familiei trebuie să devină mai conștienți de sine și mai iertători, generoși și filantropi; să fie recunoscători și iubitori de oameni; să se respecte pe sine și pe cei din preajma lor; să-și urmeze principiile de viață, respectând regulile și valorile altora.

Concomitent cu conștientizarea esenței strategiilor și exersarea lor sistematică, oamenii mai au nevoie de niște instrumente și tehnici de lucru asupra sa. Cercetările din domeniile psihologiei pozitive și a psihologiei morale ne orientează asupra importanței **cunoștințelor**, a **experienței** și a **expertizei**. **Cunoștințele** presupun nu numai acumulări cognitive, dar și abilități, priceperi, deprinderi și competențe privind legitățile dezvoltării lumii, gândirii umane, a societății și autodezvoltării personalității umane.

Experiența umană presupune cunoștințele teoretice și cele empirice transformate în acțiuni practice, iar **expertiza, mai precis, capacitatea de expertizare** incumbă atât inteligența, cunoștințele cât și capacitatea de a studia a persoanei, a percepe și a aprecia riscul pe care îl presupune o acțiune/activitate, inclusiv, realizarea unei diagnoze și a unui pronostic, predicție a evenimentelor posibile, pe termen mediu și lung.

Investigațiile psihologilor au mai demonstrat că **înțelepciunea se hrănește din afară la fel ca și din interior** [51, p.183]. Iată de ce este binevenit și chiar tradițională pentru multe culturi, inclusiv pentru cultura noastră, ca familia tânără să aibă **mentori. Acest rol în arealul românesc îl îndeplinesc nașii de cununie, cu unica condiție că aceștia sunt invitați în calitate de nași nu din cauza banilor, a bunăstării lor economice, dar din motivul că au o experiență pozitivă de viață familială.** Sigur că ar fi excelent dacă tinerii soți ar fi cu nașii un fel de **confrați de idei**, ar împărtăși aceleași valori morale și familiale, anterior ar mai fi colaborat reușit și în alte domenii și ar simți față de ei, nu numai recunoștință, dar și stimă, simpatie. Acest lucru se referă și la nași, deoarece ei au datoria să realizeze o orientare subtilă și delicată a tinerilor căsătoriți în universul și secretele unei familii durabile și fericite. Din păcate foarte puțini nași își îndeplinesc cu onoare această obligațiune, însă, totuși, nu putem să nu observăm că există persoane care respectă și urmează această frumoasă și utilă tradiție.

Dacă familiile de origine (din care ați provenit) vă pot servi drept model/exemplu de viață, atunci mai puteți avea niște mentori buni în persoană părinților. În acest caz, ambii parteneri trebuie să analizeze, să discute și să facă alegerea conștientă, de comun acord. **Esențial este momentul ca tinerii să se învețe a observa și a înțelege – ce și de la cine pot învăța.**

Deseori soții pot avea niște prieteni (atât soțul cât și soția) încă din adolescență sau tinerețe, care, la prima vedere, par a fi importanți, valoroși, pretind la poziția de mentor, însă, treptat partenerii conjugali încep a observa un șir de acțiuni, sfaturi etc., care le provoacă dificultăți (certuri, conflicte etc.), altelei se poate ajunge chiar la destrămarea cuplului/familiei din cauza unor manipulări ale acestora.

Anume din acest motiv, tinerii soți trebuie să fie atenți la alegerea anturajului, prietenilor, a mentorilor, dând dovadă de exigență, prezență, flexibilitate și gândire logică. **Momentul-cheie de cultivare a unui familist bun este unul foarte simplu: învățați-vă a asculta și a auzi partenerul.** Țineți minte – a distruge o relație, chiar și una frumoasă, este foarte ușor, dar a construi, a edifica o relație, este destul de complicat. Înțeleptul meditează, analizează, compară, gândește, ține un dialog interior cu sine, discută cu alte persoane competente și înțelepte (psihologi, consilieri, rude etc.) și mai apoi ia decizia.

Sugestii orientative:

- Binevenită este lecturarea în comun de către partenerii conjugali a unor cărți, broșuri de popularizare a științei în domeniul psihologiei familiei, psihologiei pozitive, psihologiei morale, psihologiei vârstelor, educației copiilor etc.
- Dacă unul din parteneri cunoaște ceva care ar contribui la dezvoltarea personală a ambilor, este normal să-i comunice și celuilalt informația; e bine și normal să facă ambii analize, esențializări, comparații, concluzii etc.
- Fiecare membru adult al familiei trebuie să exerseze conduita pozitivă, reflecția sistematică și să-și antreneze voința, reziliența, prezența, atenția și înțelepciunea. Prezența și comunicarea permanentă, împărtășirea gândurilor, ideilor, sentimentelor și manifestarea iubirii, a atașamentului trebuie să devină și să fie principalele instrumente de menținere și armonizare a relațiilor familiale.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. În ce constă înțelepciunea omului?
- II. Vă considerați o persoană înțeleaptă? Argumentați.
- III. Putem vorbi despre așa fenomen ca înțelepciunea familiei? În ce se manifestă aceasta?
- IV. Elaborați un plan operațional și unul strategic de exersare și fortificare a înțelepciunii Dvs.
- V. Enumerați trăsăturile unei persoane înțelepte și stabiliți, de comun acord, la care din ele mai aveți de lucru, pentru a forma și/sau a consolida înțelepciunea.

2.4. BUNĂSTAREA SPIRITUALĂ A FAMILIEI. AVANTAJELE CREDINȚEI ȘI ALE PRACTICII RELIGIOASE

În ultimii ani foarte mult se discută despre spiritualitate și spiritualizarea educației. Literatura de specialitate [2;10,19; 23, 30; 32; 38; 54 etc.], la fel, abordează aspectul dat, însă studiul ei ne-a demonstrat că mai aproape de explicația spiritualității, înafara surselor bibliografice religioase, sunt cercetătorii din domeniul pedagogiei și filosofiei educației (C. Cucoș; V. Mândăcanu; A. Niskier; Călin C. Mărin); cercetătorii din domeniul psihologiei morale (C. Enăchescu) și cei din domeniul psihologiei pozitive (K. Pargament; M. Williamson; Ch. Style; D. Watson;). Sigur că noi nu avem scopul să realizăm o educație religioasă, ci ne dorim să vă convingem în necesitatea

dezvoltării spiritualității în cadrul familiei, să vă explicăm avantajele aceștia și să vă inițiem în fenomenul definit ca **bunăstare spirituală**.

Psihologii precizează că a fi spiritual este benefic pentru om. A fi spiritual, în sens psihologic și științific, se referă la un aspect al existenței umane în lumea materială și nu se referă o la experiența esoterică cu fantome și spirite [23].

O persoană spirituală consideră că este o parte a unui mecanism mult mai mare, care respectă și este preocupată de lumea din jurul ei și, care, găsește un sens profund în iubirea aproapelui, în înțelegerea lumii și a locului pe care îl ocupă în lume, sens, care depășește existența umană [51, p.188]. Numeroase cercetări din domeniul psihologiei demonstrează că *oamenii care au o practică spirituală și/sau religioasă sunt cei mai fericiți și mai sănătoși* [Ibidem, p.113]. D. Watson menționează un moment important că nu contează dacă această practică sau credință religioasă este una oficială, dacă presupune credința în Dumnezeu sau într-o altă Divinitate (Budda, Alah etc.). Ceea ce influențează bunăstarea omului este abilitatea de a descoperi sacrul în viața de zi cu zi, de a urma normele respective, inclusiv cele etice, umane, a aprecia și a fi recunoscător pentru toate, relaționând pozitiv cu sine, cu Universul, cu Natura și cu ceilalți [Ibidem, p.189].

În continuare vom analiza avantajele credinței și ale practicii religioase. Așadar, oamenii religioși sunt axați pe valorile autentice și practică o interpretare spirituală a unei lumii organizate, bazate pe reguli, care este o parte dintr-o structură unitară de credințe, ce are în centru o Divinitate sau pe Dumnezeu. Oamenii **activ religioși** dețin o poveste, un scenariu pline de sens și un cadru în care viața lor își găsește locul potrivit. De asemenea, ei fac parte dintr-o comunitate care are același sens și aceeași interpretare a vieții și a rolului lor, o comunitate care le e alături la naștere, la crearea unei familii și la moarte, la bucurie și la suferință. Religiozitatea împlinește multe nevoi umane. Religia nu numai că dă un sens vieții, dar susține, ghidează, orientează oamenii spre fapte bune. Oamenii religioși sunt convinși că ei contează pentru Dumnezeu și au speranțe, bucurii care sunt importante pentru sănătate și bunăstarea lor psihologică, inclusiv a apropiaților săi [51].

Cele mai multe cercetări în acest domeniu s-au realizat în America, unde practica religioasă este sinonimă cu spiritul social și cel emoțional, pe care ți-l oferă apartenența la o biserică. Atunci când oamenii au un ghid și niște reguli după care trăiesc, alegerile de ordin moral se efectuează mai ușor, ceea ce contribuie la fericirea și bunăstarea lor. Evident că oamenii religioși au tendința de a fi, mai degrabă, conservatori decât liberali, au o minte mai rigidă decât flexibilă, situația fiind valabilă și pentru armată, dar cu siguranță că conștiința și acțiunile morale, sentimentul rostului, autodisciplinei, devotamentul și comportamentul cumpătat – reprezintă factorii pozitivi, care contribuie substanțial la edificarea unei vieți

fericite. Dacă aceste calități se completează cu avantajele reflecției, cu o filosofie a aprecierii și generozității, a acțiunii morale, a toleranței interculturale, a iubirii aproapei ca pe tine însuși, atunci nu este deloc surprinzător faptul că practicile și credințele religioase au multe beneficii pentru om. Bineînțeles că o credință și religiozitate aduse până la fanatism sunt absolut negative și pot provoca consecințe nefaste, chiar foarte grave, cum ar fi actele de vandalism, unele acte teroriste, războaiele religioase și alte crime împotriva umanității, care n-au nimic comun cu sentimentele spirituale, pozitive și comportamentul moral. În esență, prezența și atenția, cumpătarea, credința, bunăvoința, empatia, susținerea morală, viața sănătoasă, autocunoașterea, autoperfecționarea și autodisciplina – stau la baza tuturor practicilor spirituale [51, p.102].

Investigațiile în domeniul psihologiei pozitive arată că ***oamenii spirituali sunt: înțelegători, toleranți, optimiști, blajini, generoși, au o perspectivă clară existențială, sunt recunoscători, sunt iubitori și iertători, sunt conștienți de complexitatea lucrurilor, sunt atenți și empatici; practică autocunoașterea, autoperfecționarea morală, autodisciplina și binefacerea, au sentimentul că sunt doar o părțică din ceva mai mare/Binele suprem.*** În acest context, considerăm oportun să explicăm un moment-cheie, oamenii spirituali își fac timp pentru reflecție și evaluare. La început poate fi necesară o anumită orientare din partea unui psiholog, psihanalist, preot, psihoterapeut sau consilier, iar mai apoi, partenerii conjugali, membrii familiei, pot solicita o ședință specială de consiliere sau psihanaliză. Cercetările psihologilor [4; 5; 8; 13; 20; 23; 37; 62 etc.], observațiile și experiența noastră de durată (circa 35 ani) privind consilierea familiei demonstrează că oamenii se simt mult mai bine, mai fericiți după ce evaluează evenimentele trăite, viața de familie, analizează, discută cu specialistul într-un mod structurat, ghidat de anumite întrebări, decât într-un mod leger/ liber. În acest sens, ținem să menționăm că alegerile realizate, prezența noastră, savurarea procesului multiplelor evenimente existențiale din cadrul familiei, demonstrează faptul că dacă ne-am fi oprit pe un anumit timp să reflectăm, să observăm, să realizăm introspecții, să învățăm, să aflăm mai multe lucruri noi, atunci deciziile noastre, situația și bunăstarea generală ar fi fost mult mai bune. Oamenii înțelepți au o atitudine meditativă și cumpătată față de tot ceea ce fac, inclusiv, față de viața familiei, comunicarea și relaționarea cu apropiații, luarea deciziilor, urmarea scopurilor proiectate, educația și creșterea copiilor, managementul familial; managementul sănătății și profesiei .

La fel, este bine să știm că oamenii religioși sunt mai puțin înclinați spre delicvență, spre consumul de alcool sau droguri, nu contestă excese alimentare; e mai puțin probabil să divorțeze, sunt mai puțin înclinați spre sinucidere, sunt

longevivi; rezilienți, adică au mai multe șanse de a-și reveni după careva dificultăți și tragedii; posedă de două ori mai multe șanse să perceapă că sunt împliniți și fericiți [51, p.189].

Întrucât aspectele expuse ne orientează spre necesitatea exersării permanente a prezenței și atenției față de lumea înconjurătoare, vom specifica că pentru a construi și menține o familie fericită, ambii parteneri conjugali trebuie să nu se grăbească în luarea deciziilor, să fie informați și conștienți de specificul vieții familiale; să fie în stare a-și controla și dirija emoțiile, axându-se pe gândirea pozitivă; să aprecieze și să fie recunoscători pentru tot ceea ce au și ce au reușit în viață; să cultive observația și reflecția individuală, dar și cea familială; să ofere compasiune și atașament membrilor familiei; să se autodisciplineze și să se perfecționeze permanent în conștiința și acțiunea morală.

Sugestii orientative:

- De reținut că spiritualitatea presupune prezență, atenție, reflecție, empatie, centrare pe sentimentele și comportamentul pozitiv în orice situație familială sau socială, cât de anevoioasă și dificilă n-ar fi ea.
- Exersați sistematic *încetinirea ritmului existențial*, pentru a ține un dialog interior cu Eul propriu; pentru a reflecta, evalua și a conștientiza esența evenimentelor personale și familiale, cel puțin o dată pe săptămână (vă puteți face o regulă familială de comun acord).
- Conversați și discutați împreună cu copiii Dvs. despre spiritualitate, credință, religie și valorile autentice, care fac omul mai bun, înțelept, disciplinat și onest.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Reflectați asupra spiritualității și determinați faptul dacă Vă puteți numi o persoană spirituală. Argumentați.
- II. Considerați că familia Dvs. este una spirituală? Aduceți argumente.
- III. Întocmiți un mic program de spiritualizare a familiei (a copiilor și a membrilor adulți). Reflectați, fiți prezenți, discutați, realizați concluzii și planuri. Exercițiul se realizează împreună cu toți la *Sfatul familiei*.
- IV. Reflectați asupra faptului dacă sunteți religioși activ și care sunt beneficiile pentru fericirea Dvs. și fericirea familiei.

Rostul vieții constă în a făuri o viață cu rost.

Robert Byrne

Practicarea leadership-ului transformațional în cadrul familiei asigură empatia și înțelegerea în relații, construiește încrederea, recunoștința, dăruirea și demnitatea, dezvoltă stilul explicativ, creativitatea, optimismul, gândirea și mentalitatea coeziunii și colaborării de echipă.

Larisa Cuznețov

...Poetul afirmă ironic, iar filosoful în serios: iubirea față de sine este prima necesitate. Cei mai minunați oameni suferă mult din cauza nemulțumirii de sine. Omul care nu se iubește pe sine este cumplit. Numai acel care se iubește pe sine este capabil să iubească pe alții. Să privim la oamenii cei mai cumsecade, buni – aceștia se iubesc pe sine liniștit și cu demnitate. Ei nu au nevoie de acceptarea autoafirmării, de a camufla neajunsurile, de invidie, critică neadecvată... Iubirea de sine a acestor persoane este firească, echilibrată, ea nu are nimic comun cu orgoliul și egoismul...

V. L. Levi

3. CONȘTIINȚA DE SINE A MEMBRILOR FAMILIEI ȘI CONȘTIINȚA COEZIUNII FAMILIALE

3.1. EXERSAREA CONȘTIINȚEI DE SINE ÎN CADRUL FAMILIEI

Până a analiza exersarea conștiinței de sine vom preciza câteva aspecte importante pentru aceasta. În primul rând, trebuie să înțelegem ce este **autenticitatea persoanei** și cum s-o obținem. Bineînțeles că autenticitatea ca concept și fenomen este foarte greu de definit, avem aceeași situație ca și cu frumusețea. Totuși, specialiștii din domeniul psihologiei pozitive [2; 13; 28; 31; 46; 48 etc.], menționează posibilitatea stabilirii, determinării specificului autenticității individului. ***Atunci când o persoană se simte bine în pielea sa, este bună în ceea ce face de parcă ar fi fost născută pentru aceasta; activitatea practică de ea pare o a doua natură, adică este firească pentru ea; este axată pe acțiunea morală, devine expertă în activitatea profesată și este încrezută în sine, considerăm ca este autentică. Autenticitatea se poate ușor recunoaște, este doar necesar să observăm oamenii și să fim atenți cu ei. Oamenii autentici au calitatea de a păstra un echilibru armonios între scop și acțiune, între gând și fapte, posedă un fel de onestitate a capacității innăscute de a se comporta, care generează încredere și respect*** [51, p.74].

În această ordine de idei, avem nevoie să înțelegem ce reprezintă valorile pentru om. În esență, fără echivoc, valorile omului reflectă modul în care acesta oferă prioritate necesităților și aspirațiilor sale. Valorile, sunt, cu precădere, învățate și asimilate pe parcursul vieții, mai cu seamă, în *perioada senzitivă* a copilăriei noastre, adică, etapă propice interiorizării eficiente a valorilor. Valorile sunt foarte importante, deoarece ele ne orientează alegerile și acțiunile noastre. Felul în care acordăm prioritate nevoilor care ne guvernează și ceea ce prețuim ne face diferiți unii de alții. Când o valoare intră în conflict cu alta, putem observa un blocaj. Dacă persoana are o reacție emoțională puternică, fiindcă i se pare că valorile ei sunt în pericol, atunci aceasta înțelege ce însemnătate are valoarea dată pentru sine.

Credem că fără o analiză și o ierarhizare clară a nevoilor ne-ar fi greu să stabilim prioritățile noastre valorice. Totodată, pentru a edifica și menține familia, avem nevoie să cunoaștem propriile valori și valorile partenerului, apoi a tuturor membrilor familiei, altfel nu vom putea proiecta adecvat scopuri, obiective și perspectivele vieții de familie. În acest context, observăm că devine importantă capacitatea omului de a se percepe și a se înțelege corect pe sine, deci, *conștiința de sine* contează mult pentru bunăstarea și fericirea omului.

Conștiința de sine începe de la capacitatea persoanei de a se percepe, a se înțelege și a se accepta pe sine; corpul său, tipul personalității, caracterul, temperamentul, voința, aptitudinile etc.

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.

În acest sens, înveți a te observa pe tine (de la o parte, cu *ochi străini*, dar și cu ochii partenerului), a observa evenimentele din preajma ta; înveți a fi prezent și a savura toate evenimentele și procesul vieții familiale, dar, totodată, și a le organiza, dirija; înveți a fi iertător (iertarea o transformi în obișnuință); înveți a diversifica viața familiei, a o face autentică, interesantă, ceea ce ar contribui și la formarea unei conștiințe colective familiale, care, în esență, fortifică atașamentul și coeziunea acestui minunat proiect existențial. Plecând de la cele relatate, putem conchide că atunci când partenerii conjugali și alți membri adulți ai familiei cunosc particularitățile și necesitățile acesteia, știu bine punctele forte și cele slabe ale familiei, înțeleg în ce constă adaptabilitatea și coeziunea ei, sunt în stare a se accepta reciproc, a se ierta la necesitate; sunt centrați pe valorile morale, sunt apti de a realiza, a evalua și a spori calitatea managementului familial – putem afirma cu certitudine că am reușit să ghidăm bunăstarea ei și să formăm **conștiința colectivă a familiei** întemeiate și menținute.

Sugestii orientative:

- Înainte de a elabora Proiectului *Existențial al Familiei, Fericite*, stabiliți nevoile, posibilitățile, valorile și ierarhia lor, apoi întocmiți axa priorităților valorice (personale și familiale).
- Determinați caracteristicile autenticității familiei, stabiliți esența rolurilor și funcțiilor familiale.
- Elaborați o **Axiogramă a familiei**. Aceasta poate avea următoarea formă și structură (Figura 2). Noi am elucidat doar **valorile fundamentale/scopuri**, pe când Dvs., puteți desemna mult mai detaliat valorile familiei, indicând și **valorile instrumentale** (bunătatea, amabilitatea, corectitudinea, empatia, altruismul, bunăstarea materială, bunăstarea emoțională, axarea pe cunoaștere etc.). Obișnuiți-vă să reflectați/să meditați individual și în comun cu partenerul conjugal, cu copiii, transformând această strategie într-un ritual familial.

O schemă orientativă pentru structurarea unei meditații familiale ar putea conține următoarele repere:

- cum este familia noastră;
- cum funcționează familia;
- cum sunt realizate funcțiile familiei;
- cum se simt membrii familiei (sunt fericiți sau nu, ce dificultăți au etc.);

- care sunt valorile familiei, cum le promovăm;
- cum este valorificat potențialul moral și cel intelectual al familiei;
- cum se realizează scopurile și obiectivele planificate;
- cum educăm copiii;
- cum comunicăm și relaționăm în cadrul familiei etc.

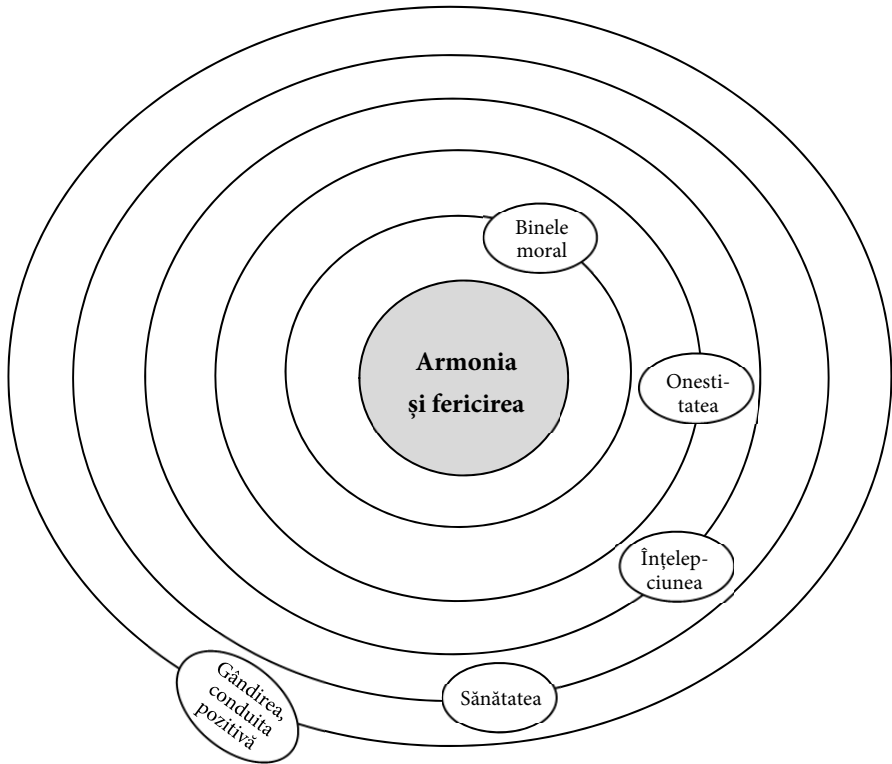


Figura 2. Axiograma familiei



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Ce legătură observați între conștiința de sine, valori și autenticitate? Argumentați.
- II. Întocmiți o listă a nevoilor personale, apoi una a nevoilor partenerului conjugal, a întregii familiei. Propuneți partenerului conjugal să facă același lucru. După aceasta confrunțați, comparați, analizați situația și faceți concluzii.
- III. Elaborați axiograma propriei familii. Proiectați un șir de strategii de exersare/valorificare a autenticității familiei.

3.2. EFICIENȚA PERSONALĂ ÎN CONTEXTUL EDIFICĂRII ȘI MENȚINERII FAMILIEI

Pentru a ne simți împliniți și fericiți trebuie să fim eficienți. A. Bandura, abordând problema vizată, menționa că eficiența personală reprezintă încrederea în capacitatea persoanei de a organiza și manevra resursele proprii de acțiune, solicitate de rezolvarea unor situații posibile. Eficiența personală este foarte importantă pentru nivelul nostru de motivare. Dacă avem convingerea că putem să atingem un obiectiv, avem mai multe șanse să-l gândim, proiectăm adecvat, să-l împărțim în pași – obiective mai mici și să-l atingem [51, p.93].

O definiție mai simplă a fost formulată de psihologul J. Maddox: eficiența personală înseamnă ceea ce cred eu că pot face în conformitate cu aptitudinile mele, în anumite condiții. Încrederea pe care o are omul atât în calitățile personale, cât și în abilitatea lui de a le folosi. Nu se abordează dorința sau voința omului de a face ceva, ci se evidențiază încrederea în forțele proprii de a acționa și a obține un rezultat scontat.

Conceptul de eficiență personală a fost introdus în circuitul științific de către A. Bandura în 1977. Cercetătorul a dedus și explicat faptul că eficiența personală vine, în primul rând, din experiența proprie, dar ea mai poate fi indusă și indirect. Dacă observăm că alți oameni pot face un lucru, noi începem a crede că vom fi și noi în stare să-l realizăm. Eficiența personală ne influențează alegerile, acțiunile, ea ne face mai autroflexivi, mai abili și încrezuți în ceea ce facem. Astfel, ea ne consolidează competențele, interesele și relațiile sociale, care-și aduc contribuția sa la autoperfecționarea noastră. În esență, eficiența personală determină cursul și calitatea vieții persoanei.

Ca să îmbunătățim eficiența personală **pentru a edifica și menține familia, sunt necesari următorii pași:**

- studiați și descoperiți punctele forte, adică, observați ce aspecte ale caracterului Dvs. au mai multă valoare, sunt mai eficiente și le explorați des și reușit;
- folosiți punctele forte pentru exprimarea valorilor;
- învățați familia Dvs. a proiecta perspectiva, scopul și obiectivele vieții conjugale/familiale;
- învățați să comunicați să ascultați și să relaționați adecvat cu voi înșivă și cu ceilalți;
- elaborați și explorați strategii de comportare în funcție de scopurile și obiectivele trasate;

- străduiți-vă să fiți prezent, autentic și înțelept;
- axați-vă pe reflecție, evaluarea gândurilor și acțiunilor, ceea ce va contribui la conștientizarea comportamentului, iar la necesitate va asigura corectarea și modificarea acestuia.

În continuare vom prezenta *punctele forte tipice*, care au fost investigate timp îndelungat de M. Seligman și colegul său Ch. Peterson [Apud 51, pp.75-76]. Cercetătorii vizați au stabilit că de-a lungul istoriei și în toate culturile acestea sunt considerate **puncte forte ale caracterului persoanei următoarele șase caracteristici umane fundamentale, numite și virtuți:**

- înțelepciunea și cunoașterea;
- curajul și voința morală;
- iubirea și umanismul;
- dreptatea; adevărul;
- cumpătarea (echilibrul, moderația);
- spiritualitatea și transcendența [Ibidem].

Cercetările psihologilor au demonstrat că nu putem prospera, iar eficiența personală va fi una minimală, dacă nu ne folosim, nu punem în valoare punctele forte tipice ale noastre.

Pentru a afla acest lucru, M. Seligman propune o probă, un test, care ne va ajuta să determinăm dacă folosim eficient punctele forte ale noastre. Principalul aspect, să fim obiectivi, sinceri și să ne autoevaluăm atunci când avem timp, pentru a evita graba. Așadar, ***o persoană, care valorifică eficient punctele sale forte, se consideră atunci când:***

- se percepe ca autentică, i se creează impresia că este ea însăși cu adevărat;
- se simte mulțumită, încântată de tot ceea ce face;
- posedă și folosește *o curbă* de învățare rapidă;
- dorește să fie așa cum este;
- percepe un fel de inevitabilitate în a face acel lucru și simte că nu o împiedică nimic să-l facă;
- se simte revigorată decât obosită când face un anumit lucru, fiind axată pe autoperfecționare;
- se angajează în activități și proiecte care o obligă să fie așa cum este, cum se manifestă, de obicei;
- simte bucurie și entuziasm de la tot ce face [48; 49].

Pentru ca să lucrăm conștient asupra eficienței personale ca familist, cea mai bună soluție ar fi s-o facem împreună cu partenerul conjugal. Evident că vom acționa în timpul liber, dedicat reflecției, discuțiilor și căutării strategiilor mai

eficiente pentru a face propria viață și viața familiei prosperă și fericită. Astfel, după ce v-ați testat punctele forte, tipice, ați analizat cum merg lucrurile în viața personală și viața de familie, ați stabilit punctele forte și punctele slabe/vulnerabile ale acesteia, urmează să analizați cum realizați scopul de bază/major și obiectivele proiectate pe variate dimensiuni, până la acest moment. Apoi este necesar să determinați dacă în procesul vieții familiale nu sunt lezate interesele, aspirațiile și valorile proprii și a membrilor familiei (pentru a face corecțiile de rigoare). În etapa următoare analizați și evaluați ***cum în viața de familie sunt satisfăcute cele patru nevoi fundamentale ale Dvs.*** și ale celorlalți membri ai familiei (prin implicarea lor directă, nu decideți pentru ei). Acestea sunt: ***stima de sine; competența, abilitatea de a funcționa în mediul familial*** în concordanță cu obiectivele propuse; ***relaționarea pozitivă*** cu ceilalți; ***autonomia/ autoorientarea*** (care, în viața de familie sigur că este una deosebită). Ea include atât prezența spațiului personal cât și îmbinarea optimă a independenței cu relaționarea, luarea și realizarea deciziilor de unul sigur și a deciziilor de comun acord etc.

În final, evidențiați aspectele unde merge totul bine și la care aspect familial mai trebuie de lucrat. Stabiliți împreună cu partenerul conjugal un plan de acțiuni și elaborați strategiile pe care le veți aplica, conturând clar scopul, obiectivele și perspectiva pe care preconizați s-o atingeți.

Sugestii orientative:

- Autorefecția și reflecția colectivă, realizată împreună cu toți membrii familiei, vor asigura stabilirea și cunoașterea punctelor forte și a punctelor slabe a fiecărei persoane și a familiei în integritatea sa.
- Eficiența personală poate fi îmbunătățită prin deschidere la o învățare permanentă/ pe parcursul vieții, exersarea acțiunii de a observa, a fi prezent și atent, a construi și manifesta relații și sentimente pozitive.
- Transformați ședințele familiale, desfășurate la *Sfatul familiei* în obișnuință, faceți din ele un ritual plăcut, imprimați-le un caracter original și interesant. De exemplu: de oferire a unor decorații familiale pentru o faptă deosebită a adulților și copiilor; descoperiți și menționați unele particularități, posibilități, fapte care vă fac mândri pentru familia Dvs.; elaborarea împreună a unor mecanisme, instrumente care vor optimiza eficiența personală a fiecărui membru al familiei și a acesteia în întregime, transformând-o într-un cadru și entitate socială unică, orientată spre fericire.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Determinați punctele forte tipice și cele slabe ale Dvs. și a familiei Dvs.
- II. Întocmiți o listă separată pentru punctele forte și pentru punctele slabe (puteți să lucrați pe foi colorate, de exemplu, pentru punctele forte alegeți o foaie de culoare verde sau roșie, iar pentru cele slabe – culoarea gri sau cafenie etc.).
- III. Elaborați *Planul de acțiuni pentru lichidarea punctelor slabe*. Aici pot fi incluse mai multe rubrici: dimensiunea/ aspectul vieții de familie; punctele slabe; strategia de lichidare, termenul de lucru asupra acestuia etc.
- IV. La dorința Dvs. și a membrilor familiei puteți completa următoarea fișă:

① Punctele forte ale mele (6 puncte)

-
-
-
-
-
-

② Punctele forte ale partenerului meu conjugal

-
-
-
-
-
-

③

Domeniu	Activitate pozitivă	Care punct forte am valorificat	Obiectiv	Strategia aplicată

④ **Puncte slabe**

- a) personale:
- b) familiale:

⑤ **Acțiuni și strategii de depășire/lichidare**

⑥ **Rezultate**

V. Probă-aplicație pentru aprecierea punctelor forte

Notă: Citiți și analizați valorile de acțiune a punctelor forte propuse (în total 24). Apoi oferiți punctaj la valoarea/ punctul forte de la 1 până la 10 p., în funcție de cât de frecvent le folosiți și cât de des apare în viața Dvs. situații de valorificare a acestuia.

1. Curiozitatea și interesul față de lume.
2. Dragostea de studii/cunoaștere.
3. Judecata/gândirea critică/receptivitatea,
4. Inteligența socială/personală/emoțională.
5. Perspectiva.
6. Curajul.
7. Integritatea/ sinceritatea/ onestitatea.
8. Perseverența/ sârguința/ vrednicia.
9. Bunăstarea și generozitatea.
10. A iubi și a permite să fii iubit.
11. Civismul/ datoria/ munca în echipă.
12. Ingeniozitatea/ originalitatea/ inteligența practică/ istețimea.
13. Corectitudinea și echitatea.
14. Calități de lider.
15. Autocontrolul.
16. Prudența/ precauția/ discreția.
17. Umilința și modestia.
18. Aprecierea pentru frumos și excelență.
19. Speranța/ optimismul/ gândul la viitor.
20. Recunoștința.
21. Sentimentul scopului/ credința/ spiritualitatea.
22. Iertarea și mila.
23. Veselia și umorul.
24. Voiciunea/ pasiunea/ entuziasmul [51].

Strategie de explorare:

După oferirea punctajului, selectați punctele forte în conformitate cu ceea ce ați notat și faceți o listă separată, aranjând punctele forte ierarhizat (de la cea mai înaltă apreciere/de la multe puncte spre cea mai mică/puține puncte, astfel veți constata cum

sunteți, ce eficiență personală aveți și îți înțelege la ce să mai lucrați. Exact așa se poate aprecia și familia, însă se lucrează împreună cu partenerul conjugal.

3.3. PROBLEMA PRECIZIEI, A STILULUI EXPLICATIV ȘI STILULUI ATRIBUTIV ÎN CADRUL FAMILIEI

Toate faptele noastre, evenimentele și explicațiile acestora, vorbele pe care le spunem reciproc alcătuiesc *scenariul vieții noastre*. Specialiștii din domeniul psihologiei menționează faptul cât de mult influențează percepția și interpretarea asupra capacității oamenilor de a înțelege și a aprecia lumea, a se adapta bine la mediu, a soluționa adversitățile mai mici sau mai mari. Cât privește *precizia* în viața omului și a familiei, aceasta reprezintă un fenomen sociouman interesant, important, dar și controversat. Cu certitudine că există situații și circumstanțe familiale care cer o anumită precizie. Așa, de exemplu, dacă expunem medicului simptomele observate la copilul nostru bolnav, îndeplinim prescripția medicului, sau descriem o situație conflictuală etc. – atunci suntem datori s-o facem cât mai exact. *Precizia* este importantă în variate situații critice, care pot provoca cuiva daune. De obicei, în viața cotidiană, noi comunicăm, valorificând pe larg interpretarea. Evident că interpretările sunt mai expresive și mai atractive, dar trebuie să ne dăm seama că oamenii sunt diferiți, nu numai ca nivel de cultură și educație, dar și ca persoane ce percep lumea diferit, unii o percep optimist, iar alții o percep pesimist. Cercetările de durată, realizate de M. Seligman, S. E. Taylor, J. Brown, au demonstrat că pesimiștii și oamenii deprimați văd lucrurile cu mai multă claritate, iar optimiștii deseori își fac iluzii în legătură cu abilitățile personale și puterea lor de a controla evenimentele. Deși, în viață, pesimiștii percep lucrurile *așa cum sunt*, rezultatele cercetărilor recente demonstrează că aceștia suferă deseori eșec. Este un dezavantaj, fiindcă, în timp ce optimiștii acționează curajos, isteș, *cu ochelari roz* pe ochi, ceea ce este o apărare excelentă, o reacție pozitivă față de realitate, fiind și o speranță, pesimiștii se pot speria, se pierd cu firea, cedează în fața dificultăților.

Astfel, *optimismul este un factor important care contribuie la rezolvarea problemelor*. Pesimiștii sunt copleșiți, inactivi, uneori, repede sunt înfrânți, iar optimiștii merg înainte, supraviețuiesc și prosperă [2; 7; 13; 18; 21; 29; 37; 48; 51; 62].

În esență, oamenii au tendința de a se percepe într-o lumină mai pozitivă, decât sunt în realitate. Ne construim o scenă centrală pentru noi înșine, unde, evident că ne considerăm în rolul principal; ne percepem ca protagonist, personaj de bază, cheie a scenariului, a poveștii în curs de desfășurare.

În acest sens, trebuie să ne dăm seama că iluziile pozitive despre noi înșine, în loc să fie un neajuns al percepției noastre pozitive, ne apăra, ne asigura încrederea în forțele proprii și ne permit să fim mai curajoși, eficienți și productivi. Așadar, o analiză realistă a abilităților și competențelor noastre poate să ne facă mai rezonabili, dar mai puțin eficienți [Apud 51, p.132]. exact la fel, ca în povestea cu cei doi șoricei, care au căzut în ulciorul cu lapte. Șoarecele pesimist și-a dat seama de situația grozavă creată, lipsită de speranță și s-a înecat în scurt timp, iar șoarecele optimist a continuat să înoate mult și tare, încât laptele s-a îngroșat și s-a transformat în unt, iar el a ieșit la libertate.

Cât n-ar fi de paradoxal, uneori precizia ne încurcă mult în viață, în relaționare, frânând unele porniri de ale noastre, care ar putea să ne aducă foloase. Optimiștii sunt capabili să înfrunte dificultatea, sunt înclinați și sunt axați pe înfruntarea adversităților.

Totuși, există momente când e important să evaluăm exact și corect realitatea și propriile abilități, ca, de exemplu: atunci când aviatorul pilotează un avion; chirurgul face o operație; contabilul face variate calcule; arhitectul proiectează o clădire, care trebuie să fie durabilă etc. Uneori, însă este necesar să ne amintim de studiul care arată că oamenii într-o dispoziție neutră sau ușor deprimată și optimiștii, care exagerează puțin, obțin aceleași rezultate, adică înfruntă cu succes adversitățile vieții (fie în familie, fie la serviciu etc.). În contextul acestui aspect, nu suntem capabili să refacem prea mult oamenii, însă a-i susține, a-i convinge și a-i îndemna să fie mai optimiști sau să acționeze mai prudent, activ și insistent, este absolut posibil. Esențialul constă în faptul ca oamenii să se aprecieze adecvat, să conștientizeze și să exerseze *orientarea de principiu* (capacitatea de a-și planifica și atinge scopurile); insistența și perseverența, curajul, capacitatea de a lua decizii, de a căuta soluții și a fi mai eficienți, indiferent de predispoziția spre optimism sau pesimism. Din experiența noastră de consiliere a copiilor și a adulților, putem menționa că anume pesimiștii au mai multă nevoie de fortificarea emoțiilor și a gândirii pozitive. Întorcându-ne la interpretări, considerăm oportun să subliniem că interpretările negative a trecutului sau a prezentului pot ușor deveni *perspective pesimiste negative* asupra evenimentelor viitoare și, invers.

Evident că comunicarea, toate vorbele noastre pot avea un ton optimist sau unul pesimist. M. Seligman numește acest lucru **stilul atributiv și stilul explicativ** [48; 49]. Vestea bună constă în faptul că noi suntem în stare să schimbăm *stilul nostru atributiv*, dacă înțelegem importanța lui și dorim a face acest lucru. Totul depinde de *convingerile noastre*. În schema care va urma, M. Seligman a elucidat cum interpretarea și convingerea pot să influențeze emoțiile, sentimentele și reacțiile persoanei (Figura 3).

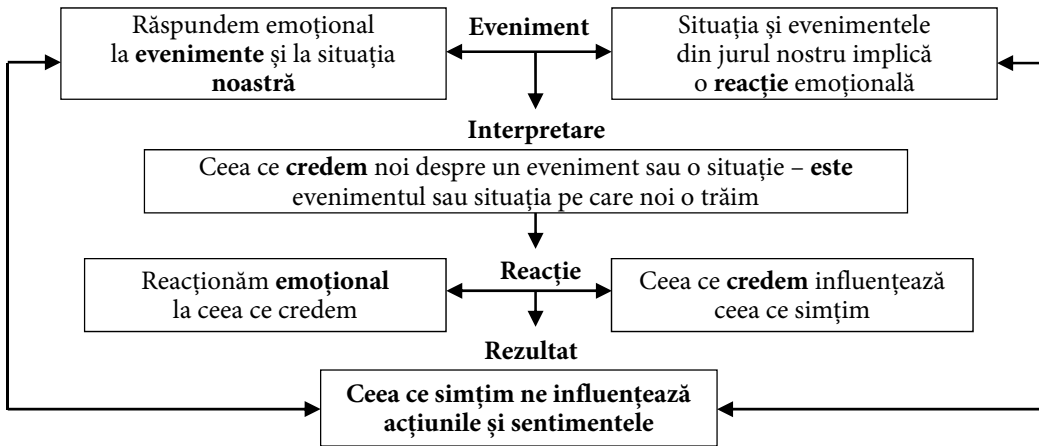


Figura 3. Influența interpretării și a convingerii asupra emoțiilor, sentimentelor și a reacționării omului

Același cercetător a creat și a folosit mai multe programe pentru fortificarea optimismului [48, p.136], obținând rezultate bune în consilierea copiilor și adulților, pentru a le schimba convingerea și, respectiv, a transforma *stilul atributiv* în unul *explicativ*. Cel mai important moment aici, să înceapă persoana a observa care convingere îi afectează dispoziția, apoi o mai verifică odată și stabilește ce reacție îi provoacă. În continuare depune efort să-și schimbe dispoziția, aducând-o mai aproape de rezultatul dorit, schimbă atitudinea și gândește pozitiv, realizând interpretările într-un stil explicativ, evitând stilul atributiv (care îl face, deseori, pe om să-și asume responsabilitatea și vina).

Pentru claritate vom schița un exemplu concret în micul tabel ce va urma:

Eveniment neplăcut	Explicație negativă/atributivă	Explicație pozitivă
Prietena cea mai bună anulează întâlnirea stabilită pentru sâmbătă	1. Oamenii, inclusiv prietena mea, întotdeauna anulează întâlnirile. 2. N-are nici un sens să-și strice ziua de odihnă cu mine... 3. Nu mă simpatizează, fiindcă sunt neinteresantă, plictisitoare.	1. Probabil este foarte ocupată astăzi, poate că este la lucru. 2. E dificil să stabilești o întâlnire, când ai un grafic fluctuant la serviciu. 3. Ea anulează deseori întâlnirile...

Așadar, pentru schimbarea convingerilor este eficientă folosirea modelului lui Albert Ellis, numit de el ACSDE, care cuprinde următoarele elemente:

- Adversitatea / A;
- Convingerile / C;
- Schimbarea constantă de dispoziție / S;

- Disputa / D;
- Energizarea / E.

Deci, stabilim adversitatea/evenimentul neplăcut, apoi analizăm convingerea, stabilim dispoziția/emoția negativă, disputa, care va asigura o interpretare explicativă/ pozitivă, ceea ce ne va oferi gânduri și reacții pozitive (rezultat mult mai bun).

Uneori convingerile noastre sunt greu de schimbat, mai cu seamă acele care se leagă de o nevoie profundă sau de o valoare consolidată puternic și foarte importantă pentru om. Cercetătorii K. Reivich și A. Shatt [46, p.137-144] numesc **convingerile puternice** – **convingeri-aisberg**. În acest caz este nevoie de o exersare de durată și depunerea unui efort mai mare din partea persoanei pentru a le schimba. Deci, dacă stabilim faptul că pentru situațiile create, utilizăm interpretările atributive cu caracter permanent și negativ sau folosim interpretări universale/ generale cu tentă pesimistă, când punem succesul pe seama destinului sau a norocului și nu a abilităților și a eforturilor noastre – va fi foarte dificil să luptăm cu *convingerile-aisberg*, dar, trebuie s-o facem, să conștientizăm ceea ce se întâmplă, să gândim, să planificăm și să acționăm în direcția formării stilului explicativ. Evident că efortul depus sistematic, coerent și conștient va contribui la elaborarea stilului explicativ pozitiv.

Sugestii orientative:

- Comunicați în cadrul familiei, valorificând un limbaj literar, clar și precis într-un mod permanent, dar evitați exagerarea sau minimalizare, blamarea cuiva în situațiile cotidiene obișnuite sau în situațiile complicate sau delicate, sensibile pentru membrii familiei.
- Evitați blocajele de comunicare de tipul: generalizărilor, minimalizărilor, exagerărilor, judecăților atributive; a interpretării eronate; a expunerii unor presupuneri negative; a realizării re/actualizării trecutului neplăcut.
- Efectuați clar precizările atunci când în familie sunt abordate prescripțiile medicului, când se cere o exactitate mare într-o activitate legată de gestionarea bugetului familial; atunci când explicăm valorile și normele moraletice copiilor sau greșelile comise de ei etc.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Elaborați o listă a situațiilor familiale în care este necesară precizia și una în care se poate valorifica ceva aproximativ.
- II. Elaborați o listă a situațiilor familiale mai lejere, în care precizia realizată poate dăuna (provoacă conflicte interpersonale, înjosește și desconsideră persoana, adultul sau copilul).

- III. Descrieți variate întâmplări sau situații neplăcute și proiectați traseul și procesul de transformare a lor în situații neutre. Găsiți-le, pe cât e posibil, o interpretare axată pe stilul explicativ/pozitiv.
- IV. Analizați convingerile Dvs. negative și cele care sunt în familie, la membrii familiei și încercați să le schimbați în convingeri pozitive.

3.4. CONȘTIINȚA DE SINE, RECUNOȘȚINȚA ȘI IERTAREA CA FACTORI DE CONSOLIDARE A COEZIUNII FAMILIALE

Atunci când omul este matur din punct de vedere psihologic și-i bine educat, cu siguranță, putem spune că conștiința de sine este dezvoltată. Dacă persoana se cunoaște, este orientată spre autocunoaștere și intercunoaștere, practică sistematic reflecția, se acceptă și se stimează, înțelege pe ceilalți, este prezentă în ceea ce face, oferă atenție și recunoștință membrilor familiei, este capabilă să ierte (pe sine și pe ceilalți), înseamnă că va fi în stare să construiască gânduri, sentimente și un comportament pozitiv. Acest moment-cheie înțeles și valorificat permanent de partenerii conjugali, treptat și de copiii care cresc, se maturizează, interiorizând conduita morală, va spori bunăstarea generală, conștiința și coeziunea familiei.

Conștiința de sine reprezintă una dintre cele mai importante componente-structuri ale personalității, care îi asigură omului simțul identității, se află în contact permanent cu lumea exterioară și cu procesele și evenimentele vieții interioare. Conștiința de sine se formează treptat, foarte activ în copilărie, preadolescență, adolescență și tinerețe, dar, totuși, nu putem spune că în maturitate conștiința de sine și-a încheiat dezvoltarea. De fapt, atât timp cât trăiește omul, este psihic sănătos, interrelaționează cu cei din jur, activează, studiază, controlează emoțiile și conduita sa; depune efort pentru a se cunoaște și a se perfecționa într-o anumită dimensiune – atât timp putem spune că omul este conștient de sine. În această ordine de idei, devine foarte valoros procesul educației și formării morale a copilului, dar și a adultului, care, în esență, presupune formarea unității dintre conștiința și conduita morală. Adică, cunoașterea și urmarea normelor moral-etice de către persoană este la așa un nivel superior încât conduita acesteia este axată doar pe gândirea, acțiunea și fapta morală. Bineînțeles că cineva poate spune că acest lucru este imposibil, fiindcă viața ne aduce, uneori, multe surprize, altele suntem plasați în fața unor dileme etice. Noi, totuși, considerăm că valoarea **Binelui moral** este foarte importantă pentru fiecare om, că ea oricum prevalează în prioritățile valorice a noastre, că dacă vom forma și promova cumsecădenia, onestitatea, cinstea, onoarea, bunătatea, corectitudinea, mărinimia, începând de la

cea mai fragedă vârstă în familie, școală, societate – comunitatea umană va avea de câștigat. Iată de ce optăm pentru o familie fericită, durabilă, pentru soți și părinți fericiți, competenți, care posedă o conștiință și conduită morală, sunt centrați pe autoperfecțiune, cultură, bine și recunoștință.

În acest context, vom realiza câteva accente de rigoare. După cum am mai menționat **recunoștința** este o componentă importantă a spiritualității, educației morale și a practicilor religioase. Așadar, este important să vorbești despre lucrurile pentru care ești recunoscător, în primul rând, cu cei mai apropiați, cu membrii familiei, adulți și minori; cu rudele, prietenii, colegii de serviciu. Găsești timp să spunei ce vă place, desigur cu argumente, și pentru ce admiri pe cineva. Evident că trebuie să fii sincer și să aplici variate tehnici, ca de exemplu: constatări și vorbe frumoase, mulțumiri și cuvinte de recunoștință, un mic cadou, o surpriză de tipul unei cine, dedicate doar soțului/soției, pregătite și organizate frumos etc.

Cât privește **iertarea**, aceasta reprezintă un fenomen psihosocial și cotidian la fel de important ca acțiunea sau fapta morală, deoarece ea presupune o conștientizare profundă a unei greșeli sau erori comise de om. Totodată, iertarea mai reprezintă un proces și un act comportamental foarte complicat, care începe dinspre interior cu observarea și conștientizarea greșelii, apoi urmează o luptă a motivelor, a ideilor, chiar am spune a valorilor cu pseudo- sau nonvalorile, cu deprinderile persoanei și desigur că cu cenzorul nostru moral – Supraeul (structură psihică alcătuită din conținuturi de natură social-valorică, predominant morală) și se finalizează cu luarea deciziei de a-ți cere iertare. În sensul vizat, este bine ca omul să se gândească cum și în care moment sau circumstanțe să-și ceară iertare. În cadrul familiei este necesar să exersăm procesul dat, să învățăm copiii cum se face acest lucru. Paralel cu aceasta este benefic de discutat cu copiii despre variate evenimente și fenomene existențiale ca ei să înțeleagă necesitatea și importanța iertării. Evident că adulții trebuie să le servească acestora drept exemple. Procesul iertării are două fațete, una este orientată spre noi – înveți a te ierta pe tine însuși și alta – spre aproapele tău, pe care l-ai obijduit, l-ai neglijat, l-ai jignit etc. Acest aspect este important ca să nu creștem niște copii care se blamează pentru ceva, se simt tot timpul vinovați, au o autoapreciere scăzută. Concomitent cu formularea iertării, trebuie să ne învățăm a formula potrivit acceptarea ei, învățându-ne ca să nu mai aducem aminte pe viitor persoanei despre greșeala comisă. Cu siguranță că procesul iertării este destul de complicat, dar totul este în puterea omului, dacă el dorește să fie corect în viață.

Psihologii au observat că practicarea iertării și a recunoștinței provoacă un feed-back pozitiv din partea persoanelor la care le-ai oferit iertarea și/sau recunoștința ta, totodată, descoperi că devii mult mai atent, mai bun și prezent, înțelegător; observi mai multe, devii mai fericit, mai conștient de tine însuși și relația cu

apropiații tăi [51, p.194-195]. Aceasta îmbunătățește comunicarea și relaționarea în cadrul familiei, revigorează sentimentul de stimă, iubire și atașament, contribuind substanțial la solidaritatea, înțelegerea reciprocă dintre membrii ei și fortifică coeziunea și adaptabilitatea, fericirea întregului sistem familial. Așadar, conștiința de sine orientează persoana spre autoperfecționare, spre înțelepciune, recunoștință, conștientizarea faptelor sale; spre acceptare și iertare; oferindu-i un spațiu propice pentru a exersa acțiunea morală și conduita pozitivă

Sugestii orientative:

- Exersați sistematic analize și introspecții despre conștiința de sine; despre recunoștința Dvs.; despre iertarea de sine și ale altor persoane și veți deveni mai bun și mai spiritual.
- Învățați copiii să facă acest lucru prin modelul Dvs. comportamental, dar și prin explicații, conversații, lecturi, povești și povestiri cu caracter moral, metafore selectate special pentru influențarea atitudinii.
- Dacă cunoașteți lucruri interesante despre optimism, spiritualitate, prezență, iertare, convingeri și recunoștință – împărtășiți-le cu apropiații.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Întocmiți o listă, apoi elaborați o *Agendă familială a recunoștinței*, discutați despre faptul pentru ce sunteți recunoscători soției/soțului, părinților Dvs., copiilor și viceversa.
- II. Realizați mici texte/ compuneri despre iertare: iertarea de sine, iertarea apropiaților, iertarea unor colegi de lucru, a vecinilor etc.
- III. Scrieți-vă unul altuia bilețele, ilustrate, postere de mulțumire și de recunoștință.
- IV. Elaborati o schiță cu titlul *Conștiința mea de sine*, în care descrieți toate componentele acesteia: *Eul fizic; Eul moral, Eul social, Eul de familist, Eul profesionist* etc. Observați la care componentă aveți dificultăți și stabiliți cauza lor. Acest exercițiu este de durată, dar este foarte interesant. În esență, el ar putea să se transforme într-un *Jurnal personal*, care v-ar ajuta să meditați asupra vieții, asupra dezvoltării Dvs. și v-ar permite să stabiliți punctele forte și punctele slabe, la care merită să mai lucrați.

*... O persoană poate fi considerată inteligentă emoțional
atunci când demonstrează competențe,
care includ conștiința de sine, autodeterminarea,
conștiința socială și deprinderile sociale, care se manifestă la
momentul potrivit și în modul potrivit.*

Daniel Goleman

*În esență, inteligența emoțională include patru abilități:
perceperea emoțiilor, folosirea emoțiilor,
înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor.*

John Mayer

*...Nu înceta niciodată să zâmbești, nici chiar atunci când ești trist,
pentru că nu se știe cine se poate îndrăgosti
de zâmbetul tău.*

*Vor exista mereu oameni care te vor răni, așa că trebuie să-ți
păstrezi încrederea și doar să ai mai multă grijă în cine vei avea
încredere și a doua oară.*

*Caută să devii un om mai bun și asigură-te
că știi cine ești tu înainte de a cunoaște pe cineva
și a aștepta ca acea persoană să știe cine ești.*

Gabriel Jose Garcia Marquez

4. BUNĂSTAREA EMOȚIONALĂ A FAMILIEI: CONSTRUIREA UNOR RELAȚII MAI BUNE CU NOI ÎNȘINE ȘI CU CEILALȚI

4.1. MANIFESTAREA ȘI MENTINEREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN CADRUL FAMILIEI

Emoțiile ne aduc informații și ne ghidează în toate domeniile vieții, ceea ce ne orientează să analizăm succint și esențializat felul nostru de *a gândi cu emoțiile* și *ce gândim despre emoții*. Inteligența emoțională presupune capacitatea omului de a conștientiza și ghida propriile emoții și a înțelege corect emoțiile altora. De acest lucru depinde relația cu noi înșine și cu ceilalți. A fi capabil să-ți controlezi emoțiile este o cerință elementară pentru acceptarea socială a persoanei și reprezintă un semn de cultură, maturitate adultă [51, p.100].

Încă vreo '40-'50 de ani în urmă, singura explicație pentru reușita oamenilor în viața era inteligența mentală, pur rațională. IQ-ul era singurul indicator măsurabil pentru capacitate și succes. Astăzi se valorifică din ce în ce mai mult ***inteligențele multiple*** (H. Gardner). Cercetătorul și psihologul vizat consideră că oamenii folosesc cel puțin opt tipuri de inteligență, pentru a comunica la nivel intrapersonal (interior), cât și la nivel interpersonal (cu alte persoane). Inteligența emoțională (EQ), competența noastră socială de stăpânire a emoțiilor și de comunicare se consideră astăzi ca mult mai relevantă decât IQ [28, p.101]. ***Inteligența emoțională este o îmbinare de competențe și abilități emoționale, care includ conștiința de sine, autodeterminarea, conștiința socială și deprinderile sociale, potrivite și eficiente pentru situația respectivă.***

Specialiștii din domeniul psihologiei pozitive J. Mayer, P. Solovey și D. Caruso, care studiază aprofundat inteligența emoțională și măsurarea ei, au stabilit că aceasta poate fi apreciată prin măsurarea a ***patru tipuri de abilități: perceperea emoțiilor, folosirea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea lor.*** Așadar, *perceperea* emoțiilor se efectuează prin recunoașterea expresiilor faciale fizice/mimica și pantomimica omului. *Folosirea emoțiilor* rezidă în capacitatea de valorificare a lor în procesul gândirii. Emoțiile pozitive ne ajută să gândim mai bine și, invers. Emoțiile influențează toate gândurile, deciziile noastre, memoria, limbajul, imaginația și abilitatea de a acționa.

Înțelegerea emoțiilor presupune recunoașterea emoțiilor noastre și ale altora. Să observăm emoțiile atent, deoarece acestea sunt destul de complexe. Emoțiile elementare sunt ușor de înțeles, iar cele complexe necesită o anumită experiență, spirit de observație și atenție [29; 53; 56 etc.].

Gestionarea emoțiilor presupune o strategie pe termen lung de autocontrol al emoțiilor în variate situații frustrante.

La fel, trebuie de știut că emoțiile sunt molipsitoare și trebuie să ne învățăm a le echilibra. Suntem mai fericiți în compania oamenilor fericiți și vioași. Acest lucru nu înseamnă că nu putem uneori să manifestăm tristețe, nemulțumire, indignare etc., principalul, însă, constă în exersarea capacității de autoreglare și control al emoțiilor. În cadrul familiei este necesar să ne învățăm a percepe, a folosi, a înțelege și a gestiona emoțiile pentru a nu crea situații tensionate și a servi drept model pozitiv pentru copiii noștri. Emoțiile sunt legate de valorile noastre, de experiențele existențiale și de nevoile persoanei, aspirațiile ei. Trebuie să știm că oamenii care atacă emoțional pe altcineva, au ei înșiși anumite probleme. De atât, de multe ori, în loc de contraatac emoțional este benefic să îmbrățișăm omul și să-i oferim empatie.

Emoțiile nu sunt unidimensionale, este posibil să simți în același timp mai multe emoții. R. Plutchik afirmă că există opt emoții elementare și alte opt emoții complexe, care sunt compuse din două emoții elementare. Ca de exemplu: bucurie, iubire, seninătate, surprindere, uluire, confuzie, melancolie, tristețe, remușcare; prudență, anticipare, interes etc. [Apud 51].

Familia ca subsistem și mediu complex trăiește variate emoții și sentimente. Partenerii de cuplu și mai apoi copii trebuie să învețe a-și menține echilibrul emoțional, să-și cultive capacitatea de a percepe, a înțelege, a folosi corect și adecvat, a gestiona propriile emoții. Pentru aceasta persoana exersează ascultarea atentă, observarea, comunicarea și, desigur că empatia/compasiunea. În acest context, este important să nu judecăm, să nu criticăm, să ne străduim a înțelege ce emoții trăiește aproapele nostru și cum îl putem ajuta.

În concluzie, ținem să menționăm că în cadrul familiei, chiar de la înțemeierea ei, este necesar de stabilit un șir de condiții și norme etice cu privire la respectarea *unei reguli de aur* – fiecare adult și copil comunică și relaționează cumpătat, calm, politicos, nu ridică vocea, nu umilește, nu insultă pe nimeni. Părinții, în acest sens, trebuie să fie modele/exemple de politeță și corectitudine, demne de urmat pentru copiii lor. Această stare de pace și liniște se obține printr-un antrenament sistematic, conștient și exersare zilnică, alt remediu sau o altă cale, pur și simplu, nu există.

Sugestii orientative:

- Exersați variate modalități de gestionare a emoțiilor negative: mergeți la plimbare; faceți gimnastică/exerciții fizice; ascultați muzică; relaxați-vă; vorbiți/comunicați cu un prieten; desenați, pictați, scrieți etc.
- Dacă o persoană exprimă furie, agresivitate, fiți atent, observați și analizați dacă nu cumva aceasta este speriată, se simte frustrată și nefericită, atunci – ajutați-o să se calmeze și să înțeleagă ce se petrece cu ea.
- Depuneți ambii soți efort că să creați și să păstrați o atmosferă pozitivă în familie/casă.

**EXERCITII****PENTRU PARTENERII CONJUGALI:**

- I. Evident că cel mai important proces al EQ pentru om reprezintă gestionarea emoțiilor, căci dacă percepe emoțiile, le înțelege și le folosește la momentul potrivit, înseamnă că posedă inteligență emoțională. Testați capacitatea de gestionare a emoțiilor la sine și la ceilalți membri ai familiei. Unicul lucru pe care trebuie să-l faceți să răspundeți onest la următoarele întrebări:
 - ești capabil să fii mereu deschis față de sentimentele și emoțiile semenilor;
 - poți echilibra dispoziția când este necesar;
 - înțelegi ce rol joacă emoțiile și sentimentele în propria viață;
 - ești în stare să elaborezi și să folosești strategii de schimbare a emoțiilor și a dispoziției;
 - ești capabil să observi și să înțelegi emoțiile altora;
 - poți testa și învăța din strategiile eficiente de gestionare a emoțiilor (de către alte persoane).
- II. Întocmește o listă a emoțiilor negative în baza autoobservării și planifică câteva strategii pentru anihilarea/debarasarea de ele;
 - verificați și rețineți factorii care influențează inteligența emoțională și cea socială. Stabiliți calitatea respectului și aprecierii de sine;
 - determinați calitatea relațiilor interpersonale și responsabilitatea familială și socială;
 - analizați capacitatea de a rezolva probleme;
 - observați și stabiliți calitatea flexibilității, puterii de adaptare și de schimbare;

- observați cum realizați controlul emoțiilor, stresului, frustrației și a agresivității;
- determinați nivelul rezilienței, a capacității de a evalua și gestiona emoțiile;
- analizați nivelul asertivității și a capacității de comunicare și exprimare a persoanei;
- observați simpatia și căldura manifestate față de ceilalți.

4.2. SIGURANȚA, SPERANȚA ȘI OPTIMISMUL ÎN RELAȚIONAREA FAMILIALĂ

În familie foarte mult contează **siguranța** și **speranța**. Prima ne face mai liniștiți și siguri pe noi și apropiații noștri, iar **speranța** ne ajută să gândim optimist, să acționăm în direcția atingerii obiectivelor. Ambele ne oferă forță motivațională pentru a pune în practică gândurile și scopurile noastre. Aceste emoții pozitive fortifică gândirea pozitivă și optimismul persoanei. Capacitatea omului de a *privi partea plină a paharului* și a se raporta pozitiv la evenimentele familiale declanșează o gândire pozitivă. Cercetările au demonstrat că oamenii care au speranțe și o perspectivă optimistă au mai multe șanse de a gândi logic și clar, a supraviețui în caz de maladii grele decât cei pesimiști sau care tot timpul se tem de ceva [51, p.86].

Cultivarea optimismului în cadrul familiei este foarte important, deoarece acesta: reduce furia și nesiguranța; micșorează stresul și reduce depresia; permite o mai bună adaptare la mediu, asigură dezvoltarea stimei de sine, limitează frica și anxietatea; diminuează sentimentul de singurătate la persoanele în vârstă și asigură un control eficient al emoțiilor.

La fel, **optimismul** ne ajută să construim reziliența noastră, să creăm oportunități pozitive pentru semenii noștri; să avem și să menținem relații mai bune cu rudele și ceilalți; influențează pozitiv restructurarea priorităților valorice, fixarea și realizarea obiectivelor de importanță majoră pentru noi și membrii familiei. Pentru a cultiva siguranța și speranța este necesar să formăm copiilor noștri încrederea în propriile forțe prin variate sarcini care au un caracter complex, dar accesibil. Paralel, trebuie să-i încurajăm pe copii, să le oferim exemplu în toate acțiunile noastre, să-i laudăm, mai frecvent, pentru succesele și performanțele dobândite să le demonstrăm că întotdeauna este loc pentru a spera, a-și exersa reziliența și optimismul. Evident că formarea acestor trăsături de caracter le vom îmbina cu dezvoltarea autoeficienței, gândirii pozitive, voinței și curajului, ținând cont de particularitățile vârstei, a temperamentului și a aptitudinilor copilului.

Sugestii orientative:

- Învățați a fi realiști în legătură cu evenimentele neplăcute. Analizați, savurați și creați evenimente interesante și plăcute atât pentru adulți cât și pentru copii.
- Străduiți-vă să nu exagerați sau să minimizați unele acțiuni și evenimente neplăcute, nu faceți generalizări și interpretări supărătoare, ci demonstrați cât de importante sunt încrederea în sine, speranța și optimismul.
- Nu re/actualizați evenimentele neplăcute din trecut și nu faceți reproșuri partenerului conjugal și copilului.

**EXERCIȚII****PENTRU PARTENERII CONJUGALI:**

- I. Proiectați așteptări pozitive, exprimați speranțele Dvs. și construiți un stil explicativ optimist.
- II. Exersați tehnici de îmbunătățire a dispoziției: glumiți, zâmbiți, amintiți-vă și povestiți evenimente plăcute, trăite în doi/sau în familie; ascultați muzică plăcută etc.
- III. Siguranța și speranța pot fi consolidate prin metodele educației pozitive (lauda, aprobarea, explicația, demonstrația, exemplul/ modelul pozitiv al adultului, conversația, convingerea, lectura unor opere cu tematica respectivă, discuția etc. La fel, sunt eficiente exercițiile de tip structurat cu tentă pozitivă și stimulativă:
 - să visați împreună (expuneți visurile, aspirațiile, scopurile, perspectivele Dvs. Totodată, este binevenit ca copiii să deseneze, să picteze, să descrie visele sale în povestioare, să compună versuri despre ele etc.);
 - să faceți planuri și să proiectați perspective de viitor (fiecare povestește despre planurile lui; pot fi elaborate postere cu planul/ perspectivele fiecărui membru de familie și, neapărat, despre planurile și perspectivele familiei sau a colegului său, a rudelor etc.);
 - să vizualizați evenimentul sau obiectul proiectat (de exemplu: dorim să construim o casă – o desenăm, o plasăm la un loc comod și vizibil pentru toți, apoi privim și savurăm desenul, punând în mișcare percepția și imaginația. Este benefic de imaginat ceea ce ne dorim cel mai mult (exersăm de câteva ori pe zi).

4.3. RECUNOȘTIȚA ȘI ATAȘAMENTUL SĂNĂTOS ÎN FAMILIE

Recunoștința reprezintă capacitatea omului de a observa, a aprecia și a împărtăși mulțumirea și plăcerea, satisfacția, chiar fericirea de la ceea ce a realizat sau de la comunicarea, relaționarea faptelei cuiva; de la viața împreună cu soțul/soția și copiii. Dacă persoana înțelege ce importanță are celălalt pentru el, este atentă și prezentă în viața familiei, are o atitudine pozitivă față de acest proiect existențial (familia), vorbește despre aceste lucruri, demonstrează apreciere și recunoștință, atașament sincer, înseamnă că are un comportament pozitiv, se simte fericit și îi face și pe cei din jurul său fericiți.

Atunci când oamenii sunt pregătiți din punct de vedere moral, psihologic și economic pentru crearea, edificarea și menținerea familiei, posedă cultura comunicării și a relaționării pozitive, doresc cu adevărat să fie fericiți – ei obțin acest lucru. Deseori, anume aceste persoane și sunt conștiente de faptul că *recunoștința* lor trebuie să fie împărtășită sincer cu partenerul/ partenera, inclusiv, cu copiii și celelalte rude. *Recunoștința* manifestată prin vorbe, acțiuni, fapte și comportamente fortifică siguranța, speranța și optimismul la membrii familiei, ceea ce contribuie la sporirea respectului de sine, a autoaprecierii, coeziunii/ solidarității și adaptabilității familiei.

Tehnicile de manifestare a recunoștinței pot fi variate:

- expunerea constatărilor sincer și clar (de exemplu: *sunt foarte fericită că totdeauna mă înțelegi și mă susții în toate...; observ că ultimul timp mă ajuți mult în lucrurile de menaj casnic...; sunt fericit că-mi acorzi mai multă atenție... etc.*);
- expunerea în scris – scrie o scrisoare de recunoștință;
- oferirea complimentelor într-o formă sinceră, frumoasă, adecvată și originală;
- organizarea unor surprize interesante: un buchet de flori și un bilețel cu aprecieri, urări etc.;
- cină în doi, acasă sau la restaurant, însoțită de expunerea recunoștinței etc.

Creativitatea va ajuta să demonștrați și să expuneți recunoștința, principalul aici este bunul simț, atenția, aprecierea obiectivă și potrivită situației. Recunoștința, manifestată sincer, clar și sistematic, contribuie la consolidarea stimei de sine, sporește și aprofundează atașamentul soților, uneori poate re/suscita și înviora intimitatea, relațiile conjugale.

În acest context, vom analiza esențializat *tipurile de atașament* și specificul lor. Specialiștii din domeniul psihologiei pozitive (W. Lewis; D. L. Borders; A. Carr etc.) propun următoarea clasificare:

Atașament securizant	Atașament anxios	Atașament evitant	Atașament dezorganizat
Adultul e autonom	Adultul este preocupat	Adultul e distant și indiferent	Adultul este conflictual și ambivalent
Copilul e autonom	Copilul e dependent	Copilul e reticent	Copilul e dependent, fricos, evitant
Adulții sunt receptivi	Adultul nu e întotdeauna de încredere	Părinții resping copilul	Părinții sunt abuzivi sau absenți
Familia e adaptabilă	Familia e funcțională	Familia e detașată	Familia este dezorganizată/ dezorientată

Cu siguranță că la aceste tipuri mai putem adăuga și alte comportamente specifice atașamentului sau opuse acestuia. Important, însă este faptul să conștientizăm momentul-cheie: **atașamentul adulților/soților influențează nu numai relația și bunăstarea lor, a familiei, ci și relația lor cu copiii și bunăstarea acestora, deci, determină climatul familial, bunăstarea generală, armonia și fericirea familiei.**

Este relevant faptul că familiarizarea adulților cu tipul de atașament, contribuie la sporirea culturii relațiilor familiale și este un prilej de a introduce, a exersa permanent așa calitate ca: înțelegerea, acceptarea, iertarea, prezența, atenția, managementul emoțional, gândirea și comportamentul pozitiv. Evident că totul începe de la partenerii conjugali și se transferă asupra relației cu copiii și celelalte rude.

Cercetările și observațiile noastre arată că un aspect foarte important de fortificare a atașamentului familial este procesul definit ca **sărbătorire pozitivă a variatelor evenimente din cadrul acesteia, începând cu cele mai importante (zile de naștere, sosirea unor oaspeți importanți, o performanță la serviciu sau, a copiilor la învățătură etc.)**. Această elaborare poate fi dozată, dar poate fi organizată săptămânal sau lunar. Despre sărbătorirea pozitivă dozată am vorbit la dimensiunea oferirii recunoștinței, se menționează și se împărtășește mulțumirea,

satisfacția și aprecierea apropiaților pe parcursul vieții familiale, sistematic, după fiecare lucru sau situație plăcută.

În concluzie, **sărbătorirea pozitivă** ca eveniment familial, se poate organiza, de comun acord, odată pe săptămână (sau în altă perioadă de timp). Ea poate fi îmbinată cu anumite dedicații, declamarea versurilor, citirea unor scrisori de recunoștință și laude etc. Acest eveniment important de sărbătorire pozitivă treptat se poate transforma într-un **ritual familial** valoros.

Sugestii orientative:

- Exersați permanent, chiar faceți o normă, o regulă a Dvs. și a familiei Dvs., *recunoștința și sărbătorirea pozitivă*.
- Pentru a obține rezultate pozitive în manifestarea recunoștinței și fortificarea atașamentului conjugal și familial – fiți bucuroși și sinceri; marcați și apreciați momentul; oferiți prezență și atenție; arătați-vă interesați de tot ceea ce se întâmplă cu partenerul, familia. Nu vă axați numai pe propriile nevoi, bucurați-vă sincer de reușitele partenerului, a membrilor familiei; învățați-vă a ierta.
- Evitați comparațiile critice, a Dvs. și a membrilor familiei cu alte persoane, cu succesele lor, deoarece aceasta este cea mai sigură cale spre deprimare, suferință (S. Lyubomirsky; L. Ross). Țineți minte că comparațiile deseori vă fac să judecați, să invidiați, să nu fiți sigur pe sine.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Realizați introspecția și notați pe un poster 5-6 lucruri care vă plac cel mai mult Dvs., partenerului conjugal și încă 5-6 lucruri care vă fac fericit. Posterul îl puteți plasa la un loc vizibil pentru toți. Totodată, este bine să-i spuneți partenerului sau copilului Dvs. despre aceasta.
- II. Scrieți o mică scrisoare de recunoștință pentru soț/soție.
- III. Comunicați partenerului care este cel mai plăcut lucru care v-ar plăcea să-l facă partenerul conjugal.
- IV. Elaborați o *Fișă a surprizelor*, pe care le veți oferi partenerului, copiilor, altor rude și planificați timpul comod pentru a le prezenta aceste surprize.
- V. Implicați copiii în *sărbătorirea pozitivă*, în pregătirea unor surprize și alte evenimente importante etc.

4.4. CONSTRUIREA RELAȚIILOR POZITIVE CU PARTENERUL CONJUGAL ȘI COPIII

O zicală orientată spune: *Secretul căsniciei fericite este să te căsătorești cu o persoană fericită*. Credem că acesta este cel mai bun și util sfat. Vă familiarizăm cu cercetările din domeniul psihologiei pozitive vizavi de acest aspect:

- oamenii fericiți au mai multe șanse de a se căsători, fiindcă sunt mai atractivi și mai seducători;
- oamenii fericiți au mai multe șanse să rămână căsătoriți, deoarece fericirea și bunăstarea indică o perspectivă optimistă și mai multă deschidere, flexibilitate;
- o căsnicie fericită este un indiciu pentru bunăstare și mulțumire de viață, precum și un factor care contribuie la o stare bună de sănătate [51, p.113].

Psihologii menționează că fericirea personală este *alimentată* de căsnicie vreo 2-3 ani, apoi omul se întoarce la fericirea lui obișnuită. Aici roata hedonică își spune cuvântul. Anume atunci, este necesar să activezi fericirea eudaimonică și să începi mai activ a exersa și forma, a consolida competențele de comunicare și relaționare familială pozitivă; de construire a sentimentelor și a comportamentului pozitiv.

Este necesar să reținem că orice om are nevoie de a fi iubit, apreciat, conectat la mediu, îngrijit, aceasta obținându-se prin a ne oferi reciproc lucrurile vizate, dar și prin a învăța și a oferi atenție, prezență, acceptare, recunoștință, securitate, speranță, siguranță și atașament autentic.

În acest context, poate apărea întrebarea, dar ce trebuie să facă cei nefericiți, deprimați sau reticenți.

Considerăm că răspunsul este clar: să conștientizeze starea sa, să înțeleagă la care aspecte ale vieții și la care trăsături de personalitate are de lucru; să se informeze și/sau să consulte un specialist bun (psiholog, psihoterapeut, consilier familial etc.). La fel, trebuie să-și concentreze efortul moral și psihoemoțional/volitiv asupra planificării-executării obiectivelor și acțiunilor în direcția formării gândirii, sentimentelor și a comportamentului pozitiv. Cel mai important moment rezidă în a-și dori puternic această schimbare pozitivă spre o viață personală și de familie fericită. Psihologia pozitivă ne arată cât de dinamic și benefic este efectul emoțiilor pozitive. Practic, emoțiile pozitive ne deschid inima și ne luminează mintea. Ele ne fac mai creativi și devin parte dintr-o mișcare interioară de acțiune, care creează o spirală ascendentă spre alte emoții pozitive. B. Frederickson, renumită, cercetătoare a emoțiilor pozitive, a definit acest efect al emoțiilor pozitive asupra aptitudinilor prin *Teoria lărgirii și construirii*. Cercetătoarea a stabilit

că emoția pozitivă *lărgeste mintea* la propriu, făcându-ne mai buni în tot ceea ce ține de viața noastră. Emoțiile și sentimentele pozitive au legătură cu mintea, cu plăcerea fizică, senzațiile și percepția noastră și au o reală influență în construirea abilităților intelectuale, sociale, psihologice și fizice [Apud, p.51].

Așadar, emoțiile pozitive sunt o resursă importantă, ele construiesc și **sprijină** creativitatea, originalitatea, flexibilitatea; stima de sine și autoeficiența, recunoștința, fluxul. Totodată, fortifică substanțial:

- încrederea și siguranța de sine;
- sănătatea fizică și mentală;
- abilitățile intelectuale și cele morale;
- intuiția și percepția;
- productivitatea activităților, eficiența și energia;
- reziliența și strategiile de ieșire din impas;
- optimismul și capacitățile sociale etc. La fel, emoțiile pozitive asigură centrarea pe comunicarea și relaționarea etică, adecvată și confortabilă.

În cadrul familiei, partenerii conjugali, relațiile și comportamentul lor reprezintă modelul/exemplul decisiv pentru copii și resursa de bază pentru asigurarea unei intimități plăcute, edificatoare a sexualității autentice și a satisfacerii necesităților fiziologice și spirituale. Emoțiile pozitive declanșează bucuria, joiialitatea, interesul pentru partener și copii, mulțumirea și recunoștința.

Sugestii orientative:

- Stăpâniți-vă, mențineți echilibrul emoțional și exersați permanent comunicarea empatică și relaționarea simetrică (axată pe respectarea drepturilor omului și a echității în toate domeniile vieții de familie.
- Formulați și folosiți de comun acord cu toți membrii familiei variante tipuri de adresări, expunere a rugăminții, a întrebărilor; a mulțumirilor, a recunoștinței (de exemplu: ... dragul meu..., ...scumpa mea..., puișor; te rog să controlezi temele copilului...; fii amabil și dă-mi cartea...; ... cum crezi să merită să facem o vizită?...; consideri că a venit timpul...; mulțumesc mult, mulțumesc frumos; îți ofer un mulțumesc enorm pentru... etc.). Toate aceste acțiuni și comportamente vor fi un exemplu pozitiv real pentru copii. Condiția de bază: le valorificăm permanent, cu plăcere și cu o intonație adecvată.
- Rețineți că gândirea pozitivă stimulează comunicarea și relaționarea similară, iar acestea asigură recunoștința, siguranța, speranța, iertarea consolidează comportamentul pozitiv și atașamentul familial.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Elaborați o *Fișă a familiei*, în care elucidați funcțiile familiei și, respectiv, obligațiile/responsabilitățile și drepturile membrilor familiei (adulți și minori). Discutați toate aspectele la *Sfatul familiei*.

Un model eventual al Fișei familiei în care sunt nominalizate funcțiile familiei, putea să arate astfel:

Fișa asigurării funcționalității managementului familial poate include:

1. Funcțiile familiei:

- **economică:** serviciul/exersarea funcțiilor profesionale și câștigarea resurselor financiare; managementul financiar/înregistrarea veniturilor și cheltuielilor; procura-rea bunurilor materiale, crearea condițiilor decente de trai etc.;
- **psihologică:** comunicare și relaționarea etică, creare și menținere a climatului pozitiv familial; susținerea și securizarea membrilor familiei;
- **culturală:** adaptarea și inserția culturală, centrarea pe valorificarea bunurilor culturale (vizite la muzeu, teatru, concerte etc.); amenajarea estetică a locuinței; respectarea culturii vestimentare etc.;
- **educativă:** îngrijirea și educația copiilor prin valorificarea tuturor dimensiunilor educației: morală, intelectuală, estetică, tehnologică, psihofizică;
- **socială:** asigurarea inserției sociale, ieșirea cu familia, copiii în societate, implicarea lor în acțiuni de caritate, sportive, civice etc.;
- **biologică:** planificarea, conceperea, nașterea și îngrijirea copiilor.

2. Obligațiile/responsabilitățile:

a) stabile:

- menținerea ordinii în locuință;
- crearea și menținerea unui anturaj plăcut și interesant;
- organizarea și menținerea regimului de viață, a unui mod sănătos de viață etc.

b) mutuale:

- realizarea curățeniei;
- prepararea bucatelor

Soțul:

- oferă sprijin material/ economic substanțial;
- organizează și dirijează reparațiile curente și capitale;
- realizează managementul evenimentelor familiale de bază: sărbători, plecarea la odihnă etc.

Soția:

- oferă sprijin material/ economic după posibilități;
- realizarea curățeniei curente și a cele generale;
- realizează managementul de menaj casnic;
- duce evidența acțiunilor și activităților de creare și menținere a frumosului/ esteticului în familie.

Ambii parteneri conjugali:

- planifică și monitorizează procesul vieții familiale;
- planifică și materializează perspectivele vieții de familie;
- creează condiții favorabile și urmează un mod sănătos de viață;
- educă copiii și își sporesc competențele parentale;
- realizează managementului resurselor financiare.

Copiii:

- respectă regimul vieții și obligațiile în cadrul familial și/sau școlar;
- își mențin în curățenie jucăriile rechizitele școlare, îngerașul / odaia lor etc.;
- frecventează instituția educativă conform vârstei;
- pregătesc temele pentru școală/fac lecțiile, învață; frecventează cercuri, secții sportive etc.
- se implică (după necesitate, starea sănătății, vârstă etc.) în variate activități organizate de familie, școală, comunitate etc.

3. Drepturile membrilor familiei:

1. Respectarea drepturilor generale ale omului și copilului.
2. Respectarea personalității adulților, vârstnicilor și a copiilor.
3. Participarea la conversații, discuții și evenimente importante familiale.
4. Participarea la luarea deciziilor familiei.
5. Expunerea opiniilor și opțiunilor personale.
6. Respectarea transparenței și echității familiale.

Notă: Fiecare familie își elaborează această fișă în funcție de propriile viziuni; o semnează toți membrii familiei și o afișează la un loc vizibil sau o plasează în Portofoliul familiei.

- II. Exersați prezența la toate evenimentele familiale, duceți evidența emoțiilor și a sentimentelor trăite – împărtășiți-le cu membrii familiei, fiți recunoscători și autentici.
- III. Este foarte benefic de ținut în cadrul familiei un **Jurnal al recunoștinței** (rude toți membrii familiei își pot lăsa inscripțiile respective).

Rețineți:

Stima de sine și stima membrilor familiei



Siguranță



Pozitivism



Recunoștință



Optimism



Speranță



Bunăstare materială



Bunăstare psihologică



Fericire

*Sănătatea este un dar oferit de părinți, strămoși și Dumnezeu,
dar, totodată, este și o recompensă pentru efortul depus
în urmarea unui mod demn și echilibrat de viață.*

Arnaldus de Villanova

*O minte sănătoasă într-un corp sănătos
este o scurtă, dar completă definiție a stării
de fericire din această lume.*

John Locke

*Nu te agita în zădar,
lucrurile cele mai bune se petrec atunci
când le aștepti cel mai puțin.*

Gabriel Jose Garcia Marquez

*Fericirea pentru orice ființă rezidă în realizarea
naturii sale prin exersarea virtuții...
Virtutea presupune voință și responsabilitate...*

Aristotel

5. SĂNĂTATEA FAMILIEI: CUM SĂ CONSTRUIEȘTI BUNĂSTAREA FIZICĂ ȘI CUM SĂ TRĂIEȘTI MAI MULT

5.1. BUNĂSTAREA PSIHOFIZICĂ A MEMBRILOR FAMILIEI

Este știut faptul că fericirea trăită de om, îi fortifică sănătatea fizică a acestuia și, viceversa, sănătatea îl face pe om mai fericit. Sănătatea omului, starea fizică bună a lui, influențează sănătatea mintală, iar starea mintală bună este influențată pozitiv de starea fizică bună. Starea fizică bună se poate menține dacă omul duce un mod sănătos de viață, adică respectă un regim adecvat și echilibrat de viață, practică cultura fizică, face mișcare etc. De fapt, **mișcarea și cultura fizică** se consideră tratamentul cel mai eficient în foarte multe maladii, inclusiv în cazurile de depresie (P. Brickmann; D. Coates; R. Janoff-Bulmann etc.). Numeroase studii recente au arătat că există o relație pozitivă între mișcare și bunăstarea generală a omului. Cu cât omul face mai multă mișcare cu atât este mai puțin probabil că va suferi de anxietate sau stres [Apud, 51, 210-211]. Plus la aceasta, să nu ratăm ocazia de **a merge cât mai mult pe jos**, alegând un ritm energetic și adecvat, să zimbim și să savurăm natura.

În continuare vom preciza și alte aspecte importante pentru îmbunătățirea stării fizice. Astfel, important este să ne controlăm **ținuta**, ea trebuie să fie totdeauna corectă, dreaptă, apoi urmează să fim atenți la **calitatea respirației**, cum **respirăm**. Respirația trebuie să fie adâncă, inspirăm pe nas și dăm încet drumul aerului pe gură.

Gimnastica regulată îmbunătățește abilitățile cognitive, cele fizice, cele psihoemoționale și volitive. Exercițiul fizic, sub variate forme, influențează benefic întregul organism, fortifică imunitatea, mărește rezistența la diferiți factori nocivi. În funcție de vârstă, starea sănătății și posibilitățile noastre, membrii familiei pot să se ocupe cu fitnessul, împreună sau individual; să frecventeze piscina/să înoate; să meargă pe jos/plimbări, drumeții etc.; să practice alergările ușoare sau careva jocuri sportive (volei, badminton, tenis etc.). Principalul moment, să transforme activitățile date într-o sistemă permanentă de practicare a culturii fizice (2-3 ori pe săptămână). La fel, este foarte important regimul de viață al familiei, inclusiv regimul copiilor, care trebuie întocmit împreună la **Sfatul familiei**. **Regimul zilei** destinat copiilor trebuie să fie corelat cu vârsta acestora, starea sănătății lor, anotimpul/sezonul, vacanțele școlare și ocupațiile de bază ale copiilor, inclusiv cu orarul școlar, orarul secțiilor sportive frecventate etc.

Modul sănătos de viață al familiei, cu toate componentele sale, necesită opțiunea tuturor membrilor familiei, a adulților competenți și a copiilor. Se discută și se decide de comun acord fiecare aspect. Modul sănătos de viață include: practicarea culturii fizice, organizarea odihnei active și pasive, alimentația rațională, somnul calitativ, respectarea regimului zilei, vizitele la medic (la necesitate, dar și cu scop profilactic); călirea organismului, respectarea igienei personale, a igienei locuinței, a culturii mediului etc. Pentru a urma un mod sănătos de viață mai este nevoie să vizionăm emisiuni tematice TV, să lecturăm anumită literatură pentru a ne perfecționa competențele respective și să acumulăm cunoștințe în domeniu.

Cât privește **alimentația**, ea trebuie să fie echilibrată din punct de vedere caloric, să fie diversă, bogată în vitamine, minerale etc. De dorit să facem accent asupra folosirii fructelor, legumelor, produselor naturale (ouă, pește, fructe de mare, carne slabă de găină, curcan, iepure etc.). Neapărat în rațiunul alimentar vor fi prezente produsele lactate: lapte, iaurt, brânzeturi ș.a.).

Dietologii au ajuns la concluzia că bucatele preparate acasă, acționează mult mai benefic asupra organismului uman. Noi susținem ideea dată, completând-o cu încă un aspect important, atât prepararea bucatelor cât și mesele servite împreună, acasă, contribuie la menținerea unei atmosfere calde, plăcute și unește familia, consolidează relațiile interpersonale.

Un alt aspect important este **hidratarea organismului**, adică **băutul sănătos al apei**. Apa trebuie să fie curată, potabilă. În mediu, se recomandă de folosit până la 2 litri de apă, în zilele cu temperaturi înalte cantitatea apei se mărește. Efectul benefic al apei îl cunosc chiar și copiii mici. S-a demonstrat că nu numai hidratarea organismului este foarte pozitivă, apa spală toxinele, sporește abilitățile cognitive, reglează temperatura corpului, ajută digestiei, funcționării normale a tuturor sistemelor din organism.

Cât privește folosirea alcoolului, aici familia trebuie să-și stabilească niște reguli și să respecte niște cerințe unice. De exemplu: în zilele de odihnă la cină se servește o sută – două sute grame de vin sec calitativ (poate fi de casă); la sărbători, la niște ocazii speciale, la fel, se pot servi doze mici de alcool. Este bine ca înainte și după servirea alcoolului să se bea câte un pahar de apă. Este demonstrat și bine cunoscut faptul că oamenii care consumă excesiv alcool suferă de depresii, anxietate, afecțiuni ale ficatului, demență, agresivitate etc.

Fiecare adult trebuie să calculeze cheltuielile pe alcool și să înțeleagă ca folosirea în exces a acestuia îi scurtează viața și îi subminează bugetul familiei. Informându-ne cu privire la alimentație, considerăm că este oportun să subliniem faptul că cercetările privind nivelul colesterolului au demonstrat că oamenii cu un nivel mai ridicat de colesterol trăiesc mai mult decât cei care au un nivel scăzut.

Până în prezent în domeniul medicinei merg dezbateri pe această problema. Totuși, s-a demonstrat că oamenii cu un nivel mai ridicat de colesterol sunt mai puțin predispuși la infecții, depresii și cancer. Pe de altă parte, colesterolul mare este un risc pentru sănătatea inimii. Sfatul oficial rămâne în continuare să avem grijă să nu facem abuzuri alimentare și să menținem un nivel normal de colesterol (E. N. Meilahn; C. Iribarren; D. M. Reed; R. Chen; K. Yano; J. M. Dwyer etc.). Totodată aceiași specialiști ne îndeamnă să nu facem panică dacă un pic colesterolul este mărit, ci să respectăm strict următoarele sfaturi:

- să mâncăm zilnic fructe și legume;
- să ne facem timp pentru a prepara bucatele acasă cu condiția că vom folosi ingrediente sănătoase;
- să mâncăm încet și să savurăm mâncarea;
- să păstrăm porțiile moderate, să mâncăm variat, dar să ținem cont de ceea ce ne place; să nu uităm de autocontrol (excludem din rațion produsele afumate, prăjite și cele grase, inclusiv, cele care provoacă alergii);
- să mâncăm împreună cu cineva;
- să mâncăm la ore stabilite/regulate;
- să nu facem din mâncare o problemă, deoarece ea este doar o sursă de viață.

Evident că la acest capitol putem aborda foarte multe aspecte, dar considerăm că fiecare adult, mai cu seamă, în calitatea sa de părinte va căuta și va consulta literatura consacrată, diferiți specialiști în domeniul vizat, site-uri speciale despre ocrotirea și optimizarea sănătății.

Sugestii orientative:

- Faceți din modul sănătos de viață un scop/obiectiv major al vieții de familie prin a forma și urma deprinderi sănătoase de comportare, axate pe exersarea mișcării, alimentației raționale și echilibrate, alternării muncii cu odihna, călirii organismului, respectării igienei personale, igienei locuinței, realizarea vaccinurilor recomandate etc.
- Exersați și metode distractive pentru a vă simți bine, nu ratați ocazia să glumiți, să dansați, să vă plimbați, să comunicați cu cineva plăcut, să vă bucurați sincer/copilărește, să vă jucați sistematic cu copilul Dvs.; să respectați cu regularitate momentele din viața intimă; să practicați plimbările, drumețiile sau un sport de echipă, să vizitați locuri frumoase, pitorești; să aveți o anumită companie, prieteni de familie etc.
- Rețineți că fiecare minut de plimbare vă adaugă 1,2-2 minute de viață. O plimbare de 3 km pe zi, de trei ori pe săptămână vă ajută să pierdeți în greutate aproape o jumătate de kilogram la trei săptămâni.



EXERCIIU PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Elaborați împreună *Posterul modului sănătos de viață al familiei*, în care, pe foi aparte, pentru fiecare componentă proiectați obiectivele și strategiile de bază, pe care le va urma întreaga familie. Astfel, putem să punctăm:
 - 1) obiectivele generale de fortificare a sănătății;
 - 2) obiectivele pentru fiecare componentă (igiena personală; igiena locuinței și a mediului; respectarea regimului de viață și a zilei; respectarea raționului alimentar; exersarea mișcării (sportului, fitnessului, plimbărilor etc.); gimnasticii; somnului calitativ; alternării activităților și odihnei etc.;
 - 3) stabiliți strategiile aplicate prin precizarea formelor și metodelor. De exemplu: **formele** ne orientează spre precizarea modalității de organizare-desfășurare a activității, ca: *excursii, sărbători, competiții sportive familiale; drumeții, plimbări, terencururi; activități de fitness, dans etc.* **Metodele** ne orientează în alegerea căii concrete de exersare a mișcării, a modului sănătos de viață, acestea pot fi: *exercițiile fizice, băutul sănătos al apei, mâncarea sănătoasă, metoda autocontrolului etc.*
- II. Totul ce este posibil, axat pe mișcare și distracții sănătoase – practicați în cadrul și cu familia.
- III. Urmăriți graficul frecventării medicului de familie și a unor proceduri medicale obligatorii ca: realizarea vaccinărilor; vizita la stomatolog la fiecare 6 luni; femeile – vizitele la ginecolog și mamolog, cel puțin odată pe an etc.
- IV. Învățați și exersați permanent: comunicarea calmă și echilibrată; prezența și recunoștința; iertarea; savurarea momentelor existențiale.

5.2. CULTIVAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE ÎN CADRUL FAMILIEI

Obiceiurile sănătoase sunt foarte multe. Noi ne vom opri la cele mai importante, dar înainte de a face acest lucru, ținem să menționăm că ar fi foarte bine dacă ne-ar reuși să transformăm obiceiurile sănătoase în *ritualuri familiale sănătoase*. Ritualurile sănătoase ale familiei generează nu numai bunăstare psihofizică, ci și amintiri frumoase tuturor membrilor familiei. Copiii după ce vor crește și vor pleca din familia de origine își vor aminti cu plăcere de ele și, negreșit, le vor folosi în educația copiilor lor. Vom începe subcapitolul de la un obicei foarte

frumos, care rezidă în **a învăța să-ți iubești corpul**. Învățați să faceți acest lucru și copiii dumneavoastră. În acest sens sunt necesare și foarte eficiente tehnicile de savurare a corpului în oglindă (cel puțin odată pe lună); comunicarea cu el, acceptarea și îndemnarea corpului să fie sănătos, viguros și frumos.

În cultura noastră este mult apreciată tinerețea. Schimbările de vârstă ale corpului se cer cunoscute și dirijate rațional și atent, folosind posibilitățile moderate ale mișcării, urmării modului rațional de alimentare, a îngrijirii corpului, folosind sistematic și corect mijloacele naturiste și cosmetice (creme, loțiuni, băi de soare, masaj etc.). Totodată, să reținem că, în esență, omul poate fi frumos, sexi și carismatic la orice vârstă. Totul depinde de dorința sa, atitudinea și abordarea propriei personalități. Așadar, primul îndemn ține de chemarea a vă iubi cu adevărat, a accepta, îngriji și savura corpul și personalitatea Dvs. Apoi urmează, valorificarea sistematică a mișcării, culturii fizice, a odihnei, distracțiilor decente. Acestea îți vor oferi plăcere și-ți vor cizela aptitudinile. De exemplu:

- **dansul**, influențează benefic starea psihofizică, vă face mai grațios și sănătos, asigură experiențe pozitive de comunicare și relaționare, îmbunătățește aptitudinile etc.;
- **muzica**, se are în vedere nu numai ascultarea muzicii, vizionarea și audierea unui concert muzical, ci avem în vedere ocupațiile muzicale (cântatul în cor, în ansamblu, într-o orchestră etc.). Activitățile vizate contribuie la obținerea fericirii momentane și eudaimonice, ne purifică spiritual, ne asigură dezvoltarea aptitudinilor muzicale, ne ajută să stabilim și să menținem relații sociale;
- **aflarea în mijlocul naturii ne calmează**, ne acutizează senzațiile și percepția, ne fortifică sănătatea. Studiile recente au demonstrat că numai 20 de minute petrecute zilnic în natură stimulează semnificativ sentimentul de vitalitate (R. M. Ryan; N. Weinstein; J. Bernstein; K. W. Brown; L. Mistretta; M. Cagne etc.). Este benefic de ieșit în natură cu întreaga familie și/sau cu copiii, dar nu cu scopul de a face neapărat rug sau de a prepara bucate (cu toate că și astfel de ieșiri sunt posibile și benefice), dar cu scopul de a observa și a savura frumusețea naturii în variate anotimpuri. Dacă veți învăța a observa fenomenele din natură și-ți orienta adecvat copiii o să observați că bunăstarea generală se amplifică, se îmbunătățește percepția, spiritul de observație, imaginația, creativitatea etc.

Este important de reținut că **hobby-urile și activitățile de loisir** care vă provoacă plăcere sunt și ele distracții. Printre ele pot fi: grădinaritul, pictura, sculptura, brodatul, lecturarea operelor, compusul versurilor, scrierea unor nuvele,

povești etc., inclusiv activitățile sportive (tenis, golf, volei, fitness etc.). Momentul-cheie aici rezidă în faptul cum le privește persoana și cum le consideră, ca distracție sau ca o obligație pentru a vă menține într-o anumită formă.

În acest context să nu uităm de un aspect foarte delicat al vieții noastre de *intimitate* și *sex*, care sunt importante pentru sănătatea fizică, emoțională și psihologică a persoanei. Calitatea intimității și a sexului partenerilor conjugali determină, în mare măsură, calitatea climatului familial. Atât cercetările empirice cât și cele experimentale demonstrează că îmbunătățirea vieții sexuale trebuie realizată permanent, deoarece viața cotidiană și rutina ne afectează deseori relațiile interpersonale și desigur că și intimitatea (scade acuitatea și noutatea percepției, micșorând deseori sensibilitatea sexuală. Totodată, pot apare unele acțiuni și comportamente pripite, rigide, mai cu seamă, în situațiile delicate și în perioadele de criză/crizele de vârstă etc.).

Anume din aceste considerente, fiecare partener conjugal trebuie să fie conștient de faptul că viața sexuală trebuie fortificată și îmbunătățită. Ea trebuie să fie un subiect de comunicare și discuții intime și permanente, îmbinate deseori cu lectura unor cărți și/sau vizionarea unor emisiuni speciale sau filme, site-uri tematice. Soții trebuie să cunoască și să conștientizeze profund esența zicalei: ***O viață sexuală bună este o parte din viața ta, o viață sexuală proastă este toată viața ta.***

Dacă persoana nu este mulțumită de viața sa sexuală, trebuie să comunice despre aceasta, să discute cu partenerul conjugal, pentru ca ambii să găsească soluții și să depună efort pentru a schimba situația. Aici cele mai decisive comportamente sunt: iubirea, atenția, prezența, atașamentul, recunoștința, tandrețea manifestată constant, conștientizarea eforturilor duale, dorința și axarea pe căutarea și explorarea noilor posibilități.

Amintim că sexul este un remediu bun pentru îmbunătățirea ritmului cardiac, a circulației sangvine, a funcționării sistemului respirator; intensificarea metabolismului/arde calorii; a fortificării sistemului imunitar, optimizării comunicării și relaționării. Sexul influențează pozitiv sănătatea și longevitatea oamenilor (S. T. Lindau; L. P. Schumm; E. O. Laumann etc.). În prezența unor probleme mai serioase este necesară consultația specialistului sexolog, psiholog, psihoterapeut sau a unui consilier familial. Foarte eficiente pentru îmbunătățirea vieții sexuale sunt distracțiile partenerilor conjugali în doi cu izolare de la familie, evadări pe 1-3 zile în natură sau într-o mini vacanță (la mare, munte etc.) și explorarea dedicării absolute partenerului său. Evident că printre distracțiile familiale se numără: vizionarea filmelor, concertelor, spectacolelor de operă, balet, teatru, plimbările cu copiii, fie în natură, fie la variate atracțiuni etc. Cât privește

organizarea odihnei de vară și iarnă, acestea trebuie bine și din timp gândite, proiectate și desigur că realizate, pentru a le transforma în niște obiceiuri familiale frumoase și sănătoase [Apud, 51]. Conform cercetărilor din domeniul psihologiei, crearea unui nou obicei durează 3-4 săptămâni și se consideră normal dacă acesta este implementat treptat, pe rând, câte unul.

Sugestii orientative:

- Pentru a deprinde obiceiuri sănătoase, mai întâi, trebuie să conștientizăm care sunt nevoile și aspirațiile, apoi să elaborăm un program concret pentru întreaga familie și pentru fiecare membru în parte. Să elaborăm o strategie specială pentru formarea deprinderii, exersarea ei pentru a crea obiceiul planificat fără un efort deosebit.
- Facem ieșiri comune în natură. Exersăm observarea, prezența și savurarea naturii. Învățăm a ne relaxa, a medita și a asculta natura (freamătul frunzelor, ciripitul păsărilor, zumzetul insectelor, murmurul izvorului etc.).
- De reținut că intimitatea, sexul pozitiv face bine. Ne comportăm atent, blând; manifestăm iubire; ne străduim să fim inventivi și diferiți, încercăm din când în când ceva nou; folosim punctele forte; exersăm autenticitatea, prezența, farmecul, fascinația și recunoștința.

Aceste miniprograme pot reprezenta părțile componente ale *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite*.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

Vă oferim două mecanisme de creare a unor obiceiuri sănătoase: un chestionar și metodele de aprobare.

I. Chestionar – aplicație/exercițiu

1. Ce obicei doriți să implementați în viața familiei?
2. Scrieți-l pe o foaie.
3. Determinați și scrieți ce beneficii va aduce acest obicei familiei/persoanei.
4. Ce valori va include acest obicei?
5. Cum va contribui acest obicei la fortificarea sănătății și la fericirea familiei Dvs./a persoanei?

6. Ce fel de familie sau om/personalitate veți deveni în urma implementării obiceiului vizat?
7. Ce aspect din viața familiei/persoanei se va schimba?
8. Numiți acțiunile și activitățile de la care va trebui să renunțe familia (sau persoana).
9. Ce trăsături de personalitate veți fortifica prin interiorizarea acestui obicei?
10. Cum preconizați să transformați obiceiul sănătos într-un ritual familial? Punctați câteva strategii.

II. Fiți solidari și insistenți în implementarea obiceiurilor pozitive. În acest context, puteți gândi și folosi bilețele, foi și diplome de laudă sau alte decorații stimulative (de exemplu: după ce ați observat că obiceiul a devenit stabil, organizați o sărbătorire a evenimentului într-un mod care va fi discutat și decis la *Sfatul familiei*).

5.3. IMPACTUL PSIHOLOGIEI POZITIVE ASUPRA COMPORTĂRII LA SERVICIU. PROFILAXIA WORKAHOLISMULUI

Cercetările din domeniul psihologiei pozitive au demonstrat că valorificarea psihologiei pozitive într-un mod competent de către antreprenori la locul de muncă îi face să aibă angajați mai fericiți și le aduce un profit mai mare. Așadar, explorarea principiilor și a strategiilor psihologiei pozitive în procesul de muncă oferă beneficii privind:

- satisfacția și mulțumirea generală față de viață;
- fericirea și sentimentul împlinirii;
- obținerea succesului profesional și personal;
- îmbunătățirea relațiilor interpersonale și a celor de afaceri;
- promovarea sau creșterea salariului;
- sentimentul de încredere în ceea ce face persoana;
- muncă de echipă eficientă;
- angajarea mai eficientă, diversitatea și incluziunea;
- sporirea atenției, gândirii, creativității și performanței.

Bineînțeles că emoțiile pozitive, comunicarea empatică și relațiile de muncă rezonabile și frumoase produc o stare de bine tuturor angajaților. În esență, există câteva principii importante, care trebuie să le cunoască fiecare manager și orice persoană angajată într-un serviciu:

1. **Abordarea axată pe valorizarea potențialului creativ al persoanei.** Se știe că omul se simte fericit când are posibilitățile de a-și explora creativ potențialul său și a manifesta atitudinea pozitivă față de muncă.
2. **Explorarea optimă a punctelor forte,** asigură sporirea eficienței personale în munca efectuată.
3. **Proiectarea unor obiective clare.** Claritatea obiectivelor ne ajută să fim mai motivați și să ne calculăm forțele, timpul; să gândim și să stabilim modalitățile de realizare a acestora. Obiectivele trebuie să fie concrete, realiste și realizabile; sarcinile să fie corelate cu obiectivele.
4. **Manifestarea prezenței și fluxului** necesită crearea unor condiții plăcute la lucru, a capacității de a gândi și a realiza sarcinile; a fi atent și concentrat, a valorifica aptitudinile și creativitatea.
5. **Asigurarea varietății și originalității** ne mențin angajați și plini de energie. Întrucât oamenii devin *sclavi a obiceiurilor*, trebuie să-și creeze o *rutină bună*, care le-ar provoca plăcere. În acest sens, se poate diversifica strategia sau modalitatea de a executa sarcina. Fiecare persoană poate accepta și explora ceva nou, o nouă provocare și experiență, poate folosi un alt punct forte etc.

Analiza fiecărui principiu ne arată că acestea se completează reciproc și orientează persoana angajată în direcția sporirii productivității muncii într-un context pozitiv. În contextul vizat, considerăm oportun să atragem atenția asupra *autonomiei* și a *devotamentului*. Așadar, a fi autonom la serviciu este foarte important, a avea libertate în alegerea modului și a strategiei de a acționa reprezintă un factor decisiv de motivare. Angajații care sunt responsabili pentru acțiunile sale, sunt autonomi și prezenți, obțin starea de flux, se simt mult mai fericiți și împliniți [51, p.236]. Comportamentul eficient și pozitiv sporesc stima de sine a persoanei, sentimentul de apartenență, dăruirea, spiritul cetățenesc și contribuie la trăirea sentimentului de satisfacție și fericire. Evident că toate aspectele expuse ne orientează îndată spre două ipostaze importante:

- *Mentalitatea flexibilă* a persoanelor angajate într-un serviciu creează un șir de beneficii importante. Oamenii cu mintea deschisă au tendința de a se înconjura cu persoane inteligente, active, care pot face față provocărilor; ei nu se tem să aibă în preajma sa oamenii mai capabili decât ei;
- *Calitatea managementului* la serviciu este extrem de importantă, ea trebuie să fie axată pe crearea condițiilor pozitive și favorabile de muncă. Un manager pozitiv se gândește nu numai la angajați, dar și la familiile acestora.

Sugestii orientative:

- Discutați în cadrul familiei perspectivele și posibilitățile pe care le-ați avea de la un anumit serviciu.
- Nu discutați în prezența copiilor într-un mod negativ despre serviciul Dvs., nu faceți constatări și generalizări pripite, negative. Aceasta le poate crea copiilor anxietate și chiar dezgust pentru muncă.
- Implicați membrii familiei, inclusiv copiii (aproximativ, de la 5-6 ani) în calcularea venitului și a cheltuielilor familiale, în gestionarea resurselor financiare a familiei. Străduiți-vă să formați *cultura economică a familiei*.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

I. Răspundeți sincer la întrebările acestui **chestionar**:

- Am ocazia la serviciu să fac...
- Zilnic fac ceea ce știu mai bine?
- Cunosc bine ce așteptări au colegii mei și șefii de la mine (la serviciu).
- Am toate condițiile și echipamentul necesar pentru a lucra bine?
- Am șansa să învăț și să mă dezvolt la serviciu?
- Am un șir de obiective și o mare varietate de sarcini pe care trebuie să le îndeplinesc?
- Dețin controlul asupra muncii pe care o îndeplinesc?
- Valorific permanent punctele forte ale mele?
- Mă simt fericit și realizat la serviciu?

Notă: Dacă răspundeți prompt și fără echivoc „Da” la aceste întrebări, înseamnă că aveți un serviciu pozitiv [51, p.231].

II. Enumerați trei feluri/modalități în care puteți valorifica punctele forte la serviciu.

III. Enumerați trei feluri/modalități prin intermediul cărora ați încuraja/suține colegii și subalternii Dvs.

IV. Exersați starea de flux la lucru:

- căutați ocazii în care v-ați dezvolta abilități și competențe noi de muncă;
- căutați posibilități să realizați mai des ceea ce vă place;
- acceptați provocările;
- luați decizia și o urmați permanent, pentru a face lucrul la cele mai înalte standarde;

- acordați prezență și atenție sarcinii pe care o aveți de realizat, savurați procesul.
- V. Gândiți-vă și stabiliți ce ocazii și/sau condiții puteți valorifica la serviciu, pentru ca angajații să se afle cât mai des în starea de flux.
- VI. Realizați discuții pozitive despre munca pe care o faceți la serviciu, acasă, cu copiii Dvs. Povestiți-le situații interesante, curioase, caracterizați pozitiv colegii, munca efectuată etc.

5.4. PRECAUȚIA, COMPLEXITATEA ȘI MODUL DEMN DE VIAȚĂ AL FAMILIEI

Este foarte important să studiem și să înțelegem ce înseamnă o viață fericită.

În căutarea căii spre fericire putem comite multe greșeli. Cu toate că numeroasele cercetări din domeniul antropologiei, sociologiei, psihologiei, filosofiei etc. ne orientează spre anumite idealuri și perspective, omul trebuie să înțeleagă bine ce-și dorește de la această viața, care-i sunt posibilitățile și prioritățile valorice; ce va trebui să facă, ce efort va trebui să depună și ce trebuie să învețe pentru aceasta. La toate aceste aspecte-cheie nominalizate, considerăm oportun de a adăuga încă unul: **capacitatea de a fi precaut și de a respecta în toate ipostazele vieții sale normele etice și o anumită măsură.**

Astfel, **a fi precaut** înseamnă a studia cu atenție, a analiza evenimentele vieții, conduita noastră și a stabili posibilele urmări, pentru a realiza anumite pronosticuri existențiale.

A respecta **o anumită măsură**, înseamnă a fi cumpătat, a manifesta capacitatea de a fi moderat și echilibrat în toate, în alegerile, deciziile și comportamentele sale.

Dacă părinții noștri au reușit să ne educe și să ne cultive bunătatea, corectitudinea, onestitatea, responsabilitatea, simțul frumosului și voința morală, atunci, cu certitudine că vom fi înzestrați cu capacitatea de a fi adecvați, precauți, a poseda simțul măsurii și talentul de a fi fericiți; a tinde spre o viață demnă și prosperă. Sigur că aici își spune cuvântul exemplul/ modelul pozitiv parental și viața bine organizată din familia de origine, în care a crescut și s-a maturizat copilul.

În acest context, vom expune ideile de bază cu privire la problema abordată. Cu toate că suntem adepții și promotorii psihologiei pozitive și a psihologiei morale, trebuie să conștientizăm faptul că cunoașterea și respectarea normelor morale nu ne scutește de la luarea unor decizii în situații extreme, neobișnuite, la care nu există prescripții gata, absolut corecte. În acest caz ne vine în ajutor, anume, *simțul măsurii*. Pentru claritate vom analiza câteva exemple. De exemplu:

obsesia modernă și îndemnul pentru anumite diete poate provoca consecințe grave (anorexia, stări depresive, maladii ale sistemelor de organe etc.).

Alt exemplu, cunoaștem că coacăza neagră, tulpinile de țelină, tomatele, usturoiul etc. sunt plante-minune pentru preîntâmpinarea cancerului, însă dacă ne vom axa numai pe alimentația strictă, unimodală cu acestea vom provoca mari daune sănătății. Un alt exemplu foarte vorbitor: creșterea respectului de sine mult timp a fost o panacee, adică *Sfântul Graal* al psihologilor. Cu timpul, însă, s-a observat că persoanele cu un nivel sporit al stimei de sine au tendința de a deveni agresivi și violenți cu ceilalți, pot înșela și urmăresc deseori doar interesele proprii, în detrimentul celorlalți (F. Roy Baumeister; D. Jenifer; J. I. Krueger; K. D. Vohs). Realizând o concluzie prealabilă, am dori să precizăm faptul că atunci când omul nu posedă simțul măsurii și nu este precaut, rezonabil în toate acțiunile sale, atunci punctele forte se transformă în slăbiciuni și/sau pot produce consecințe nocive. Așadar, simțul măsurii ne salvează în variate situații, atunci când nu suntem siguri de ceva sau avem de a face cu situații foarte complexe. Deci, **fenomenul complexității**, ne oferă deseori multe bătăi de cap, dar, totodată tendința, dorința și efortul omului de a depăși, a rezolva toate componentele, aspectele-problemă a acestuia, ne fac mai volitiv, mai rezilienți și mai fericiți.

Sperăm că ați observat că nu există doar un factor sau o condiție care ar contribui la edificarea fericirii, a unei vieți familiale fericite, ar asigura împlinirea visurilor și a aspirațiilor omului. Nimic nu este simplu și, totodată, totul este foarte simplu și clar: dacă omul este sănătos și are scopul de a trăi o viață fericită și depune efort în direcția dată – el obține ceea ce vrea. Schimbând unul sau câteva mici aspecte din viața noastră, deja obținem unele lucruri, care, la rândul lor, vor avea și ele efect asupra altora. Principalul moment aici rezidă în faptul de a te documenta, a ști ce anume îți dorești, de a fi în stare să proiectezi scopuri și obiective; să elaborezi și să valorifici strategii concrete de realizare a acestora.

În această ordine de idei, se poate spune că atât psihologia morală cât și psihologia pozitivă, caută și încearcă să găsească *codul* și să creioneze programul fundamental care ar produce oameni fericiți, vieți fericite și de o calitate înaltă.

Înțelepții antici, filosofii și savanții, cercetând fericirea și prosperitatea umană, au ajuns la concluzii similare. În esență, învățătura lor este popularizată prin povești, principii și lucrări care îndeamnă la acțiune și comportament reflexiv în relația cu Sinele și cu cei din jur, ne orientează spre precauție, simțul măsurii și edificarea unei vieți demne. Viața omului nu este izolată. Orice gând, orice cuvânt sau acțiune este în strânsă legătură cu alte elemente existențiale. Mediul în care trăim și pe care îl creăm, persoana obijduită sau ajutată de noi, propriile dorințe, aspirații și nevoi;

ambii sau temeri, faptele pozitive și/ sau cele negative etc. – toate evenimentele vieții corelează cu spirala aleatorie de reacții (aceasta acționează ca un *bumerang*). Ea generează efectul cunoscut de noi toți, definit de popor în înțeleapta zicală: ***după faptă și răsplată***. Nu în zădar, chintesența normelor morale, etica conduitei umane se rezumă la un sfat: ***ceea ce ție nu-ți place – altuia nu-i face***. Atunci când omul este fericit el este mai bun, mai generos, mai recunoscător și mai sănătos. El se deschide spre dezvoltare, perfecțiune și compasiune, empatie și relaționare, prosperă și trăiește o viață împlinită și fericită. Aceasta este o a doua concluzie a înțelepților din toate timpurile și a savanților contemporani.

În oricare moment al vieții, la general, și în cadrul vieții de familie, inclusiv, este necesar să acceptăm și să conștientizăm complexitatea, dar să nu ne temem de ea. Să înțelegem ca ea ne ajută să observăm întregul, concomitent cu părțile, adică elementele constitutive, și, invers. Momentul vizat ne ajută să înțelegem dar și să abordăm adecvat complexitatea și particularul. Astfel, pentru bunăstarea familiei vom consolida coeziunea ei prin îmbunătățirea fiecărui aspect important al vieții de familie: comunicarea și relaționarea optimă cu membrii ei, intimitatea partenerilor conjugali, condițiile economice, educația copiilor, respectarea modului sănătos de viață, a normelor moral-etice și desigur că vom pune accent pe deschiderea spre învățare, perfecționare și creativitate.

Așadar, creativitatea noastră poate fi prezentă pretutindeni, atunci când dăruim un zâmbet, un cuvânt bun, facem curățenie sau preparăm bucate, amenajăm casa, pregătim o masă obișnuită sau una de sărbătoare, oferim atenție, atașament și prezență.

Sugestii orientative:

- Pentru a vă simți bine nu veți transforma *precauția* într-o idee fixă, nu veți tachina familia cu ea, ci pur și simplu, veți face atent și chibzuit lucrurile planificate, urmând în toate *simțul măsurii*.
- Familia abordată de om ca un proiect existențial important al vieții sale presupune analize, acțiuni reflexive, discuții între ambii parteneri conjugali pentru a trasa scopuri, obiective, a elabora anumite perspective și strategii; ea necesită o abordare sistemică, complexă și niște repere autentice, morale.
- Modul demn de viață ca ideal proiectat al familiei va îndeplini funcția de călăuză. Componentele și perspectivele acestuia trebuie discutate împreună cu partenerii conjugali, cu toți membrii familiei și trebuie scrise pe prima pagină a *Portofoliului familiei*.



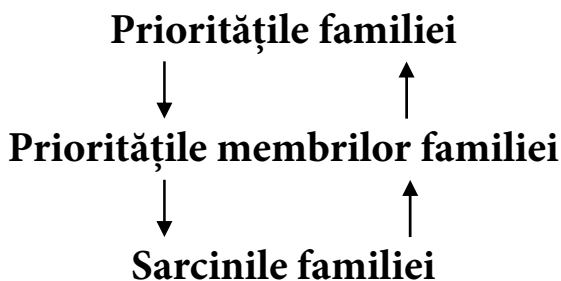
EXERCITII
PENTRU MEMBRII FAMILIEI ANGAJAȚI
ÎN ACTIVITATEA DE MUNCĂ:

- I. Analizați activitatea de muncă a Dvs. și stabiliți ce dificultăți întâmpinați; cercetați cauzele și proiectați strategii de depășire a acestora.
- II. Ce acțiuni întreprindeți pentru a nu deveni *workaholic/ persoană dependentă de muncă*? Exemplificați acțiunile.
- III. Analizați și însemnați pe o foaie ce situații și ce aspecte ale vieții de familie vă pot provoca *precauția*.
- IV. Enumerați care aspecte ale vieții de familie le puteți considera *complexe*. Argumentați.
- V. Scrieți un mic eseu despre modul demn de viață al unui om și a unei familii.
- VI. Elaborați o *Hartă a modului demn de viață a familiei*.
- VII. Clarificați/definiți scopul, obiectivele și perspectivele vieții familiale sănătoase.
- VIII. Completați ***Schema elementelor care determină fericirea și bunăstarea familiei*** cu aspectele de bază ale manifestării acestora:
 - structura familiei,
 - sănătatea membrilor familiei,
 - adaptabilitatea familiei,
 - coeziunea familiei,
 - scopuri și obiective,
 - strategii de atingere a obiectivelor familiei,
 - valorile materiale,
 - valorile spirituale,
 - sentimente și emoții proprii familiei,
 - intimitatea partenerilor conjugali,
 - educația copiilor,
 - puncte forte ale familiei,
 - puncte slabe ale familiei,
 - precauții,
 - dificultăți,
 - recunoștința,
 - perspectivele familiei,
 - participarea familiei la viața comunității,

- performanțele familiei,
- performanțele copiilor,
- performanțele profesionale ale părinților.

IX. Meditați și identificați sarcinile privind autoperfecționarea competențelor de familist și a competențelor parentale. Puteți elabora o schemă sub formă de floare, plasând câte o problemă și sarcină pe fiecare petală. Este bine, dacă această schemă, definită de noi ca **Floarea sarcinilor familiale**, va fi elaborată cu participarea întregii familii la *Sfatul familiei*. **Floarea sarcinilor familiale** se afișează pe un loc vizibil pentru toți și dacă sarcina a fost realizată, petala respectivă se scoate. Concomitent se poate duce un *Carnet special de realizare a sarcinilor familiale*, în care se înregistrează detaliat rezultatele și performanțele acestora.

Rețineți: *sarcinile familiale se planifică în concordanță cu prioritățile generale ale familiei și prioritățile individuale ale membrilor acesteia.*



Cel mai cuminte lucru este să se păstreze familiei dreptul pe care în mod natural îl are, lucrând la educația părinților, așa încât statul să ajungă a avea în ei un bun sfătuitor și chiar o opoziție puternică, dar luminată...

Constantin Narly

...Perspectivele, scopul și obiectivele urmate de acțiuni morale și comportamente pozitive, consolidează sentimentul coerenței, care este un factor important ce contribuie la consolidarea coeziunii familiei și fortifică mulțumirea față de viață a persoanei...

Larisa Cuznețov

Neglijarea perfecționării aptitudinilor cognitive înseamnă pierderea elementului vital, care ajută omul să construiască bunăstarea, fericirea, speranța și reziliența.

Arnold Sameroff

6. DEZVOLTAREA EFICIENȚEI PERSONALE A MEMBRILOR FAMILIEI ȘI MENȚINEREA ARMONIEI FAMILIALE

6.1. REZILIENȚA ÎN CADRUL FAMILIEI

Dacă ați început a aplica careva recomandări din această carte, înseamnă că ați inițiat un șir de schimbări pozitive în cadrul familiei, ați început valorificarea creativității, exersarea și consolidarea rezilienței și a acțiunilor morale.

În acest subcapitol ne vom referi la modalitățile de formare-dezvoltare a rezilienței în cadrul familiei și în procesul edificării și menținerii acesteia.

Psihologia pozitivă conține mai multe cercetări cu privire la specificul rezilienței, a particularităților ei de formare și manifestare a acestei calități umane importante.

Ce înseamnă a fi rezilient?

Specialiștii în psihologie pozitivă [51, p.129] oferă un **tablou ce conține următoarele caracteristici ale persoanelor reziliente:**

- acestea sunt optimiste;
- sunt pline de speranță și capabile de a găsi soluții;
- au încredere în sine, dar nu devin prea încrezute;
- se pot controla și a-și gestiona adecvat emoțiile;
- sunt capabile a găsi beneficii în adversitate;
- valorifică umorul;
- au experiența unei persoane puternice și protectoare din copilăria lor din familia de origine;
- se pot folosi de sprijinul social și sunt capabile să-și formeze prieteni și familie;
- posedă o varietate de strategii *coping* și de apărare, care le servesc pentru adaptare;
- sunt capabile să învețe, să ierte și să meargă mai departe;
- se pot mobiliza pentru a depăși dificultățile vieții.

Reziliența se dezvoltă în baza unei adaptări sănătoase. Ea nu înseamnă să fii numai rezistent, ci să fii în stare să elaborezi și să aplici cu succes strategii de tip ***coping*** (de depășire a adversităților). Este foarte important să conștientizăm că pe măsură ce începem tot mai mult să vedem partea bună a lucrurilor, vom putea face mai mult, iar pe măsură ce vom face mai mult, vom dobândi tot mai multe abilități de reziliență, competențe și deprinderi de adaptare, care vor ajuta să depășim dificultățile și adversitățile vieții și să ne revenim după ele.

Când reziliența va spori, vom descoperi că avem mai multă putere, bărbăție, voință decât am crezut. Aceasta ne va permite să înfruntăm din ce în ce mai multe provocări. Cu atât mai mult că în familie putem uni forțele, putem elabora și valorifica strategii de depășire a tuturor problemelor ce pot apare în procesul vieții familiale la membrii familiei.

Reziliența nu este similară cu supraviețuirea. Mecanismele de supraviețuire ne pot ajuta să trecem peste evenimentele traumatizante psihologic, la moment, dar, dacă nu avem grijă de efectele emoționale nocive secundare, nu vom învăța din ele și nici nu vom *crește* ca persoană.

Oamenii bogați care au falimentat sau oamenii care au pierdut serviciul, dacă privesc aceste evenimente doar ca un eșec, nu ca pe o oportunitate de a începe o activitate, a învăța lucruri noi, nu se consideră rezilienți. A supraviețui un divorț, nu e același lucru cu a analiza și învăța ce anume nu a mers bine în cuplu și a-ți construi o nouă relație (în baza celor învățate).

Reziliența presupune adaptare, depășire, re/evaluare, învățare și creștere [49; 51; 52 etc.], orientare de principiu, voință.

În acest context, poate să apară întrebarea, dar de unde putem afla dacă prietenul, adică iubitul nostru cu care preconizăm să ne căsătorim este o persoană rezilientă.

Evident că atunci când ne căsătorim pripit, ne-am întâlnit puțin timp, în cadrul întâlnirilor ne străduim să creăm o impresie mai bună decât suntem de fapt, nu avem posibilitate să ne cunoaștem bine unul pe altul și desigur că putem greși. Dacă, însă, ne cunoaștem de câțiva ani, comunicăm sincer și discutăm pe diverse teme, inclusiv, despre faptul cum trecem peste dificultăți, avem mai multe șanse să ne observăm reciproc, să povestim unul altuia despre viața și planurile noastre, atunci, vom putea înțelege mai bine viitorul partener conjugal. Dacă stabilim că interesele, aspirațiile, valorile și așteptările sunt aceleași sau asemănătoare, plus la aceasta, ambii parteneri sunt axați pe gândirea pozitivă, au o atitudine conștiințioasă față de edificarea familiei și sunt decizi să-și elaboreze și să valorifice împreună proiectul de durată a vieții sale, atunci avem șorți de izbândă. Așadar, după cum am mai menționat, reziliența se dezvoltă dintr-o adaptare sănătoasă în baza cultivării morale și a gândirii pozitive, a exersării perseverenței, curajului și a acțiunilor moral-volitive, începând cu cea mai fragedă vârstă în cadrul familiei. Este foarte benefică poziția părinților protectoare, puternică, *alături de copil*, dar este necesar ca adulții să înțeleagă că educația familială trebuie să îmbine armonios iubirea, bunătatea, corectitudinea cu exigența, exersarea sistematică a trăsăturilor moral-volitive și stimularea creativității în depășirea dificultăților existențiale.

Astfel, în educația familială a copilului, trebuie să existe un regim echilibrat, să fie respectate de către părinți drepturile copilului și unitatea cerințelor, adică să

se îmbine organic bunăstarea cu exigența rezonabilă (în corespundere cu starea sănătății și particularitățile de vârstă a copilului). Bineînțeles că copiii vor fi ajutați, stimulați, susținuți în toate acțiunile și activitățile lor, dar acest suport trebuie să fie doar inițial și episodic. După ce ați explicat, demonstrat și exersat inițial comportamentul copilului, oferiți-i independență. Pentru a-i pune bazele rezilienței dați-le voie copiilor să comită greșeli, să le corecteze, să caute soluții și să le aplice. Principalul moment-cheie: urmăriți ca copilul Dvs. să ducă până la sfârșit sarcina/lucrul început. Odată cu vârsta veți învăța copilul să-și proiecteze scopuri, să planifice realizarea lor și să monitorizeze activitatea sa. Să nu uităm că copiii învață imitând adulții și cât de complicat nu ar fi, părinții trebuie să fie un exemplu pozitiv, să se comporte destoinic.

Un alt aspect foarte important în cultivarea rezilienței și în realizarea educației familiale de calitate a copiilor rezidă în menținerea unei comunicări și relaționări interpersonale armonioase, axate pe respectarea constantă a normelor morale și a principiilor gândirii pozitive.

Sugestii orientative:

- Putem organiza în cadrul familiei jocuri-competiții în care participanții trebuie să observe și să desemneze cât mai multe aspecte dificile ale unui eveniment, obiect, subiect etc.
- Încăpăținarea și negativismul apar deseori din cauza hiper-tutelării, alintării, permisivității excesive a părinților, dar pot apare și în cazul aplicării metodelor coercitive de educație (constrângeri și interdicții sistematice). La fel, agresivitatea și violența adulților contribuie la apariția unei mentalități de agresor sau, invers, a fricii, a unui comportament de *rob*.
- Exersând permanent în cadrul familiei optimismul, ordinea, recunoștința, dorința de a ajuta pe aproapele tău, orientarea de principiu și voința – vom fi creatorii unui mediu favorabil pentru dezvoltarea și/sau sporirea rezilienței la toți membrii familiei.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Elaborați o listă de dificultăți pe care le întâmpinați în viața de familie și mai apoi gândiți și schițați pentru fiecare dificultate un mini-proiect de depășire a acesteia.
- II. În ce constă reziliența familiei și cum se manifestă?

- III. Stabiliți care este contribuția fiecărui membru a familiei la depășirea dificultăților apărute.
- IV. Care aspecte ale vieții de familie vă fac mai rezilient?
- V. Dacă ar fi cazul să ne imaginăm un mecanism de dezvoltare a rezilienței, acesta ar avea următoarea structură (Figura 4). Cum credeți ? Încercați să elaborați Dvs. un mecanism propriu.

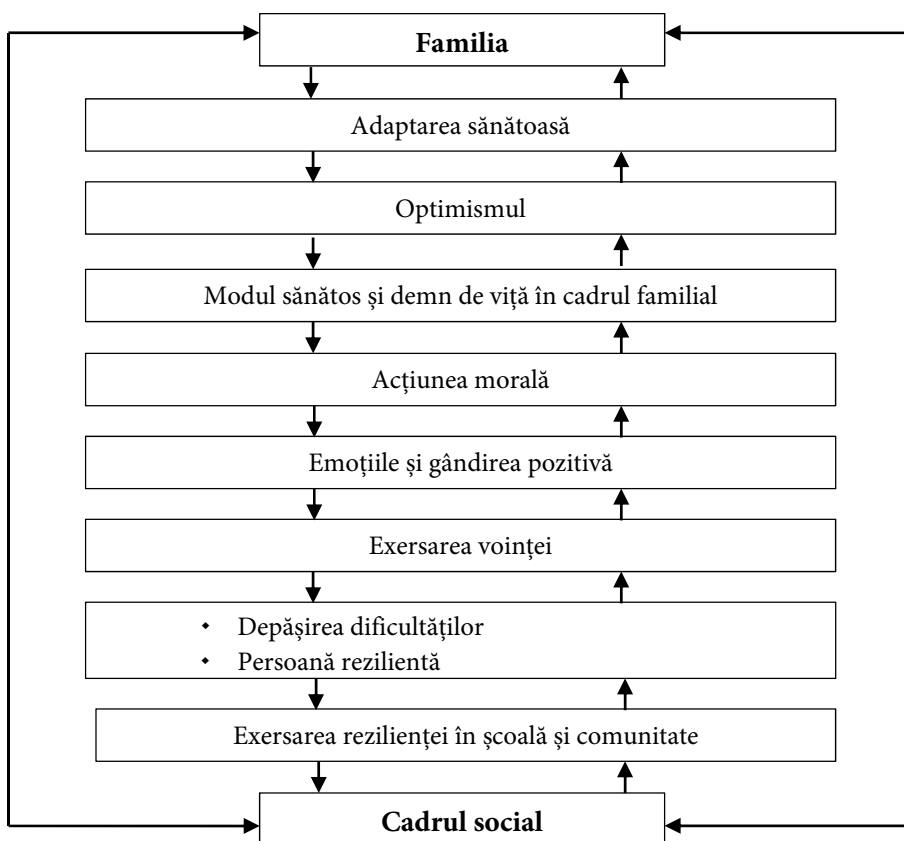


Figura 4. Mecanismul dezvoltării rezilienței

6.2. PRECONDIȚIILE MENȚINERII FAMILIEI ARMONIOASE. INIȚIEREA PROIECTULUI EXISTENȚIAL DE EDIFICARE A FAMILIEI FERICITE

Am văzut cât de importante sunt emoțiile și gândurile pozitive, cum putem fortifica reziliența, ce trebuie să facem ca familia pe care o vom edifica-o să se transforme într-un proiect existențial durabil. Acum vom contura încă un aspect important, care, tangențial, a fost abordat de noi anterior, dar necesită un șir de

precizări și explicații. Vom începe de la sens și scop. În sucapitolele precedente am elucidat importanța plăcerii hedonice și eudaimonice, clarificând faptul că nu putem trăi doar ca niște căutători nestăpâniți de plăceri. Majoritatea lucrurilor care ne aduc cele mai mari satisfacții și plăceri pe termen lung sunt acelea pentru care depunem efort și muncim mult.

Să ne amintim de *roata hedonică*, plăcerile de moment sunt importante pentru noi, însă tot noi, destul de repede *ne adaptăm* la ele și, parcă le uităm, nu le prețuim. Așa de exemplu: am obținut inelul dorit; ne-am cusut rochia unicală la care am visat; am procurat automobilul râvnit; am obținut serviciul la care am tins – ne-am bucurat extrem de mult și ne-am simțit fericiți. Toate aceste lucruri ne-au fost necesare, dar, treptat ne-am obișnuit cu ele, ba chiar au devenit banale pentru noi și neimportante, iar noi nu mai manifestăm satisfacție, fericire, mai dorim și căutăm altceva.

Din diverse surse științifice [2; 5; 6; 11; 20; 25; 51 etc.] cât și din propria experiență cunoaștem că bucuria și fericirea autentică vin din trăirea vieții într-un mod plin de sens și de realizare a unor scopuri mai mult spirituale și morale (ne-a reușit să inventăm și să creăm ceva util pentru copii sau persoanele cu nevoi speciale; să ajutăm o familie în dificultate; să oferim cadouri unui spital sau centru social etc.). Atunci când omul știe că ceea ce face contează, are un sens, el face totul în jurul său mai bun. Acest lucru este valabil și pentru mediul lui cel mai apropiat, care este familia. De cele mai multe ori, lucrurile care dau sens vieții omului sunt chiar în fața noastră. Rămâne să ne uităm atent în jur, să observăm, să medităm, să reevaluăm totul și să acționăm în direcția dobândirii fericirii pentru noi, pentru familia noastră și pentru cei din jur. ***Făcându-i pe alții fericiți – devenim și noi mult mai fericiți și împliniți!***

Printre beneficiile asociate cu descoperirea sensului vieții, cercetătorii R. F. Baumeister și K. D. Vohs [Apud 51], enumeră: abilitatea de a-ți schimba percepția de la nefericire spre fericire; îmbunătățirea sănătății mintale, creșterea imunității, găsirea unui rost în viață, a unui sens în acțiunile proprii și crearea unui scenariu optimist, a unei povești personale interesante, coerente și semnificative pentru noi și apropiații noștri.

A avea un rost în viață înseamnă a răspunde la întrebarea *pentru ce faci ceea ce faci*. Atunci când știi că viața are sens îți este mai ușor să înfrunți greutățile și să treci peste obstacole. *Scopul, îmbrăcat în povestea ta este acela care îți definește rolul, care face să fii autentic, să conteze cu adevărat cine ești tu și ce faci*. În esență, se știe că atunci când știi clar care sunt valorile tale și când trăiești conform acestor valori, ceea ce faci are sens și scop [Ibidem, p.158], are mare importanță pentru tine.

Evident că atunci când omul crește, se educă și se formează ca personalitate într-o familie armonioasă, prietenoasă, unită, unde a învățat bunul simț, a interiorizat un mod demn și sănătos de viață, el conștientizează sensul și scopul vieții sale. Ca atare, adulții care au crescut în familii fericite urmează exemplul părinților săi, sunt fericiți și au potențial de a-i face fericiți pe cei din jurul lor. Este bine să înțelegem și să promovăm acest lucru, să ținem cont de el, când începem a edifica familia noastră, dar și pe parcursul vieții familiale.

Sperăm că până la acest subcapitol ați aflat multe lucruri interesante și folositoare; ați fost în stare să clarificați punctele foarte ale Dvs.; ați aflat cum să gestionați emoțiile, stresul și cum să lucrați asupra gândurilor și asupra formării comportamentului pozitiv/moral. Acum urmează să studiați, să verificați și să stabiliți care sunt valorile și lucrurile care vor oferi vieții un sens unic și moral. Ar fi benefic ca viitorii parteneri conjugali, ambii, să răspundă obiectiv și sincer la un mic chestionar, apoi să se împărtășească cu rezultatele obținute, discutându-le. Sperăm că această aplicație îi va ajuta pe cititori să-și clarifice nu numai scopul și sensul vieții, dar îi va ajuta să înțeleagă cât de compatibili și potriviți sunt ei cu partenerii săi și cât de pregătiți sunt pentru a edifica împreună familia, atribuindu-i acesteia un rost și un loc primordial în viața lor de proiect existențial de durată și de calitate.

Așadar, aruncați *o privire atentă asupra vieții* trăite și observați când anume ați avut senzația cea mai clară de împlinire și sens (Proba 1):

- cu familia, rudele;
- cu prietenii;
- la serviciu, în cariera profesională;
- când ați fost implicat într-un hobby sau într-o activitate de fortificare a sănătății;
- când ați avut grijă să mențineți viața în parametri normali, echilibrând bugetul și plătind facturile;
- când ați făcut eforturi pentru menținerea sănătății, făcând exerciții, alimentându-vă sănătos, frecventând medicul, efectuând toate vaccinurile necesare etc.

Vă percepeți fericit: împreună cu partenerul de cuplu;

- în mediul casnic;
- în natură; într-o comunitate mai largă în activități de voluntariat;
- în activitatea politică;
- în viața spirituală;
- în timpul studiilor la colegiu sau universitate;
- în activitățile de sport;
- în vacanță, la mare etc.

Puteți continua șirul aspectelor existențiale (în funcție de particularitățile proprii vieții), apoi le notați cu puncte de la 1 la 10, în funcție de faptul cât de mult sens ați găsit și ați apreciați în fiecare aspect al vieții Dvs.

Această evaluare va ajuta să înțelegeți mai bine care aspecte existențiale sunt importante, concret pentru Dvs.

După aceasta ar fi rezonabil să clarificați care valori vă identifică din punct de vedere social și cultural, să analizați și să studiați *nevoile și aspirațiile* Dvs., apoi să elaborați o **Declarație de misiune** și o **Hartă a scopului și rostului existențial**. Ambele documente (vă îndemnăm insistent astfel să le considerați) pot fi personale cât și familiale. Ele pot deveni anexe la Proiectul existențial – Familia și pot fi întocmite la început de ambii parteneri conjugali. De reținut că toate componentele portofoliului familiei sau, mai frumos, a **Cărții vieții familiei**, vor încorpora, hărți, scheme, modele, tabele, care vor elucida scopul/ misiunea, obiectivele, strategiile realizării și evaluării, managementul vieții familiale, adică, totul ce ține de valorificarea **Proiectului Existențial – Familia**.

Astfel, probele ce urmează vă vor ajuta să stabiliți valorile pe care le-ați moștenit și care au devenit priorități.

Proba: Prioritățile valorice

- Identifică valorile familiei de origine
- Care erau cele mai importante valori pentru părinții Dvs.
- De ce principii morale se conducea familia Dvs. de origine
- Ce valori și principii morale ați asimilat în școală.....
- Ce valori și principii morale ați asimilat în Universitate.
- Ce ați învățat a prețui în activitatea profesională.....
- Ce valori sunt importante în religia Dvs.....
- Ce valori ați identificat ca prioritare pentru partenerul Dvs. conjugal.....
- Ce valori veți implementa în procesul edificării proprii familii.....

În consens cu cele relatate vine și Proba 3: **Descoperiți împreună cu partenerul nevoile, aspirațiile și valorile împărtășite.**

Răspundeți obiectiv și sincer la întrebările de mai jos:

- Ce vă doriți în prezent?
- Ce dorește pentru sine partenerul Dvs.?
- Ce vă doriți împreună?
- Ce jocuri v-ați jucat în copilărie?
- Erați capabil să mențineți joaca?
- Care era jocul sau activitatea preferată în copilărie?
- Care este pasiunea Dvs.?

- Care este pasiunea partenerului Dvs.?
- Care sunt lucrurile care le apărați cu vehemență?
- Ce lucruri apară cu vehemență partenerul Dvs.?
- Care este cel mai rău mod în care v-ar trata cineva?
- Cum manifestați respectul față de careva persoane?
- Ce suferință din lume vă afectează cel mai mult?
- Ați *explodat/răbufnit* cândva pe neașteptate?
- Care este cea mai încântătoare experiență din viața Dvs.?
- Ce experiență negativă ați avut?
- Ce prețuiesc părinții și rudele la Dvs.?
- Ce prețuiesc colegii la Dvs.?
- Ce prețuiți cel mai mult la Dvs.?
- Care sunt ocupațiile Dvs. preferate?
- Care aspecte ale vieții de familie le considerați prioritare?
- Cum ați putea menține propria fericire?
- Cum ați putea menține fericirea familiei Dvs.?
- Considerați că onestitatea și fidelitatea sunt calități necesare unui familist ?
- Considerați că sunteți rezilient și apt pentru a crea și menține o familie armonioasă.

Dacă v-ați evaluat obiectiv și fără grabă, ați înțeles cum sunteți, ce nevoi, aspirații și ce valori urmați și cum este partenerul. Iată acum sunteți gata pentru a stabili sensul și scopul vieții; acum liber puteți elabora *Declarația de misiune*. Sigur că în conformitate cu viziunile psihologilor [51, p.167], aceasta trebuie să Vă reprezinte doar pe Dvs. În concepția noastră, pot fi valorificate două modalități:

- a) fiecare partener și membru de familie elaborează propria *Declarație de misiune* (care, sigur că va fi deosebită de altele);
- b) partenerii conjugali elaborează de comun acord o *Declarație de misiune a familiei* cu precizarea funcțiilor și scopului principal.

În finalul subcapitolului vizat, dorim să elucidăm un moment important din propria experiență. Am avut posibilitate să experimentăm în cadrul a 20 de cupluri tinere, la început de cale (după ce au decis să se căsătorească oficial) proiectul despre care scriem și vorbim, cu toate componentele pe care le-am descris explicit pe parcurs. După trei ani de căsnicie a acestor cupluri am realizat o întâlnire ca să analizăm în ce mod urmează toți cei ce și-au planificat și fixat în ***Cartea vieții familiei*** proiectul edificării familiei fericite. În esență, toți partenerii conjugali au confirmat că le vine mai ușor, că realizează cu succes și dobândesc performanțe familiale în baza aspectelor gândite, discutate și planificate anterior/

la început, împreună cu soțul/soția. Cu privire la *Declarația de misiune*, tinerii soți au menționat că cea personală nu o exclude pe cea a familiei, ci din contra, contribuie la dezvoltarea, corectarea și completarea ambelor *instrumente de ghidare* a acțiunilor sale (așa le-au numit tinerii soți). În plus la aceasta, ne-a bucurat faptul că soții se înțeleg bine, sunt creativi și, în viziunea lor, au devenit nu numai familiști și părinți buni, dar și cercetători consecvenți ai optimizării vieții familiale și a educației copiilor.

Bineînțeles că se vor găsi persoane care vor spune : *ei, chiar nici n-am ce face, decât să scriu tot ce am de gând să fac în familia mea... sau ... parcă în viața reală aceasta e posibil?*, sau *dacă ai noroc ... vei avea și o familie fericită, iar dacă nu – poți planifica cât dorești și tot în zădar....* etc.

Noi, însă sperăm că foarte multe persoane posedă o minte flexibilă, deschisă spre nou, spre învățare, creativitate, efort și cercetare, și, multe din ele vor profita de strategiile propuse.

Din practica și experiența noastră de consiliere și cercetare a familiei am observat că tinerii de astăzi sunt foarte receptivi la inovații, inclusiv la cele de planificare și consolidare a familiei. Apoi urmează a doua categorie de persoane (de diferită vârstă), acelea care traversează perioade de criză, fie de vârstă, fie a vieții de familie, și, tot au nevoie de unele sfaturi și strategii. Categoria a treia de persoane reprezintă indivizii care întâmpină dificultăți de comunicare-relaționare familială, au stima de sine scăzută, manifestă negativism, distorsiuni de gândire, sunt axate excesiv pe valorile materiale, au probleme cu autoeficiența personală etc. Cu certitudine că vor putea găsi și ei ceva util pentru sine în această lucrare. În pofida multor opinii preconcepute și stereotipuri sociale, în ultimii 10-15 ani, oamenii au început tot mai activ să valorifice posibilitățile consilierii familiei, să caute și să lectureze cărți dedicate problemelor de armonizare a relațiilor familiale, de eficientizare a educației copiilor și autoeducație a adulților. Acest lucru ne bucură enorm de mult și ne însuflă speranță, optimism și încredere în faptul că lucrarea noastră va atinge cele mai fine strune din sufletul oamenilor, care-și doresc să trăiască o viață fericită, demnă și frumoasă de familie.

Sugestii orientative:

- *Cartea vieții familiei* poate fi începută la oricare etapă de vârstă a partenerilor conjugali și la oricare perioadă, etapă a vieții de familie. Principalul rezidă în faptul să stabiliți cu ce scop o veți elabora, să rămână ca o amintire și exemplu urmașilor sau cu rostul de a avea un ghid, o

călăuză de orientare, motivare, disciplinare și educare a membrilor familiei (adulți și minori).

- Dacă aveți de gând să vă căsătoriți sau sunteți tineri însurăți, elaborarea *Proiectului Existențial de Edificare a Familiei Fericite* și constituirea treptată a *Cărții vieții familiei*, va ajuta să dezvoltați gândirea pozitivă și reziliența membrilor acesteia, fortificând permanent motivația, creativitatea, împlinirea și fericirea.
- Propunem câteva puncte de reper pentru elaborarea.

Declarației de misiune:

- numele persoanei;
- prioritățile valorice;
- scopul vieții, care poate fi structurat pe perspective;
- principiile și valorile vieții, care pot fi întocmite pentru activitățile de bază (viața de familie; cariera profesională; educația copiilor; relația cu partenerul de cuplu etc.);
- strategiile esențiale pe care le veți urma.

Notă: *după cum se poate observa declarația poate include aspecte individuale/personale și aspecte familiale.*

Totalul depinde de decizia Dvs. și a partenerului de cuplu.



EXERCITII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Filosofii vorbesc despre *a avea telos*, ceea ce înseamnă nu doar direcționarea conștiință a abilității și priceperii noastre către un scop, ci presupune și integrarea acestora în dezvoltarea caracterului, orientarea și valorificarea potențialului nostru în atingerea acestuia [51, p.169]. Exersează și ține minte că telosul se obține prin asocierea eforturilor dintre caracter și aptitudini. Calitățile unei persoane sunt individuale, astăzi făcându-se accent nu numai pe gândirea pozitivă, comportamentul moral, dar și pe vocație. Acest cuvânt înseamnă chemare, deci, educăm *personalități cu telos*, centrate pe edificarea și menținerea unei familii armonioase. Să valorificăm vocația nu numai în profesie, dar și în proiectarea și edificarea familiei autentice. De fapt, atunci când vom explora vocația de a fi bun familist, vom satisface legăturile Naturii și a Universului, atunci, vom fi cu adevărat fericiți.

- II. Comunicați și discutați cât mai des în familie, în prezența copiilor, despre rostul și scopul vieții autentice; despre prioritățile valorice ale omului; despre faptele altruiste etc. Străduiți-vă să fiți un exemplu/model pozitiv în toate aspectele vieții.
- III. Implicați copiii, mai ales după 8-10 ani, în stabilirea scopurilor vieții de familie (pe perioade și/sau activități).
- IV. Realizați chestionarele/probele propuse în acest subcapitol și le discutați la *Sfatul familiei*.

6.3. BANII, VALORILE MATERIALE ȘI FAMILIA

În acest subcapitol vom aborda una dintre cele mai mari probleme universale a vieții umane: banii și importanța lor în crearea bunăstării familiei. Nimeni nu poate nega rolul banilor în viața omului și viața familiei. Noi avem ca scop să înțelegem dacă, totuși, de bani, adică de cantitatea acestora, depinde fericirea omului. Numeroasele studii efectuate [2; 3; 14; 18; 20; 24; 30; 33; 35; 51 etc.] au demonstrat faptul: cu cât oamenii sunt mai materialişti, cu atât sunt mai puțin fericiți și satisfăcuți de viața lor. Oamenii prea bogați, care sunt axați numai pe bogăție, sunt mai înclinați spre tulburări psihice, depresii, anxietate, narcisism și sunt mai nesănătoși decât oamenii care sunt mai puțin materialişti și bogați (T. Kasser. *Materialism and alternatives*. Oxford: University Press, 2006). Psihologul T. Kasser arată care sunt costurile valorilor materiale nu numai pentru noi, ci și pentru apropiații noștri, relațiile cu ei. Ca atare, scrie cercetătorul, oamenii materialişti sunt mai puțin înțelegători și generoși, având tendința să-i privească pe ceilalți *de sus*, ca pe niște instrumente care îi ajută să reușească în viață sau care le oferă imaginea socială pe care și-o doresc. Materialismul îi face pe oameni să fie mai mult preocupați de statutul lor, de goana după bani, profit cu orice preț, în detrimentul sănătății și/sau a relațiilor interpersonale [30, p.203-205]. Incontestabil că banii contează. Avem nevoie de ei pentru a ne procura locuință, mobilier, automobil; a ne achita cheltuielile pentru alimentație, servicii comunale, foi turistice, medicamente etc. Cu bani plătești multe lucruri valoroase și pline de sens, obiectele și serviciile care mențin viața ta și a familiei, dau sens vieții personale și vieții familiale, însă nu putem nega faptul că există și oameni neadecvat de zgârciți (chiar și pentru sine) sau risipitori, sau care se ocupă de variate escrocherii numai pentru a câștiga mulți bani.

Evident că banii sunt importanți, deoarece sărăcia este, fără îndoială, dăunătoare sănătății, vieții umane și bunăstării omului. Experiența de viață și

observațiile noastre demonstrează că atunci când omul are bani pentru a-și organiza și menține o viață decentă și demnă, el se simte prosper. Când omul permanent duce lipsă de ceva, de unele alimente, obiecte necesare sau alte lucruri, el se simte prost, umilit și stresat. Dacă aceste perioade de lipsă sau insuficiență financiară persistă, omul se poate îmbolnăvi, cade în disperare și poate deveni vulnerabil pentru variate vicii sociale (alcoolism, narcomanie, desfrâu moral, sexual etc.). Așadar, scopul nostru este să punctăm și să formulăm în acest subcapitol câteva repere și strategii de formare a **culturi economice**, explorarea cărora va orienta și va ajuta familia să gestioneze valorile materiale și banii pentru ca ei să ocupe un loc important, dar, totodată, adecvat și rezonabil în viața și activitatea membrilor familiei.

În acest sens, primul moment important rezidă în pregătirea tinerilor de a-și crea o bază economică elementară pentru începutul căsniciei. Aceasta poate încorpora: studiile finalizate, un loc de muncă plătit potrivit coșului de consum, o posibilitate decentă de locuit (cămin, închiriere a unui apartament sau procurare a locuinței, casa părinților, moștenită sau în baza unei înțelegeri de a locui împreună etc.). Cu siguranță că variante pot exista multe, principalul ca ele să fie analizate discutate de partenerii conjugali și să fie gândite, apoi să fie valorificate bine posibilitățile.

Următorul moment ține de discutarea, decizia și planificarea acumulărilor, monitorizarea bugetului familial, planificarea și realizarea cheltuielii veniturilor financiare. În acest sens, este necesar să decidem de comun acord cine va fi responsabil de gestionarea bugetului, ce rubrici vom include în **Jurnalul evidenței financiare a familiei**, care va fi ordinea cheltuielilor, adică prioritatea acestora; ce resurse putem planifica pentru niște cumpărături mari sau a rezerva pentru odihnă etc. (întotdeauna familia trebuie să-și facă o rezervă de bani pentru orice situație imprevizibilă).

Un alt moment important care se cere planificat, sunt reparațiile curente și cele capitale; acumularea de surse bănești și/sau luarea creditelor bancare pentru lărgirea spațiului locativ sau procurarea unor obiecte de valoare, realizarea unor studii/ cursuri sau alte servicii contra plată etc.

Cercetările din domeniul psihologiei pozitive arată foarte clar că fericirea și bunăstarea autentică a oamenilor constă în orientarea spre valorile morale și spirituale într-o corelare rațională cu valorile materiale, de care avem nevoie pentru o viață demnă. Mai mult ca atât, cheltuind banii fără rost, pe lucruri de care nu avem nevoie sau n-au sens și valoare pentru noi, dăunăm sănătății și oferim un model comportamental negativ copiilor noștri. A fost observată și consemnată

situația stabilă: oamenii se percep împliniți și fericiți când pot ajuta financiar/material pe cineva care are nevoie [30].

Persoanele care duc o viață conștientă și echilibrată din punct de vedere moral și material se conving de faptul că strategiile propuse de sociologi, economiști, psihologi și pedagogi de a forma la membrii familiei o cultură economică sunt realizabile și eficiente. **Cultura economică** a familiei se poate considera optimă dacă membrii ei au niște principii bine gândite de a gestiona și a cheltui banii, nu duc lipsă de careva bunuri materiale și se conduc de următoarele **strategii**:

- evită *absorbția* mesajelor publicitare, care alimentează consumatorismul și materialismul oamenilor, influențând negativ copiii și tinerii (procurarea unor lucruri inutile);
- planifică și administrează adecvat cheltuielile familiei;
- frecventează magazinele și realizează cumpărături conform unei liste pregătite de acasă;
- cumpărăturile semnificative se gândesc, se discută și se efectuează împreună cu soțul/soția;
- copiii sunt implicați în planificarea și gestionarea resurselor financiare a familiei;
- în cadrul familiei, deseori, se discută starea economică a familiei, a țării; se analizează venitul părinților, cheltuielile familiei etc.;
- se oferă copiilor *bani de buzunar* și se discută cu ei necesitățile acestora; se verifică periodic cum au fost cheltuiți de copii banii oferți;
- se procură cu copiii împreună toate rechizitele școlare și vestimentația necesară (de școală, de gală, de casă, pentru sport etc.);
- se discută și se planifică cheltuielile pentru organizarea sărbătorilor tradiționale și a celor familiale (zile de naștere, date importante, jubilee ș.a.);
- se discută și se planifică cheltuielile pentru organizarea vacanțelor de familie și a vacanțelor copiilor.

Sigur că fiecare familie este capabilă să-și elaboreze și să urmeze propriile principii și strategii economice, dar credem că cele expuse le vor fi ca un suport, un punct de reper în formarea culturii economice.

Sugestii orientative:

- Dacă vom înțelege mai clar și bine care sunt valorile și necesitățile noastre, a membrilor familiei, atunci vom fi în stare să cheltuim mai adecvat și cu folos banii.

- Dacă dorim să realizăm investiții de perspectivă, decidem împreună, dar, totuși, oferim prioritate necesităților primare ale membrilor familiei legate de studii și educația copiilor (plata pentru variate centre de creație, studiere a limbilor etc.) și planificarea odihnei, a excursiilor turistice etc.
- Dacă scopul Dvs. în viață e să deveniți bogat, folosiți potențialul intelectual, talentul și punctele forte, însă nu folosiți minciuna, fraudă, escrocheriile etc.; ***nu faceți bani pe spatele și durerea cuiva, deoarece ei nu vor aduce bunăstare, împlinire și fericire.***



EXERCIȚII PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Dacă dorim să ne cunoaștem mai bine, din optica consumatorului/ materialismului, ne autotestăm, răspunzând sincer la următoarele întrebări:
 - ce prețuim cel mai mult?
 - ce gândim înainte de a procura un lucru?
 - oare ne simțim fericiți când avem mai mulți bani?
 - ce costuri valorizăm pentru a ne dezvolta?
 - cât timp suntem fericiți după procurarea unui obiect dorit foarte mult?
 - ce costuri valorizăm pentru consumarea timpului liber?
 - se întâmplă că ne pare rău pentru ceea ce am cumpărat?
 - cum ne putem aprecia: suntem economi, risipitori, zgârciți, generoși, raționali sau cumpătați în cheltuielile realizate? Argumentați.
- II. Realizați un eseu la tema *Ce mă face cu adevărat fericit*
- III. Dacă ați decide să întocmiți și să îndepliniți sistematic un *Jurnal al evidenței financiare a familiei*, ce rubrici- compartimente ați include în el?
- IV. Exersați: timp de o lună procurați doar numai strictul necesar și descrieți ce ați observat? Explicați și argumentați.

6.4. CULTURA MONITORIZĂRII PROIECTULUI EXISTENȚIAL DE EDIFICARE A FAMILIEI FERICITE

Bunăstarea generală a omului și a familiei înseamnă mai mult decât fericirea, dar noi ne-am obișnuit să folosim termenul de fericire pentru ambele concepte. Fericirea, bunăstarea, împlinirea și mulțumirea de viață, devin sinonime atunci când se încearcă definirea vieții *funcționale* a familiei. Cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive consideră că bunăstarea subiectivă este cel mai exact termen

prin care se definesc calitățile cognitive și emoționale ale fericirii, care și reprezintă unitatea de măsură pentru emoția pozitivă a omului [51, p.7].

Cu certitudine că fiecare persoană și fiecare familie au dorința de a fi fericiți. Totodată, nu fiecare persoană și nu fiecare familie sunt pregătite și decise să depună efort conștient, sistematic, pe durata întregii vieți, și, desigur că competent în această direcție. Motivele sunt diferite, o parte din oameni nu au avut un model demn de urmat în familia de origine, alții, nu înțeleg că efortul acțional și moral este obligatoriu pentru ambii parteneri conjugali și pentru toți membrii familiei și o a treia categorie de oameni, nu posedă cunoștințe, abilități și competențe elementare de comunicare, relaționare, colaborare familială partenerială. Sigur că există și o categorie de persoane care nu sunt axate pe dezvoltare, învățare și autoperfecționare, nu știu ce-și doresc în viață, uneori, chiar sunt dezorientate și dezorganizate social. Experiența de consiliere a familiei (circa 35 de ani) ne-a permis să observăm că există și persoane care nu sunt flexibile, sunt încăpăținate și rigide, consideră că ele sunt corecte și numai partenerul de viață este de vină.

Totuși, atunci când ambii soți sunt motivați pentru o viață familială armonioasă, demnă; sunt receptivi; frecventează ședințele de consiliere, la necesitate; se interesează, exersează noi scenarii și strategii existențiale, depun efort substanțial și conștient în schimbarea situației – familia înregistrează succese vizibile în monitorizarea și re/echilibrarea modului său de viață.

Acesta a și fost imboldul esențial pentru a scrie lucrarea dată și pentru a scoate în evidență, într-un capitol separat, cele mai importante principii și strategii de sporire a eficienței personale în armonizarea relațiilor familiale.

Așadar, plecând de la accepțiunile științifice, observațiile noastre și analiza experienței avansate [30; 34; 36; 40; 41; 48 etc.], vom creiona câteva reguli de bază **și principii de armonizare a relațiilor familiale și de creare-menținere a bunăstării familiei.**

Principiile propuse urmează să fie citite, analizate și discutate împreună (cu viitorii soți și/sau partenerii conjugali, cu toți membrii familiei). Bineînțeles că acestea pot fi dezvoltate, completate și ajustate la condițiile concrete ale cuplului.

1. **Principiul alegerii conștiente și autonome a partenerului conjugal.** Acesta presupune luarea unei decizii de căsătorie gândite bine și verificate prin observări, conversații, discuții privind prioritățile valorice a potențialilor parteneri; perceperea clară a prezenței sentimentului de iubire, a senzației de comunitate a aspirațiilor, intereselor și a valorilor (precis că este *omul meu*, confrate de idei etc.).
2. **Principiul asumării responsabilității pentru crearea și menținerea bunăstării familiei,** orientează partenerii conjugali spre analizarea și discutarea sinceră

și deschisă a tuturor condițiilor, a aspectelor existențiale și a eventualelor dificultăți pentru a le putea anticipa sau chiar evita. Principiul vizat, îndeamnă partenerii conjugali să manifeste o atitudine foarte serioasă și responsabilă față de pregătirea, inițierea, edificarea și menținerea bunăstării familiei. Împreună ei se gândesc și discută realizarea funcțiilor familiale, situația economică la prezent și viitor; planifică și decid nașterea, creșterea și educația copiilor.

3. **Principiul asumării angajamentului privind respectarea unui mod sănătos și demn de viață în familie.** De respectarea acestui principiu depinde sănătatea, echilibrul psihoemoțional și bunăstarea generală a fiecărui membru de familie (fie copil sau adult). În acest caz, stabilirea și respectarea unor reguli de comportare morală și conduită axată pe valorile bunăstării psihice și fizice, a competențelor și deprinderilor sănatoase, este obligatorie.
4. **Principiul axării tuturor membrilor familiei pe gândirea pozitivă și acțiunea morală,** orientează spre formarea unei culturi emoționale și interiorizarea valorilor autentice. Emoțiile, sentimentele, gândurile și comportamentul pozitiv centrează și direcționează persoana pe explorarea acțiunii morale.
5. **Principiul valorizării armonioase a sexualității și intimității partenerilor conjugale în viața de familie,** este unul foarte important, indiferent de vârstă. Deseori, până la apariția primului copil, relațiile sexuale satisfac necesitățile ambilor soți, iar mai apoi nașterea, preocuparea de copil și oboseala acumulată, deseori, contribuie, la apariția unei răceli în relații. Anume din acest motiv, soțul ar trebui să-și susțină și să ajute partenera, ambii, căutând soluții pentru a redresa situația. Partenerii conjugali trebuie să știe că nu numai sexul, dar și atingerile, acordarea atenției, mângâierile, vorbele de iubire contribuie la îmbunătățirea dispoziției și a vieții sexuale.
6. **Principiul respectării și acceptării personalității tuturor membrilor familiei și a rudelor apropiate** (de către fiecare dintre aceștia), presupune o înțelegere de la bun început privind cultura comunicării, ritmicitatea și durata vizitelor la rude, indiferent de faptul din partea cui sunt ele, ale soțului sau a soției. Soții și toți membrii familiei trebuie să manifeste permanent stimă și respect, amabilitate atât în cadrul familiei cât și în relațiile cu rudele. În esență, acest principiu trebuie să devină o normă morală a oricărei familii.
7. **Principiul implicării ambilor soți/părinți în educația copiilor,** reprezintă nu numai regula de bază, am spune, regula *de aur* în formarea personalității acestora, ci și condiția, care va preîntâmpina multe conflicte familiale.

Astfel, reieșind din conținutul principiilor expuse, fiecare familie poate să-și creeze **ansamblul de strategii de edificare și menținere a armoniei în familie**.

Așadar, **strategia determinării scopului și perspectivelor de creare, menținere și dezvoltare a familiei**, poate include variate forme, metode și tehnici, ca de exemplu:

- **forme:**

- *curtarea* (1-2 ani) întâlnirea, fie înainte de căsătorie, fie în cadrul acesteia; în scop de intercunoaștere și observare reciprocă, desfășurare optimă a comunicării, relațiilor și atașamentului;
- *vizite reciproce* la rudele (părinții) partenerului cu scop de cunoaștere;
- *discuții și schimb de opinii* cu privire la valorile, interesele și aspirațiile prezente ale potențialilor parteneri conjugali; planuri de viitor, meditații/ reflecții pe marginea ideilor și viziunilor de edificare și menținere a familiei fericite etc.;
- *excursii* în natură, la muzee, expoziții etc., care vor asigura cunoașterea intereselor și valorilor, a nivelului de cultură și comportare a partenerilor;
- frecventarea împreună a expozițiilor, concertelor, spectacolelor, seratelor festive etc.;
- *odihna și vacanțele* petrecute împreună, la fel, vor permite o apropiere și cunoaștere mai bună, vor asigura alegerea unor căi de comunicare și relaționare, conviețuire mai eficiente.

Metodele aplicate de tineri în această perioadă frumoasă țin de valorificarea optimă și variată a timpului liber și de desfășurarea perioadei de curtare în care potențialii parteneri efectuează: analize, conversații, discuții, precizări și concretizări, oferă explicații, se observă reciproc și desigur că fac anumite generalizări și concluzii. Evident că uneori tinerii se mai pun la variate încercări (de tipul: *să observ cum va fi dacă a consumat alcool, cum se va comporta într-un anumit anturaj, va fi gelos dacă îi voi atrage mai multă atenție altui tânăr* etc.).

Chintesența strategiei expuse rezidă în efectuarea alegerii partenerului potrivit, compatibil cu tine, pentru a crea o familie armonioasă și durabilă. Anume spre finele curtării, de comun acord și împreună cu partenerul, poate fi realizată prima schița a familiei ca proiect existențial.

În paralel cu strategia expusă se conturează necesitatea în valorificarea **strategiei asumării responsabilității partenerilor pentru crearea fundamentului praxiologic al căsniciei**, care se va obiectiva în pregătirea concretă pentru celebrarea căsătoriei, începutul vieții conjugale, crearea condițiilor de trai și colaborare în cuplu etc. Concomitent cu determinarea posibilităților și crearea

condițiilor, tinerii parteneri vor urma *strategia determinării modului de viață* și a planificării unor perspective, principii și obiective de respectare a normelor morale, a comportamentelor pro-sănătate ș.a. În consens cu strategiile nominalizate vin și cele de *învățare și valorizare a gândirii pozitive*; de exercitare a funcției biologice și satisfacere optima a sexualității umane. În acest aspect, ar fi oportun ca tinerii împreună să lectureze niște surse bibliografice consacrate și de calitate, să analizeze și să discute despre dorințele și fanteziile lor sexuale. Este normal ca tinerii să experimenteze, însă acest lucru se face de comun acord, delicat, fără presiuni și abuzuri, netransformând dormitorul într-un laborator experimental, urmat mai apoi de reproșuri și conflicte. Amintim că momentul-cheie al acestei lucrări și a proiectului existențial de edificare și menținere a familiei este *simțul măsurii și a responsabilității reciproce*. Logica acțiunilor morale ne orientează și spre explorarea *strategiei de valorificare la maximum a potențialului personalității partenerilor conjugali, apoi a potențialului copiilor; a strategiei de preîntâmpinare a conflictelor familiale și a strategiei de realizare a educației armonioase a copiilor, inclusiv a strategiei implicării ambilor părinți în educația familială a copiilor* și respectarea drepturilor acestora.

Strategiile propuse pot fi îmbinate cu *strategia centrării părinților pe dezvoltarea și consolidarea competențelor parentale și a celor de familist*.

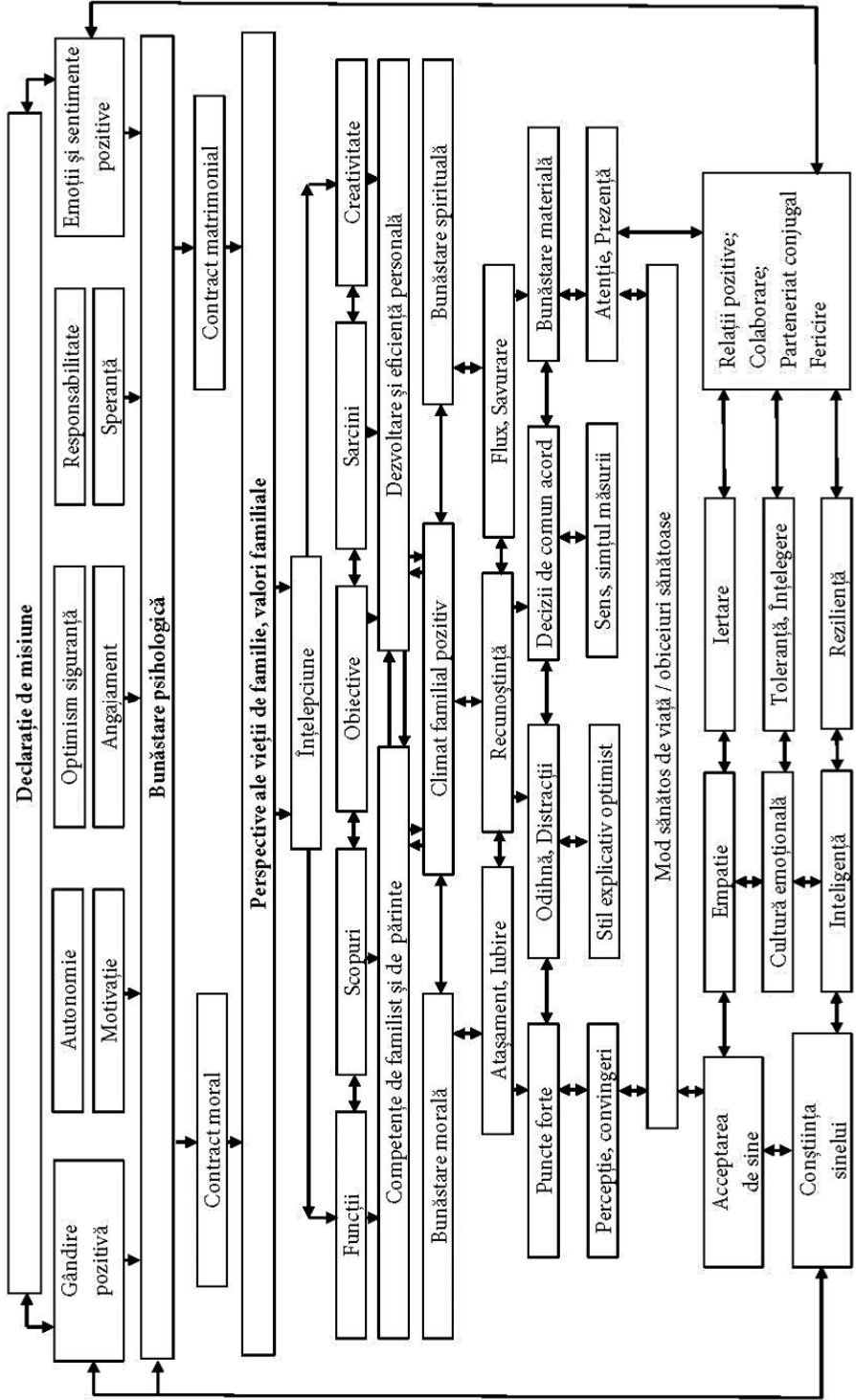
După cum am menționat, fiecare cuplu și familie este liberă să-și gândească și să-și elaboreze strategiile sale de comunicare, relaționare și comportare familială.

Implicații practice

În ajutorul tinerilor familii propunem două instrumente inteligente: *Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv* și *Modelul Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei armonioase*.

1. **Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv** va ajuta partenerii conjugali să cunoască și să observe componentele necesare pentru crearea climatului moral pozitiv, prezența și dezvoltarea cărora, în esență, va asigura bunăstarea și fericirea familiei. Totodată, harta propusă, poate fi dezvoltată și completată (prin intermediul observărilor, analizelor, discuțiilor, conversațiilor și noilor propuneri ale membrilor familiei). În această activitate complexă trebuie să fie implicați absolut toți, inclusiv, copiii de la vârsta de 5-6 ani. Analiza hărții și discuțiile familiale pe marginea componentelor acesteia orientează acțiunile familiei, asigură re/actualizarea funcțiilor, sarcinilor și obiectivelor acesteia.

Figura 5. Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv



2. Modelul Proiectului Existențial de Edificare și Menținere a Familiei Armonioase

Sugestii:

- Forma și structura proiectului familiei pot varia și o decid viitorii soți și/sau partenerii conjugali.
- Experiența demonstrează că proiectul și toate instrumentele necesare valorificării acestuia este benefic să fie structurate într-un singur caiet sau mapă, fiindcă el va include și înregistrarea evenimentelor de bază ale familiei și va reflecta, în esență, scenariul și povestea vieții, familiei. Acesta poate fi numit *Cartea vieții familiei*.
- Este rezonabil ca înregistrările să fie explicite, esențializate și succinte.
- *Jurnalul evidenței financiare a familiei* se duce separat și este o anexă importantă la *Cartea vieții familiei*.

Cartea vieții familiei reflectă conținutul și managementul **Proiectului existențial de edificare și menținere a familiei fericite**.

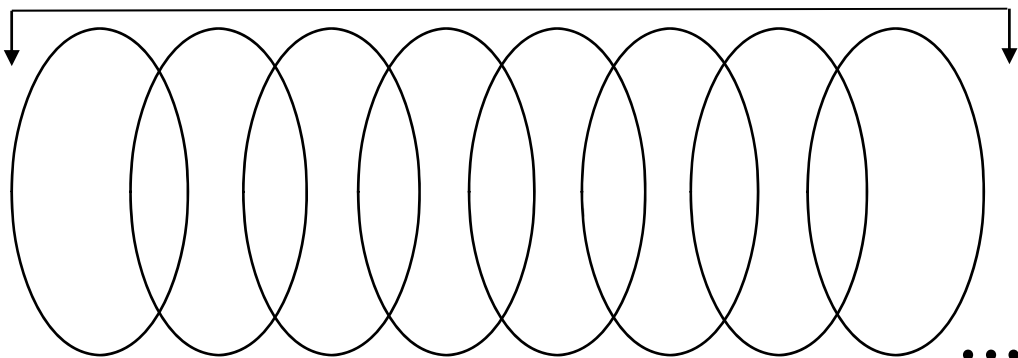
Componentele proiectului includ:

1. Declarația de misiune;
2. Convenția/contractul moral;
3. Contractul matrimonial;
4. Harta acțiunilor de creare a climatului familial pozitiv;
5. Principiile de menținere a bunăstării familiei;
6. Strategiile de edificare și menținere a unei familii armonioase;
7. Regimul de viață al familiei și regimul zilei destinat copiilor;
8. Programul de sănătate al familiei;
9. Anexa obiceiurilor sănătoase;
10. Anexa *Sărbătorile familiei*;
11. Materiale/informații pentru dezvoltarea personală a partenerilor conjugali (consolidarea competențelor de familist și părinte);

12. Mapa cu distincții (se anexează la *Cartea vieții familiei* și conține Diplome, Foi de laudă a adulților și copiilor de la locul de muncă și școală, alte distincții etc.);
13. Albumul familiei (se anexează la proiect și redă cele mai importante și interesante evenimente din cadrul familiei).
14. Evidența schimbărilor și restructurărilor familiale.

Structura schematică a Proiectului Existențial de Edificare și Menținere a Familiei Armonioase reflectă cele 14 componente interconexe.

Componentele Proiectului Familial



Omul prin firea sa nu este nici bun, nici rău, nu e din fire o ființă morală. El devine astfel atunci când își înalță mintea până la ideile de datorie și de lege. Omul nu ar fi în stare să devină moralicește bun decât cu ajutorul virtuții, adică prin constrângerea exercitată asupra sa.

Im. Kant

Autoactualizarea reprezintă procesul dezvoltării continue a personalității și capacitatea individului de a realiza practic propriile posibilități.

A. Maslow

Consolidarea familiei, ocrotirea ei, formarea familiilor armonioase și durabile este posibilă prin educația părinților, ridicarea nivelului de cultură a populației în îmbinare cu dezvoltarea economiei.

Larisa Cuznețov

7. GÂNDIREA POZITIVĂ, IDEI ȘI ACȚIUNI MORALE ÎN EDIFICAREA ȘI MENȚINEREA FAMILIEI

7.1. TEME EXISTENȚIALE ALE PERSOANEI ȘI FAMILIEI

Deseori noi confundăm două fenomene interconexe: viața și existența omului. Deși fenomenele vizate sunt definite de psihologi ca părți constitutive ale vieții persoanei, care condiționează faptul de a fi, ele, totuși, sunt diferite. Astfel, ***fenomenul biologic de a fi – reprezintă viața persoanei, iar cel de a fi psihologic – reprezintă existența persoanei.***

La prima vedere, pare că aceste două fenomene se suprapun, creând impresia că desemnează același fenomen, însă, prin esența sa, ele conturează faptul că persoana există în dubla ipostază: ca *viață biologică* și ca *existență sufletească* [23]. ***Biologicul*** și ***psihicul*** reprezintă dimensiunile inseparabile ale persoanei, fiind complementare, prima este determinată de principiul vital al cauzalității, iar a doua derulează sub semnul principiului enculturației și a duratei de a fi în timp ale acesteia. Aspectul dat, conștientizat, îl face pe om să se perceapă ca a fi în timp și a fi într-un anumit mod, ceea ce asigură o anumită calitate a existenței, evidențiind stilul specific axiologic și sensul ei, care se manifestă ca o împlinire de sine.

Viața biologică și existența sufletească a omului se desfășoară între două momente-cheie: nașterea, adică apariția omului și plecarea lui în neant – scopul ultim, iar traseul parcurs trebuie să condiționeze formarea morală – ethosul/cultura persoanei, care-i atribuie acesteia o valoare individuală unicală și irepetabilă în modul de gândire, de acțiune și conduită.

Abordând problematica vieții de familie, este cazul să facem diferență între ceea ce înseamnă *a viețui/a trăi* a persoanei sau a familiei și a exista, adică a fi în mod psihologic, ca subiect ce posedă suflet. În contextul vizat, putem vorbi despre familie ca despre un subiect sufletesc colectiv. Despre fiecare membru, subiect sufletesc al acesteia, care se manifestă *în sine cu și pentru sine*, iar în cadrul familiei, *cu și pentru familie*, putem vorbi despre familie ca despre un subiect sufletesc colectiv.

Dacă fiecare persoană este unică și irepetabilă, rezultă că și fiecare familie este unicală și deosebită. În primul rând, de atât că se constituie din ființe unicale, și, în al doilea rând, deoarece relația și coeziunea acestora își lasă amprenta sa de nerepetat și formează un cuplu, iar mai apoi o familie cu un mod specific de a fi, a exista și a se

manifesta prin elementele psihologice și morale esențiale, definite de filosofi ca teme ale existenței umane [11; 23]. Prin urmare, temele existenței umane includ teme ale existenței persoanei și ale colectivităților, în cazul nostru – a familiei.

Temele existenței persoanei reflectă câteva aspecte principale de esență valorică majoră, care țin de *analiza de sine* a persoanei, fiindcă fenomenul existenței este axat pe o preocupare permanentă de sine, o întoarcere atât interogativă, constatativă, estimativă cât și una acțională către sine sau relația cu apropiații săi, care nu este aceeași pe tot parcursul vieții individului, ci se schimbă continuu. Fiecare vârstă și cele două genuri au specificul său psihomoral. Fiecărei vârste și generații îi corespund anumite atitudini, idealuri, modele de existență, sisteme de valori, care îi sunt proprii și o reprezintă.

Evident că de aici reiese și *temele existenței*, pe care trebuie să le delimităm de *modelele de existență*. Primele reprezintă tendințele psihologice și morale profunde ale persoanei ce vin din nevoia axiologică de a oferi și a dobândi un rost valoric pentru propria persoană, familie și viață, iar *modelele* sunt forme, stereotipuri, tipare preluate, imitate, reconstruite, acceptate și manifestate în conduita acesteia.

Temele existenței se deosebesc de modelele de existență prin faptul că ele contribuie la decodificarea persoanei prin: căutarea de sine; descoperirea de sine, datoriile morale, nevoia de autodepășire și înțelegere a rostului existenței.

Pentru a ușura percepția și înțelegerea esenței temelor existenței persoanei și a familiei am elaborat un *Model de analiză a temelor existenței persoanei și familiei*, pe care îl prezentăm în continuare [11, p. 66-68].

Model de analiză a temelor existenței persoanei și familiei

Temele existenței	Manifestate	
	de persoană	în cadrul familiei
1	2	3
1. Căutarea de sine	<ul style="list-style-type: none"> • Reprezintă un monolog intern, o analiză și interogație permanentă de tipul: cine și cum sunt? • Raportarea la sine și compararea cu alte persoane • Autovalorizarea prin separarea de celălalt și variate încercări/probe 	<ul style="list-style-type: none"> • Se manifestă prin analize, discuții, interogații permanente de tipul: cine suntem și cum vom conviețui împreună? • Analize și identificări, comparații pentru a determina felul/modul de existență a cuplului, apoi a familiei, adaptabilității și coeziunii acesteia • Autovalorizarea membrilor familiei în rolurile sociale de soți, părinți, bunici sau fiu/fiică, frate; alte rude

1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Asimilarea și interiorizarea valorilor pentru formarea Eu-lui personal și a celui axiologic 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizarea membrilor familiei ca parteneri de bază • Crearea și interiorizarea valorilor/ ethosului și formarea sistemului axiologic al familiei
2. Descoperirea de sine	<ul style="list-style-type: none"> • Reprezintă răspunsul persoanei vizavi de faptul cum se vede/ se percepe și se înțelege pe sine • Determinarea priorităților valorice și stabilirea caracteristicilor Eu-lui personal și axiologic 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepția imaginii membrilor familiei și a imaginii acesteia pentru a înțelege importanța integrității și coeziunii ei • Analiza, repartizarea și redefinirea responsabilităților familiale • Determinarea priorităților valorice a familiei și stabilirea perspectivelor vieții
3. Datoriile morale	<ul style="list-style-type: none"> • Analiză și răspuns la întrebările: <ul style="list-style-type: none"> - ce trebuie să fac? - cum trebuie să acționez pe parcursul existenței? - care sunt datoriile morale (față de sine și ceilalți)? • Realizarea în cadrul existenței a unui dublu acord: cu sinele și celelalte persoane • Dirijarea propriei conduite în scopuri nobile, orientate către fapte și acțiuni superioare din punct de vedere axiologic-moral 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza și răspuns la întrebările: <ul style="list-style-type: none"> - ce și cum să facem ca să menținem un climat moral în cadrul familiei? - cum să trăim în armonie cu sine și membrii familiei? - care sunt datoriile morale a fiecărui membru și a întregii familii? - cum să fiu fericit și cum să fac fericiți pe ceilalți? • Realizarea demnă a funcțiilor familiei • Dirijarea în consens sau co/ participarea la toate aspectele vieții de familie și orientarea
	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea și consolidarea conștiinței morale (care determină ce trebuie și ce nu trebuie să facă persoana) 	<ul style="list-style-type: none"> • membrilor acesteia la fapte și acțiuni nobile – centrarea pe conduita morală/demnă • Formarea și consolidarea conștiinței morale a familiei ca unitate axiologică

1	2	3
<p>4. Nevoia de autodepășire</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza felului de a fi a persoanei și orientarea spre depășirea limitelor impuse de unii factori interni și externi ♦ Ieșirea din condiția existențială dată și simțirea nevoii de schimbare, de trecere într-un alt registru – nivel existențial ♦ Realizarea printr-un act moral de purificare, care schimbă sufletește și moral persoana 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza și examinarea felului/modului de existență a familiei și orientarea eforturilor spre depășirea limitelor impuse de variate circumstanțe ♦ Centrarea pe valorificarea potențialului nativ și social al fiecărui membru și a familiei în întregime
<p>5. Rostul existenței</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Analiza și explicarea esenței formelor de comportare/expresie proprie configurată în stil ♦ Căutarea unor noi forme de expresie pentru ilustrarea dimensiunilor axiologice ale persoanei ♦ Felul de a fi în lume a persoanei ♦ Determinarea valorii propriei existențe 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Analiza și abordarea esenței modului de existență a familiei ♦ Căutarea unor noi forme de expresie a adaptabilității, coeziunii și noilor dimensiuni axiologice ale familiei ♦ Felul de a fi a familiei/morala familiei ♦ Determinarea valorii existenței familiei

După cum am menționat anterior, cunoașterea și analiza temelor existenței persoanei permite înțelegerea ei de către alte persoane, inclusiv de membrii familiei, dar și contribuie la aprofundarea cunoașterii și aprecierii de sine.

Evident că temele existenței sunt strâns legate de modelele acesteia, ambele fiind importante în educația și formarea pozitivă a personalității. În esență, modelele existenței umane formează cultura acesteia, care, la rândul ei, alimentează temele existenței omului și a familiei.

În această ordine de idei, membrii adulți ai familiei trebuie să fie conștienți de importanța modelelor sale de conduită pentru generația în creștere. Cu certitudine modelul moral al părinților servește drept călăuză copiilor și asigură abordarea unor teme valoroase de existență.

7.2. IDEI ȘI ACȚIUNI MORALE ÎN CADRUL FAMILIEI

Odată ce filosofia practică a familiei este axată pe acțiunea morală a tuturor membrilor ei, iar, anterior, am abordat problema gândirii și a sentimentelor pozitive, care au un caracter moral este evidentă necesitatea unei analize și a *ideilor morale, a conduitei persoanei în variate situații de viață și existență* umană. Concomitent cu aceasta, vom studia situațiile complexe din cadrul familiei, care provoacă bucurie, fericire, dar și durere, suferințe. După cum știm cu toții, viața omului reprezintă un traseu pe cât de clar și previzibil în sensul *intervalului de timp scurs între apariția și moartea unui individ* [23, p.541], pe atât de complicat și imprevizibil, în contextul ontologiei, a analizei existenței acestuia în lumea materială/naturală și în lumea subiectivă a conștiinței omului. Natura, lumea biologică reală există obiectiv în afara voinței omului, iar cea psihică, lumea conștiinței acestuia, există subiectiv, dezvoltându-se și manifestându-se pe parcursul vieții persoanei. Întrebarea, care este modalitatea de interacțiune ale acestora, reprezintă o problemă filosofică fundamentală.

Această abordare ne plasează în fața specificului existenței umane, deoarece omul aparține concomitent lumii biologice, ca parte componentă a acesteia și lumii psihice/conștiinței, care îl determină ca om – ființă rațională. Anume prezența conștiinței, a unității lui biologice și sufletești îi permite omului să reflecteze, să fie activ, să cerceteze, să creeze, să transforme lumea înconjurătoare, inclusiv viața sa personală și cea a familiei.

Totodată, activitatea omului în socium este marcată de crearea bunurilor materiale și a celor spirituale, destinate nu numai unui individ, ci întregii colectivități umane. Astfel, acest tezaur de valori devine cultură/ethos spiritual al societății. În cazul nostru, specificăm că familia ca o componentă importantă a culturii umane și a societății, comuniunea cea mai străveche creată de om, a evoluat prin perfecționarea *materialului*, dar și a *idealului, a ideilor și valorilor morale*, pe care vom încerca să le definim.

În aspectul dat, este necesar să delimităm două concepte: *opinia (doxa) și ideea (eidos, idein)*. *Opinia* reprezintă o părere personală despre ceva, iar *ideea* reprezintă o cunoaștere exactă despre ceva, care este general admis și care vine din rațiune. Din acest motiv, ele nu numai că nu trebuie confundate, ci, dimpotrivă, trebuie separate în mod clar consideră C. Enăchescu [23, p.145] și ne atenționează asupra faptului că ideea unei persoane poate fi cunoscută dacă îi cunoaștem opinia ei. Alăturându-ne la această constatare, realizăm o precizare și completare: omul ce posedă cultura cunoașterii, mai întâi, studiază/ cercetează un fenomen, iar mai apoi, expune opinia vizavi de acesta, invocând și argumentările de rigoare.

Să analizăm și să vedem, deci, cum ideile morale influențează viața familis-tului. În primul rând, este necesar să înțelegem că după originea lor, ideile pot fi un produs al experienței individului, considerat ca formă directă a cunoașterii obiective a realității și un produs al gândirii, reflecției, adică un rezultat ale activității intelectului uman. ***Ideea cuprinde două aspecte: cunoștințele despre ceva și valoarea care însoțește și susține aceste cunoștințe.*** Realizăm un excurs în tipurile de idei, abordate de C. Enăchescu în contextul psihologiei morale [Ibidem].

Evident că după formă și conținutul valoric, ideile sunt de mai multe tipuri: *științifice* (rezultă din cunoașterea organizată prin observație și/sau experiment); *estetice* (expresia cunoașterii sensibile a frumosului și se formează prin contactul cu natura și operele de artă); *filosofice* (categorie specială, definită ca o proprietate a spiritului uman. Socrate a definit *ideile filosofice drept anamnesis-uri*. Acestea reprezintă totalitatea cunoștințelor depozitate în mintea noastră, despre care aflăm prin intermediul unui raționament metodic, deductiv/maioutică). Ideile *morale* reprezintă expresia valorilor derivate din ideea de *Bine*, din care decurg datoriile persoanei umane, față de sine, față de ceilalți și față de Divinitate [23, p.146].

Ideile morale au început în conștiința morală a individului, care le elaborează și le urmează în baza asimilării culturii umane, susțin antropologii [Ibidem]. În cadrul societății, ideile morale sunt interiorizate de persoană prin educația morală, ceea ce contribuie la formarea Supra-eului acesteia. *Ideile religioase*, ce sunt expresia relației dintre persoană și Divinitate, se formează tot în baza educației respective. *Ideile politice și sociale*, care decurg din experiența vieții sociale a individului și/sau reprezintă expresia unor atitudini și convingeri personale ce orientează ideologic persoana către o anumită poziție politico-socială în raport cu aspirațiile și interesele sale, la fel, se formează prin intermediul educației.

Examinarea variatelor tipuri de idei s-a realizat pentru a observa polimorfismul acestora și faptul că conceptul de *idee* se raportează la intelectul, inteligența omului, au un caracter obiectiv, specific rațiunii și se formează, se dezvoltă datorită educației. Natura obiectelor sau a categoriilor pe care le cuprind ideile sunt variate, dar totodată acestea includ o componentă *morală* și una *afectivă care diferă în funcție de educația primită de persoană*, fapt care permite să menționăm aspectul *subiectiv*.

Esența ideilor morale, a fost abordată de Im. Kant, care le-a definit drept *imperativ categoric*, care suscită datoria, obligativitatea respectării și conformării individului la ele [Apud 23].

Literatura de specialitate [1; 3; 11; 19; 23; 43] elucidează pe larg normele, atitudinile și sentimentele morale, conduitele morale, educația morală, însă ideile morale sunt abordate mult mai modest, ceea ce diminuează esența filosofică a acestora.

Să medităm asupra ideilor morale în contextul filosofiei practice a familiei. Viața familiei ca și viața socială, include viața morală a individului cu toate aspectele ei. Viața morală presupune o centrare pe valorile etice și desigur că înseamnă o ordine în ceea ce privește respectarea priorităților valorice. Ideile morale ca și viața morală a omului se raportează la conștiință, viața psihică, considerată ca dimensiune spirituală/sufletească, ce corelează cu caracterul, trăsăturile de personalitate. Normele morale prin educație (familializare-interiorizare-exersare), devin funcționale, în condițiile în care persoana le respectă, formându-se și perfectându-se continuu [11, pp.102-104].

Ideile morale se formează și se desăvârșesc ca și sentimentele morale, în baza unor structuri interioare ce țin de psihicul uman și specificul lui – rațiunea.

Prin conținutul și manifestarea lor, ideile morale, concentrează în sine și exprimă temele existențiale și valorile morale pe care le posedă persoana.

În ordinea de idei expusă, susținem constatarea lui Im. Kant, care consideră că ideile morale fac parte din categoria celor *transcendentale*, care includ următoarele subtipuri: *ideea psihologică* referitoare la suflet; *ideea cosmologică* ce se referă la lume și *ideea teologică* referitoare la Dumnezeu. Ele reprezintă categoriile apriorice ale rațiunii, întrucât anticipează orice fel de act empiric. Ideile morale se suprapun peste valorile morale pe care le exprimă: ideea de bine, de datorie, de responsabilitate – toate având caracter de obligativitate pentru persoană. Obligatorietatea vizată îi este impusă de rațiune și se manifestă prin acțiunile morale ale individului [Apud 11].

C. Enăchescu menționează că din perspectiva psihologiei morale, există o conexiune strânsă între sentimentele morale, ideile morale și acțiunile morale ale persoanei [23, p.147].

La rândul nostru, completăm ideea cercetătorului prin a specifica nu numai interconexiunea acestora, dar și corelația lor cu aspirațiile morale, inclusiv cu modelele conduitei morale, deci, pozitive din cadrul sociumului și a familiei, ca parte componentă a ideilor și acțiunilor morale.

În continuare privind aspectul descris, apare necesitatea de a arăta rolul voinței persoanei, deoarece în lipsa ei, ideile morale nu se vor materializa în acțiuni și comportamente morale.

Astfel, A. Fouillée, intervine cu o completare substanțială cu privire la problema *ideilor-forță*, pe care le caracterizează ca *o unitate indisolubilă între a gândi și a acționa*, în vederea realizării practice a valorilor. Forța acestor idei constă în capacitatea lor de a dirija voința, ca energie sufletească, în direcția îndeplinirii unor acțiuni de factură morală [Apud 23].

Se poate remarca faptul că în centrul intenției axiologice se află o idee morală. A *face ceva*, înseamnă a valorifica o idee, ce se raportează întotdeauna la o valoare în care recunoaștem o idee morală. Acestea întotdeauna sunt strâns legate de conștiința morală a persoanei. Iată de ce familia, fiecare membru adult/ soții, părinții, bunicii, alte rude, trebuie să se comporte demn, să fie axate pe gânduri-idei-acțiuni-fapte morale, abordând copiii și pe sine în tripla ipostază de *partener familial* și *educativ* centrat pe colaborare; *de agent*, purtător al valorilor și facilitator al acțiunii și educației morale, inclusiv *actor familial*, care participă și contribuie la valorificarea tezaurului moral-etic al familiei prin educația copiilor, totodată, fiind și devenind permanent subiect și actor al propriei formări [11].

Bineînțeles că prin ideile morale subînțelegem acele idei care conțin și exprimă un comportament pozitiv, o valoare raportată la Bine, la morală.

Deși aspectul vizat este clar, deseori observăm persoane, mai cu seamă, copii, adolescenți, uneori chiar adulți care confundă sau nu înțeleg faptul că în plan ideal, orice atitudine sau acțiune morală cuprinde ideea de bine, acel bine suprem către care tinde orice ființă în plan spiritual. Prin bine înțelegem tot ce este util și răspunde unei nevoi, tendințe ce produce satisfacție de ordin material, spiritual sau moral unei ființe conștiente. *Din punct de vedere metafizic și moral, binele devine măsura ființei umane, după cum, ființa umană conștientă și educată, este măsura binelui. În felul acesta, ideea de bine se situează în vârful ierarhiei lumii inteligibile* [23, p.149].

Trebuie să reținem că din punct de vedere etic, ideea de bine se conformează normelor morale, devenind chintesența idealurilor persoanei ce aspiră spre fericire. Corelând ideile morale cu aspirațiile fiecărui și a tuturor membrilor familiei, abordate, ca scop de realizare și satisfacere a stării de fericire a familiei, inclusiv a fiecărui membru a ei, ideea de bine, va fi purtătoarea și expresia acțiunilor morale, pozitive a acesteia.

Evident că din acest moment, putem aborda acțiunea morală ca *datorie morală*, caracteristicile ei fiind complementare pentru conduita persoanei sau familiei, devenind și axă importantă în educația morală.

Ideea de bine, trage după sine acțiunea morală și datoria morală, acestea fiind elemente constitutive ale *conștiinței morale*. Conștiința morală nu poate exista separat de sentimentele și aspirațiile morale. Toate acestea aflându-se într-o interconexiune permanentă.

Dacă realizăm o mică incursiune în istoria culturii umane, observăm că ideea morală s-a constituit treptat și anevoios, transformându-se pe parcursul secolelor și în decursul istoriei gândirii, fiind dedusă din acțiunile dezirabile sau indezirabile

ale persoanei umane. De exemplu, grecii antici au întemeiat o doctrină morală care reunea frumosul cu binele (*kalos kai agatos*).

În viziunea lui Im. Kant, ideea morală asociază binele cu datoria, făcând persoana responsabilă de acțiunile sale care trebuie să corespundă legii morale. Filosoful ne atenționează asupra faptului că ideea morală este ideea binelui făcut din datorie și supus responsabilității, anume din acest motiv individul trebuie să fie conștient de acțiunile sale de la început până la finalizarea acestora [Apud 23].

Plus la aceasta, persoana ce posedă conștiință morală, promovează idei, acțiuni și o conduită morală, planifică scopuri conforme, selectează cu grijă mijloacele pentru a nu se abate de la normele morale, adică pentru a nu perverti acțiunile sale în acțiuni imorale. Prin urmare, fiecare familist, dacă dorește fericire semenilor săi și sie, trebuie să învețe copiii că binele merită să fie realizat prin mijloace oneste, în baza unor scopuri și acțiuni morale, deoarece gândirea, acțiunile negative și mijloacele imorale explorate, chiar, dacă, la prima vedere, par a face pe cineva fericit, dovedesc cu timpul imperfecțiunea sa, și pot contribui la degradarea morală a personalității.

În concluzie, valoarea persoanei depinde de interiorizarea normelor morale, inclusiv de ideea și acțiunea morală, care se manifestă în gândirea pozitivă, acordul, unitatea dintre conștiința morală și comportamentul demn. Centrarea pe valorificarea acordului nominalizat, reprezintă temeiul unei personalități morale, oneste, active și creative din punct de vedere spiritual și etic.

7.3. SENTIMENTE ȘI ASPIRAȚII MORALE ÎN CONTEXTUL EXISTENȚEI FAMILIALE

Este cunoscut faptul că viața în comun impune anumite moduri de acțiune și comportamente, care au la bază anumite sentimente și relații afective ce apar, se dezvoltă, dispar sau se mențin între indivizi. Pentru ca societatea umană să fie relativ stabilă și eficientă în manifestările interrelaționale este nevoie de un element de referință, care i-ar consolida permanent coeziunea, adică conștiința colectivă, obligațiile, conduitele și acțiunile, modelele de gândire, aspirațiile și conduita morală. Acest element comun care menține coeziunea unei societăți este reprezentat de *sentimentele morale* [Apud 23]. Ele reprezintă o anumită manieră de acțiune, o prismă prin care individul se autoactualizează și se percepe, simte un anumit mod de a înțelege și aprecia oamenii, pe sine și faptele sociale, evenimentele și relațiile interumane.

T. Ribot, descrie și redă esența psihologică a sentimentelor morale, scoțând în evidență două aspecte ale acestora:

- a) **aspectul pozitiv**, care corespunde sentimentelor de binefacere, altruism activ, pe care le consideră primare, în sine și prin sine. Sentimentele vizate sunt concentrate în *simpatie* și se manifestă prin bunăvoință, binefacere, generozitate, devotament, iubire, milă;
- b) **aspectul negativ**, care se manifestă prin gânduri, sentimentele negative, de justiție, ca urmare presiunilor exercitate de condițiile de existență socială și de persoanele, inclusiv de mijloacele coercitive.

Sintetizând, T. Ribot afirmă că în componența sentimentelor morale se includ:

- simpatia;
- tendința altruistă sau binefacerea;
- sentimentul de justiție cu caracter obiectiv;
- dorința de aprobare și recompensa pentru faptele și acțiunile individului [Apud 23].

În continuare realizăm analiza sentimentelor morale, prin optica viziunilor lui C. Enăchescu și M. Scheler [Ibidem]. Savanții au delimitat și caracterizat patru niveluri ale *sentimentelor morale*:

- 1) *senzațiile*, localizate la periferia sau interiorul corpului, prin care reflectăm lumea înconjurătoare și sesizăm durerea, plăcerea, variate sinestezii etc.;
- 2) *sentimentele vitale*, ce mențin echilibrul organismului și integritatea acestuia, manifestându-se prin sentimentul de bine/sănătate sau de rău; calmitate sau tensiune; angoasă sau optimism; dezgust; răceală; tristețe; melancolie etc.
- 3) *sentimentele psihice*, care sunt raportate la Eu-l *personal*, exprimate prin siguranță, identitate, vitalitate, autoritate, prestigiu, bucurie, putere etc.;
- 4) *sentimentele religioase și metafizice*, care se raportează la *Supra-eul moral* al persoanei, la idealurile și aspirațiile acesteia.

Toate sentimentele pozitive se manifestă prin fericire, beatitudine, stare de liniște și pace interioară, seninătate, siguranță, speranță, înțelepciune și recunoștință.

Sentimentele psihice, ca și sentimentele spirituale, religioase și metafizice au funcția de a ne semnala avantajele sau obstacolele, oportunitățile sau *capcanele* vieții. Ele ne ajută în autocunoaștere, autoperfecționare sau, dimpotrivă, contribuie la deteriorarea valorii proprii persoane din punct de vedere moral și spiritual. Datorită sentimentelor morale, persoana se situează între bine și rău, între *plăcere*

și suferință, între armonie și dizarmonie. Aceste poziții și alternative ale persoanei marchează întreaga sa existență, inclusiv cea familială.

Psihologia morală abordează sentimentele morale nu numai ca *stări afective*, ci și ca *atitudini afective*, întemeiate pe valorile, acțiunile și comportamentul moral de care sunt inseparabile [23].

Astfel, dacă persoana se simte bine, ea trăiește sentimentul de fericire alături de membrii familiei, care contribuie la formarea unui climat moral pozitiv. Când omul se simte străin, ostil, nedorit de soț sau soție; nu este stimat de copii, acest fenomen reprezintă tot o atitudine afectivă psihomorală, dar ea are la bază un resentiment, o frustrare, un sentiment negativ.

M. Scheler consideră că *noi* nu putem avea percepția internă a altor oameni decât prin experiența anterioară și sentimentele trăite. În sensul acesta, sentimentele morale apar ca un consens, acord interior între două persoane, între un *Eu* și un *Tu* sau, dimpotrivă, un dezacord interior între acestea. Întrucât, caracteristicile sentimentelor morale se pot deduce din natura lor, vom identifica câteva mecanisme psihologice importante, care contribuie la apariția și consolidarea acestora. Mecanismele vizate au mare importanță în edificarea și păstrarea iubirii între soți, între copii-părinții, între copii/frați etc. [Ibidem].

În consens cu cele expuse, ***mecanismele psihologice, care contribuie la formarea relațiilor familiale pozitive, axate pe iubire și stimă, sunt următoarele :***

- ***Imitația***, care reprezintă o percepție și reproducere a experiențelor interioare ale altuia, care deseori nu pot fi explicate logic și rațional. Imitația presupune, din partea fiecărei persoane un efort de înțelegere și retrăire a stărilor psihice a celeilalte persoane. Imitația mai înseamnă raportarea noastră la un model, considerat de individ, pozitiv, valabil și demn de urmat. Anume de atât, părinții, persoanele cele mai apropiate copilului din punct de vedere biologic, psihologic și social, trebuie să reprezinte modele morale pozitive, demne de urmat.
- ***Contagiunea afectivă***, care reprezintă imitația și adoptarea anumitor stări-sentimente morale preluat de către o persoană, de la alta cu care aceasta vine în contact și de care este influențată. În cazul acestei relații, una dintre persoane are rol *de inductor*, persoană dominantă care servește ca model, iar cealaltă persoană are *rol de indus*, adoptând poziția de persoană dominată. În familie, de regulă, copilul imită modelul adulților/părinților.
- ***Sugestia*** este mecanismul psihologic prin care sentimentele morale ale unui individ sunt induse unei alte persoane sau unui grup de indivizi prin

persuasiune sau alte tehnici de tipul montajului psihologic, a explicației, lecturii etc. În contextul vizat, este necesar să cunoaștem forța cuvântului, exemplului/ modelului propriu și respectarea unității dintre gând/cugetare, vorbă și faptă/acțiune.

Din cele expuse, rezultă că originea sentimentelor morale survine din exterior – circumstanțele vieții și din interior – fenomenele sufletești. Factorii vizați interacționează permanent, astfel, mediul ambiant influențează viața psihică a persoanei, reacțiile și manifestările acesteia, inclusiv, apariția și derularea sentimentelor morale, care, la rândul lor, influențează atitudinea, deci și, ideile, temele și acțiunile/faptele individului.

Sentimentele morale își au originea în disponibilitățile *Eu-lui moral* al persoanei. Acesta se consideră drept un potențial pozitiv de mare valoare a persoanei.

În contextul dat, *egoismul* reprezintă echivalentul nevoii sau al instinctului de conservare al individului, asigurându-i stabilitate, echilibru și capacitatea de a fi el însuși, adică atitudinea egocentristă normală, orientată spre sine [23, p.134].

Altruismul/alterocentrismul este atitudinea de deschidere, de comunicare și cooperare dezinteresată a persoanei cu alte persoane. Deschiderea prin comuniune reprezintă satisfacerea nevoii de *a fi cu celălalt* sau de *a fi împreună cu celălalt*, tendința de *a lua în posesie* pe celălalt sau pe ceilalți. În esență, egocentrismul implică o întoarcere a conștiinței spre sine, apoi alterocentrismul este actul proiectiv, prin care conștiința se orientează către alte persoane. Dacă aceste fenomene sunt echilibrate, putem vorbi despre o persoană educată moral.

După cum putem observa, deschiderea către ceilalți este o *interiorizare în sine a celorlalți*, fie că îi *preluăm*, fie că ne îndreptăm spre ei, fie că aceștia vin spre noi [Ibidem, p.134]. Astfel abordată, problema originii sentimentelor în psihologia morală, permite să înțelegem că *în dragoste se îmbină egocentrismul, care vizează propria persoană și alterocentrismul, ce vizează persoana celuilalt sau a celorlalți, ambele fenomene reprezintă atitudinea morală a Eu-lui uman.*

În viziunea noastră, atunci când este un echilibru adecvat între aceste două fenomene, sentimentul moral/de iubire se resimte de partenerii conjugali și membrii familiei ca un atașament, stimă, simpatie reciprocă, care se manifestă prin intermediul unor relații pozitive, empatice în îmbinare cu altruismul și respectul față de sine și față de celălalt/ceilalți.

Evident că există o atitudine deosebită a eului moral când persoana se depășește pe sine, definită ca *egodepășire* sau atitudinea de *transsubiectivitate* [23, p.134], de autodepășire și de trecere într-un registru net superior, atât ca natură, cât și ca existență individuală și familială. Această *atitudine de egopășire*, de

autoproiectare, care vizează atingerea unui model ideal al exigenței, perfecțiunea și exemplaritatea persoanei, are la bază mecanismul transcendenței.

Autoperfecționarea personală centrată pe îmbunătățirea condiției morale proprii, reprezintă o aspirație morală fundamentală a *Eu-lui personal*.

Reversul ei îl constituie descurajarea, prăbușirea, degradarea, depresia, absurdul și chiar forma extremă – suicidul. Într-o concluzie preliminară, putem afirma că *egocentrismul, alterocentrismul și egodepășirea* sunt atitudini psihomorale ce se manifestă în acțiuni prin intermediul sentimentelor, aspirațiilor morale și valorile respective asimilate și promovate.

În esență, existența omului educat, inclusiv al familistului, presupune dorințe și tendințe de autodepășire. În acest caz, persoana își raportează sentimentele morale, la egocentrismul și alterocentrismul său, iar aspirațiile morale prin *valorificarea valorilor*, se raportează la deschiderea și depășirea de sine prin intermediul autoactualizării permanente sau a *transindividualității*, ceea ce îi oferă fiecărei persoane și fiecărei familii un fel de a fi și o imagine deosebită, unică, de nerepetat, un fel de *Eu familial*.

Analiza elementară a conduitei membrilor adulți ai familiei ne indică asupra faptului că sentimentele morale sunt inseparabile de valorile respective și aspirațiile morale ale acestora, inclusiv, de conștiința morală.

Iată de ce educația prin valori și pentru valori, reprezintă, de facto, procesul și scopul/finalitatea educației autentice ca fenomen uman, familia, aici aflându-se la un prim plan și nivel de enculturație a individului. Cu cât familia, mediul creat de ea și relațiile interpersonale sunt mai pozitive, umane cu atât sentimentele și aspirațiile membrilor ei vor avea un caracter mai moral. Pentru a se împlini, orice persoană are nevoie de un sistem de valori, pe care inițial este obligată a-l interioriza, iar mai apoi, în măsura dezvoltării și maturizării sale, încearcă a-l depăși, pentru a deveni *ea însăși*. Astfel, aspirațiile persoanei completează sentimentele și atitudinile ei morale.

Dacă adulții în calitate de parteneri conjungali/soți și părinți-educatori, vor conștientiza aceste aspecte, se vor conduce în construirea vieții personale și familiale de ele, existența lor și a tineri generații va fi mult mai senină, fericită, echilibrată și adecvată condiției morale.

În felul acesta, conchidem că sentimentele morale sunt inseparabile de aspirațiile, gândirea pozitivă și valorile individului. Ele constituie un complex psihologic, moral și filosofic, pe care individul îl asimilează, interiorizându-l de la cea mai fragedă vârstă, îl supune sistematic unei analize reflexive și acționale, prin care se afirmă în lume ca persoană pentru sine, dar și pentru ceilalți.

7.4. CONȘTIINȚA ȘI CONDUITA MORALĂ ÎN VIAȚA FAMILIEI

Analiza elementară a acțiunilor și faptelor omului, permite să observăm structura conștiinței morale, care este complexă, interconexă și definitorie pentru conduită, devenind și un fundament pentru aceasta.

Filosofii și sociologii disting următoarele componente ale acesteia: sentimentele morale, intențiile, idealurile morale și voință morală [3; 19; 23; 24; 26; 38; 43; 44; 62]. Noi, completăm această structură cu încă două componente, cunoștințele morale și convingerile morale, înafara cărora nu vom fi în stare să formăm sentimentele, intențiile, idealurile și voința morală.

Astfel, structura conștiinței morale se configurează ca o formațiune psihologică importantă, ce constă din:

1. **Cunoștințele morale**, care includ ansamblul de norme morale și valorile generale ale Binelui moral. În plan filosofic, fiecare individ, inclusiv familia, abordată ca o comuniune a acestora, asimilează cunoștințele, concepția culturală existentă la nivel social privind valorile etice.
2. **Sentimentele morale** pe care le putem forma în baza cunoștințelor și a experienței morale. Acestea sunt divizate de filosofi [Apud 23] în *sentimente negative*, care se manifestă prin teama de a nu distruge, grija de a nu dezonora, de a nu încălca o regulă etc. și *sentimente pozitive*, manifestate prin nevoia de a crea, dorința de a face bine, a fi responsabil, generos etc. În contextul vizat, devine evidentă partea cea mai importantă a sentimentelor morale – *atitudinile morale*, care au caracter afectiv și motivațional, ce susțin, dinamizează și energizează acțiunea morală. Sigur că reieșind din importanța lor, atitudinile morale pot fi abordate și ca o componentă de bază a conștiinței morale. Noi, însă, le percepem și le abordăm în cadrul sentimentelor, deoarece atitudinile reprezintă chintesența acestora și *puntea* de trecere spre formarea și funcționarea convingerilor și a conduitei morale.
3. **Convingerile morale** sintetizează în plan psihosocial valorile Binelui moral interiorizate, conturând capacitățile morale de ordin cognitiv-afectiv-motivațional-volitiv ale persoanei, care asigură trecerea de la nivelul teoretic al conștiinței morale la cel practic, adică la acțiunile morale concrete.
4. **Intențiile și idealurile morale** ghidează acțiunile și faptele persoanei, care într-un mod conștient sunt proiectate și realizate atinge. Filosofii consideră că intențiile și idealurile morale imprimă conștiinței morale două direcții axiologice, definite ca forme:
 - a) morală binelui / încurajatoare;
 - b) morală datoriei / severă, strictă.

5. **Voința morală** are un caracter dublu, cel *primitiv*, de prefață și *acțiune voluntară*, care preia conținutul psihologic al primei, îl purifică, îmbogățește, evaluând-l și supunându-l deliberării conștiinței. Anume acțiunea etică voluntară reprezintă partea funcțională a voinței morale. Aici o mare importanță au deprinderile morale și trăsăturile volitive ale persoanei, care trebuiesc centrate pe valorile binelui și a datoriei, a responsabilității morale.

După cum putem observa din considerațiile expuse, conștiința morală a individului și a familiei nu poate fi separată de procesele psihice umane, cele psihosociale și culturale, după cum nu poate fi separată nici de biologicul/fizicul persoanei și nici de influența mediului real. În contextul dat, ținem să realizăm o precizare: conștiința persoanei, inclusiv cea morală, are caracter particular, dar, concomitent cu crearea familiei, membrii acesteia, în mod normal formează o comuniune și încep să se manifeste nu numai ca o persoană separată, ci și ca persoane ce edifică și mențin un organism, o formațiune/instituție comună, care se va manifesta printr-o conștiință și conduită morală deosebite. Evident că structura conștiinței morale a familiei va fi compusă și se va manifesta prin efecte și acțiuni de ordin particular și colectiv. În acest fel devine foarte clară tendința perpetuată de cultura cofigurativă (a părinților) și cea postfigurativă (a bunicilor, persoanelor de vârsta a treia) a societății umane, de a orienta tânăra generație pentru a-și alege un partener de viață cumpătat, bun, onest, care se manifestă printr-o conștiință și conduită valoroase, adică cu caracter moral.

Întrucât conștiința morală include și un șir de elemente specifice, precum: reflecția, analiza și evaluarea valorică a acțiunilor, prevederea consecințelor acțiunilor/faptelor, planificarea acțiunilor, responsabilitatea pentru acțiuni/conduită și caracterul individual, unic și irepetabil al acțiunilor morale – ea se consideră o structură achiziționată, cultivată individului prin intermediul și sub influența mediului, a educației, dar și prin dezvoltarea potențialului său biopsihic. Bineînțeles că formarea conștiinței morale depinde de un șir de factori: maturizarea și dezvoltarea personalității, inclusiv, a sferei psihice; formarea Eu-lui și a Supra-eului moral; preluarea modelelor demne și interiorizarea lor; educația morală; experiența personală de viață, evenimentele vieții individuale, corelate cu valorile familiei, modelul sociocultural, la care aparține persoana.

În concluzie, originile conștiinței morale la om sunt multiple. În determinarea lor am plecat de la un ansamblul de teorii, concepții și viziuni din domeniul psihologiei și filosofiei. Considerăm ca în conformitate cu concepția lui A. Maslow [37] oamenii posedă o natură biologică interioară fundamentală, care constituie o premisă intrinsecă de dezvoltare a conștiinței prin valorificarea trebuințelor esențiale și impulsurilor pentru creștere, dezvoltare și autoactualizare/

actualizare a sinelui. În sprijinea acesteia vine și conceptul de sănătate prin gratificarea trebuințelor primare, care stau la baza dezvoltării trebuințelor superioare în procesul satisfacerii acestora. Susținând aceste poziții ne aliniem la viziunea cercetătorilor: K. Goldstein, R. May, A. Adler, A. Angyal, K. Horney, E. Fromm, C. Buhler, C. Rogers, Csikzentmihalyi M, Segalen M. și alții, care, în operele sale, postulează o tendință evidentă și pozitivă a organismului uman, orientată dinspre interior spre dezvoltarea maximă și coordonarea acțiunilor sale cu factorii din exterior/socium. Prin urmare, putem conchide că originile conștiinței morale conturează două aspecte importante: a) *originea interioară*/biologică și b) *originea exterioară*/socioculturală.

La rândul lor, originea interioară, denotă *originea dinamică a conștiinței morale*, pe care R. Le Senne [Apud 23] o definește ca *act etern*, care nu depinde de nimic altceva, decât de sine.

Originea exterioară/socioculturală include originea axiologică a conștiinței morale, adică valorile culturii, ce au caracter uman și immanent și *originea cronologică* a conștiinței morale, care poate fi raportată la acțiunile persoanei în timp, adică la trecutul ei, existența prezentă și viitor.

Cunoașterea originii, structurii conștiinței morale asigură înțelegerea importanței reflecției – gândirii reflexive ca atribut, dimensiune a Supra-eului moral ce elucidează în mod obiectiv, critic individul și acțiunile sale. Iată de ce adulții/părinții, cu experiență de viață, îndeamnă tinerii să se gândească bine înainte de face alegerea partenerului de cuplu/familie.

Experiența de consiliere a familiei și studiul, analiza conflictelor interioare, a dificultăților la nivelul comunicării și relațiilor interpersonale din cadrul acesteia (soț-soție, părinți-copii etc.), arată că dezechilibrul psihoemoțional, distorsiunile, devierile comportamentale, expunerea la îmbolnăviri – sunt direct proporționale cu diferențele extreme, incompatibilitatea conștiinței și a conduitei morale a partenerilor familiali.

Sigur că pe parcursul vieții individuale și/sau în familie, este necesar să fortificăm conștiința morală, că consolidăm unitatea dintre conștiință și conduita morală, însă evident și cert este faptul existențial cunoscut de toți: un om centrat pe acțiunile și comportamentul moral nu va fi în stare să conviețuiască cu o persoană imorală, perfidă, ipocrită.

Pentru ca familia să fie durabilă și armonioasă este necesar să ne cunoaștem bine reciproc, să analizăm și să medităm împreună asupra așteptărilor persoanele și ale partenerului de viață, să conștientizăm calitățile de personalitate care ne sunt proprii, dar și trăsăturile la care mai trebuie să lucrăm. Plus la aceasta, trebuie să ținem în vizor necesitatea depunerii unor eforturi moral-volitiv și intelectuale

permanente pe integral parcurs al vieții familiale. Motivația și gătița psihologică pentru planificarea-realizarea perspectivelor vieții, depășirea situațiilor-limită, luarea deciziilor de comun acord, coordonarea acțiunilor și responsabilizarea partenerilor familiari contribuie la fortificarea conștiinței morale și asigură materializarea ei într-o conduită morală demnă.

Sugestii orientative:

- Meditați/reflectați asupra valorii acțiunilor morale și stabiliți care aspirații și care idei morale Vă face cuplul conjugal mai durabil și atrăgător.
- Asupra fortificării conștiinței morale a omului se muncește toată viața, însă fundamentul durabilității ei se construiește în copilărie, se consolidează și se experimentează în adolescență și tinerețe, iar în maturitate – se diversifică și se aprofundează acțiunile, adică comportamentul moral.
- Îngrijiți-vă de formarea cunoștințelor, sentimentelor și convingerilor morale, deoarece anume ele vor contribui la cultivarea gândirii pozitive și la fortificarea intențiilor, idealurilor și a voinței morale.



EXERCIȚII

PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Realizați o analiză detaliată a temelor existențiale ale familiei Dvs. Identificați temele centrale ale propriei existențe.
- II. Urmăriți și analizați temele existențiale, pe care le abordați în monologul interior/cu sine.
- III. Identificați tipologia ideilor morale. Analizați și comparați ideile și valorile morale de care Vă conduceți Dvs. Stabiliți acțiunile imorale pe care le-ați comis în ultimul timp. Elaborați un program de transformare, corecție și lichidare a acestora.
 - a) Stabiliți în ce raport este conștiința cu conduita morală la Dvs.?
 - b) Identificați ce calități morale asigură coeziunea/ *solidaritatea și adaptabilitatea familiei?*
- IV. Elaborați un plan de perfecționare morală a familiei.
 - identificați sentimentele morale ale persoanei ?
 - care sunt **capcanele vieții** persoanei și a familiei ?
 - ce putem face pentru autoperfecționarea morală?

- explicați esența sentimentelor morale. Meditați asupra faptului ce importanță au sentimentele morale în edificarea familiei ca proiect de bază a vieții umane.

V. Determinați *capcanele* vieții persoanei și a familiei. Schițați un plan de prevenire a lor.

VI. Ce putem face pentru autoperfecționarea morală și spirituală?

VII. Iubirea și prietenia pot fi restaurate? Stabiliți caracteristicile iubirii conjugale și determinați ce anume se poate face pentru fortificarea ei în cadrul familiei (inclusiv, din perspectiva psihologiei pozitive).

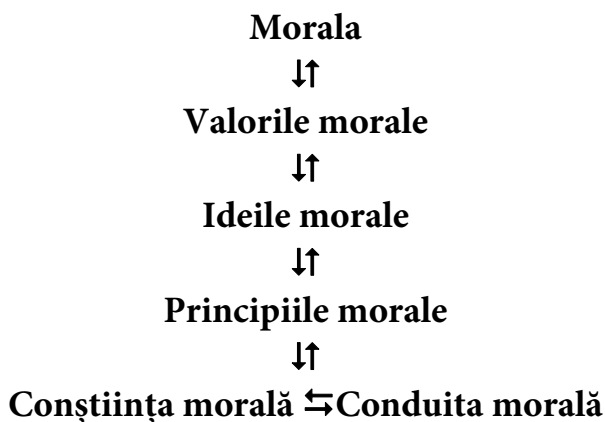
Lucrați după această schema:

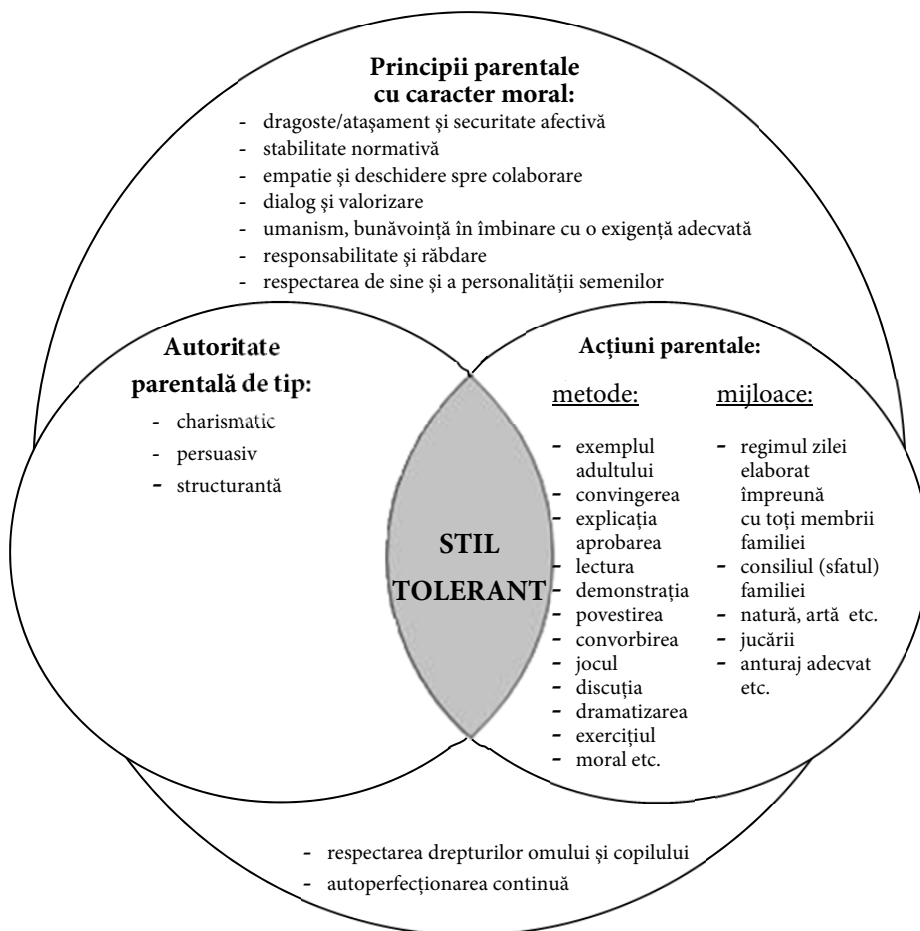
Nr. d/o	Caracteristicile iubirii conjugale	Acțiunile partenerilor conjugali	Elementul-cheie la care trebuie de lucrat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

VIII. Identificați factorii/condițiile ce fortifică familia și cei ce o distorsionează.

IX. Formulați o listă de argumente pentru elaborarea Proiectului familiei de comun acord (participă ambii parteneri conjugali, uneori sunt implicați și copiii).

Traseul formării morale:





Modelul familiei ce posedă cultura toleranței

*Educația, fiind o activitate vitală pentru omenire,
pretinde la o strategie morală globală,
flexibilă, anticipativă și cere
din partea statului o politică adecvată...*

Virgil Mândâcanu

*În fenomenul educațional este important să ținem cont
de faptul că aura energetică informațională a omului poate
să se dezvolte sau se distrugă, în dependență de mulți factori
individuali, sociali, biologici, universali – factori de care noi nu
ținem cont în măsura cuvenită în educația contemporană.*

C. Rădulescu-Motru

*Din momentul în care știința a devenit într-adevăr o realitate,
autenticitatea omului este condiționată de științificitate.
Aceasta a devenit o componentă a demnității umane
și are forța miraculoasă a iluminării lumii...*

Karl Jaspers

*Deși toate meseriile pretind o învățare, există una care face
excepție de la regulă: tocmai cea care pune în joc cele mai grave
responsabilități, profesiunea de părinte.*

André Berge

8. ATAȘAMENTUL FAMILIAL ȘI EDUCAȚIA OPTIMĂ A COPIILOR

8.1. IUBIREA CA FACTOR DE ARMONIZARE A RELAȚIILOR FAMILIALE

Problemele legate de existența familiei ca și cele legate de existența umană, cuprind trei poziții centrale, pe care le-am conturat în trei interogații:

- Reprezintă oare omul o personalitate aptă de a întemeia o familie ?
- Cum să fie omul și cum să devină, pentru a edifica și a menține o familie fericită ?
- Cum să educe copiii ca ei să fie fericiți în viață?

Dacă medităm asupra acestor interogații, observăm că operăm cu o formă pe cât de generală, pe atât de particulară, centrată pe *analiza de sine*, întrucât faptul de *a fi* reprezintă o modalitate permanentă de autoanaliză, care presupune o întoarcere continuă de tip interogativ, constatativ și acțional, la sine și la ceilalți. Atunci când procesul vizat nu se completează cu acțiuni de autodepășire/ perfecționare permanentă, individul, de fapt, nu este gata și apt pentru a crea și menține o familie fericită. Evident că fiecare vârstă posedă profilul său psihomoral, căruia îi corespund anumite atitudini față de sine, față de persoanele din jur față de propria viață și idealuri. Important, este să conștientizăm că fiecare vârstă și fiecare generație are stilul său de a fi, modelele sale de existență, sistemul de valori, care îi sunt proprii și care o reprezintă, inclusiv, viziunile și percepția iubirii ca fenomen, valoare umană, valoare personală și valoare conjugală/familială.

Este cunoscut faptul că dragostea, relațiile intime bărbat – femeie reprezintă o temă veșnică abordată în știință, artă, dar și în discuțiile cotidiene ale oamenilor. Astăzi tot mai mulți savanți din domeniul sociologiei, antropologiei, psihologiei, medicinei, biologiei și psihologiei sunt preocupați de această problemă.

Fiecare om vrea să fie iubit și să iubească. Toți oamenii visează la o dragoste adevărată, profundă, eternă, care ne-ar copleși în întregime, ne-ar face mai buni, mai tandri, mai generoși și creativi, însă puțini, meditează asupra acestui miraculos sentiment din perspectiva cultivării moral-spirituale, a pregătirii speciale pentru a iubi și a fi iubit, a oferi atenție și dăruire.

Visăm la dragoste, atașament, familie armonioasă, dar promovăm mai frecvent, sexul, plăcerile de moment ale vieții, separându-le de iubire, responsabilitate, credință, moralitate.

În toate timpurile au existat și există un amalgam controversat de reprezentări și opinii vizavi de iubire. Cert rămâne un lucru, axa esențială a *iubirii umane nu are la bază numai instinctul biologic, ci se manifestă și ca sentiment superior la trei niveluri: moral-spiritual, fizic/sexual și intelectual, care se înnoilează sub influența culturii umane.*

Apariția noastră pe lume este urmata de moștenirea unui tezaur biologic imens și a unui tezaur cultural de valori materiale și spirituale create de omenire. Generațiile adulte familiarizează copiii lor cu acest patrimoniu prin intermediul educației, *adică a enculturației* [6; 43], care are ca scop asimilarea variatelor cunoștințe și competențe, a valorilor universale ce vor asigura inserția socială a acestora.

Știința și experiența de viață demonstrează că dragostea față de oameni, natură, univers profesie, artă, constituie o condiție fundamentală a existenței umane. Noi prosperăm ca ființă biopsihosocială doar când iubim. În caz contrar, sistemul reticular, baza energetică a creierului uman, nu poate funcționa normal. În consecință, sistemul nervos și celelalte sisteme și organe încep a se dereglă, omul simte un disconfort psihologic, scade productivitatea muncii, dispoziția și forța lui vitală. Omul treptat degradează și se autodistruge [Apud 11].

Prin urmare, ca ființă socială, suntem obligați să ne culturalizăm și în privința iubirii. În acest context devine oportun să cunoaștem și să conștientizăm particularitățile psihofizice ale omului, cele de vârstă, componentele atracției și compatibilității psihofizice; specificul, elementele constitutive și caracteristicile iubirii conjugale ca sentiment uman și valoare supremă.

Clar și evident este faptul că un subcapitol și chiar o lucrare întreagă nu sunt în stare să ne cultive într-un domeniu atât de complicat și delicat. Noi mergem pe ideea de a vă suscita interesul pentru lecturi consacrate și a vă convinge în faptul că tendința spre autoperfecțiune moral-spirituală și intelectuală va aduce la înțelegerea și aprecierea unei iubiri adevărate, axate pe gândirea pozitivă, altruism, dăruire, responsabilitate, recunoștință, stimă, empatie, complementaritate și fidelitate.

Există o mulțime de teorii, definiții, descrieri a iubirii. Interesante și captivante sunt caracteristicile și polemica în știință și artă, purtată pe marginea acestui mare și superior sentiment uman, generator al vieții pe pământ [26; 60].

Nu pretindem la originalitate, ci dorim să punctăm câteva aspecte ale dragostei și pregătirii copilului, a adolescentului și a tânărului pentru această mare artă, care se cultivă și se cizelează din frageda vârstă și continuă întreaga viață.

Dacă e să evidențiem forța dragostei, apelăm la E. Fromm, care consideră că *un singur sentiment, dragostea, este capabilă să răspundă la nevoia umană de comuniune cu Lumea, respectând întru totul integritatea și individualitatea ființei* [26].

Sigur că vom analiza situația în care omul se stimează, se iubește pe sine, iubește oamenii și iubește cu adevărat pe celălalt.

Literatura consacrată elucidează variate forme și tipuri de iubire, există și multe clasificări a acestui uimitor sentiment. Cercetătorii delimitează mai multe etape/perioade și forme ale iubirii umane [11; 26; 36; 56; 60; 61 etc.].

Lecturarea surselor, analiza logică, analiza experienței de viață și a celei de consiliere a familiei, ne orientează spre anumite concluzii vizavi de problema în cauză. Foarte original își expunea opinia sa despre iubire, cercetătorul Morin Ed. [Apud 11], menționând că este *ferm convins, că iubirea este sentimentul care ne învață a oferi și a primi atenție, atașament, stimă, comportament empatic și responsabil. În funcție de faptul, cum persoana dăruiește iubirea sa ori în ce mod o acceptă și o primește, putem determina esența iubirii, inclusiv putem stabili calitatea acesteia, definind-o ca sentiment matur sau imatur/pripit.*

Iubirea matură este înțeleaptă, autentică, iar **iubirea pripită** reprezintă reversul ei. Ea este proprie, în special adolescenților, este posesivă, se aseamănă cu obsesia și se manifestă ca o pasiune puternică, dificil de dirijat, deseori palpitantă și apărută, *de la prima vedere* [Ibidem].

Dicționarele ne oferă o mulțime de sinonime a cuvântului iubire: amor, dragoste, pasiune, afecțiune, patimă, simpatie.

Sperăm că cititorul va medita și va determina care sentiment este mai aproape de natura instinctului și care a fost înnobilit de umanitate, cultură, atracția și compatibilitatea spirituală, morală, fizică și demnitatea omului civilizată.

Acum urmează să analizăm **iubirea conjugală**.

Dacă cei doi sunt convinși că se iubesc și au decis să creeze o familie, trebuie să conștientizeze că *viața conjugală o construiesc pe un sentiment durabil și profund, care ar lega două ființe umane de sex opus, fiind expresia pură și absolută a comunicării, prin care Sinele își împlinește făptura printr-un Altul, care trebuie să fie în cele din urmă un alt Eu* [Apud 11].

Este important să înțelegem că **iubirea conjugală poate fi aparentă și reală**. Sigur că vom opta pentru una reală, care este creația comună a două personalități, una prin intermediul celeilalte, în situația specifică a parteneriatului marital al cărui cadru constant este recunoscut, acceptat și respectat în căsătorie.

Iubirea conjugală reală poate fi exprimată prin familia în care modul autentic de a fi unul cu celălalt, unul prin celălalt și unul pentru celălalt reprezintă o normă morală pentru ambii parteneri [26].

Condiția principală a păstrării acesteia ar fi următoarea: a conviețui prin intercomunicare, intercunoaștere, intermodelare mutuală, orientată spre autoper-

fecțiune, în sensul dezvoltării continue și împlinirii celor două persoane angajate în completa lor ființare biopsihosocială.

Interacțiunea conjugală proiectată și realizată adecvat, naște și renaște iubirea dintre soți, care are forță de a metamorfoza conduita, atitudinile, motivația, cizelând disponibilitățile de rol, aspirațiile și ideile, îmbogățind, variind și maturizând continuu profilul moral, psihosocial și afectiv-spiritual al bărbatului și femeii. Însă tot interacțiunea conjugală, în cazul când aceasta se structurează distorsionat în baza unor idei, modele negative și stereotipuri preconcepute, frânează dezvoltarea și *creația mutuală* a personalității soților, este acel factor care omoară iubirea sau nu-i permite să se dezvolte.

Tinerii care sunt pe calea căsătoriei trebuie să înțeleagă bine că dragostea adevărată este drumul în doi spre lumina unui ideal comun [26; 39; 60].

Noi am mai putea veni cu completarea: pe parcursul căruia obstacolele apărute vor fi învinse prin eforturile comune ale ambilor parteneri.

Cercetătorii din domeniul dat ne învață că dragostea adevărată este începutul unei creații noi – dragostea conjugală, care va pune fundamentul și va edifica familia armonioasă.

Dacă iubirea este o experiență de comunicare și cunoaștere între sexe, esențială pentru dezvoltarea ființei umane, apoi numai iubirea conjugală este o experiență fundamentală de transformare creatoare a unei personalități prin intermediul altei personalități, presupunând raporturi de necesitate, mutuală, simetrie, prezență, echivalentă, echitate complementaritate, recunoștință, încredere și autonomie între parteneri.

Dragostea conjugală, spre deosebire de dragostea în afara căsătoriei este mai puțin romantică, mai puțin spectaculoasă și entuziastă, dar, în mai mare măsură este un sentiment lucid, pozitiv, profund, complet și stabil. Ea este mai puțin vibrantă, posesivă și imprezvizibilă, însă este mult mai calmă, echilibrată și generoasă [39]. Iubirea matură câștigă în profunzime și necesitate mutuală, tinde să se transforme într-o iubire conjugală – atașament de durată, care se manifestă prin acțiuni morale.

Trebuie să conștientizăm încă un moment important. Căsătoria este necesară, dar nu și suficientă pentru ca iubirea conjugală să devină una reală, adică să se dezvolte. Aici punctul de reper ar fi calitatea relațiilor, ce ar putea fi ghidate de atracția și compatibilitatea sufletelor, rațiunii și fizicului partenerilor. Acest lucru foarte frumos este elucidat în tratatul antic oriental ***Ramuri de piersic***:

- **Atracția sufletelor – naște prietenia.**
- **Atracția minții, a rațiunilor – naște respectul.**

- **Atracția fizică / sexuală – naște pasiunea.**
- **Îmbinarea acestor trei tipuri de atracții naște o dragoste adevărată** [Apud 11].

Multe persoane sunt preocupate de o întrebare: *poate oare dragostea conjugală să fie durabilă?*

Răspunsul este pozitiv dacă sentimentul este real, adevărat, iar ambii soți muncesc, depun eforturi morale, intelectuale, spirituale, volitive în menținerea lui, deoarece căsătoria reprezintă un *act de creație duală*, completă, profundă, responsabilă. Ca orice act de creație și creația interpersonală maritală, trebuie să excludă monotonia, rutina, inflexibilitatea, egoismul.

Cunoașterea dimensiunilor iubirii reale, autentice ne ajută să depistăm și să descriem capcanele iubirii aparente, pe care le vom analiza prin abordările cercetătorilor **N. Mitrofan și I. Mitrofan** [39]. Astfel deosebim:

- ***iubirile tranzitorii sau sindromul lui Don Juan***; există unele persoane cu o mare sensibilitate la stimulii erotici din mediu, mereu în căutare de inedit și de schimbare, de diversitate și nevoie de experimentare. Adesea aceste persoane sunt insașiabile afectiv sau sunt hipoafective, stimulate de o curiozitate erotică vie. Sensibilitatea lor afectivă vibrează în sfera trăirilor și emoțiilor, dar diminuează în planul stabilității, constanței și profunzimii sentimentelor, conturând un stil instabil și superficial de a fi în raporturile de dragoste;
- ***iubirile egoiste*** constituie o altă fațetă posibilă a aparenței și inautenticității acestui sentiment și mod de intercomunicare. Partenerul care iubește egoist manifestă o remarcabilă tendință de dominare, subordonare a partenerului; autoritarism, orgoliu excesiv în raport cu celălalt, iubindu-l pe acesta doar în măsura în care el devine *plastilină*, modelabilă după bunul plac al *partenerului-tiran*. El încearcă să *absoarbă și să dilueze psihologic personalitatea celuilalt în conformitate cu propriile proiecții și expectații*, încălcând flagrant principiul simetriei și homeostaziei în cuplu;
- ***iubirea-compromis*** este mai frecventă, în unele cupluri, în special, după consumarea unei vieți conjugale relativ îndelungate. Aceste cupluri, deși prezintă o aparentă armonie interpersonală, în realitate duc o viață conjugală subminată de frustrații reciproce, de insatisfacții latente acumulate, de ostilități mai mult sau mai puțin manifeste. Ele încearcă să salveze aparența iubirii pentru și de dragul copiilor în ideea menținerii și exercitării rolurilor parentale. Concesia afectivă și relațională pe care, de obicei, unul dintre soți o face celuilalt în raport cu cuplul, exprimă adesea un compromis psihomoral;

- **iubirea incompletă** apare adesea ca o formulă parțială amputată a iubirii reale, amplificând sau diminuând nepermis unele dintre formele de comunicare și interacțiune în cuplu, ca, de exemplu, cele biosexuale, afectiv-cognitive, decizional-acționale, social-relaționale, atitudinal-morale. Această formă de iubire face loc rapid disfuncțiilor conjugale, contribuind la devitalizarea căsniciei, fie prin dezerotizare, fie prin exces și saturație erotică. În asemenea condiții se naște *cel mai mare dușman* al căsniciei – plictiseala.

În consens cu cele elucidate, vom reda manifestarea iubirii prin analiza **esenței familiei armonioase și a celei dezarmonioase.**

Familia armonioasă

Familia armonioasă se caracterizează printr-un înalt grad de coeziune a membrilor săi, disciplină, control, comunicare, posibilități de afirmare a fiecăruia, caracterul pozitiv și complementar al rolurilor, flexibilitate, etică relațională și comportamentală, adaptabilitate eficientă la socium.

Familia armonioasă își îndeplinește adecvat toate funcțiile, asigurând satisfacerea necesităților vitale ale membrilor săi.

Adulții din acest tip de familie posedă și promovează așa calități ca: dragostea, toleranța, compasiunea, altruismul, onestitatea, bunăvoința, prezența, atenția, răbdarea, perseverența și creativitatea, interacțiunea și colaborarea soților, denotă responsabilitate, conduită matură; compatibilitatea intereselor, convingerilor și a viziunilor. Este evidentă tendința și aspirația spre aceleași valori moral-spirituale.

Dacă analizăm familia armonioasă după tipul relațiilor, observăm predominarea relațiilor de colaborare, de tutelare și neamestec, în îmbinare cu relațiile de coordonare, cooperare a unor acțiuni, de control rezonabil și rațional.

Trăsătura cea mai importantă a membrilor acestui tip de familie este responsabilitatea.

Familia armonioasă începe de la un cuplu, de la dragostea și înțelegerea ambilor soți, de la compatibilitatea intelectuală, fizică și morală, de la dorința fiecăruia de a se integra în familie.

Integrarea ambilor soți în viața și activitatea familiei este cel mai important indice de coeziune și rezistență a familiei la factorii destabilizatori (carențe economice, probleme la serviciu etc.).

Condițiile creării și păstrării familiei armonioase:

- a te cunoaște pe tine însuși;
- a cunoaște și a înțelege ce aștepți de la partener;
- a respecta autonomia relativă a partenerului;

- a iubi, a ocroti și respecta partenerul;
- a fi înțelegător și tolerant;
- a comunica adecvat și empatic în permanență;
- a stima părinții partenerului și rudele lui apropiate;
- a învăța să fii responsabil;
- a te perfecționa permanent;
- a analiza, a negocia și a argumenta propriile acțiuni și fapte; a gândi și a se comporta pozitiv.

Aceste condiții se cer cunoscute și respectate de ambii parteneri.

Familia dezarmonioasă

Familia dezarmonioasă se mai numește și disfuncțională, deoarece nu este în stare să asigure realizarea funcțiilor sale. Disfuncțiile pot apărea în orice domeniu al vieții de familie: relațional, economic, cultural, afectiv; nașterea, creșterea și educația copiilor.

Cauzele disfuncțiilor sunt foarte diferite și vorbesc, de fapt, despre neajunsurile partenerilor:

- infantilitatea partenerilor;
- lipsa responsabilității;
- incompatibilitatea morală, intelectuală, psihofizică;
- lipsa sau insuficiența resurselor materiale;
- starea precară a sănătății;
- nivelul scăzut al culturii partenerilor;
- îngustarea sferei de comunicare;
- gelozia, rivalitatea, invidia etc.
- lipsa copiilor și/sau educația greșită a copiilor ;
- atitudinea negativă față de rudele partenerului;
- despărțirea de lungă durată a soților și detașarea acestora de familie și de partener;
- lipsa dragostei sau incapacitatea de a iubi.

Disfuncțiile pot apărea chiar din primele zile ale căsniciei, mai cu seamă în cazul căsătoriilor pripite sau ale celor premature (parteneri prea tineri). Anume din acest motiv, persoanele cu experiență mare de viață și savanții din domeniul respectiv, recomandă ca căsătoria să fie anticipată de o perioadă de cunoaștere. Multe popoare, inclusiv românii, recurg la o modalitate foarte eficientă și binevenită – **logodna**, care oferă posibilități reale pentru cunoașterea reciprocă a viitorilor soți, a rudelor acestora; de apropiere a familiilor ce se vor înrudi.

Cele mai disfuncționale familii se dovedesc a fi cele care și-au pus drept scop obținerea bunăstării materiale sau a prestigiului prin căsătoria cu o anumită persoană. Deseori, tendința de protest împotriva autoritarismului și a stilului coercitiv al părinților din familia de origine, îi face pe tineri să se grăbească cu căsătoria, să-și creeze o familie în lipsa unui sentiment de iubire autentic și matur. Aceste familii sunt lipsite de armonie și înțelegere, chiar de la bun început.

Importantă, în acest caz, devine analiza condițiilor și a factorilor ce favorizează crearea unei familii armonioase.

Aici ne-ar ajuta metoda analizei răspunsurilor cu **DA** și **Nu** la următoarele întrebări:

- *Într-adevăr îl (o) iubesc ?*
- *Într-adevăr mă iubește ?*
- *Vreau să trăiesc alături de acest om toată viața ?*
- *Sunt capabil(ă), luând în considerație vârsta pe care o am, să-mi asum responsabilitatea creării unei familii ?*
- *Statutul social îmi permite să creez o familie ?*
- *Am o bază materială decentă ?*
- *Sunt pregătit(ă) intelectual și moral pentru viața familială ?*
- *Ce atitudine au părinții mei față de viitoarea soție sau de viitorul soț ?*
- *Îmi doresc un copil de la el/ea?*
- *Sunt capabil să cresc și să educ un copil ?*
- *Îmi permite starea sănătății să fiu soț/soție; mamă/tată ?*
- *Sunt pregătit din punct de vedere psihologic moral și social pentru viața în cuplu ?*
- *Pot trăi sentimente de compasiune; dăruire ?*
- *Sunt responsabil(ă) ?*
- *Sunt capabil să comunic la egal ?*
- *Sunt apt de a depune efort morai-volitiv pentru a depăși variate dificultăți de ordin social psihologic relațional etc. ?*

Evident, că acest șir de întrebări ar putea fi continuat, important este să răspundem la ele sincer și obiectiv, să ne dăm seama că fiecare răspuns prin esența sa reprezintă o sinteză, o concluzie, iar fiecare întrebare cere un proces de introspecție, analiză, comparație, reflecție, dar și decizii acțiuni, comportament de căutare, descoperire de sine, autodepășire și reconfigurare axiologică a conștiinței și conduitei proprii în corelație cu celălalt.

8.2. SITUAȚIILE DESCHISE ALE VIETII FAMILIALE, FERICIREA ȘI CENTRAREA PE ACȚIUNEA MORALĂ

Plecând de la asumțiile și repererele epistemologice ale psihologiei morale [23], a psihologiei pozitive [5; 16; 51; 52 etc.] și a filosofiei practice [11], a semnificației filosofice și existențiale ale fericirii ca experiență de viață [3; 38], vom analiza și identifica specificul și conținutul situațiilor deschise, a emoțiilor și sentimentelor trăite de persoană în viața de familie.

Toate evenimentele pozitive ale vieții personale și familiale, care se percep cu entuziasm și trezesc sentimente plăcute se consideră drept circumstanțe sau ocazii fericite, deschid existența umană, o fac fericită și o conduc spre evoluție, progres, oferă speranță, interes și încredere în propriile forțe. Acestea pot fi definite ca **situații deschise ale vieții** și necesită din partea omului nu numai savurare, ci și o anumită atitudine, acțiuni/fapte, comportament activ și moral, în sensul că o multitudine de *situații deschise* de viață le putem planifica, provoca și dirija. Evident că prin inteligență și cultură, efort moral-volitiv și centrarea permanentă pe unitatea conștiință dintre gândirea de tip pozitiv, comunicarea, inclusiv relaționarea armonioasă, respectarea drepturilor persoanei, asigurăm funcționalitatea acțiunii morale și a comportamentului etic.

La rând cu *situațiile deschise*, în viața persoanei și a familiei, apar variate circumstanțe, obstacole nefavorabile, dificile (accidente, maladii, pierderea persoanelor apropiate, eșecuri etc.). Situațiile date provoacă un șir de trăiri neplăcute omului și apropiatilor acestuia, provocând tensionare psihologică, stres, durere și suferințe sufletești. Circumstanțele vizate sunt definite ca **situații închise** ale vieții persoanei. Aici ne vom limita la următoarea constatare: persoanele ce traversează o *situație închisă de viață* în procesul existenței sale se simt nefericite, deprimare, iar psihologii definesc această stare ca una dificilă, de criză ce necesită suport moral.

Deseori *situațiile închise*, care apar și persistă în propria viață sau viața de familie, sunt asociate cu alte probleme fiind corelate de om cu un destin nefavorabil, definit ca lipsă de noroc al unui membru ori a întregii familii.

Literatura de specialitate și observațiile empirice demonstrează că modul de a accepta și a aborda situațiile de viață depinde de trăsăturile de personalitate, mai cu seamă de inteligența morală, de educația primită și de modelul parental de depășire a lor, interiorizat în familia de origine.

Atitudinea persoanei sau cea a membrilor familiei față de variate situații de viață reprezintă un fenomen psihoemoțional, care se raportează la inteligența, cultura, reziliența, genul și vârsta persoanei, inclusiv la temperament, caracter, voință și specificul situației.

Evenimentele din viața personală și cea familială sunt trăite intens și se manifestă la nivel de reacții, sentimente, stare și atitudini în sfera emoțional-afectivă a individului, acesta atribuindu-le și o semnificație morală.

Dacă semnificația este pozitivă, se includ sentimentele morale, care deschid existența persoanei, iar dacă semnificația evenimentului este negativă, situația nefericită distorsionează și *închide* existența ei, stimulând apariția sentimentelor negative și a stărilor psihofizice nefaste.

În acest subcapitol, analizăm situațiile deschise, care-l fac pe om fericit și-i provoacă sentimente sufletești pozitive, morale, definite de specialiștii din domeniul psihologiei morale, drept *sentimente sociale altruiste* ale căror origine se află în structura valorilor morale ale *Supra-eului* [23, p.179].

În cazul situațiilor deschise ale vieții, sentimentele apărute sunt opuse celor generate de egoism, acestea având la bază bunăstarea și altruismul. Forma cea mai tipică și generală în care se manifestă sentimentele altruiste este *simpatia și plăcerea; empatia și compasiunea*.

Simpatia reprezintă sentimentul de atracție pe care o manifestă o persoană pentru alta, tendința de a trăi sentimente similare reprezintă elementul fundamental al afecțiunii interpersonale de apropiere. În familie, simpatia fortifică, *cimentează* relațiile soți-soție, copii-părinți și cele dintre aceștia și rudele lor. Simpatia trebuie susținută printr-o comportare amabilă, onestă, atentă și respectuoasă.

Sentimentele altruiste includ:

- a) *sentimentele elective*, orientate preferențial către o anumită persoană în care ai încredere și cu care prietenești sau de care ești atras, te atașezi sentimental/ dragoste;
- b) *sentimente familiale*, care apar, se dezvoltă, există și sunt specifice relațiilor ce se stabilesc între membrii familiei. Ele au un caracter nuanțat și se manifestă prin următoarele forme de sentimente: conjugale; parentale/ materne și paterne; filiale, fraterne;
- c) *sentimente patriotice* ce vizează atașamentul față de Patrie sau de grupul etnic-național din care face parte persoana și care reprezintă esența și expresia originii și identității sale;
- d) *sentimente umanitare*, care sunt forma cea mai extinsă a sentimentelor altruiste și care exprimă apropierea, iubirea și înțelegerea față de oameni, indiferent de apartenența acestora la o anumită rasă ori etnie, sex; convingeri politice sau religioase. Sentimentul umanitar este unul de fraternitate și solidaritate universală, o atitudine filantropică în sensul cel mai larg al cuvântului [23, p.180].

În contextul vizat, devine clar faptul că oamenii, inclusiv familiștii, nu sunt axați doar pe existența imediată, de moment, ci au tendința de a-și imagina, proiecta și corecta permanent viața, existența lor în viitor, pe care o percep dincolo de realitate, aspirând continuu către un ideal *transpersonal*. Sursa acestor idealuri superioare ale persoanei o constituie Supraeul moral/ axiologic.

Supra-eul moral, ce ne deschide perspectiva unei ordini morale superioare către lumea valorilor, o lume ideală, pentru care nutrim admirație, respect și dorința de a ne integra continuu în ea, pentru a trăi un șir de sentimente morale ideale.

În categoria *sentimentelor ideale* pot fi incluse:

- *sentimentele intelectuale* ce se manifestă și cultivă adevărul, valorile cunoașterii, rațiunii etc.;
- *sentimentele morale* ce se manifestă și cultivă binele și valorile morale ale virtuților;
- *sentimentele religioase* ce se manifestă și cultivă credința și iubirea, comunicarea omului cu Dumnezeu;
- *sentimentele estetice* ce se manifestă și cultivă frumosul și valoarea sensibilă a naturii și artelor.

Evident că situațiile deschise ale vieții personale și familiale provoacă sentimente altruiste și ideale.

Edificând familia în baza acțiunilor morale, omul întemeiază și ansamblul de condiții care vor provoacă sentimente altruiste și ideale. Atunci când partenerii se iubesc și se stimează sunt apti de a *oferi* și *primi* sentimentele altruiste și ideale adecvat, când există un schimb armonios emoțional și psihofizic – se construiește o relație interumană centrată pe dragoste, afecțiune, simpatie, responsabilitate.

Orice deschidere față de partenerii de familie, înseamnă realizare de sine exteriorizare a sentimentelor în plan moral, social, spiritual și psihofizic. Acest lucru face ca situațiile deschise ale vieții să se deosebească fundamental de situațiile închise, deoarece ele provoacă persoanei plăcere, satisfacție, bucurie, extaz, speranță, recunoștință și fericire.

Plăcerea reprezintă o stare complexă pe care o trăiește persoana în situațiile deschise ale vieții, fiind resimțită somatic, sufletește și moral ca o stare de bine, de satisfacție și mulțumire. Sigur că plăcerea este legată de satisfacerea trebuințelor fiziologice, dar și a celor sociale. Dincolo de nivelul satisfacerii trebuințelor primare, plăcerea este conexă și cu planul conștiinței morale a omului, fiind reacție de răspuns, stare de satisfacție cu privire la faptele și actele acestuia [59].

În viața familială plăcerea se poate resimți la nivelul *senzațiilor* ca rezultat al împlinirii trebuințelor primare; la nivelul *satisfacției*, raportată la realizarea dorințelor și aspirațiilor umane și la nivelul *conștientizării importante* acțiunilor morale.

Bucuria ca stare de plăcere, predominant sufletească emoțional-afectivă este provocată de o realizare reușită sau o interconexiune simpatetică dintre soți, părinți și copii sau alte rude. Bucuria trăită în plan sufletească ca o mulțumire contribuie la o deschidere față de cei apropiați, la depășirea unor obstacole, limite, asigurând reușita acțiunilor personale și familiale.

Bucuria și plăcerea sunt strâns legate între ele și dificil de separat. Psihologii consideră că plăcerea mai frecvent se percepe la nivelul sferei corporale, iar bucuria se percepe în sfera psihică [23, p.181] și presupune următoarele forme de manifestare: *râsul*, *euforia*, *extazul*.

Râsul, prin natura sa emoțional-afectivă de manifestare a bucuriei, reprezintă expresia bunei dispoziții sau reacția la unele situații comice. El poate fi înțeles și explicat într-un context social concret. Râsul poate fi diferit, scurt și zgomotos, foarte expresiv, dar poate fi și sarcastic, răutăcios.

Euforia, la fel, este expresia unei plăceri, împărtășită de un grup de persoane, dar ea se manifestă mai zgomotos, antrenant și contagios. Euforia poate parveni ca un rezultat manifestat de persoană după realizarea unui scop destul de dificil.

Extazul este forma psihoemoțională deosebită de trăire a unei stări foarte plăcute, prin care se realizează, în totalitatea ei, eliberarea sufletească și morală, psihofizică a persoanei. El reprezintă un act de proiecție, de deschidere a individului către planul transreal al divinității [23, p.182-183].

C. Enăchescu menționează că *extazul* este o experiență psihologică pură și complexă, în procesul căreia sensibilitatea externă corporală pare să fie anulată, individul trăind cu intensitate un sentiment pozitiv interior al plenitudinii, pe care îl conferă întâlnirea și absorbția sa în planul divinului. Experiența extazică reprezintă o chestiune de conștiință, pe care individul o trăiește ca pe o stare stranie de transportare în planul interior al acesteia. *Bucuria extazică* este starea pe care persoana o resimte ca pe o supremă eliberare, o deschidere interioară, cu depășirea limitelor vieții, o expansiune sufletească către o realitate transobiectivă și transumană spre care aspiră [Ibidem, p.183].

Din cele relatate putem conchide că viața de familie oferă omului o mulțime de situații deschise, plăcute, care-i provoacă bucurie, râs, euforie și extaz. Acestea sunt legate de clipele intime de manifestare a iubirii, a atașamentului, mărturisirii unor confidențe; aprobării și susținerii unor acțiuni și fapte morale; concepției și nașterii copilului, observarea unor manifestări în dezvoltarea și conduita apropiatilor, mai cu seamă a copilului (rostirea primului cuvânt, apariția dinților, primii pași etc.) și de realizările/succesele membrilor familiei.

Evident că bucuria manifestată în cadrul familiei este împărtășită de toți membrii acesteia. În cazul dat, ea consolidează și cimentează relațiile intrafamiliale le face plăcute, inedite și valoroase din punct de vedere moral.

Sigur că emoțiile și sentimentele pozitive care însoțesc situațiile deschise ale vieții familiei pot fi percepute și ca o stare de *fericire*. Cercetătorii din domeniul psihologiei morale [23; 24; 25; 61] susțin că ***plăcerea este localizată predominant somatic, bucuria reprezintă o experiență sufletească complexă, iar starea de fericire este, în primul rând, un sentiment pozitiv amplu, o experiență morală pură. Starea de fericire se raportează la valorile supreme ale binelui moral.*** Din punct de vedere simbolic, fericirea este considerată un dar divin. Primul filosof care a abordat starea fericirii ca stare morală a fost Socrate. A fi fericit pentru Socrate, înseamnă a te descoperi, a te cunoaște pe tine însuși.

Mica incursiune în istoria filosofiei a permis să stabilim: *morala Antichității*, pentru care fericirea este Binele suprem; scopul suprem al omului întruchipat în *morala specifică modernității*, marcată de creștinism, pentru care scopul ultim este virtutea și *morala filosofiei actuale*, inspirată de J. Fichte (filosofia absolutului ce constă în dezvoltarea atitudinii reflexive în cadrul căreia meditația generează beatitudinea omului) și continuată de A. Gehlen și alți filosofi. În acest sens, ne este foarte aproape ideea lui Aristotel, conform căreia fericirea durabilă nu poate fi separată de o viață virtuoaasă, întemeiată pe rațiune și activitate. La fel, sunt interesante și valoroase ideile lui I. Kant, care considera că *fericirea ideală este satisfacerea tuturor înclinațiilor noastre* [Apud 11, p.114].

La nivel existențial, oamenii percep fericirea ca pe o stare completă de satisfacție. Ea este o aspirație comună a tuturor oamenilor către care tinde permanent fiecare persoană. Nu fac excepție, în această privință, nici persoanele care se căsătoresc și își creează familia conștient și competent, abordând-o ca pe cel mai important proiect al vieții sale.

Dacă analizăm motivele și condițiile edificării familiei, observăm de la bun început că cel mai vizibil și important motiv este iubirea, dorința de a trăi împreună, a naște și educa copii și a trăi/ a construi o viață familială fericită comună. **Condițiile fericirii în cuplu, apoi în familie** sunt mai numeroase și variate. Este adecvat să le divizăm în **două categorii**:

- I. **Condiții interne**, ce țin de starea sănătății persoanelor, maturitatea lor psihologică și socială, trăsăturile de personalitate (temperament, caracter, voință etc.), nivelul de inteligență și cultură, sentimentele și bunăstarea generală trăite de partenerii conjugali.
- II. **Condiții externe**, care țin de organizarea-desfășurarea-monitorizarea vieții de familie și evenimentele de natură socială, economică culturală din cadrul ei și din socium (care au la baza gândirea pozitivă și acțiunea morală).

Bineînțeles că condițiile interne corelează și interacționează cu cele externe, valorificându-se prin comportamentele persoanei, care în cazul centrării pe acțiunile morale, se va percepe fericită, și, invers, faptele imorale, meschine, mai devreme ori mai târziu, îl fac pe om nenorocit.

În concluzie, o familie fericită constă din adulți, care, valorifică permanent competența, rațiunea, iubirea, moralitatea, comunicarea și relaționarea empatică echitabilă, înțelepciunea, recunoștința, creativitatea și implicarea conștientă în creșterea și educația copiilor. Familia fericită oferă speranță, partenerii conjugali sunt în stare să se autoevalueze, să analizeze sistematic viața lor, pentru a realiza un management familial optim, care le va asigura construirea unui lăcaș unde dăinuiește iubirea, gândirea pozitivă, onestitatea și Binele moral.

8.3. STRUCTURA ȘI FUNCȚIONALITATEA ACȚIUNII EDUCATIVE FAMILIALE

Continuăm dezvoltarea și descrierea în detalii a acțiunii educative familiale în contextul perspectivelor vieții. Acest demers are ca scop educația integrală, pozitivă a copilului în cadrul familiei. Demersul vizat are caracter teoretico-aplicativ și va fi abordat din perspectiva psihologiei morale și a psihologiei pozitive [23; 51; 52], ceea ce ne orientează spre precizarea *funcțiilor acțiunii educative familiale* (în continuare AEF). *Funcțiile AEF* decurg din realitatea și cerințele de natură pedagogică a familiei și necesitatea de a forma personalitatea copilului [11]. Ca să înțelegem și să aplicăm adecvat conceptul de *funcție* trebuie să conștientizăm că acesta reprezintă o distincție carteziană, valorificându-se în accepțiunea de cauză, sarcină, destinație, rol. Recurgând la cercetarea faptelor sociale în legătură cu educația, E. Durkheim (1895) utilizează conceptele de: *cauze determinante, condiții ale funcționării acestora și efecte sociale produse* [19]. Astfel, funcția apare ca o relație. Prin funcții, educația se pune în legătură cu individualitatea umană, cu trebuințele de ordin particular și social, pe care urmează să le realizeze și satisfacă aceasta pe parcursul vieții individului.

Cercetătorii din domeniul științelor educației disting două categorii de funcții ale acțiunii educative: generale și particulare. AEF ca și orice acțiune educativă are o funcție de umanizare a omului.

Mecanismul umanizării copilului este abordat din diferite perspective analitice, dintre care cea *antropologic-culturală*, care se consideră esențială, deoarece presupune modul de transmitere umană a produselor culturii.

În contextul vizat R. Linton (Fundamentul cultural al personalității, 1968) menționează importanța *influenței culturale*, care derivă din comportamentul cultural ale altor persoane față de copil și influența ce derivă din observarea și învățarea sistematică de către copil/adolescent a modelelor comportamentale, caracteristice unui socium concret. Prin urmare, familia ca și orice alt mediu social valorifică în continuu, două situații cultural-educative care produc umanizarea copilului:

- a) *situația răspunsurilor emergente*, care rezultă din traversarea acestora prin ciocnirea cu variate realități ce asigură formarea unor deprinderi culturale în baza influențelor multiple;
- b) *situația răspunsurilor fixe*, care rezultă din traversarea unor realități concrete, ce se repetă mereu și asigură transferul experienței, a deprinderilor în cel al valorilor și al atitudinilor. Aici, importanță decisivă are îmbinarea optimă a acțiunilor și influențelor familiale și sociale [Apud 11].

După cum putem observa din conținutul descris, ambele situații cultural-educative țin de funcția axiologică.

Funcția axiologică este axată pe comunicarea și învățarea valorilor culturii și civilizației, aceasta rămânând o sursă permanentă a formelor și genurilor acțiunii educative și unul dintre criteriile de selectare și evaluare a conținutului acestora.

Funcția de socializare desemnează adaptarea și integrarea socială a copilului. Mecanismul socializării este abordat și explicat diferit în literatura de specialitate. Astfel, J. Piaget îl abordează ca pe un proces de dezvoltare autonomă a structurilor cognitive și a trebuințelor de sociabilitate proprii ființei umane [43; 44], iar D. Stern consideră că socializarea este un rezultat al proceselor de interacțiune care contribuie la formarea conștiinței de sine a copilului [Apud 11]. Alt cercetător, T. Parsons explică socializarea ca proces de interiorizare a valorilor și a normelor unei culturi, condiționat de interacțiunea agenților/actorilor sociali [Ibidem].

Viziunea lui P. Bourdieu și J.-C. Passeron, în esență, are un caracter de sinteză și indică asupra faptului că societatea umană pentru asigurarea perpetuării sale, realizează transmiterea continuă a experienței sale de viață sub formă de cunoștințe, priceperi și deprinderi necesare, familia și școala fiind principalele instituții sociale abilitate cu această funcție.

Nouă ne rămâne să completăm și să dezvoltăm ideile expuse prin a evidenția rolul decisiv al familiei în formarea fundamentului personalității individului, care mai apoi va fi consolidat și aprofundat de școală și alte instituții sociale.

În acest sens, *funcția de profesionalizare* are o dublă deschidere, în primul rând, prin ghidarea în cariera școlară de dezvoltare a cunoașterii, autoînvățării și prin valorizarea profesionalizării instituționalizate la nivel de cultură generală și

individuală, iar mai apoi aceasta se reflectă în orientarea profesională a preadolescentului și adolescentului. În continuare, vom determina **specificul acțiunii agenților familiali**.

Agenții acțiunii educative familiale îi delimităm în adulți și minori. Adulții cei mai apropiați copilului sunt părinții, reprezentanți și promotori ai culturii cofigurative, care-i orientată spre prezent și conține valori și modele comportamentale ce asigură integrarea socială a generației în creștere. **Cultura cofigurativă** în cadrul familiei întreține sentimentul schimbării permanente moderate.

Alți agenți adulți și importanți ai AEF sunt bunicii, reprezentanți ai **culturii postfigurative**, care conservă și per-petuează valorile și tradițiile legate de căsătorie, familie, educația copiilor, organizarea și desfășurarea sărbătorilor etc. **Cultura postfigurativă** conferă culturii umane o mare stabilitate [11]. În cadrul familiei, deseori se manifestă în calitate de agenți ai AEF și minorii – frații și surorile mai mari, ce reprezintă și promovează **cultura prefigurativă**. Aceasta le completează pe cele două și aduce cu sine noi valori. Cultura prefigurativă devine valoroasă atunci când copiii încep a frecventa instituțiile de învățământ, activitățile nonformale în cercuri, palate de creație; secții sportive etc. Ei asimilează și promovează cunoștințe, competențe noi, originale, deseori *contaminându-i* pe frați și pe cei adulți cu anumite valori.

Obiectul pe care tindem să-l transformăm în subiect, actor al AEF este copilul, adolescentul, tânărul, care se schimbă treptat, însă permanent și, care, reprezintă o personalitate umană în formare, înzestrată cu un ansamblu de potențialități genetice și comportamentale.

Evident că în educația copilului, uneori intervin și alte rude, ca de exemplu, un unchi sau o mătușă ce se bucură de autoritate în familia dată. În contextul descris, devine primordială respectarea unor **condiții psihopedagogice**:

- asigurarea unor relații armonioase, pozitive, empaticе dintre agenții AEF adulți și minori;
- respectarea logicii, unității și coerenței acțiunilor educative familiale;
- manifestarea unei conduite demne din partea tuturor agenților educativi;
- respectarea și promovarea modelelor comportamentale pozitive, axate pe un mod demn și sănătos de viață;
- coordonarea și dirijarea responsabilă a AEF.
- respectarea particularităților psihofiziologice de vârstă, de gen și de personalitate;
- respectarea drepturilor copilului;

- centrarea pe transformarea obiectului în subiect și actor al propriei formări/orientarea spre autoeducație;
- orientarea copilului spre valorificarea eficientă a perspectivelor vieții și analiza acțiunilor pe care le realizează acesta în atingerea scopurilor proiectate de părinți și de sine.

Scopurile acțiunii educative familiale sunt de două feluri:

- a) *de universalitate* – privește devenirea omului în spațiul unei culturi și al unei istorii prin interiorizarea valorilor fundamentale/universale;
- b) *particulare*, prin care omul învață să devină om, să se dezvolte din punct de vedere moral, intelectual, psihofizic, tehnologic, estetic etc.

Scopurile AEF, în contextul filosofiei practice, ne orientează spre analiza *intenționalității* și *finalității* acestora. Caracteristica de bază a scopului în această accepțiune, denotă începutul și ținta, traseul și punctul final al acțiunii educative. În conceperea și realizarea AEF, scopul este aspirația părinților și rezultatul scontat. Prin urmare, scopul educației, inclusiv AEF, are o valoare deosebită, deoarece direcționează procesul vizat și oferă sens educației și vieții.

Dacă adulții, sunt capabili de a proiecta și atinge scopuri demne pentru sine, familie, educația copiilor și societate, tână generație va avea modele convingătoare de valorificare a perspectivelor vieții (pe care le-am fondat și analizat anterior).

Esența filosofică a acțiunilor educative familiale rezidă în: conștientizarea necesității de a orienta educația copilului spre scopul suprem – formarea personalității integre, axată pe filosofia practică, care presupune valorificarea unui ansamblu de acțiuni și comportamente morale [11].

Adulții, inclusiv părinții trebuie să conștientizeze că scopurile AEF se corelează cu cele cinci perspective ale vieții:

1. Realizarea calitativă a funcției de fiu/fiică ce presupune realizarea sistematică, conștientă și armonioasă a relațiilor familiale părinți-copii;
2. Autocunoașterea, autoperfecționarea continuă și autodirijarea/auto-actualizarea, procese care includ cunoașterea, educația și autoeducația în aspect moral, intelectual, cognitiv, estetic, psihofizic, tehnologic etc.
3. Formarea cunoștinței și conduitei civice care orientează părinții spre dezvoltarea și cultivarea la copii a unui mod demn și sănătos de viață; respectarea drepturilor omului, îndeplinirea responsabilităților civice, sociale, axarea pe onestitate și unitatea gândurilor și faptelor morale;
4. Pregătirea pentru viața de familie;
5. Orientarea spre realizarea unei cariere școlare și profesionale în conformitate cu aptitudinile, aspirațiile și particularitățile de personalitate a

copilului, stimulând creativitatea, cogniția, metacogniția și formarea deprinderilor de muncă.

În concluzie, educația familială în contextul psihologiei morale, a psihologiei pozitive și a filosofiei practice se realizează prin intermediul acțiunilor și modelelor morale.

8.4. MANAGEMENT EDUCAȚIONAL ȘI COACHING-UL FAMILIAL: UNELE FORME ȘI METODE APLICATE ÎN EDUCAȚIA COPIILOR

Logic și evident că abordarea exersării acțiunii educative familiale necesită instrumentarea părinților cu principiile managementului educațional, a coaching-ului familial și cu tehnologia pedagogică/educațională și posibilitățile acesteia.

În linii generale, *managementul educațional*, în cadrul familiei, ține de conducerea, administrarea și realizarea educației copiilor. Acesta, la rândul său, include un șir de aspecte importante ale *coaching-ului de echipă* [Apud 42, p.191], de exemplu: orientarea copiilor spre dezvoltare, rezolvare a dificultăților; armonizarea relațiilor familiale; consolidarea coeziunii familiei; soluționarea conflictelor și a blocajelor interpersonale. Totodată, exersarea *life-coaching-ului*, care se adresează vieții personale privind, mai cu seamă, schimbările din viața copilului sau adultului, în perioadele existențiale complicate. În acest caz, părinții îndeplinesc *funcția de coach*, aceasta, rezumându-se la o conversație, însoțire, orientare a copilului, cu respectarea unui principiu esențial – copilul face totul autonom. Cât privește, *tehnologia pedagogică*, ea poate fi definită ca *știința aplicată* în diferite contexte, care se va realiza conform unor obiective proiectate și corelate cu conținuturile, formele, metodele educative și mijloacele de realizare și evaluare, abordate într-un ansamblu coerent, posibil de perfectat la nivel de sistem și de proces. Analiza conceptului din perspectiva teoriei educației evidențiază capacitatea acestuia de aplicare metodică a principiilor și strategiilor științifice la rezolvarea problemelor educative, în cazul nostru, a valorificării educației familiale [Apud] în baza ansamblului de acțiuni morale.

În acest context, precizăm conceptul de *strategie*. I. Nicola menționează că strategia nu se reduce la o simplă tehnică de lucru cu copilul, ea reprezintă manifestarea și expresia esenței personalității educatorului, incluzând formele, metodele, proce-deele și tehnicile de acționare și concepția acestuia, într-un tot unitar. **Strategia educativă cuprinde doi parametri importanți:**

- *structurarea externă* care se referă la modul în care va fi ordonat și prezentat volumul informației pe care îl oferim copilului;

- *structurarea operațională internă*, care se referă la implicarea componentelor și structurilor psihice în procesul educativ.

Întrucât între acești parametri nu se poate stabili o relație univocă în legătură cu complexitatea procesului, factorilor ce intervin în educație, strategia oferă posibilitate educatorului să surprindă și să valorifice specificul relațiilor dintre parametri nominalizați. Reieșind din cele expuse, apare întrebarea: care ar fi caracteristicile strategiilor educative familiale, abordate prin optica filosofiei practice?

Astfel, pare important să specificăm că, în primul rând, strategia aplicată de părinți în educație ar trebui **să urmărească:**

- stabilirea și dezvoltarea unor relații optime între educator și educat;
- valorificarea comunicării și relațiilor părinți-copii, care ar contribui la declanșarea mecanismelor psihologice ale interiorizării, asimilării/învățării etc. în baza principiilor psihologiei morale și psihologiei pozitive;
- transmiterea informației/mesajului să-l antreneze pe copil într-o colaborare, un proces de achiziționare activ, conștient și creativ, centrat pe dezvoltarea cogniției și metacogniției;
- acțiunile educative să fie gândite, orientate spre o anumită finalitate și să-l transforme pe copil din obiect în subiect/actor al propriei educații/formării;
- formarea-dezvoltarea copilului să se desfășoare pe un traseu ascendent moral;
- procesul colaborării și relaționării cu copilul să îmbine variate forme, metode, tehnici, ce vor fi aplicate în funcție de particularitățile de vârstă, de personalitate, starea sănătății, etapele formării psihomorale a Eu-lui.

Din cele relatate, putem deduce că strategia ocupă un loc central în cadrul managementului educațional și a tehnologiei. Ea, este, concomitent, tehnică și artă educațională, imprimându-i demersului acțional aplicativ al tehnologiei un anumit specific, o anumită coloratură. Frumos și exact definește strategia pedagogică S. Cristea, specificând că aceasta reprezintă o *manieră de abordare a educației necesară pentru realizarea unui scop specific* [Apud 10].

Plecând de la definiția, caracteristicile și dimensiunea epistemologică a strategiei educaționale/pedagogice care vizează mecanismele structural-funcționale angajate în proiectarea și realizarea educației; funcțiile familiei, domeniile vieții de familie și principiile filosofiei practice a familiei, delimităm **șase tipuri de strategii educative esențiale care ar asigura eficiența acțiunilor și influențelor educative familiale:**

- 1) strategia comunicării și relaționării pozitive;
- 2) strategia respectării drepturilor copilului;

- 3) strategia valorizării modului sănătos și demn de viață;
- 4) strategia onorării responsabilităților din partea adulților și copiilor;
- 5) strategia centrării pe modelul moral pozitiv de comportare al adulților și formarea psihomorală a Eului copiilor;
- 6) strategia orientării acțiunilor educative spre stimularea autocunoașterii, autoeducației și a autoactualizării.

După cum se poate observa, **strategiile educative familiale**, consemnează un context profund uman, incluzând multitudinea acțiunilor, ce pot fi valorizate prin intermediul variatelor forme, metode, procedee, tehnici și mijloace pedagogice, orientate spre esența valorică a acestora.

În continuare, precizăm faptul că **formele educației** reprezintă modalitățile de realizare a activității de formare-dezvoltare a personalității umane desfășurată într-un timp și spațiu pedagogic determinat din punct de vedere social. Deci, conceptul pedagogic de formă generală a educației, definește cadrul de desfășurare a acțiunilor și influențelor educative. **Formele generale ale educației** în științele educației se delimitează în formale, nonformale și informale. Influența acestora devine tot mai mare și importantă odată cu creșterea copilului și frecventarea instituției de învățământ. Axându-ne pe criteriul cadrului social fixat, familia și funcțiile ei în îmbinare cu interacțiunile altor parteneri educativi (grădinița de copii, școala, palate de creație, secții sportive etc.), vom clasifica convențional formele educației valorificate de familie în trei categorii mari :

I. **Formele educației organizate și desfășurate în cadrul familiei** includ:

- activități obligatorii de regim și respectare a igienei personale;
- activități de autoservire și muncă de menaj casnic;
- activități cu caracter cognitiv și metacognitiv (de cunoaștere, lectură, studiere și construire a instrumentelor, strategiei și traseului cunoașterii);
- activități cu caracter estetic și distractiv/loisir (sărbători, victorine, concursuri organizate în cadrul familiei);
- activități cu caracter psihofizic/sportiv (discuții organizate de părinți în cadrul familiei);
- activități cu caracter religios, spiritual (discuțiile, conversații pe teme morale, pregătirea și desfășurarea sărbătorilor religioase; frecventarea bise-ricii etc.

II. **Formele educației organizate-desfășurate în colaborare/ parteneriat cu instituția de învățământ. Activitățile pot fi grupate după finalități și conținuturile generale ale educației:**

- activități cu tematică morală, civică, spirituală etc.;

- activități cu caracter cognitiv, de valorificare a educației intelectuale;
- activități de valorificare a științei aplicate; a tehnologiilor informaționale etc.;
- activități de valorificare a tezaurului culturii artistico-literare, artistico-plastice, muzicale, dramaturgiei etc. și de dezvoltare a creativității copilului;
- activități de valorificare a potențialului psihofizic al copilului (participarea la competiții, cercuri, secții; sărbători sportive etc.).

III. Formele educației organizate-desfășurate în colaborare/ parteneriat cu agenții comunitari care includ:

- vizite și consultații la medicul de familie sau alți specialiști scopul ocrotirii sănătății;
- activități de protecție și ocrotire a mediului ambiant, organizate de primărie, școală etc.;
- activități de celebrare a unor evenimente importante pentru țară/localitate (Ziua Independenței, Ziua Limbii Române etc.);
- activități de caritate pentru acordarea ajutorului persoanelor în etate; cu nevoi speciale etc.;
- activități cu caracter religios/spiritual desfășurate de biserici, mănăstiri, ONG-uri etc.;
- activități de odihnă și divertisment;
- activități sportive și de promovare a modului sănătos de viață.

Modalitățile de organizare-desfășurare a activităților educative sunt variate și presupun din partea familiei competență, valorificarea și participarea nemijlocită a adulților și copiilor. Formele educației le aplicăm în funcție de vârsta copilului, interesele lui, posibilitățile familiei; starea sănătății, regimul de muncă al părinților și programul școlar al copiilor. Important este să înțelegem că părinții trebuie să analizeze, să discute împreună cu copiii pe marginea activităților; să se intereseze ce anume le-a provocat plăcere și interes copiilor; ce au învățat pozitiv și bun pentru sine. Un alt aspect educativ important: familia nu va face abuz de frecventarea activităților din exteriorul ei, dar, totodată, va gândi bine organizarea-desfășurarea acestora în cadrul familiei. Respectarea acestor exigențe vor asigura un echilibru psihoemoțional copiilor și membrilor adulți, vor preîntâmpina suprasolicitarea și surmenarea, vor permite conștientizarea esenței muncii și odihnei. La fel, vor permite membrilor familiei să aprecieze posibilitățile și sensul realizării plene a intereselor și creativității umane. Procesul educației este unul complex, poliaspectual și necesită cunoașterea metodelor de educație. Întrucât

părinții sunt cointeresați în formarea unei personalități demne, dezvoltate armonios, ei se implică activ în parteneriatele educaționale, frecventează ședințe, școli pentru părinți alte activități de inițiere în arta educației copilului și consolidare a competențelor parentale.

În temeiul celor relatate, a esenței perspectivelor vieții, principiilor abordării educației familiale prin prisma filosofiei practice și în baza analizei clasificărilor propuse de cercetătorii în domeniul științelor educației [Apud 11, pp. 206-2093] și plecând de la principiile noii paradigme de educație axată pe explorarea capacității de cunoaștere holistică, a creierului uman prin implicarea activă a emisferei drepte ce asigură interconexiunea dintre rațiune, sentiment, voință ținând cont de praxiologia educației familiale, propunem o clasificare a metodelor educației, orientată spre formarea personalității integrale.

Sigur că clasificarea noastră pleacă și de la criteriul logicii acțiunii educative familiale, însă cel mai important aspect rezidă în orientarea spre valorificarea reflecției și acțiunii morale în soluționarea problemelor existențiale ale individului.

În consens cu reperle teoretico-aplicative elucidate, delimităm **trei grupe de metode ale educației familiale:**

- I. Metode de formare-dezvoltare a cunoașterii și conștiinței morale.**
- II. Metode de formare-dezvoltare a experienței și conduitei morale.**
- III. Metode de orientare, motivare și stimulare a autoeducației și auto-perfecționării existențiale integrale.**

După cum se poate observa în primele două grupe de metode prevalează metodele care promovează interacțiunea și valorificarea cunoașterii, a experienței holistice în triada amintită anterior cunoaștere / rațiune ↔ sentimente ↔ voință.

Metodele din grupa a treia se prezintă ca acțiuni de promovare a celui mai valoros și responsabil comportament uman posibil – autoeducația și autoperfecționarea existențială integrală, care include toate aspectele vieții omului: comunicarea, relaționarea în grupul familial și comunitate, munca, odihna, loisir-ul, activitățile școlare, sportive etc.

Anticipând modelarea situațiilor educative prin îmbinarea și folosirea metodelor educației, evidențiem faptul că părinții, mai întâi, trebuie să le cunoască bine și să cunoască particularitățile de aplicare a lor în funcție de vârsta copilului, trăsăturile de personalitate (temperament, caracter, aptitudini etc.) și situațiile familiale concrete.

În continuare vom aborda unele aspecte ale managementului educațional și a tehnologiei de explorare a metodelor în cadrul educației familiale, desigur că în contextul filosofiei practice, a psihologiei pozitive și psihologiei morale.

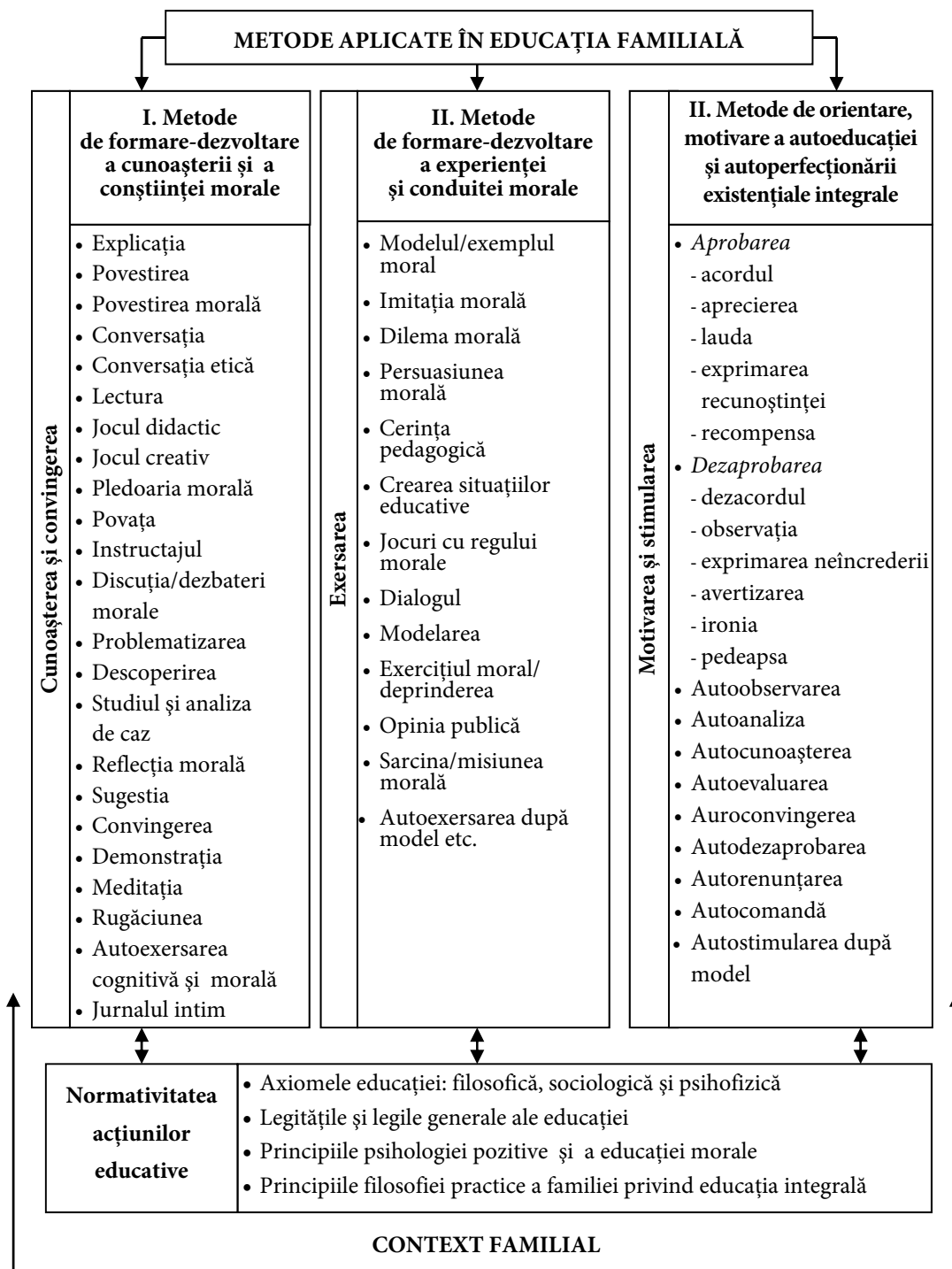


Figura 6. Metode aplicate în educația familială

Managementul familiei

Laboratorul educației familiale

Observația asupra existenței omului și a vieții lui în familie în arealul cultural autohton ne-a permis să stabilim o tendință îmbucurătoare: familiștii și părinții sunt cointeresați în sporirea eficienței climatului, relațiilor intrafamiliale, educației optime a copiilor. În ultimul timp, este mult mai observabilă tendința de axare a familiei pe un mod sănătos și demn de viață, pe credință și democratizarea relațiilor interpersonale. În contextul dat, precizăm faptul că metodele educației reprezintă mijloacele de organizare-desfășurare a activității comune a părinților și copiilor, orientate spre formarea personalității tinerei generații, dar ele presupun și perfecționarea personalității adulților.

Chiar de la naștere copilul este influențat de toți factorii familiali:

- **Managementul** și **coaching-ul familiei**, care are ca scop dirijarea și administrarea, corectarea funcționării familiei ca un tot întreg. **Managementul familiei** determină modul de organizare, funcționare și monitorizare a gospodăriei și a mediului familial. În această ipostază este foarte important de repartizat clar obligațiile și responsabilitățile între membrii adulți ai familiei și copii, sigur că în funcție de: vârstă, starea sănătății, aptitudini, competențe și posibilități, fără a impune poziția de lider/cap al familiei, bărbatului sau femeii. Aceasta, se va contura și consolida treptat pe parcursul vieții în comun. Creându-se variate situații, care vor scoate în evidență trăsăturile ambilor parteneri se va clarifica potențialul, posibilitățile și tendințele acestora. Esențialul constă în faptul ca soții să negocieze; să se înțeleagă cu privire la realizarea funcțiilor, responsabilităților, ocupând o poziție flexibilă, mutuală, inteligentă pentru a se completa armonios.

În familie părinții realizează următoarele funcții:

- creează condiții optimale pentru creșterea și educația copilului/aspect moral, spiritual, psihofizic și ambiental etc.;
- asigură satisfacerea necesităților copilului;
- educă copilul, orientându-l spre o comportare morală, spre un stil sănătos și demn de viață;
- asigură respectarea drepturilor copilului, securitatea lui și integrarea socială.

După cum am menționat anterior, educația copilului se realizează de către adulți prin intermediul *acțiunilor* și *influențelor*. Subcapitolul este dedicat acțiunilor educative familiale și, anume, valorificării metodelor educației. Astfel, *metodele de formare-dezvoltare a cunoașterii și conștiinței morale*, asigură informarea copilului, achiziționarea cunoștințelor, normelor morale prin crearea

situațiilor – problemă de studiere și soluționare a unor aspecte și raporturi dintre inteligența reflexivă, teoretică și inteligența practică – acțiunea morală. În contextul vizat, trebuie să înțelegem că metodele din cele trei grupe nu se valorifică într-o anumită ordine, ci se îmbină armonios pentru a diversifica acțiunile noastre și pentru a le consolida. Clasificarea lor este una convențională pentru a ilustra esența, posibilitățile metodelor și a observa necesitatea corelării cunoașterii cu reflecția, acțiunea și deprinderea morală.

De acest lucru ne vom convinge, elaborând demersul praxiologic al **Laboratorului educației familiale**. Părinții aplică deseori *explicația, povestirea, conversația* pe marginea variatelor teme, inclusiv celor etice. Principalul moment aici rezidă în evitarea stilului autoritar, rigid, moralizator. *Lectura*, urmată de *comentarii, explicații* de la începutul vârstei fragede trebuie lent să treacă în *lectura urmată de conversații, discuții etice*, iar odată cu plecarea la școală, *lectura trebuie să devină o necesitate și deprindere intelectuală a copilului*, ce îi va trezi interes pentru diferite aspecte ale existenței și conduitei umane. Lectura ghidată și cea independentă provoacă copilul spre analize mai profunde, care vizează sensul vieții, stimulează apariția unor gânduri și raționamente superioare de ordin etic, spiritual, estetic, civic, moral. Fiecare familie trebuie să aibă o bibliotecă pentru membrii adulți și una specială pentru copii. Biblioteca va fi lărgită treptat, cărțile se vor alege și procura în funcție de vârsta copilului, interesele lui, dar *Biblia pentru copii*, culegerile de povești populare, lucrările pentru copii a scriitorilor și poezilor notorii, trebuie să fie în fiecare casă, în fiecare familie. Actul dăruirii unei cărți apropiaților și, mai cu seamă, copilului, transformați-l într-un ritual deosebit, care va include familiarizarea acestuia cu esența conținutului, unele date interesante din biografia autorului și lecturarea unor fragmente sau povestioare mai interesante. Acestea se selectează și se prezintă expresiv pentru a-i provoca interesul și curiozitatea copilului.

Metoda studiului și a analizei unui caz/situații cere o anumită îndemânare și inteligență din partea adultului.

Cazul sau situația concretă poate include variate aspecte: intelectuale, cognitive, morale, estetice, civice etc. Este necesar să simțim pornirile copilului, dispoziția lui, să alegem un caz interesant, să ne pregătim din timp pentru a-l analiza și a explora eficient toate posibilitățile acestuia. Să nu ne fie teamă că nu vom fi în stare să răspundem adecvat la întrebările care pot să apară la copil. În situația dată, putem să luăm o pauză pentru a ne gândi și a oferi timp și copilului pentru reflecții, punctând sfera dificilă, astfel vom realiza în practică *coaching-ul familial*.

Modelul valorificării unei situații educative. Elena (7 ani) o rămas acasă cu bunica. Ambele erau ocupate. Bunica prepara bucate, iar fetița se juca în odaia sa.

La un moment dat, bunica a chemat nepoata și i-a spus ca se simte rău, are slăbiciune și nu-i în stare să facă ceva, trebuie să primească medicamente și să stea culcată, însă are grijă că nu-și va îndeplini promisiunea față de ceilalți membri ai familiei (pregătirea cinei).

După descrierea situației, propunem copilului să elaboreze raționamente privind situația creată.

Avem răbdare, ascultăm atent, putem ajuta copilul cu unele întrebări de tipul:

- Cum ar putea derula evenimentele ?
- Cum ai proceda tu în așa o situație ?
- Cum crezi, ce poate face Elena în situația dată ?
- Cum poate Elena să ajute bunica ?
- Care acțiuni ale fetei le consideri mai importante în situația dată ?
- Oare ar fi în stare un copil de 7 ani să ducă la bun sfârșit prepararea bucatelor ?

În continuare, se analizează și se discută fiecare variantă propusă de copil. Se încurajează, se susțin și se dezvoltă ideile copilului. Se orientează copilul spre comparații, sinteze, concluzii, schimbarea sau completarea subiectului etc.

Foarte utile și creative sunt propunerile de a desena sau a picta cazul, de a-l completa cu *situații* noi, de a-l ilustra prin improvizarea unui cântec, poezii sau reconstruirea acestuia, stimulând crearea unui ansamblu de episoade ce pot fi unite într-o povestire mai amplă. Astfel, noi dezvoltăm gândirea logică, memoria, imaginația, limbajul, creativitatea și exersăm copilul în luarea deciziilor și proiectarea acțiunilor morale și a comportamentului pozitiv.

În cadrul familiei, părinții nu folosesc metoda *prelegerii* ca atare, dar la vârstele școlare, pot valoriza metoda *pledoariei morale*, prin care într-un mod expositiv-verbal, argumentat explică și susțin un eveniment, o acțiune sau faptă morală. Esențialul aici să nu se facă abuz de timp, fraze pompoase, comparații neplăcute și aluzii la unele greșeli comise de copil. Experiența avansată în domeniul educației parentale, demonstrează eficiența pledoariei morale, care incumbă argumente accesibile pentru copil și atitudinea plină de uimire și optimism a adultului față de persoana care a manifestat o conduită onestă și demnă [Apud 11].

Explicația, convorbirea și povestirea morală urmăresc același scop: asimilarea de către copii a cunoștințelor, normelor și cerințelor morale prin interiorizarea esenței acestora și a raporturilor de tip cauză-efect.

Povestirea sau istorioara cu caracter moral poate fi îmbinată cu întrebări, procedee retorice sau mici dramatizări. Pentru copiii de vârstă preșcolară se poate apela la implicarea lor în finalizarea povestirii sau remodelarea ei prin includerea

în firul narativ al evenimentelor personale cunoscute sau chiar pe sine. Aplicarea unui limbaj expresiv, analiza detaliată și conversația pot încheia valorificarea acestei metode.

Copiii de 10-13 ani pot fi orientați spre scrierea unor povești sau povestitoare versuri pe o anumită temă, apoi lecturarea lor în cadrul activităților cotidiene sau festive ale familiei. Este util și foarte valoros de organizat în familie de 2-3 ori pe săptămână șezători culturale, de exemplu: duminică, marți, joi, în cadrul cărora părinții ar informa familia despre faptele sale și evenimentele la care au participat și ce au învățat nou, important și bun. Odată cu creșterea copiilor se propune ca aceștia să-și împărtășească și ei, emoțiile, sentimentele, experimentele. Discuțiile părinților cu copiii trebuie să fie axate pe variate probleme existențiale și acțiuni morale.

Astfel, copiii se clarifică cu conținutul valorilor, încep a înțelege importanța virtuților/calităților pozitive de caracter, încearcă să-și elaboreze scopuri, perspective comportamentale; se învață a discuta, a comenta, a analiza și a argumenta propria opinie; se învață a-și proiecta prioritățile valorice etc.

În așa situații, deseori se poate aplica *povața*. Mesajul educativ în cadrul acestei metode este codificat în maxime, proverbe, zicători, cugetări. Ele incită la reflecție și declanșează trăiri afective pozitive. *Povața* trebuie valorificată foarte atent și cu mare tact în educația copilului, pentru a-l îndemna pe copil la fapte morale foarte subtil, creându-i convingerea că el, independent a ajuns la o anumită concluzie și un rezultat pozitiv.

Deseori *povața*, *conversația* se îmbină cu *sugestia*, care presupune o *insuflare*, o orientare a copilului în luarea deciziilor și alegerea acțiunii sau comportamentului potrivit. Întrucât, *sugestia* are caracter subtil, voalat, se cere ca adultul să fie atent și responsabil în ceea ce însuflă copilului. E de dorit ca *sugestia* să fie axată pe expunerea încrederii în forțele și intențiile pozitive, morale ale copilului.

Exemplu: eu sunt sigur că tu Marcel, știi că Ionel are nevoie de susținere morală și îl vei încuraja, ai să te strădui să-i ridici dispoziția, vei pleca cu el în vizită la mama lui la spital, îl vei ajuta la treburile gospodărești; îi fi mai atent decât, de obicei, cu el și îi afla cu ce îl poate ajuta familia noastră în lipsa mamei sale.

Problematizarea și descoperirea pot fi aplicate împreună cu unele elemente de cercetare. Poate fi formulată o problemă morală, de cunoaștere, propunându-se soluționarea ei prin metoda descoperirii.

Părinții pot crea variate situații-probleme sau oferă copiilor această posibilitate, având în vedere dezvoltarea *gândirii convergente* ce solicită un răspuns sintetizat unic și dezvoltarea *gândirii divergente*, care presupune analiza sau alegerea unui răspuns din mai multe variante.

Dacă în *problematizare*, accentul se pune pe declanșarea și crearea situațiilor-problemă, *descoperirea* reprezintă o metodă de căutare, cercetare și găsim a soluției. Ambele metode constituie componentele demersului euristic, care îl face pe copil să gândească, să caute și să reactualizeze experiența anterioară.

Descoperirea poate fi *independentă* și dirijată, inductivă, de la simplu – la compus; de la date particulare – spre unele cu un grad de generalitate mai mare și *deductivă* ce se realizează prin construirea deducției pe traseul, de la general, de la sinteze – spre particular.

Demonstrația constă în prezentarea unor obiecte, procese, fenomene sau acțiuni în fața copiilor.

În educația familială, *demonstrația* se aplică, practic, permanent. Important este să conștientizăm că părinții demonstrează sistematic propria conduită, de atât trebuie să urmăm un mod adecvat, moral de comportare în toate sferile vieții cotidiene.

Demonstrația poate fi îmbinată cu explicația, conversația, utilizarea materialelor intuitive.

Reflecția morală reprezintă un act de meditație pentru a înțelege și explica sensul unui eveniment, fenomen sau comportament uman. *Reflecția morală* include: o stare de *îndoială*, *evocare*, *deliberare* și *opțiune morală*, care poate fi îmbinată cu studiul de caz.

Pentru a-i incita pe copii la reflecții, îi exersăm și le propunem să pătrundă în esența unui eveniment, comportament/faptă, a unei situații concrete sau improvizate, a unei cugetări/aforism etc.

Copiilor mai mici le putem ajuta prin formularea întrebărilor sau prin propunerea de a realiza mai întâi observații independente. Deseori *reflecția morală* poate fi precedată de un *dialog cu sine* – îl învățăm pe copil a-și pune întrebări și a răspunde, apoi a face o concluzie. Important aici este și stimularea *interpretării gândurilor*, a *opțiunii morale*, a acțiunilor care urmează a fi valorificate în diverse situații existențiale.

Dilema morală se aplică la variate vârste, însă deseori alegerea între un obiect sau altul, un comportament sau altul, nu este argumentat și comentat. Această scăpare diminuează eficiența metodei. În formularea sau crearea situațiilor de dilemă trebuie să respectăm normele moral-etice, să nu provocăm copilul la alegeri de tipul cine este mai bun cu tine sau pe cine iubești mai mult pe mama ori tata?

Una dintre cele mai eficiente metode este *exercițiul moral* ce constă în repetarea sistematică a faptelor și acțiunilor cu scopul formării deprinderilor și obișnuitelor de comportare morală. Exercițiul moral influențează pozitiv asupra formării trăsăturilor volitive, asupra consolidării deprinderilor și atitudinilor morale.

În îmbinare cu exercițiul moral se aplică variate metode și procedee: *cerința pedagogică*, *aprobarea*, *dezaprobarea*, *opinia publică*, convingerea, explicația, modelul parental etc.

Cultivarea tradițiilor valoroase în cadrul familiei, celor de respectare și promovare a persoanelor în etate; de comportare onestă și demnă; de sărbătorire a unor evenimente semnificative a familiei, localității, țării; de respectare a drepturilor omului; de susținere morală și ajutoare în situații dificile; de creare și urmare a unui mod demn de viață – contribuie la consolidarea unității dintre conștiința și conduita morală.

În consens cu *informarea* copilului, oferirea *modelului pozitiv valoric de comportare și soluționare a problemelor existențiale de tip familial, profesional, social și stimularea cunoașterii*, învățăm copilul să opună rezistență la ispitele mediului ambiant, să nu se lase ademenit de nonvalori sau pseudovalori.

Viața ne convinge că acest lucru este posibil dacă adulții/rudele apropiate copilului, demonstrează o conduită stabilă centrată pe unitatea organică între felul de a gândi, a acționa și de a fi/a deveni, de a manifesta o conduită pozitivă.

Mai mult ca atât, observăm un fenomen existențial constant: persoanele care au trecut printr-o experiență drastică, care le-a pus în pericol viața – se schimbă, încep a trăi, valorificând activ experiența morală și valorile spirituale. Comportarea și viața acestor persoane se schimbă spre bine, se observă fenomenul definit ca spiritualizare a faptelor și conduitei lor.

Sugestii orientative:

- Dacă în conduita parentală și în educația familială veți urma traseul: ***Formarea sentimentelor morale*** ↔ ***Formarea sistemului de cunoștințe și atitudini morale*** ↔ ***Exersarea și consolidarea competențelor morale*** ↔ ***Formarea comportamentului moral*** ↔ ***Unitatea conștiinței și conduitei morale*** – va va reuși să formați o personalitate integră.
- Iubirea familială include iubirea conjugală și iubirea parentală. Ambele se completează reciproc și devin mai frumoase și trainice, dacă oferim reciproc simpatie, empatie, atenție, recunoștință, atașament necondiționat, tandrețe, comunicare, cooperare, relaționare pozitivă și colaborare constructivă.
- Formați și mențineți ***cultul și cultura familiei*** prin onestitatea și demnitate; împlinirea și fericirea fiecărui membru (adult și minor al acestui Templu Moral).



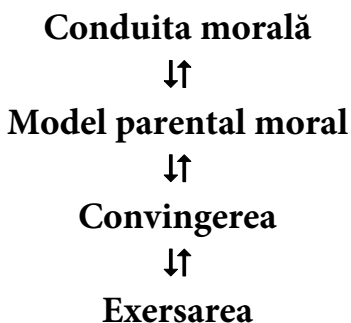
EXERCITII
PENTRU PARTENERII CONJUGALI:

- I. Identificați formele și manifestările iubirii erotice și a iubirii conjugale. Determinați strategiile de fortificare a coeziunii cuplului conjugal și a familiei? Reflectați asupra iubirii și prieteniei în contextul armonizării relațiilor familiale.
- II. De ce formarea integră și integrală a personalității necesită o abordare sistemică și prospectivă ? Meditați.
- III. Determinați și explicați corelația **valoare – acțiune parentală/familială – model comportamental – influențe și acțiuni educative.**
- IV. Elaborați un program de educație familială și unul de educație morală. Comparați acțiunile educative.
- V. Elaborați o **Fișă a faptelor morale a familiei**. Completați-o lunar (sau săptămânal, decizia Vă aparține).
Un model posibil:

Fapta morală	Autorul faptei morale	Argumente, sinteze, scenarii de viitor

- c) Meditați asupra educației morale și elaborați **Codul moral al familiei** (împreună la **Sfatul familiei**).
- VI. Oferiți soluții/strategii și scenarii de educație morală a copiilor în cadrul familiei.

Rețineți:



ANEXE:
MIJLOACE INTELIGENTE DE SUSȚINERE
A FAMILIEI

1. Iubirea și amozarea. Probe-exerciții de verificare și consolidare a iubirii.....	180
2. Biografia și dinamica iubirii. Probă-exercițiu: <i>Sunt o persoană îndrăgostită sau ofer iubire</i>	185
3. Chestionar pentru stabilirea înțelegerii, aprecierii atașamentului afectiv și a nivelului de autoritate a partenerului conjugal.....	191
4. Algoritmul fortificării atașamentului conjugal printr-o comunicare pozitivă.....	193
5. Chestionar pentru introspecție. Ce vă stimulează în viață?.....	195
6. Probă pentru studierea inteligenței adultului.....	197
7. Stima de sine. Realizăm observații asupra propriei persoane.....	201
8. Exercițiu de sporire a eficienței personale.....	203
9. Partenerul conjugal în viziunea unui pragmatic.....	204
10. Ce comportament manifestați. Tipuri de conduită a persoanei în variate situații de viață.....	206
11. Probă destinată autocunoașterii. <i>Cunoaște-te pe tine însuși</i>	208
12. Algoritmul luării și evaluării deciziei. Matricea deciziei.....	209
13. Probă: studiem temperamentul și mijloacele de autoperfecționare.....	210
14. Evenimentele din cadrul vieții și valoarea ponderală a stresului.....	217
15. Probă: încercați diverse feluri de a rezolva un conflict și consecințele acestuia.....	220
16. Probă de stabilire a atitudinii părintești.....	223
17. Probă: verificați ce tip de părinte sunteți.....	227
18. Respectăm Drepturile Copilului. Strategie pozitivă de educație a copilului.....	231
19. Strategii pozitive de viață. Zâmbetul și râsul. Mergem prin viață optimist. Strategie pozitivă de comportare.....	232
20. Observăm, ajutăm și susținem copilul. Hiperactivitatea și statutul de școlar.....	234
21. Strategii parentale pozitive de susținere a copilului care pleacă la școală.....	236
22. Strategii de depășire a stresului.....	237
23. Strategii de formare a modului sănătos de viață.....	239

1. IUBIREA ȘI AMOREZAREA. PROBE-EXERCIȚII DE VERIFICARE ȘI CONSOLIDARE A IUBIRII

Iubire... Noi deseori folosim acest cuvânt, dar rareori înțelegem adevăratul lui sens. Sentimentul de iubire este atât de complex și copleșitor că oamenii deseori nu-l pot explica. Diferiți oameni, în diferite culturi și în diferite timpuri, prin intermediul acestui cuvânt, cu redat variate emoții sentimente. Astfel, la multe popoare, inclusiv la greci, slavoni etc., iubirea însemna sentimentul unui atașament profund față de cineva (iubire maternă, iubire față de prieten etc.). Totodată, iubirea semnifica atitudinea sufletească, atracția către o persoană de sex opus și relațiile de iubire, inclusiv pasiunea pentru cineva sau ceva (iubirea libertății, iubire de aventuri, iubire de Patrie etc.).

Dicționarele oferă următoarele explicații cu privire la iubire:

- stare sufletească, provocată de cel mai înalt grad al atașamentului pentru cineva sau ceva;
- sentiment superior, care se manifestă printr-un atașament emoțional al personalității față de o altă persoană sau față de un obiect;
- nivel superior al unui sentiment pozitiv față de cineva;
- sentiment de dragoste pentru cineva.

Cercetătorii din domeniul psihologiei susțin că iubirea deschide posibilități unice de a te cunoaște mai bine și a cunoaște o altă persoană, adică obiectul iubit. Numai prin intermediul fenomenelor: **descoperire, cunoaștere, înțelegere, acceptare, grijă**, a percepției și abordării altei persoane din perspectiva acestor valori umane, ne putem apropia de ceea ce se numește iubire adevărată [60].

Iubirea ca descoperire. Numai iubirea adevărată asigură observarea și studierea minuțioasă a obiectului atașamentului nostru. Ea ne ajută să-l descoperim și să-l percepem ca pe o individualitate unică, irepetabilă, interesantă și valoroasă pentru noi.

Iubirea ca cunoaștere. Psihologii indică asupra unei legături etimologice strânse între verbele *a cunoaște* și *a iubi*. A cunoaște un alt om bine, înseamnă a-l iubi. Cunoașterea și iubirea persoanei sunt strâns legate între ele. Ca parte componentă a iubirii, cunoașterea devine valoroasă atunci când este cointereseată în descoperirea specificului, aspirațiilor, valorilor, profilului moral și intelectual al persoanei. Stimarea obiectului iubirii și manifestarea grijii față de el sunt imposibile dacă nu-l cunoaștem bine și nu-l înțelegem.

Iubirea ca înțelegere și acceptare. Iubirea se manifestă prin capacitatea de înțelegere și acceptare, indiferent de faptul cine sau ce este obiectul iubirii, un alt om sau un alt fenomen.

Iubirea ca grijă. Atunci când o persoană are sens pentru noi, este foarte importantă, ținem la ea, evident că vom manifesta grijă. Iubirea întotdeauna înseamnă grijă.

Iubirea – este o poziție, o atitudine existențială a persoanei. Fenomenul iubirii nu se manifestă doar în atitudine și în cadrul relațiilor cu altă persoană, în emoțiile și sentimentele pe care le trăim. Iubirea este o artă, un fel de a fi și a percepe, o muncă permanentă, asiduă, centrată pe descoperire, cunoaștere, înțelegere, acceptare și grijă.

Iubire sau amarezare / îndrăgostire

Cea mai cunoscută clasificare a iubirii este cea realizată de psihologul și sociologul canadian **John Alan Lee**. Cercetătorul ne avertizează că tipurile pure ale iubirii se întâlnesc foarte rar. Iubirea, în esență, reprezintă un amalgam de emoții, calități, ea este rezultatul îmbinării mai multor sentimente și a variatelor trăsături, preluate de la mai multe tipuri de atașament.

Agape, storge și pragma corespund descrierilor științifice ale iubirii, iar **mania, ludusul și erosul** – sunt variate tipuri de amarezare/îndrăgostire (având doar unele asemănări cu iubirea).

În continuare vom testa sentimentul nostru de iubire:

Notă: *Citiți atent și analizați fiecare poziție, apoi bifați ceea ce vă este propriu Dvs. Tot astfel trebuie să procedeze și partenerul Dvs. După aceasta conversați, discutați și decideți ce mai aveți de făcut pentru fortificarea sentimentului de iubire. Poate ar fi cazul să proiectați împreună niște strategii de optimizare a unor aspecte, doar totul depinde de noi!*

1. Agape

- sentiment ușor, plăcut, transparent, centrat asupra persoanei iubite;
- prevalează altruismul și adorarea obiectului iubirii;
- în relații se manifestă răbdarea și atașamentul;
- cel care manifestă acest tip de iubire – iartă totul;
- sentiment stabil, atitudine pozitivă și răbdătoare;
- sentiment, care se asociază cu Iisus Hristos (conform datelor cercetătorului canadian, doar 7% din oameni sunt predispuși spre trăirea acestor emoții și sentimente).

2. Storge

- sentiment asemănător cu iubirea părintească;

- iubire axată pe grijă și tutelare;
- acceptare tandrețe și înțelegere;
- protecție și adorație fără *febrilitate*, *fierbințeală* și fapte nechibzuite; deprinderea nu distruge acest sentiment;
- atașament calm, relație pașnică, care se dezvoltă treptat, sexul se manifestă ca o continuare a înrudirii sufletești;
- storge este un sentiment stabil și durabil, care depășește obstacolele, chiar și despărțirile de lungă durată.

3. Pragma

- iubire cumpătată, axată pe înțelegerea valorii partenerului;
- pragmaticul alege partenerul conform cerințelor sale stricte, bine gândite;
- iubirea pentru pragmatic este o creație concomitentă a minții și inimii, el conștient percepe și monitorizează sentimentul său;
- dacă partenerul a fost identificat apreciat și acceptat, iubirea pragmatică se dezvoltă, transformându-se într-un sentiment foarte durabil și profund;
- dacă a înțeles valoarea partenerului, pragmaticul manifestă altruism, îi ajută să se afirme, îi ușurează viața, are grijă de el;
- iubirea pragmatică, cu timpul, devine mai emoțională, mai empatică și valoroasă. (Pragma este un sentiment natural uman, care oferă emoții pozitive, sănătate și urmași sănătoși).

4. Mania

- sentiment vertiginos, atotcuprinzător, febril;
- omul parcă trăiește viața altei persoane;
- sentiment asociat cu nebunia și tulburarea conduitei;
- îndrăgostitul cere permanent atenție și considerație;
- pentru acest sentiment este specifică fluctuația dispoziției și tulburările de comportament;
- atitudinea și comportamentul fluctuant și febril poate duce la un final tot atât de rapid și vertiginos ca și începutul.

5. Ludus

- un sentiment care amintește flirtul/ jocul;
- iubiții ușor se antrenează în acest joc și nu sunt axați pe grijă și responsabilitate;
- iubiții pot avea concomitent câțiva parteneri;
- persoanele care practică ludusul evită dependența de partener;

- sexul îl apreciază ca pe un joc sau hobby;
- relația este abordată ca una temporară și neserioasă.

6. Eros

- sentiment care se manifestă ca o atracție și pasiune puternică fizică;
- pasiune fizică și senzuală puternică;
- acest sentiment seamănă cu o scânteie, momentan se aprinde și tot atât de momentan se stinge;
- amalgamul emoțiilor este copleșitor;
- sentimentul vizat foarte rar duce la relații durabile;
- starea generală a iubiților este nesatisfăcătoare, iar traseul erosului este foarte scurt și tumultos.

***Meditați și discutați cu partenerul conjugal
asupra următoarelor constatări ale cercetătorilor
din domeniul psihologiei:***

... Iubirea adevărată, întotdeauna ne face mai buni... (Al. Dumas fiul).

E. Fromm scria... *doi oameni se îndrăgostesc atunci, când simt că au găsit unul în altul cel mai bun și potrivit obiect de adorație* (Arta iubirii, 2009).

... Dacă omul iubește, el este atras nu numai de exteriorul plăcut al persoanei, ci și de comportamentul acesteia. Iubitul apreciază caracterul, inteligența, emoțiile, ideile, aspirațiile și poziția existențială a partenerului. Lui îi este interesant modul gândirii, conduitei și reacțiile partenerului la variate situații de viață. Este foarte important ca atitudinea față de religie, educație și instruire, familie, prieteni, sex, aspectele materiale/ financiare, economice ale vieții să fie aceleași (adică să fie compatibile)

(Т. Слотина, *Психология любви*, 2013; 60, pp.43-50).

Îndrăgostirea după natura sa este distructivă, ea provoacă dezordine și tulburare interioară în viața persoanei. Omul îndrăgostit devine distrat, manifestă un comportament febril, are dispoziție fluctuantă; la el scade pofta de mâncare, capacitatea de muncă, interesul pentru studii, se dereglează somnul, individul este preocupat de emoțiile sale, face planuri grandioase fără temeii; este agitat și foarte gelos. Iubirea adevărată este calmă, menține în om sentimentul demnității, grijii față de sine și partener, presupune sentimentul stimei și a responsabilității. Anume acest sentiment reprezintă fundamentul real pentru edificarea unei familiei durabile și fericite.

Probă-exercițiu *Universul iubirii* (autor P. Ferrucci)

Sarcina: pentru a conștientiza imaginile iubirii Dvs. trebuie să le vizualizați. Vă izolați pentru 5-10 minute, pentru ca nimic și nimeni să nu vă sustragă.

După ce citiți fiecare poziție, închideți ochii și puneți în mișcare imaginația, închipuiți-vă totul ce percepeți. Dacă doriți puteți face acest lucru pe fundalul unei melodii plăcute sau a sunetelor naturii (găsiți astfel de imprimări).

- Imaginați-vă o ușă închisă pe care scrie **Iubire**. Deschideți încet ușa și observați totul ce este prezent (pot fi variate reprezentări: sunete, chipuri de oameni, amintiri, miro-suri etc.). Nu vă grăbiți! Observați totul atent, rețineți aceste reprezentări și senzații, încercați să înțelegeți și să memorizați fiecare imagine.
- Cercetați totul ce percepeți fără aprecieri și explicații, indiferent de faptul, sunt negative sau pozitive reprezentările și senzațiile Dvs. Nu vă grăbiți, rețineți-vă lângă fiecare imagine și analizați-o bine, dacă doriți puteți vorbi cu ea; conștientizați că acest chip reprezintă doar una din manifestările iubirii, spuneți-vă că în universul iubirii poate exista și așa ceva. Savurați această călătorie, aflați-vă în universul iubirii atâta timp cât doriți.
- Ieșiți și închideți ușa. Analizați toate reprezentările, toate chipurile care s-au perindat prin fața ochilor Dvs. Amintiți-vă ce emoții și sentimente ați trăit aflându-vă după ușă. Găsiți conexiunile și/sau raporturile între aceste reprezentări, stabiliți esența și rolul lor în propria viață. Dacă doriți le puteți desena, înscrie, explica și, desigur că faceți anumite concluzii.

2. BIOGRAFIA ȘI DINAMICA IUBIRII. PROBĂ-EXERCİTIU: SUNT O PERSOANĂ ÎNDRĂGOSTITĂ SAU OFER IUBIRE

E. Fromm consideră că iubirea are multe fațete, ea este multiaspectuală. În viziunea cercetătorului, există următoarele forme ale iubirii:

- iubirea între părinți și copiii/parentală;
- iubirea fraternă;
- iubirea maternă;
- iubirea de sine;
- iubirea de Dumnezeu;
- iubirea între bărbat și femeie (romantică).

Savantul contemporan **Andreas Bartels**, cercetând activitatea creierului, a descoperit aceleași impulsuri și activizarea acelorași sectoare a creierului la iubirea maternă și iubirea romantică [Apud 60].

În diferite epoci istorice erau apreciate diverse forme ale iubirii și diverse aspecte ale ei. Se încercau variate clasificări, explicații; multiple descrieri și sistematizări ale acestora.

Psihologul american **A. Maslow** a propus să fie incluse toate tipurile iubirii în două categorii mari, diferențându-le doar în:

- **iubire deficitară (deficiency love)** – iubire, axată pe satisfacerea trebuințelor personale, fără a ține cont de trebuințele altei persoane. Ea poate să apară și să se manifeste din necesitatea de autoafirmare a individului, din atracția și pasiunea trăite cu încăpăținare și deprindere a acestuia că toți ceilalți fac ceea ce el dorește; din frica de singurătate, din interese și tendințe meschine, necesitate sexuală excesivă, narcisism, egoism și alte devianțe comportamentale de personalitate etc.
- **iubire existențială (being love)** – o iubire matură, axată pe cunoaștere, simpatie, grijă, responsabilitate, împărtășire a acelorași valori și interese, înțelegere stimă și apreciere reciprocă. Acest tip de iubire este mult mai durabilă, ea provoacă omului mai multă satisfacție, nimic nu cere în schimb, la baza ei se află o atitudine constructivă și o gândire de tip pozitiv.

Cercetările din ultimii ani [18; 26; 32; 39; 60 etc.] au demonstrat că specificul și calitatea iubirii adultului depinde de calitatea primelor relații a copilului cu mama sa. Savanții demonstrează că iubirea este o formațiune psihologică cu o structură internă foarte complexă și contradictorie. Există mai multe explicații în această privință. Una din primele structuri ale iubirii a dedus-o

E. Fromm, după cum urmează:

- ☞ Cunoașterea;

- ☞ Responsabilitatea;
- ☞ Stima;
- ☞ Grija.

Un alt cercetător, **R. Sternberg** a elaborat un sistem al relațiilor amoroase în baza variatelor combinații a trei componente importante a iubirii: *apropiere sufletească, pasiune/ atracție fizică și responsabilitatea.*

Nr. d/o	Forma iubirii	Apropiere sufletească	Pasiune	Responsabilitate
1.	Simpatia	+		
2.	Iubirea pasională		+	
3.	Iubirea gândită/ rațională			+
4.	Iubirea romantică	+	+	
5.	Iubirea-prietenie	+		+
6.	Iubirea oarbă		+	
7.	Iubirea perfectă/matură	+	+	+

Evident că această schemă este foarte orientativă, cercetătorul a dorit să evidențieze prevalarea componentelor esențiale, însă aceasta nu înseamnă că în relațiile amoroase a oamenilor lipsesc alte tipuri de emoții și sentimente.

Trebuie să știm că manifestarea iubirii depinde de:

- ☞ experiența și calitatea relațiilor copilului la vârsta fragedă cu mama sa;
- ☞ temperamentul persoanei;
- ☞ normele morale acceptate de societate;
- ☞ nivelul maturității fizice și spirituale;
- ☞ experiența amoroasă a persoanei;
- ☞ particularitățile educației;
- ☞ unele particularități biologice/ ereditare.

Există și o altă tipologie cu privire la specificul manifestării iubirii:

- ☞ *puterea;*
- ☞ *statusul.*

În baza acestor doi factori **T. Kemper** a propus o clasificare a relațiilor de iubire. Astfel, cercetătorul, plecând de la perspectiva prezenței acestor factori, deosebește următoarele forme ale iubirii:

- iubire axată pe relații romantice – iubirea romantică;
- iubire axată pe relații fraterne – iubirea fraternă;
- iubire axată pe relații de tip carismatic;
- iubire axată pe relații care includ infidelitatea – iubirea înșelătoare/ aparență;
- iubire axată pe atracție, pasiune și relații amoroase – amarezarea/îndrăgostirea sau iubire pasională;
- iubire axată pe relații de adorare – iubire platonice/axată pe adorare și pietate;
- iubire axată pe relații de tipul *copii-părinți* – iubirea între părinte și copil (iubire maternă; iubire paternă) [Apud 60].

Biografia iubirii

Plecând de la viziunile psihologilor, capacitatea de a iubi a omului se manifestă de la vârsta fragedă. Pe de o parte, iubirea începe de la iubirea față de apropiații săi: mamă, tată, frați, bunici, inclusiv de la dragostea pentru animalele de companie și jucăriile proprii. Pe de altă parte, micul omuleț începe a percepe, a simți dragostea celor apropiați. Astfel se formează ***încrederea fundamentală a copilului față de lume***, care, în continuare va reprezenta baza relațională a persoanei cu sine și cu alți indivizi și, desigur că va lăsa amprenta asupra iubirii la maturitate. Important, în acest sens, este să conștientizăm faptul conform căruia copilul care n-a primit în copilărie atenția și iubirea, atașamentul adulților, la maturitate nu este capabil să dăruiască iubire. El crește nepregătit emoțional pentru a percepe și a oferi, a dărui acest important sentiment, rămânând infantil din punct de vedere afectiv, moral și psihologic.

Un alt cercetător al acestui frumos sentiment, **P Kutter** scria:... *Iubirea este într-o oarecare măsură, încercarea de a recupera absența iubirii în copilărie* [Apud 60].

Întrucât am înțeles esența biografiei acestui sentiment, observăm importanța fiecărei faze-etape ale iubirii, care este ca un fel de repetiție, experiență valoroasă, ce pregătește omul pentru sentimentul matur de iubire:

- ✓ Etapa iubirii necondiționate a copilului (din copilăria fragedă);
- ✓ Etapa iubirii parentale;
- ✓ Iubirea față de prieteni;
- ✓ Iubirea adolescentină;

- ✓ Iubirea erotică;
- ✓ Iubirea matură.

În biografia iubirii, **F. Myuller-Lier** deosebește trei etape esențiale ale iubirii umane:

- I. Etapa care are un caracter primitiv, asemănător cu reacțiile, comportarea și relațiile biologice manifestate de animale;
- II. Etapa care asigură dezvoltarea sentimentelor însoțitoare a iubirii (apropiere sufletească, grijă, adorare etc.) și se manifestă, la început, în relațiile cu apropiații (mamă, tată etc.);
- III. Etapa care se caracterizează prin apariția unei iubiri centrate pe sentimentele romantice [Ibidem].

Reputații cercetătorii americani ai iubirii **N. Masters și V. Dzhonson** au ajuns la concluzia că iubirea are o anumită dinamică, adică presupune anumite perioade, după cum urmează:

1. Presentimentul iubirii sau gătița pentru a iubi;
2. Amorezarea (cea mai romantică perioadă);
3. Iubirea platonice;
4. Iubirea pasională;
5. Iubirea matură;
6. Iubirea prietenie;
7. Iubirea ca fenomen trecător;
8. Iubirea-amintire.

Există și un alt aspect, unul medical, Organizația Mondială a Sănătății/OMS a inclus iubirea, mai precis, perioada de îndrăgostire/amorezare în *Registrul oficial al maladiilor severe*, cu definiția: *dereglare psihică*, plasând-o în categoria *Dereglarea deprinderilor și atracțiilor*. Codul internațional F 63.9 (*Психология любви*, Т. Слотина, 2013; [60, p. 5]).

Rețineți:

iubirea mamei pentru copil reprezintă fundamentul viitorului sentiment matur de dragoste.

Probă de aplicație-exercițiu
SUNT O PERSOANĂ ÎNDRĂGOSTITĂ
SAU IUBESC/ DĂRUIESC IUBIRE

Amorezarea/îndrăgostirea	Iubirea
• O stare emoțională temporară	• Sentiment puternic, stabil, durează ani, uneori chiar întreaga viață
• Fluctuări frecvente, puternice și extreme ale dispoziției	• Dispoziție stabilă, proprie persoanei fără explozii de mânie sau bucurie
• Distorsionarea modului cotidian, obișnuit de viață	• Modul de viață al partenerului include în comportament rațional și noul aspect al vieții iubirea
• Somn neliniștit, pierderea poftei de mâncare, febrilitate, agitație	• Lipsesc aceste manifestări
• Critici a acestei stări din partea mediului social	• Se percepe în societate ca valoare
• Idealizarea și romantizarea persoanei, deseori <i>întunecarea/îngustarea</i> rațiunii	• Dorința de a crea și a deveni mai bun, de a cunoaște persoana și înțelege iubita/iubitul
• Toate gândurile orientate spre obiectul amozării/pasiunii	• Dorința de a crea și a deveni mai bun, manifestă stimă, grijă, empatie
• Desconsideră compatibilitatea	• Presupune compatibilitate
• Concentrarea excesivă asupra obiectului amozării	• Înțelegerea că apariția copilului va cere efort de a distribui iubirea
• Străduința de a demonstra calitățile sale cele mai bune	• Străduința de a cunoaște și înțelege particularitățile și valorile obiectului iubirii
• Începe vertiginos, se declanșează pe neașteptate, brusc	• Se dezvoltă treptat, se consolidează cu timpul
• <i>Zboară</i> , trece tot așa de brusc cum a început	• Este mai durabilă, trece mai lent și se transformă în atașament
• Capacitatea de a iubi două sau mai multe persoane	• În centrul iubirii este doar un partener
• Despărțirea este percepută ca o tragedie, final (doresc tot timpul să fie al relațiilor amoroase împreună)	• Despărțirile nu sunt periculoase, ci, invers, consolidează relația

Amorezarea/îndrăgostirea	Iubirea
• Ignorează realitatea, nu o iau în seamă	• Iau în calcul realitatea, sunt rezilienți
• Nu observă circumstanțele reale, evită dificultățile	• Oamenii care se iubesc cu adevărat, observă toate aspectele vieții, discută, depun ambii efort pentru a evita, sau a soluționa problemele apărute
• Explorează excesiv intimitatea, trăiesc din contul pasiunii fizice	• Atent și tandru se manifestă în intimitate, nu fac abuz
• Egoism	• Altruism
• Naște confuzie /ambiguitate	• Naște încredere în propriile forțe

Notă: Din informațiile introductive ați observat că amorezarea sau îndrăgostirea se ascunde deseori sub masca iubirii. Acest proces este extrem de frumos, încântător, dar are o durată destul de limitată și, așa cum apare, brusc, pe neașteptate – așa și dispare. Cele mai frumoase opere de artă reflectă anume această stare deosebită a omului.

(T. Слотина. Психология любви, 2013. [60, pp. 48-49])

3. CHESTIONAR

pentru stabilirea înțelegerii, aprecierii atașamentului afectiv și a nivelului de autoritate a partenerului conjugal

(autor A. H. Волкова)

Notă: citiți atent fiecare afirmație, dacă sunteți de acord – puneți un „+”, dacă nu sunteți de acord puneți semnul „-”.

Înțelegerea

1. Eu ușor îi citesc gândurile.
2. Eu ușor îi înțeleg dispoziția.
3. Eu înțeleg partenerul conjugal fără cuvinte.
4. Eu pot presupune cum se va comporta partenerul meu într-o anumită situație.
5. Eu cunosc bine gusturile și deprinderile partenerului meu.
6. Eu pot spune ce opinie va avea partenerul meu cu privire la o anumită situație.
7. Eu îl înțeleg absolut.
8. Eu știu ce vrea el și spre ce tinde.
9. Eu știu bine punctele lui vulnerabile/slabe și cele forte/puternice.
10. Eu pot spune cum se va comporta în soluționarea unei probleme.
11. Eu înțeleg re/trăirile lui interioare.
12. Eu știu de ce este capabil și ce nu poate face.
13. Eu știu ce este important pentru el în viață.
14. Deseori pot observă că eu cunosc cel mai bine partenerul meu conjugal.
15. Nu-mi este greu să determin ce îl bucură sau ce îl scârbește pe partenerul meu.

Aprecierea atașamentului afectiv

1. Mă influențează pozitiv/benefic prezența lui.
2. Îmi place să-i aud vocea și să-i văd chipul.
3. Îmi plac manierile partenerului meu.
4. El/ea are o expresie plăcută a feței.
5. Îmi place să observ cum el merge, șade, cum lucrează.
6. Nu mă irită atingerile și mângâierile lui.
7. Îmi place zâmbetul și râsul partenerului.
8. Nu-mi plac despărțirile de partener.
9. Totul în chipul/exteriorul partenerului mă aranjează.
10. Alături de partener/ă mă simt confortabil, ușor și descătuișat.
11. În prezența partenerului dispoziția mea se ridică.
12. Alături de el/ea eu nu obosesc și nu mă plictisesc.
13. Eu sunt gata să amân activitățile interesante pentru a petrece mai mult timp cu el/ea.

14. Nu-mi apare dorința să mă odihnesc de la el/ea.

15. Eu mă simt prost când el/ea nu este alături.

Ce autoritate are partenerul conjugal

1. Eu observ la el/ea multe calități demne de stimă/respect.

2. Dintre cunoscuții și apropiații mei, el este cel mai stimat (adică pentru mine el posedă autoritatea cea mai mare).

3. Când am probleme, cel mai des mă sfătuiesc cu el/ea.

4. Partenerul meu ușor mă poate convinge.

5. Consider că el/ea gândește foarte bine.

6. Mă interesez de cărțile, filmele etc., care l-au impresionat.

7. El/ea este o persoană interesantă, nu mă plictisesc nici odată.

8. Eu foarte rar critic acțiunile și faptele partenerului meu.

9. Deseori el/ea expune niște idei și gânduri deștepte și utile.

10. Eu accept viziunile lui/ei asupra multor lucruri.

11. Eu prețuiesc opinia lui/ei despre mine.

12. Eu mă mândresc că este partenerul meu conjugal.

13. Eu deseori cad de acord cu aprecierile și ideile lui/ei.

14. Eu consider că el/ea este o personalitate adevărată (importantă pentru mine).

15. Partenerul meu posedă calități pe care ași dori să le am și eu.

Prelucrarea rezultatelor

Se calculează numai „+”, adică răspunsurile, aprecierile pozitive.

1. Scala *Înțelegerea partenerului/parteneriei* reflectă capacitatea noastră de înțelegere a lumii interioare a partenerului/ parteneriei noastre.

- 0-5 – nivel scăzut;
- 6-9 – nivel mediu;
- 10-15 – nivel superior.

2. Scala *Aprecierea atașamentului afectiv* reflectă atitudinea, aprecierea și nivelul atașamentului afectiv (orientarea Dvs. asupra partenerului).

- 0-5 – nivel scăzut;
- 6-9 – nivel mediu;
- 10-15 – nivel superior.

3. Scala *ce autoritate are partenerul conjugal* reflectă stima/ respectul față de el/ea, pe cât îl apreciați și-l iubiți așa cum este. Scala mai permite să stabilim faptul dacă-i apreciați și acceptați lumea lui interioară și influența acesteia asupra Dvs.

- 0-5 – nivel scăzut;
- 6-9 – nivel mediu;
- 10-15 – nivel superior.

4. ALGORITMUL FORTIFICĂRII ATAȘAMENTULUI CONJUGAL PRINTR-O COMUNICARE POZITIVĂ

Notă: *exercițiu de consolidare a comunicării cu partenerul/ partenera conjugală. Învățăm a construi și a folosi exprimările adecvate.*

1. Descrierea obiectivă și realistă a celor întâmplate (fără aprecierea proprie).
 - Exempletu de descriere obiectivă a unei situații: *Atunci când te-am rugat să cumperi lapte, tu ai spus: „neapărat voi cumpăra...”, dar nu ai îndeplinit rugămintea mea.*
 - Exempletu de descriere ce conține apreciere negativă.
Atunci când te-am rugat să cumperi lapte, tu foarte sigur și voios ai spus că vei cumpăra, dar te-ai purtat urât, obraznic și iresponsabil și nu ai cumpărat... .
2. Verbalizarea exactă a emoțiilor și sentimentelor proprii, (care au apărut într-o anumită situație). Vă străduiți a nu învinui pe nimeni, ci exprimați concret ceea ce ați simțit. Mult mai bine, dacă exprimați emoțiile și sentimentele într-un astfel de mod: *„situația m-a întristat...; Acest lucru m-a supărat... sau indignat..., m-a cuprins frica....etc.”.*
3. Exprimarea clară a cauzelor apariției unor emoții și sentimente. Exempletu: *„Ți-am spus că nu pot dormi când lucrează televizorul...” sau „Din cauza durerii de cap nu am dispoziție și nu mi-a reușit să prepar cina... etc.”.*
4. Exprimarea unei rugăminti. Exempletu: *Te rog, iubitele, să faci astăzi tu cumpărăturile... sau Te rog mult să scuturi azi covoarele... etc.*
5. Este benefic dacă în comunicarea familială vom valorifica poziția sociometrică, care se exprimă prin „Noi”, mai cu seamă atunci când vorbim despre decizii sau activități comune. Exempletu: *Noi vom analiza și decide..., noi vom observa..., noi vom face... .*
6. Când exprimăm satisfacția și recunoștința pentru ceva, folosim variate forme de mulțumire, apreciere și admirație:
Exempletu: *Vai, cât ești de bravo... sau ... cât de mult te iubesc și te admir pentru.... Da, am un soț de aur... . Sunt foarte mulțumit/ă și te admir pentru... Sunt fericită că am un soț atât de bun... etc.*
7. Învățați a evita reproșurile și nu actualizați trecutul (nu faceți reproșuri, ochii scoși pentru erorile și greșelile din trecut ale partenerului).
8. Respectați orele de odihnă a familiei (a Dvs. și a partenerului) și nu interveniți cu variate aspecte de rezolvare a unor probleme și dificultăți, care nu sunt urgente.

9. Respectați spațiul personal al partenerului/partenerei conjugale. Încheiați o înțelegere reciprocă, explicând cu ce vă veți ocupa în acest timp, cu cine și unde veți fi.
10. Respectați valorile partenerului conjugal. Nu impuneți opiniile Dvs., nu criticați, nu râdeți de intențiile partenerului și nu minimalizați aspirațiile soțului/soției. Nu fiți sarcastic.
11. Zâmbiți mai frecvent și fiți empatic.
12. Comunicați amabil, evitați exprimările toxice, care înjosesc demnitatea umană.
13. Nu uitați că sunteți un model/exemplu pentru copiii Dvs.
14. Învățați a nu judeca persoana, ci a o înțelege.
15. Țineți minte că viața omului este foarte scurtă și nu faceți acele lucruri de care veți regreta.

5. CHESTIONAR PENTRU INTROSPECȚIE

CE VĂ STIMULEAZĂ ÎN VIAȚĂ?

Probă de stimulare și verificare a atitudinii față de viață a persoanei

Notă: Citiți atent proba în întregime, apoi o lecturați pe compartimente; analizați fiecare afirmație. Dacă Vi se potrivește afirmarea o bifați. Fiți obiectiv, țineți un dialog sincer cu E-ul Dvs.

I. *Iubirea*

- Iubesc partenerul conjugal (soțul, soția);
- Iubesc familia mea;
- Iubesc copiii;
- Iubesc oamenii;
- Iubesc natura;
- Iubesc viața.

II. *Credința*

- Cred în Dumnezeu/Divinitate;
- Cred în forțele Universului;
- Cred în oameni;
- Cred în mine;
- Cred în bine (cred că acțiunea morală este chintesența conduitei omului);
- Cred în destin/soartă.

III. *Voința morală*

- Posed orientare de principiu (capacitate de a proiecta și atinge scopurile);
- Sunt centrat pe respectarea normelor morale;
- Manifest curaj/bărbăție;
- Manifest asiduitate și perseverență;
- Sunt rezilient;
- Manifest onestitate/cumsecădenie.

IV. *Inteligența*

- Sunt axat pe aprofundarea cunoașterii și cunoștințelor;
- Manifest o atitudine cognitiv-constructivistă permanent;
- Sunt deschis/deschisă pentru experiențe noi;
- Sunt flexibil/flexibilă;

- Sunt foarte curios/curioasă;
- Aplic în practică cunoștințele.

V. ***Sentimentele și cultura emoțională***

- Manifest empatie;
- Manifest toleranță rezonabilă;
- Sunt axat/axată pe gânduri și sentimente pozitive;
- Manifest recunoștință;
- Sunt în stare să fac față stresului.

VI. ***Modul de viață***

- Sunt axat/axată pe un mod demn de viață;
- Sunt axat/axată pe un mod sănătos de viață;
- Abordez familia ca pe cel mai important Proiect al vieții mele;
- Consider copiii și educația lor drept cele mai importante valori și responsabilități familiale și valori umane;
- Posed o gândire și un comportament pozitiv;
- Urmez și promovez principiile morale (Preceptele biblice).

(Ch. Style, adaptat de Larisa Cuznețov)

6. PROBĂ PENTRU STUDIAREA INTELIGENȚEI ADULTULUI

Structura inteligențelor multiple (IM) pentru adulți

SARCINĂ: Citiți enunțurile din fiecare categorie de inteligență, apoi bifați afirmațiile care vă caracterizează. Puteți înscrie informații suplimentare la sfârșitul fiecărei categorii.

• **Inteligența artistică**

- cărțile sunt foarte importante pentru mine;
- îmi pot auzi/percepe cuvintele în cap înainte de a le citi sau scrie;
- înțeleg mai multe lucruri când ascult emisiuni radiofonice sau o casetă video, decât atunci când privesc televizorul sau un film;
- îmi plac jocurile cognitive, precum anagramele, enigmele sau rebusul;
- îmi plac glumele și jocurile de cuvinte;
- mi se întâmpla ca oamenii să mă întrebe semnificația unor cuvinte pe care le folosesc (când scriu sau când vorbesc);
- la școala consideram limba maternă, literatura, științele sociale și istoria mult mai ușoare decât matematica și științele reale;
- când conduc automobilul, acord mai multă atenție cuvintelor scrise pe panouri decât peisajului;
- în diversele mele conversații, fac deseori referire la lucrurile pe care le-am citit sau auzit;
- deseori scriu texte care mi-au adus, succes.

• **Inteligența logico-matematică**

- sunt bun/bună la calculele mentale;
- matematica, științele reale erau materiile mele preferate la școală;
- îmi place să mă ocup de jocuri sau să rezolv probleme care îmi solicită logica;
- îmi place să-mi imaginez mici experiențe de genul „Ce se întâmplă dacă...”
- spiritul meu caută scheme, regularitate sau secvențe logice în lucruri;
- mă interesează noile descoperiri științifice;
- cred că există o explicație rațională la toate evenimentele vieții;

- se întâmplă să gândesc în concepte clare, abstracte, fără cuvinte sau fără imagini;
- îmi place să găsesc greșeli de logică în ceea ce oamenii spun sau fac la muncă și acasă;
- mă simt măsurat, clasificat, analizat sau cuantificat.

• **Inteligența spațială**

- văd deseori imagini clare când închid ochii;
- sunt sensibil la culori;
- folosesc deseori un aparat foto, mobilul sau o cameră de filmat;
- îmi place să fac puzzle, labirinturi și alte jocuri vizuale;
- noaptea, visez vise care par reale;
- în general, găsesc calea cu ușurință într-un drum care nu-mi este familiar;
- îmi place să desenez sau să fac schițe sculpturale din ceară sau lut;
- la școală, consideram geometria mai ușoară decât algebra;
- pot să-mi imaginez cu ușurință cu ce seamănă un obiect, un lucru;
- documentele pe care prefer să le consult au ilustrații.

• **Inteligența chinestezică**

- practic un sport sau o activitate fizică în mod regulat;
- mi se pare dificil să rămân așezat multă vreme;
- îmi plac muncile manuale precum croitoria, țesutul, sculptura, tâmplăria sau construirea de machete;
- cele mai bune idei îmi vin deseori când fac un drum sau când practic o altă activitate fizică;
- în general, îmi place să-mi petrec timpul liber în mișcare; când discut cu cineva folosesc frecvent gesturile;
- am nevoie să ating sau să pipăi lucrurile pentru a le cunoaște mai bine;
- îmi plac experiențele fizice palpitate;
- cred că posed o bună coordonare fizică;
- ca să mă familiarizez cu o noutate, am mai multă nevoie să o practic și să o trăiesc decât să citesc un text sau să văd un film care o descrie.

• Inteligența muzicală

- am o voce plăcută atunci când cânt;
- pot să depistez notele false;
- pot să ascult frecvent muzică;
- cânt la un instrument muzical;
- viața mea ar fi mai plictisitoare fără muzică;
- uneori, când merg, îmi vine un cântec în minte;
- pot cu ușurință să păstrez ritmul unei piese muzicale;
- fredonez o melodie când muncesc, când studiez etc.

• Inteligența interpersonală

- sunt genul de personală la care oamenii vin să ceară sfaturi;
- prefer sporturile în grup, precum badmintonul, fotbalul, voleiul etc. (sunt mai reținut față de sporturile individuale precum natația și atletismul);
- când am o problemă, prefer să cer ajutorul cuiva decât să încerc a rezolva singur problema;
- am cel puțin trei prieteni apropiați;
- prefer jocurile de societate, față de petrecerea timpului de unul singur;
- îmi place să împărtășesc ceea ce știu altei persoane sau unui grup de persoane;
- mă consider un lider;
- mă simt bine în mijlocul unei mulțimi;
- îmi place să iau parte la variate activități sociale (legate de munca mea, de religie, de acte de caritate etc.);
- prefer să-mi petrec seara la o sărbătoare animată decât să fiu singur/ă.

• Inteligența intrapersonală

- îmi petrec timpul singur în mod regulat meditănd asupra problemelor importante ale vieții, reflectând sau gândindu-mă la ele;
- am asistat la ședințe de orientare în autoeducație sau la sesiuni de eficiență personală;
- pot înfrunța eșecurile cu înțelepciune;
- am un domeniu de interes de care mă ocup;

- am obiective de viață importante pe care le urmez, la care mă gândesc în mod regulat;
- îmi percep în mod realist punctele tari și slăbiciunile (confirmate și de alte persoane);
- prefer să-mi petrec un sfârșit de săptămână în activitățile preferate decât într-un club plin cu oameni;
- consider că am o voință puternică și un spirit independent;
- țin un jurnal personal ca să-mi păstrez în memorie evenimentele din viața mea;
- sunt o persoană autonomă și m-am gândit în mod serios să-mi deschid o afacere.

Autor: Thomas Armstrong

7. STIMA DE SINE

Realizăm observații asupra propriei persoane

Notă: *Introspecția și observările trebuie să fie obiective și efectuate sistematic.*

Caracteristici observabile. Persoane cu stimă de sine pozitivă:

- *Își asumă responsabilități (pot să fac asta și singur);*
- *Se percepe autonomă și se comportă independent (mă descurc și singur);*
- *Sunt mândri de realizările lor (sunt important);*
- *Sunt deschise pentru noi provocări. Nu au probleme la implicarea în sarcini noi (pot să fac acest lucru);*
- *Își exprimă firesc emoțiile pozitive și negative, explică clar motivele apariției acestora (mă simt bine așa cum sunt, mă deranjează când vorbești așa cu mine);*
- *Recunosc când au nevoie de ajutor și nu se sfiesc să-l ceară (am nevoie de ajutorul tău);*
- *Nu au dificultăți în a-și susține punctul de vedere (eu sunt sigur..., eu cred că...).*

Caracteristici observabile. Persoane cu stimă de sine scăzută:

- *Sunt nemulțumite de felul lor de a fi (nu sunt bun de nimic, nu am nici o calitate);*
- *Evită să se implice în rezolvarea unor sarcini noi (nu are rost să mă apuc de asta, nu o să reușesc ...);*
- *Percep că nu sunt iubite și se consideră nevaloroase (nimeni nu mă iubește, sunt un ratat, sunt antipatic...);*
- *Îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările lor (șeful m-a nedreptățit, de aceea m-am concediat...);*
- *Susțin că sunt indiferente emoțional (puțin îmi pasă că am greșit..., nu mă interesează, nu are importantă pentru mine etc.);*

- Nu sunt în stare să tolereze un nivel mediu de frustrare (*nu pot să fac față acestui post...*);
- Sunt ușor influențabile (*prietenul a spus că trebuie să fac..., rudele mele cred că e mai bine să... și să...*);
- Nu își asumă responsabilitățile existențiale (*este prea cuminte sau prea rebel, nepăsător...*).

(Autor: D'Ambra G.)

P.S. Evident că fiecare aspect/caracteristică poate servi și ca element de plecare pentru antrenarea persoanei în procesul de sporire a stimei de sine și a autoeficienței personale. Șirul caracteristicilor descrise poate fi continuat, dar poate fi și limitat printr-o muncă sistematică de autoobservare și auto-educație/perfecționare.

8. EXERCİTIU DE SPORIRE A EFICIENȚEI PERSONALE

Cei 11 pași spre autoafirmare în viața personală și viața de familie

<p style="text-align: center;">Pasul 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabiliți motivele comportamentului Dvs. în contextul situației familiale concrete. 	<p style="text-align: center;">Pasul 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Totul este relativ. Rețineți: oricând se poate găsi o alternativă. Gândind astfel, veți fi mai înțelegător și tolerant cu cei din jur. 	<p style="text-align: center;">Pasul 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nu vorbiți negativ sau categoric despre membrii familiei sau o altă persoană. - Nu etichetați pe nimeni. Rețineți: Cuvintele au forță de materializare!
<p style="text-align: center;">Pasul 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nu criticați și nu permiteți nimănui să critice calitățile Dvs. de personalitate. - Drept obiect de discuții pot servi doar faptele și comportamentul Dvs. sau a membrilor familiei. 	<p style="text-align: center;">Pasul 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eșecurile sunt tot un beneficiu. Uneori ele ne învață și ne ajută să evităm greșelile și decepționarea; reprezintă o nouă posibilitate. 	<p style="text-align: center;">Pasul 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitați situațiile și persoanele care vă provoacă disconfort. Nu le permiteți să dezvolte în Dvs. elemente de subapreciere și inferioritate.
<p style="text-align: center;">Pasul 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiți obiectivi și recunoscători; sinceri, manifestați atenție, amabilitate și gândire pozitivă. 	<p style="text-align: center;">Pasul 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gândiți-vă cum ați putea ajuta membrii familiei și pe alte persoane în necazurile, temerile și problemele lor. 	<p style="text-align: center;">Pasul 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nu comiteți greșeli, exagerând protejarea sine-lui, el este mult mai durabil decât credeți. Proiectați-vă pozitiv; trăiți plăcerea de a savura natura, comunicarea și relațiile cu apropiații Dvs. etc.
<p style="text-align: center;">Pasul 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinați-vă în scopurile și obiectivele personale și cele familiale. - Elaborați un plan real de realizare a acestora. - Pe măsura realizării planului nu ratați șansa de a vă aprecia pozitiv. 	<p style="text-align: center;">Pasul 11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sunteți în stare a vă schimba întregul mers al vieții, dacă doriți mult acest lucru. - Aveți încredere în forțele proprii și veți triumfa. 	

*Autor: Ph. Zimbardo
(adaptare Larisa Cuznețov)*

9. PARTENERUL CONJUGAL ÎN VIZIUNEA UNUI PRAGMATIC

Notă: Citiți atent și meditați asupra acestor caracteristici, apoi le ierarhizați după importanța lor pentru viața familială a Dvs. Acest test se poate face împreună cu partenerul conjugal, apoi discutați fiecare poziție și faceți concluziile de rigoare. În baza acestui test puteți afla ce calități apreciați Dvs. și partenerul conjugal, dar puteți proiecta și procesul de autoeducație a Dvs.

Nr. d/o	Parteneră (soție)	punctaj	Partener (soț)	punctaj
1.	Prietenă dragă , plăcută, cu care-mi este interesant, comod și bine.		Amic drag , plăcut, care mă înțelege și cu care mă simt bine.	
2.	Prestigioasă , frumoasă, simpatcă, pe care o admir și eu care mă mândresc.		Prestigios , impozant, serviciu de prestigiu (bănos)...	
3.	Ajutor activ în toate chestiunile mele.		Sprijin și protecție în toate situațiile dificile („zid”)	
4.	Gospodină excelentă ce ține casa în ordine și are grijă de mine.		Sponsor și stăpân al casei – urmărește ca totul să fie în ordine, repară, construiește ...	
5.	Amantă plăcută , dorită în relațiile intime.		Amant de forță, plăcut, tandru și atent.	
6.	Mamă blândă, bună, cu dăruire de sine, abilă.		Tată eficient pe care-l vor stima și iubi copiii.	
7	Alte calități pozitive (onestă, modestă, harnică, energică, face o carieră de succes etc.)		Alte calități pozitive (onest, calm, modest, harnic, energic, vivace etc.)	
8.	Tentată de a juca rolul victimei nefericire (anxioasă, nemulțumită, supărăcioasă etc.)		Tentat spre izolare , se separă de ceilalți membri ai familiei, egoist (dezintegrat)...	
9.	Lenoasă , pasivă, parazitează pe spatele meu.		Exploatator – totul pune pe spatele meu...	

Nr. d/o	Parteneră (soție)	punctaj	Partener (soț)	punctaj
10.	<i>Conflictuoasă</i> , înclinată spre ceartă, conflicte (rea de gură).		<i>Conflictuos</i> , agresiv, înclinat spre certuri, conflicte (rău de gură).	
11.	<i>Asupritoare</i> , coercitivă, mă lipsește de prieteni, de spațiu personal etc.		<i>Asupritor</i> , coercitiv, mă lipsește de prietene și spațiu personal etc.	
12.	<i>Neîngrijită</i> , antipatică, posacă...		<i>Neîngrijit</i> , antipatic, mohorât și coercitiv	
13.	<i>Nesăturată</i> – dorește cât mai mulți bani...		„ <i>Mână spartă</i> ”, risipitor, cheltuiește toți banii...	
14.	<i>Alte calități negative</i> (infidelă, bolnăvicioasă, mincinoasă etc.).		<i>Alte calități negative</i> (infidel, bolnăvicios, mincinos, alcoolizat etc.).	

(N. Kozlov, adaptare Larisa Cuznețov)

10. CE COMPORTAMENT MANIFESTAȚI

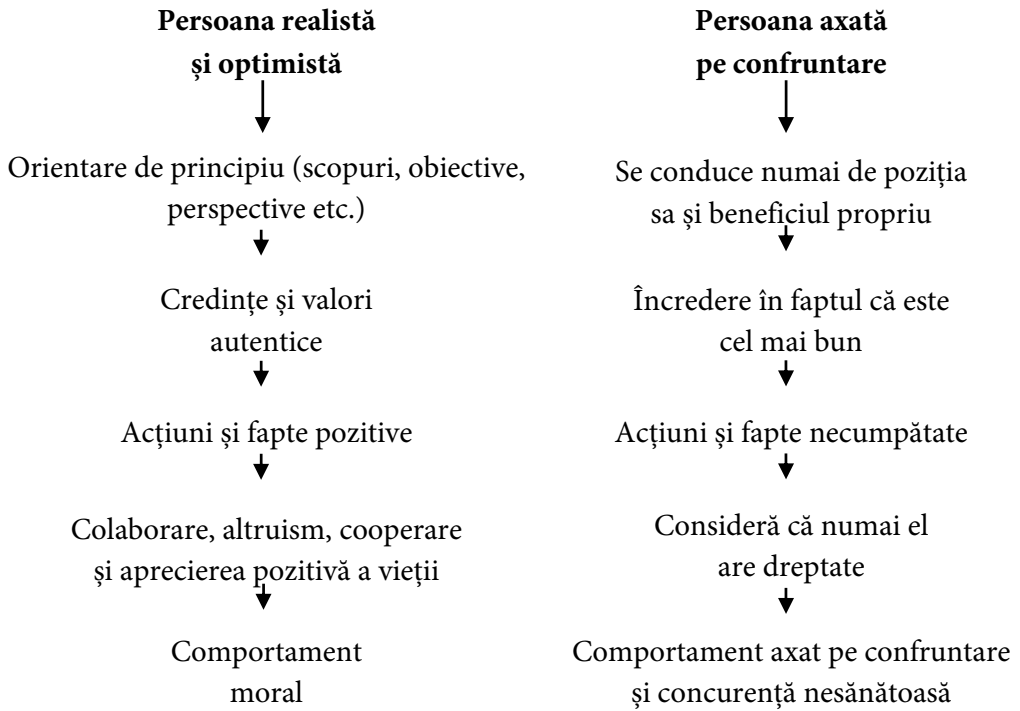
TIPURI DE CONDUITĂ A PERSOANEI ÎN VARIATE SITUAȚII DE VIAȚĂ

Notă: Citiți atent caracteristicile comportamentului, analizați și stabiliți cărui tip aparțineți. Poate este cazul să schimbați ceva?

Tipul comportamentului	Tendința esențială	Specificul comportamentului
1	2	3
Maximalistul	Acesta consideră că are dreptate în toate și dorește prea multe	- Se conduce numai de propria poziție; - Practic nu poate fi convins de faptul că nu are dreptate; - Dacă merge la compromis, rămâne nemulțumit; - Oricare ar fi rezultatul, consideră că el are dreptate.
Pacificatorul	Merge la compromis ca să micșoreze tensiunea	- Consideră că totul va fi bine; - Face tot posibilul să împace părțile, chiar dacă conflictul nu se soluționează; - Nu exteriorizează niciodată poziția sa; - Este axat pe fapte pozitive.
Neutralul	Niciodată nu apără careva poziții	- Nu apără nici o poziție; - Evită confruntările (mai activ decât un pacificator); - Poziția și atitudinea sa nu sunt clare și exteriozitate.
Luptătorul	Are plăcere de la procesul de luptă	- Poziția poate fi neargumentată, dar o apără ferm, fierbinte, utilizând chiar și amenințările; - Deseori învinge datorită tenacității sale; - Primește satisfacție de la însuși procesul de luptă, confruntare etc.
Realistul	Privește viața ca o posibilitate de a colabora, de a o trăi din plin	- Este orientat spre colaborare; - Insuccesul îl consideră drept o nouă posibilitate de a proba ceva; - Îi conștient de faptul că relația și poziția sunt fenomene diferite.

Autor: C. Lickson

Schema dată este una orientativă, dar ne poate sugera multe idei și strategii de comportare pozitivă.



11. PROBĂ DESTINATĂ AUTOCUNOAȘTERII

Cunoaște-te pe tine însuși

Notă: Proba dată Vă permite să Vă analizați gândurile, faptele, dar, totodată, să proiectați și anumite schimbări ale personalității Dvs.

<p>I. Gânduri și fapte ce mă caracterizează</p> <p>Gânduri că sunt: bun/ă; receptiv/ă; sensibil/ă; altruist/ă; modest/ă; Onest/ă; atent/ă; dur/ă; sincer/ă; credul/ă; Încăpăținat/ă; optimist/ă; arogant/ă; Insistent/ă; inteligent/ă; reținut/ă; pașnic/ă; timid/ă; anxios/oasă; răzbunător/oare; inteligent/ă; reținut/ă; creativ/ă; pedant/ă; hotărât/ă; nehotărât/ă; frumos/oasă; mobil/a; Prietenos/oasă; principal/ă; mândru/ă etc.</p>	<p>II. Faptele mele pozitive</p> <ul style="list-style-type: none"> • ajut frecvent membrii familiei; • sunt preocupat/ă de munca mea; • am grijă sistematic de familia mea; • citesc foarte mult; • comunic și relaționez normal cu membrii familiei și colegii de la serviciu; • prietenesc onest cu o altă familie; • timpul liber îl petrec împreună cu familia (la plimbare, în drumeții, excursii etc.).
<p>III. De care trăsături negative vreau să mă debarsez</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	<p>IV. Plan de acțiuni pentru formarea personală</p> <ul style="list-style-type: none"> • • •
<p>V. Plan de acțiuni pentru menținerea relațiilor familiale pozitive/armonioase</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	
<p>VI. Concretizați perspectivele vieții de familie (pe termen scurt, mediu și lung/de durată)</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	

12. ALGORITMUL LUĂRII ȘI EVALUĂRII DECIZIEI

Matricea deciziei

Notă: *Matricea deciziei reprezintă algoritmul luării deciziei (procesul luării deciziei). Este mai comod și eficient să se lucreze în scris la fiecare etapă-pas. Se poate aplica atât în procesul luării deciziei individuale cât și a celei comune/ familiale. Evaluarea deciziei se face la Sfatul familiei.*

1. Clarificarea problemei (se face o descriere concisă).
2. Colectarea și analiza informației privind problema expusă.
3. Formularea deciziei.
4. Determinarea deciziilor alternative (se formulează clar și concis).
5. Analiza fiecărei decizii (rezultatul și consecințele posibile).
6. Analiza opiniilor din partea altor persoane. Uneori putem cere sfatul persoanelor cu o experiență de viață mai mare (părinți, frați, prieteni).
7. Luarea deciziei (la această etapă se alege posibilitatea optimă).
8. Evaluarea deciziei. <i>(Controlăm dacă decizia luată soluționează problema. Dacă nu, revenim la lista deciziilor posibile și încercăm o altă variantă).</i>

Autor: Larisa Cuznețov

13. PROBĂ: STUDIEM TEMPERAMENTUL ȘI MIJLOACELE DE AUTOPERFECTIONARE

I. Privire esențializată asupra sangvinicului (Autor G. Caron)

Puncte tari

Calități

- vesel
- spontan
- imaginativ
- sociabil
- serviabil
- optimist
- surâzător
- implicat
- vorbăreț
- amical
- sensibil
- stimulat

- Percepe, din priviri, emoțiile celorlalți
- Arată un spirit deschis
- E interesat de nou
- Este capabil să se apropie de ceilalți
- Vrea să ofere celorlalți buna dispoziție
- Vrea să îi ajute pe ceilalți
- Se apropie ușor de adulți și de semenii săi
- Vrea să fie iubit de toți

Defecte posibile

- superficial
- emotiv
- irealist
- indiscret
- „atrăgător”
(atașament afectiv)
- persuasiv
- foarte influențabil
- agitat
- impulsiv
- naiv
- instabil
- Îi lipsește concentrarea
- Schimbă des subiectul de conversație
- Detestă repetițiile
- Își uită repede ordinele, sarcinile
- Caută să îi distragă pe ceilalți
- Îi este frică să nu fie ignorat, izolat
- Îi place să fie recunoscut
- Îi lipsește orientarea de principiu
- Este inautentic în relațiile personale
- Este înclinat să evite problemele
- Este înclinat să creadă ce i se spune

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului cu temperament sangvinic

Sistematic

- A-i arăta afecțiune, prietenie
- A-i oferi un cadru precis de acțiuni și reguli clare;
- A-l lua deoparte pentru mesaje preventive;
- Exerciții de antrenare a atenției, spiritului de observare, a memoriei, voinței etc. (respirație vizualizată, observarea obiectelor mici);
- A antrena voința prin variate modalități, exersând stabilitatea, orientarea de principiu, perseverența și asiduitatea.

În caz dacă își pierde controlul

- A-i satisface nevoia de contact fizic și social;
- A-l ajuta să respire profund;
- A-l face să asculte activ;
- A-i re/verifica interesele;
- A-i vorbi despre ce îi place;
- A comunica *de la egal la egal*.

De reținut:

- Un sangvinic educat se manifestă, preponderent, ca o persoană pozitivă, optimistă și onestă;
- Sangvinicul este ușor educabil;
- În realitate, temperamente pure se pot întâlni extrem de rar;
- Este necesar de a valorifica atitudinea pozitivă a sangvinicului, a-i oferi posibilitatea să dăruiască bunăvoință, optimism, dispoziție bună; să acorde ajutor dezinteresat altor persoane etc.

II. Privire succintă și esențializată asupra colericului

Puncte tari

Calități

- curajos
- dinamic
- determinat
- idealist
- competitiv
- personal
- practic
- gust pentru aspirații
- gândire liberă
- răspunde rapid
- centrat pe rezultate
- decizii prompte
- iubește acțiunea, provocările, marile realizări

- conducător

- entuziast

- de încredere

- optimist

- muncitor îndrăgit

- independent

- spontan

Defecte

- dominator
- agresiv
- brusc/reactiv
- vanitos
- rebel
- egocentric
- arogant
- foarte critic privind acțiunile și munciile făcute de alții
- deleghează unele sarcini
- serviabil
- își risipește energia
- setea de putere
- crede că încurajările sunt de prisos
- îi plac situațiile violente

- dictator

- impulsiv

- nerăbdător

- sarcastic

- crud

- individualist

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului

Se recomandă

- Să fie ocupat în mod constant
- Să-i oferim provocări noi și variate
- Să-i servim drept model de autoritate
- Să-i oferim ordine clare și precise
- Să-i încredințăm responsabilități de șef
- Să-l învățăm să-și respecte partenerii și obligațiunile
- Să-l învățăm să resimtă nevoile altora/cultivăm empatia
- Să-l facem să tragă învățăminte dintr-un eșec
- Antrenăm permanent voința și conduita morală/onestă

În caz dacă își pierde autocontrolul

- Se recomandă o ascultare atentă
- Se recomandă a-i oferi provocări mai puțin pretențioase
- Se evită confruntările
- Se evită aprecierile aproximative sau cele neobiective

De reținut:

- La un coleric educat trăsăturile negative pot fi dificil de observat sau chiar acestea au fost lichidate.
- În educația colericului trebuie să îmbinăm armonios exigența, bunăvoința, obiectivitatea și cerința pedagogică.
- Comunicăm cu colericul calm, argumentat și valorificăm poziția *alături* (nu ne permitem desconsiderările și opiniile sarcastice).

III. Privire esențializată asupra flegmaticului

Puncte tari:

- | <i>Calități</i> | |
|-----------------|----------------|
| - calm | - liniștit |
| - pașnic | - tandru |
| - sensibil | - cooperant |
| - metodic | - creativ |
| - compătimitor | - interiorizat |
| - neîndemânatic | - ascultător |
| | - credul |
- Capabil de observație
 - Se gândește lent la un lucru
 - Demn de încredere
 - Se motivează, ajutându-i pe ceilalți
 - Simte totul în sine a sa
 - Se limitează la metodele verificate
 - Îi place să fie apreciat, are nevoie de o atmosferă de acceptare

- | <i>Defecte</i> | |
|-----------------------|----------------|
| - lent | - leneș |
| - excesiv de sensibil | - dependent |
| - laș | - inflexibil |
| - egoist | - iresponsabil |
| - încăpăținat | - nehotărât |
| - dezinteresat | |
| - ironic | |
- Rezită la schimbare
 - Ușor de manipulat
 - Îi lipsește inițiativa
 - Puțin comunicativ
 - Plin de resentiment
 - Detestă lipsa de sensibilitate
 - Rabdă țipele, presarea etc.

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului

- Utilizarea capacității sale de observație pentru a-l a face să învețe totul treptat pe etape;
- Să-i arătăm deschis încrederea noastră
- Să-l implicăm într-un anturaj plăcut, activ, energic;
- Să-i oferim provocări realiste;
- Să-i oferim subiecte vii, interesante.

În caz dacă își pierde controlul

- Îi ajutăm să înțeleagă ceea ce se întâmplă;
- Îl susținem prin calmitatea manifestată de noi;
- Îl încurajăm și îi acceptăm felul de a fi, dar, treptat îi sporim capacitatea de a fi activ.

De reținut:

- Un flegmatic educat bine este o persoană pozitivă și tolerantă, foarte corectă și amabilă.
- Flegmaticul trebuie să învețe a spune **nu** în unele situații de viață (altfel este prea bun, moale etc.).

IV. Privire esențializată asupra melancolicului

Puncte tari:

Calități

- serios
- stabil
- foarte sensibil
- perfecționist
- curios
- prudent
- fidel
- participant
- învață cu ușurință
- răspunde de multe ori la întrebări
- îi place să fie apreciat
- are grija la detalii
- iubește: acțiunea, provocările, marile realizări

- responsabil
- interiorizat
- profund
- precis
- întrebător
- personal
- imaginativ

Defecte

- trist
- rigid
- manifestă prejudecat
- inflexibil
- indiscret
- individualist
- nesociabil
- ranchiunos
- îi lipsește entuziasmul
- este depresiv (meditează adesea)
- se simte deseori victimă
- îi crește frică de schimbare
- este ușor de jignit
- este înclinat spre critică
- nu-i place să fi criticat și nici să se înșele

Mijloace inteligente de susținere a copilului și a adultului

În mod regulat

- să-l facem să-și trăiască melancolia, determinându-l să se ocupe de alți oameni
- să-l provocăm să vorbească mai mult
- să-l invităm să se ocupe de o cauză socială
- să-l valorizăm, fără a-l supravaloriza și surmena
- să-l determinăm să facă servicii de binefacere

În caz dacă își pierde autocontrolul

- să-i încredințăm responsabilități
- să-l consolăm prin a-i oferi încredere și avansuri
- să-l ascultăm și să-l apreciem la justa lui valoare

De reținut:

- Melancolicii *puri* se întâlnesc extrem de rar. Acest psihotip, ca și celelalte, sunt mixte, îmbină și alte trăsături de la celelalte temperamente.
- În educație și autoperfecționare de atras atenție asupra formării rezilienței și sporirii capacității de muncă (dar o facem treptat pentru a evita supra-solicitările psihofizice).

TESTEĂM TEMPERAMENTUL PREDOMINANT

SARCINĂ: bifați căsuța care evaluează mai bine temperamentul dumneavoastră – mult (M), puțin (P) sau deloc (D).

<i>De obicei, sangvinicul este înclinat să...</i>	M	P	D
- fie vesel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- fie optimist.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să-și facă pretutindeni prieteni.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- întoarcă serviciul și să ofere ajutor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- se agite și să se enerveze.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- înceapă multe lucruri fără să le termine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- răspundă nevoilor proprii.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- schimbe des locul, locuința.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

<i>De obicei, colericul este înclinat</i>	M	P	D
- să fie peste tot primul.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să fie liderul unui grup.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să vadă partea bună a lucrurilor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să pună în practică ceea ce gândesc.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să fie agresiv în apărarea proiectelor mele.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să fie dur față de cei care nu gândesc ca mine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să fie sarcastic când un lucru nu mă privește.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- să-și păstreze independența.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

Melancolicul este:

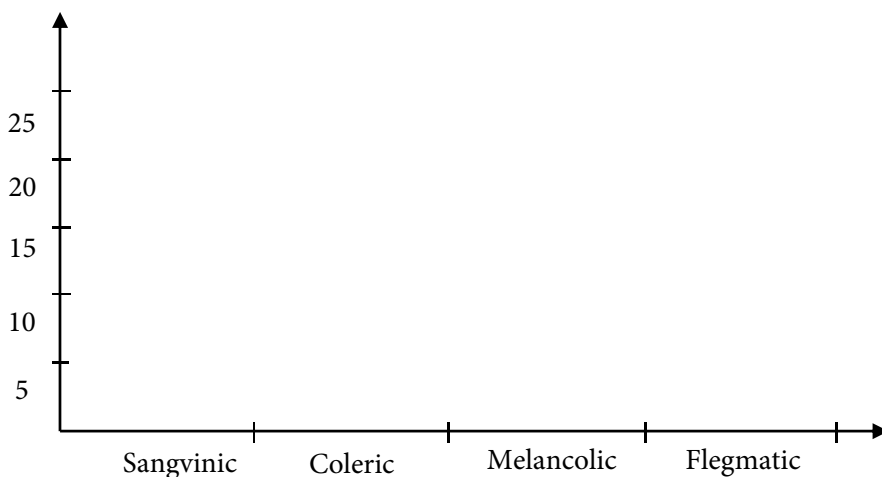
- sensibil la opiniile parvenite la adresa a ceea ce vorbesc eu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- în muncă pune preț mare pe detalii și minuțiozitate....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- atent cu prietenii și le este fidel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- implicat cu totul/absolut într-o cauză.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- bun în munca mea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- axat pe perceperea vieții în negru.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- visător/visează viața în loc să o trăiască.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- vulnerabil și ține supărarea mult timp.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

De obicei, flegmaticul este înclinat spre

	M	P	D
- a căuta să provoace răs.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- a servi drept mediator în conflicte.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- a păstra calmul.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- a fi eficient.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- a-și lua timp înainte de a începe a lucra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- a-și bate joc de alții în sinea mea (fără să le-o spun).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- dificultate în alegere și decizie.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total =	(×3) +	(×1) +	0

Profilul meu



14. EVENIMENTELE DIN CADRUL VIEȚII ȘI VALOAREA PONDERALĂ A STRESULUI

Chestionar cu privire la determinarea valorii ponderale a stresului

SCHIMBĂRILE VIEȚII ȘI PREȚUL PE CARE-L PLĂTIM PENTRU STRES

Doctorul psihiatru H. Holmes și colegii săi de la facultatea de medicină de la *Universitatea din Washington* au elaborat o *Scală a evenimentelor vieții*, care permite măsurarea stresului psihologic asociat variațiilor schimbărilor în viață. Utilizarea acestei scale a demonstrat că există o legătură directă între evenimentele, schimbările din viață și declanșarea unor devieri comportamentale, maladii nervoase și probleme medicale, psihosociale, uneori minore, alteori majore.

Din lista evenimentelor menționate mai jos bifați-le pe cele care s-au produs în timpul ultimilor doi ani din viața Dvs. După ce ați calculat punctajul total, consultați tabloul, de la sfârșitul chestionarului, pentru a vă interpreta rezultatele.

Evenimente din viață	Valoarea ponderată a stresului
<input type="checkbox"/> Decesul soțului/soției	100
<input type="checkbox"/> Divorțul	73
<input type="checkbox"/> Despărțirea soților	65
<input type="checkbox"/> Pedepsa cu închisoarea	63
<input type="checkbox"/> Decesul unui părinte	63
<input type="checkbox"/> Boala sau suferința personală	53
<input type="checkbox"/> Căsătoria	50
<input type="checkbox"/> Concedierea	47
<input type="checkbox"/> Împăcarea soților	45
<input type="checkbox"/> Pensionarea	45
<input type="checkbox"/> Schimbarea stării de sănătate sau a comportamentului unui membru al familiei	44
<input type="checkbox"/> Sarcina/graviditatea	40
<input type="checkbox"/> Dificultăți de ordin sexual	39
<input type="checkbox"/> Sosirea unui nou membru în familie (prin naștere, adopte etc.)	39

Evenimente din viață	Valoarea ponderată a stresului
<input type="checkbox"/> Adaptarea la locul de muncă sau la afacerea proprie	39
<input type="checkbox"/> Schimbări în situația financiară	38
<input type="checkbox"/> Decesul unui prieten apropiat	37
<input type="checkbox"/> Schimbarea meseriei, a profesiei	36
<input type="checkbox"/> Cearta cu soțul/soția	35
<input type="checkbox"/> Credit/ipotecar mai mare de 10 000 \$	31
<input type="checkbox"/> Sechestrul asupra imobilului	30
<input type="checkbox"/> Schimbarea responsabilităților la locul de muncă	29
<input type="checkbox"/> Plecarea de acasă a unui fiu sau a unei fiice	29
<input type="checkbox"/> Probleme cu familia soțului/soției	29
<input type="checkbox"/> Realizări majore în plan profesional	28
<input type="checkbox"/> Începutul sau întreruperea muncii soțului/soției	26
<input type="checkbox"/> Începutul sau sfârșitul studiilor	26
<input type="checkbox"/> Schimbarea condițiilor de viață	25
<input type="checkbox"/> Revizuirea de viață	24
<input type="checkbox"/> Probleme cu patronul/șeful	23
<input type="checkbox"/> Schimbări în condițiile, orele de muncă	20
<input type="checkbox"/> Schimbarea reședinței	20
<input type="checkbox"/> Schimbarea școlii	20
<input type="checkbox"/> Schimbarea activităților recreative	19
<input type="checkbox"/> Schimbarea practicilor religioase	19
<input type="checkbox"/> Schimbarea activităților sociale	18
<input type="checkbox"/> Credit sau ipotecă mai mare de 10 000 \$	17
<input type="checkbox"/> Schimbarea depreinderilor de somn	16
<input type="checkbox"/> Schimbări în obiceiurile, ritualurile de reunire/adunare a familiei	15
<input type="checkbox"/> Schimbarea obiceiurilor alimentare	15
<input type="checkbox"/> Vacanțele	13
<input type="checkbox"/> Timpul sărbătorilor	12
<input type="checkbox"/> Infrațiuni minore ale legii	11

Cu siguranță că această probă va face să vă gândiți cum să schimbați conduita Dvs., să stabiliți cauzele eșecurilor și să preveniți unele situații existențiale dificile.

Interpretare

- 300 și mai mult Dacă suma totală a punctelor dumneavoastră este mai mare de 300, aveți 80%, șanse să deveniți bolnav în cursul următorilor doi ani. Nivelul Dvs. de toleranță la anxietate este suprasolicitat. **ATENȚIE!** Schimbați situația urgent.
- 150-300 Dacă rezultatele Dvs. se situează între 150 și 300 de puncte, aveți doar 57% șanse să deveniți bolnav. **PRUDENTĂ!**
- Sub 150 Dacă punctajul Dvs. total este de mai puțin de 150 puncte, n-aveți decât 37% șanse să fiți bolnav în timpul următorilor doi ani. **CONTINUAȚI!** Sau schimbați modul de viață!

Preveniți situațiile dificile!

Notă: Nu disperați, axați-vă pe modul echilibrat de viață; evitați toate tipurile de abuz (alimentar, relaționarea și comunicarea toxică etc. și exersați reziliența.

Autori: H. Holmes, K. Lamot

Rețineți:

Scopuri pozitive de viață ⇔ Gândire pozitivă ⇔ Optimism ⇔ Recunoștință ⇔ Acțiuni morale ⇔ Conduită pozitivă ⇔ Perspective pozitive de viață ⇔ Viață împlinită/fericită.

15. PROBA: ÎNCERCAȚI DIVERSE FELURI DE A REZOLVA UN CONFLICT ȘI CONSECINȚELE ACESTUIA

Notă: Fiți obiectiv și sincer. Ar fi cazul să realizați această probă împreună cu partenerul conjugal.

CONSECINȚE	
asupra ta	asupra celuilalt

<input type="checkbox"/> Adresați cuvinte urâte, care rănesc (ofensatoare).....		
<input type="checkbox"/> Umiliți persoana, adresați jigniri verbale (de tipul etichetării, desconsiderării).....		
<input type="checkbox"/> Exagerați și înjosiți: <i>Parcă ești</i>		
<input type="checkbox"/> Brutalizați, bruscați.....		
<input type="checkbox"/> Loviți (cu pumnii sau cu picioarele).....		
<input type="checkbox"/> Vorbiți rezonabil cu celălalt.....		
<input type="checkbox"/> Vă calmați.....		
<input type="checkbox"/> Spuneți tuturor membrilor familiei.....		
<input type="checkbox"/> Vorbiți și discutați cu membrii familiei despre conflict.....		
<input type="checkbox"/> Îi vorbesc soțului/soției mele.....		
<input type="checkbox"/> Altele.....		

EU MĂ SIMT

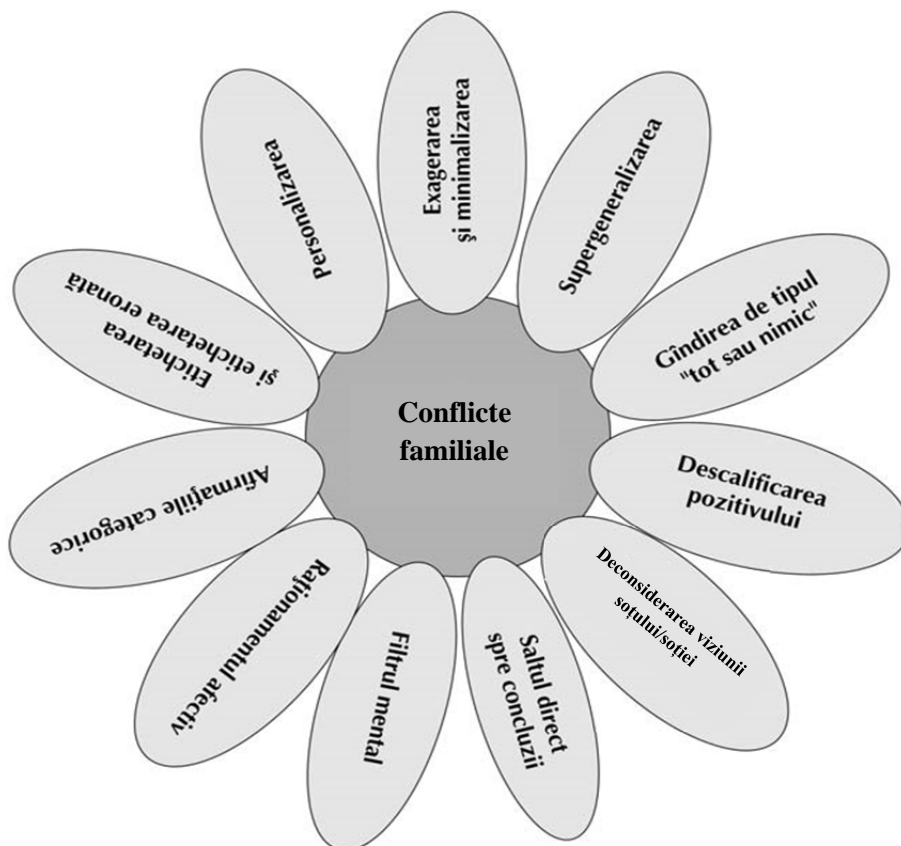
CELĂLALT
SE SIMTE...

- | | |
|-------------------------|---|
| ■ 1. Frustrat..... | ■ |
| ■ 2. Tensionat..... | ■ |
| ■ 3. Supărat..... | ■ |
| ■ 4. Indignat..... | ■ |
| ■ 5. Nefericit..... | ■ |
| ■ 6. Enervat..... | ■ |
| ■ 7. Trist..... | ■ |
| ■ 8. Răzbunător..... | ■ |
| ■ 9. Jenat..... | ■ |
| ■ 10. Blamat..... | ■ |
| ■ 11. Stupid..... | ■ |
| ■ 12. Izolat..... | ■ |
| ■ 13. Vesel..... | ■ |
| ■ 14. Fericit..... | ■ |
| ■ 15. Încurajat..... | ■ |
| ■ 16. Iubit..... | ■ |
| ■ 17. Înțeleș..... | ■ |
| ■ 18. Respectat..... | ■ |
| ■ 19. Valorizat..... | ■ |
| ■ 20. Mulțumit..... | ■ |
| ■ 21. De încredere..... | ■ |

După ce ați stabilit situația Vă gândiți la o strategie de evitare și/sau soluționare a conflictelor familiale.

Autor: G. Caron [8]

Propunem o strategie de dirijare și prevenire a conflictelor familiale.



Notă: Această floare conține petale pe care sunt înregistrate cauzele conflictelor familiale. Membrii familiei se adună și discută la *Sfatul familiei* cauzele conflictelor, apoi le scriu pe o foaie și elaborează o floare a conflictelor familiale, petalele căreia reprezintă câte o cauză a conflictelor. Floarea cauzelor conflictelor, pe care o propunem noi, elucidează cele mai frecvente cauze/blocaje ce provoacă conflicte familiale și subminează comunicarea, relaționarea și climatul moral în familie. Evident că pe petale pot fi și alte cauze. Apoi familia se înțelege să evite aceste blocaje. Dacă membrii familiei au schimbat comportamentul și nu comit greșelile vizate un timp mai îndelungat (1-3 luni), petala cu blocajul respectiv se rupe. Treptat, se lucrează la fiecare aspect pentru a lichida cauzele conflictelor și a instaura în familie pacea.

Autor: Larisa Cuznețov [10]

16. PROBĂ DE STABILIRE A ATITUDINII PĂRINTEȘTI

(A.Varga, V. Stolin)

Proba/testul reprezintă un instrument psihodiagnostic, orientat asupra aprecierii atitudinii părintești problemele educației și comunicării cu copiii.

Prin atitudinea părintească se înțelege poziția adultului și reacțiile emoționale în raport cu copilul. Aici se includ stereotipurile comportamentale practicate în relația cu copilul, particularitățile perceperii, înțelegerii și aprecierii personalității acestuia, manifestărilor lui.

Structura chestionarului

Chestionarul conține 5 componente, care caracterizează atitudinea părinților.

- I. **Acceptarea-respingerea.** Reflecta atitudinea emotiva integra in raport cu copilul. Pe de o parte: părintelui îi place copilul așa cum este, respectă individualitatea copilului, îl iubește, îl simpatizează. Părintele se străduie să petreacă cât mai mult timp împreună cu copilul, acceptă interesele și planurile acestuia. **Latura opusă:** părintele își percepe copilul drept un rău, încăpăținat, ratat (ghinionist); i se pare ca copilul nu va avea succes în viață din cauza aptitudinilor reduse, a lipsei inteligenței și a înclinațiilor proaste. La general, părintele simte în raport cu copilul un disconfort, ciudă, necaz, iritare, obidă. El nu are încredere în copil și nu-l respectă.
- II. **Cooperarea/colaborarea** – atitudine părintească pozitivă, valoroasă din punct de vedere social; dorită. Părintele este cointerestat în preocupările și planurile copilului, se străduie să-l ajute în toate. Părintele apreciază înalt aptitudinile intelectuale și creative ale copilului, încearcă sentimentul de mândrie pentru el; stimulează inițiativa și autonomia copilului, este empatic și înțelegător. Părintele are încredere în copil, încearcă să se plaseze pe poziția lui în problemele discutabile.
- III. **Simbioza** (forma de conviețuire reciproc avantajoasă) – situația reflectă distanța interpersonală în comunicarea cu copilul. Acumulând un punctaj maximal la această scală, putem spune că părintele tinde la o atitudine de simbioză în raport cu copilul. Această tendință se descrie astfel: părintele se consideră o entitate integră cu copilul sau, tinde spre satisfacerea tuturor necesităților acestuia. Părintele, permanent simte o neliniște pentru copil, acesta i se pare mic și neajutorat. Neliniștea părintească începe să sporească, când copilul începe a fi autonom în unele situații și împrejurări. Din propria dorință părintele niciodată nu-i oferă copilului independența.

IV. Hipersocializare autoritară – reflectă forma și direcția controlului coercitiv al părinților. Punctajul maximal la această scală reflectă severitatea și autoritarismul părintelui în relația cu copilul. Părintele cere de la copil disciplină și ascultare necondiționată. El încearcă să-i impună în toate copilului voința sa, nu este empatic (adică, capabil să se plaseze în situația copilului). Pentru manifestarea propriei voințe copilul este aspru pedepsit. Părintele se manifestă dur, urmărește conduita copilului, realizările lui sociale, veghează asupra deprinderilor, gândurilor, sentimentelor acestuia.

V. Micul ratat – scala reflectă particularitățile percepției și înțelegerii incorecte a copilului de către părinte. Punctajul maximal demonstrează tendința părintelui de a-l subaprecia pe copil, de a-i atribui inaptitudine personală și socială. Părintele îl vede mai mic în comparație cu vârsta reală. Interesele, pasiunile, gândurile și sentimentele copilului i se par copilărești, neserioase. Copilul este abordat ca o persoană cu insuccese, deschisă pentru influențele proaste. Părintele n-are încredere în copil, este necăjit de insuccesele lui. Drept urmare, părintele încearcă sa-l protejeze de greutățile vieții și să-i verifice cu strictețe acțiunile.

Fiecare răspuns *Da* sau *Corect* se apreciază cu un punct.

Cheia:

Acceptarea-respingerea: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

Cooperarea – colaborarea: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

Simbioza: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

Hipersocializare autoritara: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

Micul ratat (infantilizarea copilului): 9, 11, 13, 17, 22, 23, 28, 54, 61.

1. Eu întotdeauna îmi compătinesc copilul.
2. Eu mă consider dator să cunosc tot ceea ce gândește copilul meu.
3. Eu îmi stimez copilul.
4. Mi se pare ca comportamentul copilului meu deviază considerabil de la normă.
5. Trebuie să ținem copilul cât mai departe de problemele vieții.
6. Eu simt bunăvoință (simpatie) față de copilul meu.
7. Părinții buni protejează copilul de la problemele vieții.
8. Deseori copilul meu îmi este neplăcut.
9. Eu totdeauna mă strădui să-mi ajut copilul.

10. Sunt cazuri când atitudinea mea față de copil îmi pare destul de corectă.
11. Eu simt ciudă și necaz în raport cu copilul meu.
12. Copilul meu nu va reuși nimic în viață.
13. Mi se pare că alți copii râd/ îl desconsideră de copilul meu.
14. Copilul meu comite deseori fapte care, în afara de regret și desconsiderare, nu merită nimic.
15. Pentru vârsta sa copilul meu este puțin dezvoltat.
16. Copilul meu intenționat se comportă urât, ca să-mi facă în ciudă.
17. Copilul meu îmbibă ca un *burete* tot ce-i rău.
18. Cu toată străduința mea, este dificil să-l învăț pe copilul meu bunele maniere.
19. Copilul educat în limite severe va crește om cumsecade.
20. Îmi place când prietenii copilului meu ne vizitează.
21. Particip activ la formarea personalității copilului meu.
22. De copilul meu se *lipește* tot ce-i rău.
23. Copilul meu nu va izbuti în viață.
24. Când într-un anumit anturaj se vorbește despre copii, îmi este rușine de faptul că copilul meu nu este atât de deștept și talentat cum ași dori.
25. Îl compățimesc pe copilul meu.
26. Când compar copilul meu cu semenii lui, aceștia îmi par mai maturi (comportament și gândire).
27. Eu cu plăcere îmi petrec cu copilul tot timpul liber.
28. Deseori regret că copilul meu crește și se maturizează (cu duioșie mi-l amintesc micuț).
29. Deseori mă surprind având o atitudine dușmănoasă față de copilul meu.
30. Visez ca copilul meu să obțină de la viață tot ceea ce nu mi-a reușit mie.
31. Părinții trebuie să accepte și să în țelegă copilul său, dar nu numai să ceară de la el acest lucru.
32. Eu mă strădui să satisfac toate dorințele copilului meu.
33. La luarea deciziilor familiale trebuie să se ia în considerare opinia copilului.
34. Eu mă interesez foarte mult de viața copilului meu.
35. În conflict cu copilul, eu deseori recunoasc că el are dreptate.
36. Copiii înțeleg foarte devreme că părinții pot greși.
37. Eu întotdeauna țin cont de copilul meu (îl iau în considerare).

38. Eu am pentru copilul meu sentimente prietenești.
39. Egoismul, încăpăținarea și lenea sunt motivele de bază ale capriciilor copilului meu.
40. Este imposibil să te odihnești normal, dacă îți petreci vacanța împreună cu copilul.
41. Principalul este ca copilul să aibă o copilărie liniștită și fără de griji.
42. Uneori mi se pare că copilul meu nu este capabil de nimic bun.
43. Eu împărtășesc pasiunile copilului meu.
44. Copilul meu îl *poate scoate de pe fix pe oricine*.
45. Eu înțeleg necazurile copilului meu.
46. Copilul meu deseori mă irită.
47. Educarea copilului este o povară, o enervare continuă.
48. Disciplina severă în copilărie dezvoltă un caracter puternic.
49. Eu nu am încredere în copilul meu.
50. Copiii mulțumesc mai târziu pentru educarea severă.
51. Uneori mi se pare că îl urăsc pe copilul meu.
52. Copilul meu are mai multe neajunsuri decât calități pozitive.
53. Eu împărtășesc interesele copilului meu.
54. Copilul meu nu este capabil să facă ceva dindependent.
55. Copilul meu va crește neadaptat la viață.
56. Iubesc copilul meu (îmi place) așa cum este.
57. Eu urmăresc cu minuțiozitate starea sănătății copilului meu.
58. Deseori sunt încântată de copilul meu.
59. Copilul nu trebuie să aibă secrete față de părinți.
60. Am o părere nu prea bună despre capacitățile copilului meu și nu ascund de el acest lucru.
61. Doresc ca copilul meu să prietenească cu copiii acceptați de părinții lui.

Rețineți: Acest test Vă ajută să meditați asupra relației Dvs. cu copilul; să schimbați metodele și strategiile educative, inclusiv, ar fi bine să re/evaluați comunicarea, relaționarea și aprecierea copilului.

17. PROBĂ: VERIFICAȚI CE TIP DE PĂRINTE SUNTEȚI

Notă: tata (T) și mamă (M), precizează cărui tip de părinte aparțin în raport cu alegerea următoarelor afirmații (ele se bifează sau se pun semnele „+” ori „-”).

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
1. Părintele trebuie să impună ansamblul regulilor casei/ familiei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2. Este folositor să promiți ceva copiilor pentru a obține comportamentul dorit	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3. Este inutil să impui limite copiilor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
4. Este important să structurezi realitatea copilului, ținând cont de punctul sau de vedere	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
5. Părintele are întotdeauna dreptate	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6. Trebuie să avem așteptări mari de la copii	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
7. Părintele trebuie să-l lase pe copil complet liber să-și facă alegerile	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
8. Este important să oferi alternative copiilor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9. Părintele trebuie să dea ordine copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
10. Este important ca părintele să tindă spre perfecțiune	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
11. Părintele nu trebuie să intervină în experiențele personale ale copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
12. Părintele trebuie să înlesnească comunicarea interpersonală	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
13. Este important ca un copil să se supună unei autorități părintești	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
14. Este legitim să te aștepți ca copilul tău să „aibă performanță” în toate domeniile	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
15. Copilul este complet apt pentru a dobândi prin el însuși propria siguranță interioară	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
16. Părintele poate fi flexibil și nuanțat în aplicarea regulilor familiale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
17. Disciplina trebuie să treacă mai întâi prin etapa pedepsei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
18. Exprimarea decepției în fața copilului îl ajută să-și schimbe conduita	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
19. Copilul este în măsură să se disciplineze singur	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
20. Fiecare poate formula anumite exigențe copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
21. Nu este foarte important să acorzi o atenție pozitivă copilului tău	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
22. Părintele este principalul responsabil pentru comportamentul copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
23. Copilul trebuie ca înainte de toate să-și exprime universul său emoțional	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
24. Părintele favorizează rapid capacitatea de ascultare a copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
25. Trebuie să supraveghem toate comportamentele copiilor noștri	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
26. Copiii sunt o reflecție a părinților lor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
27. Copiii și părinții sunt confidenți și prieteni	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
28. Trebuie să-i lăsăm copilului un spațiu de libertate	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
29. Trebuie să subliniem mai mult slăbiciunile decât punctele tari ale copilului nostru	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
30. Este important să căutăm motivele care explică comportamentele copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
31. Înainte de a face o alegere personală, trebuie să ținem întotdeauna cont de părerea copiilor	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
32. Copiii trebuie să fie încurajați să aibă relații cu ceilalți copii și adulți	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
33. Cererile pe care le facem copiilor pot varia în funcție de circumstanțe	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
34. Nevoile copilului au prioritate în fața nevoilor parentale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
35. Părinții favorizează ocaziile care permit copilului să dea dovadă de curiozitate și inițiativă	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
36. Trebuie să analizăm comportamentele copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
37. Este important ca copiii să depindă de părinții lor atât în plan afectiv cât și în plan material	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
38. Copilul este în măsură să înțeleagă cum să se ghideze singur, adică autonom	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
39. Părintele face alegerea între nevoile sale, cele ale cuplului și ale copilului	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
40. Părintele compară copiii între ei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
41. Părintele trebuie, cu orice preț, să clarifice conflictele familiale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
42. Dragostea trebuie să primeze în fața oricărei constrângeri	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
43. Părintele trebuie să propună activități familiale plăcute	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
44. Ceilalți adulți nu trebuie să se amestece în educația copilului meu	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
45. Imaginea pe care o afișează copilul meu este foarte importantă pentru mine	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
46. Părintele care reduce constrângerile favorizează manifestarea creativității	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
47. Părintele trebuie să observe și să sublinieze reușitele copilului său	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
48. Părintele poate aplica copilului său o pedeapsă fizică ca să-l facă să fie rezonabil	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

	De acord		Nu sunt de acord	
	M	T	M	T
49. Copilul trebuie să învețe să reevalueze atitudinile de autoritate pentru a câștiga autonomie	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
50. Acordându-i încredere, părintele îl ajută pe copil să acționeze independent	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
51. Acasă trebuie să facem în așa fel ca copilul să fie prudent	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
52. Acasă copilul trebuie să țină cont de circumstanțele și dispozițiile membrilor familiei	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
53. Acasă copilul nu ține cont de așteptările părinților	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
54. Acasă copilul se simte în siguranță fizică și afectivă	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

PRECIZĂRI

- Afirmările 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 55 definesc **părinții autoritari**.
- Afirmările 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54 definesc **părintele consilier**.
- Afirmările 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 definesc **părintele permisiv**.
- Afirmările 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56 definesc **părintele ghid**.

Dorind să înțelegeți ce fel de părinte sunteți, probabil veți descoperi că aparțineți concomitent, mai multor tipuri. Aceasta se consideră normal și demonstrează că situațiile în cadrul familiei sunt variate; uneori trebuie să fiți autoritar, alteori permisiv sau/și în rol de consilier și ghid.

Autor G. Caron [8]

18. RESPECTĂM DREPTURILE COPILULUI

Strategie pozitivă de educație a copilului

Convenția cu privire la Drepturile Copilului a fost adoptată de Adunarea Generală a Națiunilor Unite la 20.11.1989. Convenția se bazează pe 4 principii generale:

1. **Copiii nu trebuie să fie discriminați, indiferent de rasă, culoare, sex, limbă, religie, opinie etc.**
2. **Copiii au dreptul la supraviețuire și dezvoltare în toate aspectele vieții.**
3. **Respectarea intereselor copiilor.**
4. **Copiii trebuie admiși ca participanți la toate evenimentele vieții sociale.**

Parlamentul Republicii Moldova a ratificat Convenția cu privire la Drepturile Copilului la 12.12.1990, documentul vizat fiind în vigoare pentru țara noastră din 25.02.1993.

În luna ianuarie 1998 Guvernul Republicii Moldova a luat decizia privind constituirea *Consiliului Național pentru Protecția Drepturilor Copilului*.

Esențializat și succint, copiii au următoarele Drepturi:

- **Dreptul la supraviețuire și dezvoltare.**
- **Dreptul la un nume și o naționalitate.**
- **Dreptul la educație și informare.**
- **Dreptul la identitate culturală și religioasă.**
- **Dreptul la asistență medicală.**
- **Dreptul la joc, odihnă, recreere.**
- **Dreptul de a avea o familie.**
- **Dreptul de a fi protejat împotriva oricărei forme de discriminare.**
- **Dreptul de a-și exprima opinia.**
- **Dreptul de a fi protejat împotriva conflictelor armate, violenței și maltratării.**
- **Dreptul la asociere.**

Extras din Convenția cu privire la Drepturile Copilului. ONU Fundația UNICEF

Reține:

- *Dacă vom respecta Drepturile Copilului permanent, vom realiza o educație familială autentică, centrată pe valorile etern-umane.*
- *Familia și școala reprezintă cele mai importante instanțe sociale, care promovează și familiarizează copilul cu Drepturile sale.*
- *Explicația și respectarea Drepturilor Copilului se corelează armonios cu explicația și respectarea obligațiilor acestora.*

19. STRATEGIE POZITIVĂ DE VIAȚĂ. ZÂMBETUL ȘI RÂSUL

Mergem prin viață optimist

Reține:

Influența râsului asupra fiziologiei omului a fost investigată și descrisă în Antichitate de către Hipocrate, iar în anii 1970 în SUA a apărut o știință specială ce studiază râsul ca emoție umană. Astăzi fenomenul vizat este cercetat de medicii din toată lumea. Ei au stabilit că **râsul**:

- **fortifică imunitatea**, fiindcă în procesul râsului sporește elaborarea anticorpilor, care luptă cu bacteriile și virușii. Maladiile nu *se lipesc* de omul vesel, însă dacă acesta s-a îmbolnăvit, dar este optimist, el are toate șansele să se însănătoșească mult mai repede decât omul pesimist și acel care tot timpul este nemulțumit, se jeluie și se vaicăre permanent; râsul este un bun remediu și pentru cele mai grave maladii.
- **asigură securizarea, apărarea inimii și a sistemului circulator**. În stările tensionate, cele depresive și în dispoziția minoră se afectează celulele care reglează activitatea sistemului circulator. Dacă aceste stări prevaluază, vasele sangvine slăbesc și în ele ușor apar depunerile de colesterol, care le îngustează și le deteriorează, provocând așa maladii periculoase ca ateroscleroza, icterul cerebral, infarctul etc. Cercetările asupra bolnavilor cardiaci au demonstrat că aceste persoane râdeau de două ori mai rar decât sămașii lor sănătoși;
- **reglează tensiunea arterială**. La bolnavii hipertonici 10 min. de râs scade TA cu 10-20 mm. a coloanei de mercur, iar hipotonicii (persoane cu tensiune joasă), dacă râd des detestă dispariția slăbiciunii, vârtejurilor și a durerilor de cap;
- **dezvoltă sistemul respirator**. Atunci când râdem inspirația devine mai lungă și profundă, iar expirația, invers, devine scurtă și puternică, ceea ce contribuie la ventilarea mai bună a plămânilor (plămânii elimină tot aerul, se curăță, iar mușchii organelor respiratorii se dezvoltă). Astfel, răsând, ne învățăm a respira mai profund, cu tot pieptul;
- **micșorează durerea, acționează ca un analgetic**. Hormonii, endorfinele, care se elimină în timpul râsului acționează ca tabletele analgetice. Totodată, omul care râde se sustrage de la durere, uitând de ea;
- **scoate tensiunea psihologică, contribuie la relaxarea persoanei**. Răsând, noi efectuăm o muncă fizică după care mușchii se relaxează;

- ***este un factor al longevității umane.*** Râsul provoacă îmbogățirea organismului cu oxigen/ O₂ de patru ori, și tot de atâtea ori intensifică metabolismul. Medicii consideră râsul drept o alergare ușoară, el implică mușchii spatelui, abdomenului, a brațelor și chiar a picioarelor. 10 minute de râs ard atâtea calorii cât se conțin în cinci bomboane cu ciocolată și oferă o încărcătură fizică echivalentă cu mersul pe bicicletă;
- ***sporește capacitatea de muncă.*** Mușchi mimici faciali implicați trimit semnale în creier, ceea ce intensifică circulația sanguină a acestuia. Mîntea devine mai lucidă, omul gîndește mai bine, se îmbunătățește atenția, iar deciziile sunt luate mai repede și eficient;
- ***ajută persoana să-și găsească prieteni.*** Savanții consideră că în creierul uman există neuroni care răspund de *citirea și descifrarea fețelor*, adică a expresiei acestora. Ei ne fac să imităm expresia feței persoanei din anturajul nostru, deci, râsul este contagios/molipsitor. Ca răspuns, persoana va zâmbi sau a râde și ea. Atunci când în colectivul de muncă este vesel, se râde, toți sunt zglobii, oamenii se trag la lucru. Persoanele vesele soluționează conflictele familiale mult mai repede și mai eficient [56].

***Propunem câteva strategii de valorificare a râsului
în viața cotidiană:***

- Dimineața ascultați o muzică energizantă (e bine de făcut gimnastică).
- Lecturați cărți ce conțin bancuri, glume; povestiri, nuvele vesele, comice.
- Vă asigurați cu prieteni optimiști, veseli și evitați persoanele pesimiste, *mohorâte*.
- Priviți emisiuni televizate umoristice, comedii, filme vesele, muzicale; frecvențați spectacolele – concertele de umor.
- Meditați: imaginându-vă persoana care va supărat într-o situație comică și atunci emoția negativă va dispărea rapid.
- Practicați sistematic următoarele exerciții:
 - a) vă culcați pe spate, mișcați corpul de parcă mergeți pe bicicletă și râdeți tare (mișcările sunt foarte energice) timp de 30 sec., apoi relaxați-vă;
 - b) zâmbiți 6-12 sec., apoi râdeți prin Hi-Hi-Hi lung/1-3 min.; în continuare râdeți prin Ha-Ha-Ha încă 1-3 min. și încheiați cu un zâmbet de 6-12 sec.

Din terapia prin râs și yoga [50]

20. OBSERVĂM, AJUTĂM ȘI SUSȚINEM COPILUL. HIPERACTIVITATEA ȘI STATUTUL DE ȘCOLAR

Probă: Hiperactivitatea și impulsivitatea copilului

Notă: *Părinții reprezintă cele mai importante persoane din viața copilului. Ei trebuie să-l observe permanent, să-l ghideze, să-l susțină. Pentru a fi eficienți în acțiunile sale, adulții trebuie să știe specificul conduitei copilului și particularitățile lui de personalitate și vârstă.*

Hiperactivitate

1. Copilul este neliniștit, își freacă des mâinile sau picioarele, sau se răsuțește pe scaun.
2. Deseori sare, se ridică la activități sau în alte situații (în care se presupune că ar trebui să rămână așezat).
3. Deseori aleargă, se zbungue sau se cațără (în situațiile nepotrivite).
4. Deseori îi este greu să se mențină liniștit în jocurile sau activitățile din timpul liber.
5. Deseori este *gata de luptă* sau acționează de parcă ar fi *montat pe arcuri*.
6. Deseori vorbește mult și fără rost.

Impulsivitate

1. Copilul lasă baltă lucrul început (n-are răbdare să-l finalizeze).
2. Deseori îi este greu să-și aștepte rândul.
3. Îi întrerupe deseori pe alții sau își impune prezența (conversează sau se joacă).
4. Acționează prompt, fără a se gândi, apoi gândește.

Neatenție

1. Copilul nu observă și nu acordă atenție detaliilor.
2. Deseori îi este greu să mențină atenția asupra unei activități.
3. Deseori pare că nu ascultă când i se vorbește personal.
4. Deseori, nu se conformează ordinelor și nu reușește să-și ducă la bun sfârșit temele școlare sau sarcinile sale.
5. Deseori îi este greu să-și organizeze lucrările sau activitățile.

6. Deseori evită a face sarcinile care necesită un efort mintal susținut.
7. Pierde des unele obiecte necesare pentru activitățile sale (jucării, caiete, stilouri, creioane etc.).
8. Este deseori distrat și ușor se sustrage de la activități.

Autor: G. Caron [8]

Rețineți:

Pentru a forma la copil calitățile volitive este necesar să-l implicăm permanent în:

- activități interesante, care cer concentrarea atenției;
- îndeplinirea unor sarcini în colaborare cu alte persoane;
- verificarea corectitudinii sarcinilor realizate în cadrul controlului și a discutării unor situații care-i provoacă dificultăți.

21. STRATEGII PARENTALE POZITIVE DE SUSȚINERE A COPILULUI CARE PLEACĂ LA ȘCOALĂ

👍 Încurajați copilul să meargă la școală. Spuneți-i că aici se învață lucruri noi și că îi va fi interesant. Acumulând cunoștințe și competențe va crește mare și va deveni înțelept.

👍 Îndemnați copilul să respecte noul orar. Obișnuiți copilul să se culce și să se trezească la o oră stabilă.

👍 Stabiliți de comun acord noile reguli și asigurați respectarea acestora. E bine să începeți de la cele simple – menținerea ordinii în cameră și la masa de lucru.

👍 Nu grăbiți copilul atunci când el își face temele pentru acasă. Astfel îi alimentați neîncrederea în propriile forțe. Nu uitați să verificați temele pregătite de el. Puteți veni cu sugestii, dar nu încercați să faceți temele pentru el.

👍 Întemeiați o mică bibliotecă, din care să nu lipsească dicționarele explicative și ortografice, dicționarele de sinonime și antonime, enciclopediile etc.

👍 Procurați rechizitele școlare împreună cu copilul. Nu-i procurați rechizite școlare în formă de jucării și care produc sunete sau alte efecte. Acestea îi vor sustrage atenția, care și așa e de scurtă durată.

👍 Discutați cât mai mult cu micul Dvs. școlar. Astfel veți ști care îi sunt problemele, succesele și insuccesele. Când se întoarce de la școală, nu uitați să-l întrebați: „Cum te-ai simțit astăzi? Ce cuvinte noi ai învățat? Dar ce înseamnă acest cuvânt? Ce ți-a plăcut la școală?”

👍 Interesați-vă de reușitele copilul la școală. Discutați cu profesoara despre aceasta. Mergeți sistematic la adunările de părinți pentru a afla aspectele cele mai importante ale educației familiale și școlare.

(D. Carauș, V. Lungu. Ședințe cu părinții. Chișinău; ARC, 2008)

Adaptare Larisa Cuznețov

22. STRATEGII DE DEPĂȘIRE A STRESULUI

(*Semne că stresul s-a instalat*)

Expunerea la stres prelungit duce la dezechilibre hormonale cu multiple simptome:

- **fizice:** tulburări de somn, oboseală, tulburări digestive (vomă, diaree etc.); scăderea libidoului, dureri de cap, dureri, crampe în diferite părți ale corpului, infecții, palpitații, indigestii, transpirații etc.;
- **psihice:** lipsa concentrării, lapsusuri și dificultăți în luarea deciziilor, confuzie, dezorientare, atacuri de panică;
- **comportamentale:** poftă alimentară diminuată sau crescută, tulburări de alimentație – anorexie, bulimie, consum exagerat de alcool, neliniște, ipohondrie etc.;
- **emoționale:** dispoziție minoră, apatie, depresie, iritabilitate, nerăbdare, accese de furie, izbucnit în plâns, neîngrijirea aspectului fizic.

Când vă confrunțați cu situații stresante, încercați să evitați a vă lăsa pradă gândurilor negative, de neputință, eșec și disperare. Stresul cronic ne face vulnerabili la sugestii negative, de aceea încercați să vă concentrați pe cele pozitive:

- gândiți-vă la lucruri și evenimente plăcute;
- învățați din situațiile stresante prin care treceți;
- căutați anumite oportunități și în situațiile stresante;
- observați partea bună/pozitivă din fiecare situație – faceți o schimbare.

Folosiți umorul. Atunci când râdem se detensionează mușchii, se îmbunătățește respirația, se reglează bătăile inimii și se eliberează endorfine în sânge.

Folosiți diversitatea și distracția! Petreceți timp în afara casei. Orice activitate, de la o scurtă plimbare până la o vacanță, vă poate distra de la lucrurile care vă deranjează. Aceasta nu rezolvă problema pe care o aveți, dar vă oferă șansa ca nivelul de stres să scadă și să vedeți problema cu alți ochi.

Faceți mișcare! Când suntem stresați, în organismul nostru apare un nivel înalt de energie care nu are unde să fie folosită. Exercițiul fizic este modalitatea cea mai eficientă de a elimina energia negativă în exces.

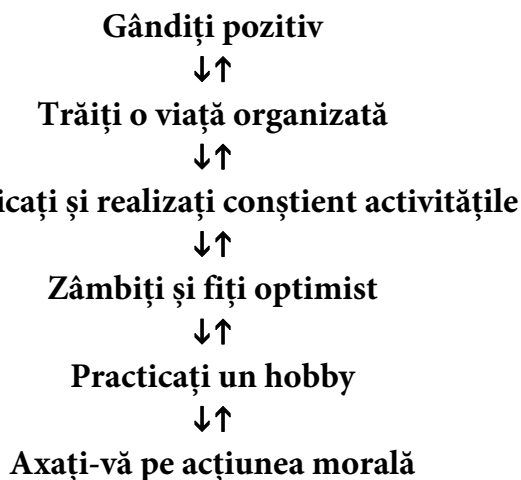
Adoptați un stil de viață sănătos. Alimentați-vă rațional și sănătos, luați vitamine, nu consumați în exces cofeină, alcool, nu fumați. O țigară în condiții de stres poate părea binevenită, dar, pe termen lung, fumatul este nociv. La fel mâncatul de dulciuri sau „ronțăielile” și gustările frecvente.

ȘFATURJ UTILE

Cum eliminați stresul din viața Dvs.?

- * **Adoptați o lista a treburilor ce aveți de făcut** și apoi verificați îndeplinirea ei pe parcursul zilei. Aceasta este una dintre metodele sigure de eliminare a stresului. Veți evita, astfel, sentimentul că nu faceți suficient de mult sau că nu aveți timp suficient.
- * **Rezervați un timp limitat** pentru a vă citi mesajele, a răspunde la telefoane și e-mailuri și fiți mai relaxați și eficienți în activități.
- * **Echilibrați-vă viața.** Alocați suficient timp pentru familie, finanțe, sănătate și dezvoltare personală. Aveți grijă de dvs. per total, nu numai de anumite părți existențiale.
- * **Nu mai fiți perfecționist/ă** – faceți lucrurile cu atitudinea *fac tot ce e de făcut cât mai bine posibil*.
- * **Faceți curățenie.** Dezordinea ne *întunecă* mintea. Experimentați pacea din jurul Dvs. prin ordine.
- * **Practicați un hobby.** Este minunat să vă simțiți bine cu Dvs., făcând ceea ce vă place.
- * **Trăiți în prezent!** Trecutul este în spate și nu-l puteți schimba. Viitorul este în față. Trăiți clipa prezentă. Puterea prezentului este mare.
- * **Nu uitați!** Stresul poate duce la probleme de sănătate severe. În cazuri extreme poate produce decesul. Apelați la specialiști dacă nu puteți depăși stresul.

Cea mai eficientă strategie de profilaxie a stresului



23. STRATEGII DE FORMARE A MODULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Menținerea unor obiceiuri alimentare sănătoase în familie nu înseamnă să urmați o dietă. Principiul de bază este de a include în alimentație o mare varietate de alimente, care să ofere organismului vitamine, microelemente și substanțe nutritive diferite, desigur, energia necesară pe durata zilei.

Alimentația adulților

Pentru adulți dieta sănătoasă conține:

- Fructe, legume, leguminoase (de exemplu, linte, fasole), nuci și cereale integrale (porumb, mei, ovăz, grâu, orez brun etc.);
- Cel puțin 400 g (5 porții) de fructe și legume pe zi (cu excepția cartofului). Fructele și legumele conțin multe fibre, vitamine, minerale și sunt necesare pentru ca organismul să funcționeze la cote maxime;
- Mai puțin de 10% din aportul total de energie îi revin consumului de glucide, care este echivalent cu 50 g de zahăr pe zi (sau aproximativ 12 lingurițe). Cel mai mare conținut de zahăr este adăugat în produsele alimentare procesate (torturi, prăjituri, biscuiți) sau băuturile îndulcite. De asemenea, poate fi găsit în mod natural în miere, siropuri, sucuri de fructe și concentrate de sucuri;
- Mai puțin de 30% din aportul total de energie îi revine consumului de grăsimi. Se recomandă reducerea consumului de grăsimi saturate în folosul celor nesaturate. Grăsimile nesaturate se conțin în pește, avocado, nuci, uleiuri de floarea-soarelui, rapiță, măslină. Grăsimile saturate se găsesc în carne grasă, unt, smântână, slănină. Grăsimi industriale trans se găsesc în produsele alimentare prelucrate, fast-food, alimente prăjite, pizza, plăcinte, prăjituri, margarină. Ele nu fac parte dintr-o dietă sănătoasă;
- Se recomandă consumul a mai puțin de 5g de sare (echivalent cu aproximativ 1 linguriță) pe zi în toate bucatele consumate, inclusiv cele procurate (pâine, conserve etc.). Recomandată spre consum este sarea iodată.

Necesarul de alimente la vârsta copilăriei este deseori supraestimat din cauza obiceiurilor nesănătoase la adulți, ceea ce duce la supragreutate sau chiar la dezvoltarea obezității la copii. Programul alimentar al copiilor trebuie să cuprindă

zilnic 3 mese principale și 2 gustări. Micul dejun este foarte important pentru creșterea capacității intelectuale a copilului.

Alimentația sănătoasă a copilului:

- Îndemnați copilul să participe la prepararea și gustarea bucatelor. În acest mod, el va deprinde și va fi interesat de alimentele sănătoase;
- Meniul zilnic al copilului trebuie să includă următoarele grupe de produse alimentare:
 - pâine, cereale, orez și paste;
 - lapte și produse lactate;
 - carne, pește, ouă, leguminoase;
 - fructe și legume.
- Oferiți-i copilului doze zilnice de vitamine și substanțe minerale prin consumul fructelor și legumelor. Alegeți fructele și legumele în funcție de sezon;
- Preparați bucatele prin metoda de fierbere, coacere sau înăbușire. Renunțați la prăjirea alimentelor;
- Puneți cât mai puțină sare în bucate. Înlocuiți sarea cu plantele aromatice, proaspete sau uscate, sucul de lămâie precum și cu condimentele tolerate de copil;
- Reduceți consumul de zahăr! Renunțați la băuturile carbogazoase îndulcite și sucurile din comerț, dulciuri etc. Înlocuiți deserturile cu fructe proaspete sau uscate, iar zahărul cu miere, sirop de arțar sau agave;
- Evitați consumul de produse alimentare bogate în grăsimi (snack-uri, popcorn, semințe, alune prăjite și sărate, produsele de tip fast-food etc.);
- Nu oferiți ca recompensă alimente bogate în calorii cu conținut sporit de zahăr, sare și grăsimi (bomboane, înghețată, cipsuri etc.);
- Renunțați la consumul de mezeluri pentru că acestea conțin cantități excesive de sare și substanțe aditive.

IMPORTANT: Începeți alimentația sănătoasă a copilului cu **ALĂPTAREA** exclusivă în primele 6 luni de viață (fără alte produse alimentare sau apă) și apoi continuați alăptarea până la vârsta de 1-2 ani. Alăptarea este o piatră de temelie a supraviețuirii și sănătății copilului. Laptele matern este alimentul ideal pentru nou-născuți și sugari. Acesta oferă copilului toate elementele nutritive de care are nevoie pentru o dezvoltare sănătoasă.

FIȚI ACTIVII!

Petreceți timpul liber în mișcare

În pofida recunoașterii caracterului benefic al mișcării pentru sănătatea noastră, majoritatea oamenilor sunt tentați să creadă că ei nu au nevoie de exerciții fizice suplimentare. Acest lucru se datorează lenei, lipsei de timp și lipsei de voință a societății moderne. Mișcarea este un remediu pentru propria tinerețe, sănătate și bunăstare. Ne propunem să facem sport, ne facem planuri pentru a doua zi, dar intervin alte probleme și ne pierde tot cheful. Atunci ar fi cazul să mergem pe jos la serviciu sau/și de la serviciu spre casă.

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății

vizează 3 grupe de vârstă:

1. **Copiii și tinerii cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani:** Zilnic, timp de cel puțin 60 de minute trebuie să practice activități fizice de intensitate medie și viguroasă.
2. **Adulți în vârstă de 18-64 ani:** Este necesar să se angajeze în activități fizice de intensitate medie, timp de cel puțin 150 de minute pe săptămână. Să efectueze exerciții aerobice de intensitate medie și viguroasă timp de cel puțin 75 de minute pe săptămână. Activitățile de fortificare, care implică grupele musculare majore ar trebui să acopere două sau mai multe zile pe săptămână.

Gravidelor în absența unor complicații medicale sau obstetricale, se recomandă activitate fizică de intensitate moderată, minimum 30 de minute pe zi, cât mai multe zile pe săptămână și evitarea exercițiilor cu risc crescut de traumatisme.

3. **Adulții de 65 de ani și mai în vârstă:** Este necesar să se angajeze în activități fizice de intensitate medie, timp de cel puțin 150 de minute pe săptămână sau să efectueze o activitate fizică viguroasă cel puțin 75 de minute pe săptămână. În cazul în care, din motive de sănătate, persoanele în vârstă, nu pot face cantitatea recomandată de activitate fizică, trebuie să fie activi în măsura în care le permite starea lor fizică și cea de sănătate.

IMPORTANT:

- Pentru reducerea riscului de apariție a afecțiunilor cronice la adulți, se recomandă activitate fizică de intensitate moderată, cel puțin 30 min pe zi, 7 zile pe săptămână;

- Pentru menținerea greutateii corporale și scăderea kilogramelor în plus, se recomandă activitate fizică de intensitate moderată – viguroasă, timp de minimum 60 minute pe zi, 7 zile pe săptămână, fără a depăși aportul caloric;
- Activitatea fizică se practică în absența unor contraindicații medicale.

Reguli comune pentru practicarea activităților fizice:

- înainte de a începe activitățile fizice este necesar de urmat sfaturile medicului legate de intensitatea și durata efortului;
- Evitați să mergeți la sală sau să faceți sport atunci când sunteți răcit, aveți febră, dureri articulare sau alte semne;
- îmbrăcămintea și încălțăminte trebuie să fie lejeră, după sezon, confecționate din țesături naturale, care să permită aerului să circule;
- Ultima masă se recomandă să fie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice, pentru a nu suprasolicita organismul;
- Un om sănătos trebuie să consume zilnic 1,5-2 litri de apă. Dacă faceți mișcare mai mult de o oră, consumați în acest interval de timp apă mai multă.

RESPECTAȚI IGIENA PERSONALĂ ȘI IGIENA LOCUINȚEI

Igiena personală: deprinderi sănătoase din copilărie

Din copilăria fragedă este necesar să fie formată o atitudine conștiincioasă față de sănătatea personală. Copiii nu se nasc cu cunoștințe despre ce e rău și ce e bine. Toate acestea ei le învață de la maturi, în special de la părinți. A învăța copilul de la vârsta cea mai fragedă să respecte regulile de igienă personală înseamnă a rezolva o problemă esențială a formării comportamentului sănătos pentru viață. Mijloacele de realizare, utilizate în mod frecvent în procesul de educație, sunt: jocul, desenul, mișcarea, cântecul, povestirea, lectura, poezia etc.

Igiena mâinilor

Prima regulă de igienă pe care trebuie să o implementați în viața copilului este spălatul pe mânuțe. Regula este foarte clară și simplă. Copilul trebuie să se spele pe mâini cât mai des, dar cel mai important este să o facă în următoarele situații:

- înainte de a mânca ceva;
- după ce strănută sau tușește;
- după ce se joacă cu un animal de companie;
- după ce duce gunoierul;

- după folosirea toaletei;
- după ce a ieșit din transportul urban;
- de fiecare dată când intră în casă, de afară;
- ori de câte ori este necesar.

Învățați-l să se spele corect pe mânuțe, cu apă caldă și săpun. Obișnuiți-l să se curețe bine între degete, sub unghii, spălătul să nu dureze niciodată mai puțin de 15 secunde.

Igiena orală

Spălătul pe dinți este una dintre regulile de igienă personală cel mai greu de implementat în rutina zilnică de îngrijire a copilului, deoarece nu este deloc distractivă și interesantă pentru el. Trebuie să fiți inspirați și creativi pentru a-l ajuta să deprindă obiceiul de a-și peria dințișorii de cel puțin două ori pe zi, iar de fiecare dată să o facă timp de vreo două minute.

Spălați-vă pe dinți împreună cu el. Copilul va fi mai interesat să-și perieze dinții dacă va vedea părinții făcând acest lucru. Puteți deveni un exemplu pentru el în ceea ce privește mișcărilor corecte de periaj, modul corespunzător în care se ține periuța, cum se folosește ața dentară etc.

Igiena corporală

Învățați-l cum să se spele corect cu apă și săpun sau gel de duș în cele mai importante zone ale corpului: față, sub braț, mâini, picioare și zona genitală. Nu este obligatoriu, și uneori nici indicat, ca copilul să se spele pe cap zilnic. Este important să-i arătați cum trebuie să se spele pe cap, care sunt pașii de curățare a părului cu șampon, cum se clătește corespunzător, pentru ca, în timp, să fie capabil să se spele fără ajutorul dumneavoastră. Învățați copilul să-și pieptene părul zilnic și să-l aranjeze.

Igiena locuinței

Locuința este deseori mediul în care omul trăiește cea mai mare parte din timpul vieții sale (peste 60%). De aceea sănătatea corpului și a sufletului sunt în legătură directă cu aceasta. O casă sănătoasă se cunoaște de la intrare. Fără a ține cont de stil și de perioada în care a fost construită, în acel imobil trebuie să existe o armonie și o estetică, care să bucure pe oricine.

Locuința, pentru a fi plăcută și confortabilă, trebuie să satisfacă anumiți factori de microclimat, cum ar fi temperatura, umiditatea și mișcarea aerului, la care se adaugă radiațiile solare și cele furnizate din alte surse artificiale de încălzit și iluminat. Temperatura aerului trebuie să fie în jur de 18-20°C (diferențele să fie

mai mici de 2-3°C în timpul zilei și în diferite puncte ale încăperii. Temperatura în timpul zilei trebuie să fie pe cât posibil de stabilă.

Umiditatea aerului, formată de vaporii de apă din aer, trebuie să fie moderată (40-60%). Când este depășită această umiditate, vaporii se condensează pe pereți sub formă de picături, producând infiltrarea apei în pereți și condiții prielnice pentru dezvoltarea mucegaiului.

Pentru a avea o bună stare de sănătate, omul are nevoie de curățenie. Persoanele care trăiesc în locuințe neîngrijite și murdare riscă să se îmbolnăvească mai des de diferite boli legate de insalubritate, cum ar fi: bolile diareice acute, parazitozele intestinale, dizenteria, diferite boli de piele etc.

Rețineți: Modul sănătos de viață presupune: călirea organismului; respectarea igienei personale; alimentația rațională și variată; mișcarea permanentă; vaccinarea la timp; vizite la medic cu scop profilactic și la necesitate; optimism și gândire pozitivă; comportament moral și echilibru psihoemoțional.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Allport G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: EDP, 1981.
2. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. Londra: Knowledge, 2001, p.85.
3. Aristotel. *Etica nicomahică*. București: Ed. Științifică, 1989.
4. Bandura A. *Self-efficacy: Towards a unifying theory of behaviour change*. În: *Psychological Review*, no. 84, 1977, pp.191-215.
5. Boniwell I. *Positive Psychology in a Nutshell*. Londra: PWBC, 2006.
6. Calaraș C. *Formarea culturii relațiilor intergeneraționale. Sociologia educației familiale*. Chișinău: Primex-com SRL, 2017.
7. Cardon A. *Dicționar de coaching comentat*. București. Ed. Codecs, 2011.
8. Caron G. *Cum să susținem copilul în funcție de temperamentul său: la școală și acasă*. București: Didactica Publishing House, 2009.
9. Carr A. *Positive Psychology*. Londra: Routledge, 2004, p.142.
10. Cuznețov Larisa. *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*. Chișinău: CEP USM, 2008.
11. Cuznețov Larisa. *Filosofia practică a familiei*. Chișinău: CEP USM, 2013.
12. Cuznețov Larisa, Calaraș C. et. al. *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei. Repere teoretice și sugestii practice*. Chișinău: Primex-com SRL, 2016.
13. Cuznețov Larisa. *Consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018.
14. Cuznețov Larisa. *Parteneriatul și colaborarea școală-familie-comunitate. Educația de calitate a copiilor și părinților*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018.
15. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S. *Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2006.
16. Csikszentmihalyi M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books, 1997.
17. D'Ambra G. *Teste psihologice pentru a te cunoaște mai bine*. București: Litera Internațional, 2008.
18. Diener E., Emmons R. et. al. *The satisfaction with Life Scale*. In: *Journal of Personality Assessment*, no. 49(1), 1985, pp.71-75.
19. Durkheim E. *Educație și sociologie*. București: EDP, 1980.

20. Dweck C. *Mindset: The new psychology of succes*. New York: Ballantne Books, 2006.
21. Edworthy N., Cramsie P. *Ghidul Optimistului. Ghidul Pesimistului* (traduc. Bădescu A.). București: Nemira, 2013.
22. Emmons R., McCullough M. *Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, no.84 (2), 2003, pp.377-389.
23. Enăchescu C. *Tratat de psihologic morală*. Iași: Polirom, 2008.
24. Fredrickson B. *The Value of Positive Emotions*. New York: In *American Scientist*, no.9, 2003, pp.330-335.
25. Fredrickson B. *Positivity: Groundbreaking research how to embrace the hidden strenght of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown, 2009.
26. Fromm E. *Texte alese. Arta de a iubi*. București: EDP, 1983.
27. Gabriel G. *Coaching scolaire. Augmenter le potentiel des eleves en difficulte*. Bruxelles: De Boeck, 2011.
28. Gardner H. *Frames of Mind: The theory of multiple intelligentes*. New York: Basic Books, 1983.
29. Goleman D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2008.
30. Kasser T. *Materialism and its alternatives*. În volumul *Life worth Living: Contributions to positive psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2006, pp.203-240 (sub redacția lui Csikszentmihalyi M. și Csikszentmihalyi I.).
31. Lewis V., Borders D. *Life satisfaction of single middleaged profesional women*. *Development*, no.74, 1995, pp.93-100.
32. Linley A., Joseph S. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken. NY. John Willy and Sons, 2004.
33. Linley A., Harungton S. *Plaining to our Strenghts*. In: *The Psychology*, no.19, 2006, pp.86-89.
34. Loehra J., Schawartz T. et. al. *The Power of Full Engagement*. New York: Simon and Schuster, 2004.
35. Lyubomirsky S., Ross L. *Hedonic consequences of social comparsion: A contrast of happy and unhappy people*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, no.73 (6), 1997, pp.1141-1157.

36. Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A Practical Guide to Getting the Life You Want*. Londra: Spherre, 2007.
37. Maslow A. *Motivație și personalitate*. București: Ed. Trei, 2007.
38. Mândăcanu V. *Arta comportamentului moral*. Chișinău: Baștina-Radog SRL, 2004.
39. Mitrofan I., Mitrofan N. *Familia de la A... la Z. Mic dicționar al vieții de familie*. București, Polirom, 1991.
40. Nettle D. *Happiness: The Science Behind Your*. Oxford: Oxford University Press, 2005.
41. Noica C. *Devenirea întru ființă*. București: EDP, 1981.
42. Pânișoară G., Sălăvăstru D., Mitrofan L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016.
43. Peters R. S. *Etica și educația*. București: EDP, 1997.
44. Piaget J. *Psihologie și pedagogie*. București EDP, 1980.
45. Piaget J. *Psihologia inteligenței*. București: Editura Științifică, 1984.
46. Reivich K., Shatte A. *The Resilience factor*. New York: Broaddway Books, 2002, pp.137-144.
47. Segalen M. *Sociologia familiei*. Iași: Polirom, 2015.
48. Seligman M. *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: random House, 2006, p.111.
49. Seligman M., Maier S. *Failure to escape traumatic shock*. In: *Journal of Experimental Psychology*, no.74, 1967, pp.1-9.
50. Shealy C.N. *Gidul terapiilor complementare*. București: Litera Internațional, 2009.
51. Style Ch. *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*. București: All, 2015 (traduc. din engl. C.R. Olteanu).
52. Szentágotai-Tătar A., David D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2016.
53. Watson D. *Positive affectivity*. In: *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, p.113.
54. Whitmore J. *Coaching pentru performanță. Formare personală, performanță și scop*. Trad. De M. S. Borș. București: Editura Publica, 2008.
55. <http://positivepsychologyemelbourne.com.au/Perna-model>.

56. www.positivepsychologynews.com
57. www.gallup.com
58. www.en.wikipedia.org/wiki/Health_belief_model.
59. Меннегетти А. *Онтопсихология: практика и метафизика психотерапии*. Москва: Онтопсихология, 2009.
60. Слотина Т. *Психология любви*. Москва – Санкт-Петербург: Питер, 2013.
61. Никифоров Г. С. (ред). *Психология здоровья*. Санкт-Петербург: Питер, 2006.
62. Хэйес Н., Оррелл С. *Введение в психологию. Базовое издание от мировых экспертов*. Москва: ЭКСМО, 2003.

VOLUMUL II



... Educația trebuie să dezvolte în om înțelepciunea, adică cele trei daruri: a gândi bine, a vorbi bine și a face bine...

Democrit

... Actul uman și actul moral sunt identice...

Im. Kant

... Cel mai cuminte lucru este să se păstreze familiei dreptul pe care în mod natural îl are, lucrând la educația părinților așa, încât statul să ajungă a avea în ei un bun sfătuitor și, chiar, o opoziție puternică, dar luminată...

Constantin Narly

... Educația pentru familie, de rând cu educația de calitate în cadrul familiei și formarea pozitivității socio-umane, realizată în instituțiile de învățământ și în contextul întregii comunități, au un rol decisiv în dezvoltarea personalității umane integre, doar atunci când persoana urmează un mod demn de viață, iar valorile etern-umane au devenit călăuze ale conștiinței și conduitei sale morale...

Larisa Cuznețov

9. CULTURA EDUCAȚIEI FAMILIALE: FUNDAMENTE GENERALE



9.1. SĂ FIM PĂRINȚI COMPETENȚI: EXPLICAȚIA NOȚIUNILOR GENERALE

Categorie fundamentală a pedagogiei, *educația* a fost definită în diverse moduri. Noi vom prezenta definiția care ne-a părut mai originală și explicită. Astfel, cercetătorul român, Nicola I. consideră că *educația este o cultivare, o formare a ființei umane, care înseamnă a scoate individul din starea de natură și a-l introduce în starea de cultură*. În ipostaza desfășurării sale în timp, educația este un proces organizat, o expresie a două laturi complementare: *socializarea și individualizarea*, care înscriu ființa umană pe traiectoria umanizării sale [Apud 11, p. 7]. Dacă comparăm aceste două laturi, observăm că *socializarea presupune un ansamblu de influențe din exterior*, orientate spre interior, acestea fiind concentrate și exprimate într-un ideal social din care rezultă idealul educațional.

Individualizarea presupune dezvoltarea forțelor ce aparțin eredității. Ea reprezintă o *coacere*, o dezvoltare a trăsăturilor biopsihice moștenite, care urmează direcția din interior spre exterior.

Așadar, *socializarea* constă într-o adaptare la mediu, într-o modelare a personalității umane în corespundere cu cerințele acestuia, pe când *individualizarea* stimulează dezvoltarea potențialului biopsihic individual, face o diferențiere a ființei umane de altele.

După opinia mai multor pedagogi, în cadrul socializării copilul se prezintă ca *obiect* al educației, iar în cadrul individualizării acesta reprezintă *subiectul* educației [5; 6; 10; 12; 40 etc.]. Psihologii consideră că socializarea pornește de la copilul abstract, în timp ce individualizarea este axată pe copilul concret și particularitățile sale [1; 8; 22; 26; 30; 47; etc.].

Efectuând o sinteză a celor expuse conchidem că educația este un proces complex în cadrul căruia socializarea și individualizarea interacționează iminent, se completează reciproc, cultivând omul și transformându-l în personalitate.

Conceptul de educație familială se referă la precizarea aplicării diverselor forme, metode, mijloace de educație a copiilor în cadrul familiei, a determinării principiilor și conținuturilor acțiunilor și influențelor educative ce vin de la părinți spre copii. Acest concept ne orientează spre context, condiții, competențele paren-

tale și este aplicat frecvent de pedagogi, psihologi, sociologi și alți specialiști din variate domenii. Evident că educația familială a copiilor include **îngrijirea și ghidarea** acestora în viața cotidiană. **Îngrijirea** copiilor cuprinde un amalgam de acțiuni parentale. În viziunea noastră, îngrijirea copilului este axată pe respectarea drepturilor copilului în direcția de a realiza acțiuni speciale de ocrotire a sănătății psihologice și fizice a acestuia (acțiuni igienice, de călire, de alimentație rațională, de vaccinare etc.) și acțiuni speciale de ocrotire și oferire a securizării moral-spirituale a copilului. În sensul vizat, menționăm rolul decisiv al **modelului parental pozitiv**, care ține de o conduită demnă, o comunicare și interrelaționare empatică, responsabilă, centrată pe respectarea personalității copilului. Următorul aspect important al educației familiale este jocul [11].

Jocul reprezintă activitatea dominantă a copilului mic. El penetrează întreaga viață a copilului, contribuind la dezvoltarea psihofizică, intelectuală, morală, estetică a acestuia. Jocul reprezintă o sursă enormă de cunoaștere, el oferă copilului informații într-o formă accesibilă, interesantă și plăcută [11].

Jocul ca mijloc și metodă de educație familială necesită o atenție deosebită, de aceea, în lucrare, îi vom dedica jocului capitole întregi.

Copilul are nevoie de joc la fel ca și de aer, apă, alimentație. El poate fi comparat doar cu nevoia de părinți; de atenția și îngrijirea acestora; de securizare, ocrotire și iubire.

Comunicarea mamei cu bebelușul, chiar din primele zile, denotă o pornire firească de interacțiune și relaționare prin contact direct, tactil, vizual, comunicativ, inclusiv prin intermediul jocului. Comunicarea și jocul tatălui, relaționarea cu copilul, este la fel de importantă ca și comunicarea și relaționarea acestuia cu mama.

Cercetarea realizată recent pe un eșantion reprezentativ (2400 s.) a demonstrat faptul că părinții foarte puțin comunică și se joacă cu copiii lor, justificând acest lucru prin lipsa de timp, prin oboseală, incompetență și nedorință (*nu le arde de joc*). Acesta este motivul procurării în exces a jucăriilor.

Pentru a completa acest gol și a încuraja părinții să se joace cu copiii lor am decis să precizăm unele concepte, să conturăm condițiile și strategiile educației familiale, a educației prin joc în corelație cu formarea *competenței parentale* privind cultura organizării jocului și dirijării vieții și a educației familiale optime. Așadar, **competența parentală** presupune un ansamblu de cunoștințe, abilități și capacități de comunicare, relaționare cu copilul, educația acestuia. Competența parentală mai asigură informarea, autoperfecționarea, capacitatea de a acționa pentru soluționarea variatelor situații, probleme și aspecte existențiale în funcția complicată de părinte.



9.2. FACTORII CARE POT PROVOCA DIFICULTĂȚI DE ÎNȚELEGERE A COPILULUI

Apariția copilului pe lume este o minune. Cu adevărat fericită devine familia în care se naște un copil. Viața de familie se schimbă și se corelează cu acest fenomen frumos, multășteptat de ambii soți. Fenomenul vizat pune la încercare iubirea și maturitatea partenerilor conjugali, dragostea lor, responsabilitatea, disponibilitatea pentru dăruire, altruism, stăpânire de sine, tact și compasiune.

Părinții trebuie să conștientizeze faptul că nașterea este un proces complicat nu numai pentru mamă, tată, rude dar și pentru copil. Nașterea, ca act fiziologic, reprezintă un șoc pentru copil, o periclitate totală a echilibrului interior ce presupune o trecere bruscă dintr-un mediu în altul, de la o temperatură constantă la una variabilă, de la un mediu lichid, cald, comod, la altul mai rece și distant, expus la o mulțime de stimulări externe neplăcute.

Din primele zile copilul are nevoie de aer, hrană, somn, căldură, apă. Treptat apare și se manifestă nevoia de apărare, orientare, investigare, de mișcare, relaxare, vocalizare, comunicare și relaționare, de semnale informaționale, care mai apoi vor fi recepționate și prelucrate de copil. Toate acestea sunt trebuințe, stări de adaptare și de sensibilizare a organismului la condițiile mediului extern [12; 23; 38; 43].

Trebuințele reprezintă nevoile esențiale ale vieții noului-născut. Ele sunt procesele fundamentale care pun în mișcare întreaga viață psihică și fizică a copilului, determinând începuturile organizării ei, pentru ca mai târziu să contribuie la apariția și dezvoltarea unor noi structuri psihocomportamentale decisive [11; 12].

Trebuințele și satisfacerea lor asigură formarea complexelor polisenzoriale, ce vor sta la baza apariției percepțiilor și reprezentărilor, memoriei, gândirii, limbajului și imaginației. Crescând și dezvoltându-se copilul necesită din partea adulților multă atenție. Părinții trebuie să cunoască foarte bine particularitățile dezvoltării copilului, caracteristicile de vârstă, dificultățile posibile ce apar în procesul creșterii, îngrijirii și educației copilului.

Dificultățile sesizate de părinți în procesul educației familiale le putem diviza în două grupuri mari conform criteriului de înțelegere și influențare a copilului.

Astfel deosebim:

- a) **dificultăți de înțelegere a copilului;**
- b) **dificultăți de influență/ educație a copilului.**

Dificultățile de înțelegere și cele de influență / educație, la rândul lor, se pot diviza în:

- **Dificultăți parțiale**, ce reflectă necesitatea înțelegerii unor particularități psihologice, de vârstă ale copilului sau a importanței corectării unor comportamente eronate sau greșite.

Părinții deseori formulează aceste dificultăți astfel: *Nu înțeleg de ce copilul se încăpățânează...*, *Copilul meu se joacă prea mult...*, *Copilul nu ascultă...*, *Totul e bine cu copilul meu, dar uneori el este foarte leneș...* etc.

- **Dificultăți generale**, acestea pot fi *reale și imaginare*, manifestându-se prin expresii de tipul: *Copilul nostru este de nedirijat...*, *Copilul nu ascultă de loc...*, *Copilul este obraznic total...*, *Nu înțeleg ce se întâmplă cu copilul...*, *Numai jocul îi este în cap...* etc. [11, p.10-11].

Dacă reflectăm pe marginea situației familiale apoi ușor depistăm cauzele apariției acestor dificultăți. În acest sens, observăm influența sau/și interferența a patru factori importanți, pe care convențional i-am numit:

- **părinte-factor**, ce reflectă particularitățile individuale și cele atitudinale ale părinților; competența, conduita, cultura și eficiența lor parentală;
- **copil-factor**, vizează particularitățile individuale ale copilului, profilul psihofizic al acestuia, care în anumite perioade de timp este dependent de dezvoltarea biologică;
- **bunici-factor**, care reflectă unele aspecte și influențe (uneori cu caracter excesiv de ocrotitor, alteleori excesiv de exigent cu tinerii părinți și prea permisiv pentru nepoți), ale bunicilor prea implicați în educația nepoților;
- **instituție-factor**, care include influențele socioculturale care parvin din mediile de tip instituționalizat (creșă, grădiniță de copii, școală etc.).

Cunoașterea și conștientizarea fiecărui factor în context cu detaliile lor specifice permite adulților să cunoască și să se înțeleagă mult mai bine pe sine, pe copilul lor, să-și perfecționeze și să-și completeze permanent competențele, cunoștințele privind cultura educației copilului la general și a educației în familie; a dirijării propriei personalități, a organizării și respectării unui mod sănătos și demn de viață. Menționăm că dezvoltarea psihică, fizică și socială a copilului se sprijină pe ereditate, își extrage conținutul din datele furnizate de mediul sociocultural și este dirijată de educație.



9.3. DEZVOLTAREA PSIHICĂ A COPILULUI: ASPECTE ESENȚIALE

Părinții trebuie să știe că *dezvoltarea psihofizică a copilului nu este liniară, uniformă, continuă, ci este polimorfă și discontinuă*. Ca urmare a faptului că dezvoltarea psihică depinde de variabila „timp”, aceasta decurge ca o succesiune de faze, etape/stadii în care echilibrul alternează cu dezechilibrul, iar perioadele de transformare psihică, sub formă de explozie sau criză sunt urmate de perioade calme, relativ inerte.

Pe acest fundal de metamorfoze neconținute putem detecta un anumit tablou psihocomportamental asemănător la toți copiii care se încadrează în anumite limite de vârstă.

Perioadele de vârstă în care tabloul psihocomportamental este relativ asemănător la toți copiii au fost denumite **etape/stadii de dezvoltare psihică**. Trecerea de la o etapă la alta are un specific și este legată de schimbarea activității dominante (Bojovici L., Elkonin D., Crețu T., Leontiev A., Zlate M).

Stadiile dezvoltării psihice au fost definite de psihologul Osterreth Paul A. ca fiind momente caracteristice dezvoltării, ce se manifestă printr-un ansamblu de trăsături coerente și structurate, care constituie o nouă formațiune achiziționată de individ.

Depistarea și demarcarea stadiilor dezvoltării psihice au o mare însemnătate pentru cunoașterea particularităților psihocomportamentale ale copiilor.

În stabilirea stadiilor dezvoltării psihice se pornește de la un ansamblu de criterii printre care mai importante sunt:

- *rolul și locul individului în sistemul relațiilor sociale;*
- *tipul de activitate dominantă;*
- *vârsta cronologică.*

În funcție de aceste criterii, deosebim următoarele stadii de dezvoltare psihică a copilului:

1. *Pruncia – de la naștere până la 1 an.*
2. *Vârsta fragedă sau ante-preșcolară – de la 1 an până la 3 ani.*
3. *Vârsta preșcolară – de la 3 ani până la 6-7 ani.*
4. *Vârsta școlarului mic – de la 6/7 ani până la 10/11 ani.*
5. *Vârsta pubertară (școlară mijlocie) – de la 10/11 ani până la 14/15 ani.*
6. *Adolescența (vârsta școlarului mare) – de la 14/15 ani până la 18 ani.*

Să analizăm foarte concludent stadiile dezvoltării psihice și particularitățile de vârstă a copilului:

1. Pruncia

Cele mai importante achiziții ale acestei perioade sunt: poziția verticală, pronunțarea primelor cuvinte, apucarea și manipularea cu obiectele. Acțiunile directe cu obiectele contribuie la formarea schemelor intelectuale și senzorio-motorii, care vor sta la baza formării operațiilor mintale.

Are loc socializarea generală a comportamentului copilului, se constituie și se consolidează unele conduite. O caracteristică esențială este dependența profundă și multidimensională a copilului de mamă. Pentru prunc activitatea dominantă este contactul emoțional cu adultul (în primul rând cu mama).

2. Vârsta fragelă se caracterizează prin trei mari achiziții:

- a) **mersul**, care îmbogățește și aprofundează experiența copilului, asigură varietatea contactelor sale senzoriomotorii și afective cu mediul ambiant;
- b) **reprezentarea**, capacitatea de a înlocui acțiunea concretă, directă cu imaginea ei, ceea ce are repercusiuni asupra jocului, asupra manipulării cu obiectele și asupra dezvoltării gândirii;
- c) **limbajul** ca mijloc de comunicare interumană, care folosește ca simbol cuvintele.

3. Vârsta preșcolară care se mai consideră drept o perioadă a descoperirii realității și a relației umane. Această perioadă începe cu autodescoperirea **Eu-lui personal**.

Savanții delimitează câteva substadii ale preșcolarității:

- preșcolarul mic (3-4 ani);
- preșcolarul mijlociu (4-5 ani);
- preșcolarul mare (5-6/7 ani).

Preșcolarul mic este investigativ, curios, memorizează relativ repede și ușor, gândirea îi este subordonată acțiunii cu obiectele, procesele de gândire sunt incluse nemijlocit în activitatea practică, limbajul își păstrează caracterul situativ.

Copilul este instabil în plan afectiv. Trăiește intens emoțiile, se observă ambivalența acestora. Copilul nu înțelege încă prea bine indicațiile verbale care i se dau. Se observă instabilitate la nivelul motricității, care-i insuficient coordonată. La această vârstă copiii manifestă interes pentru adulți, preferă să fie plimbați, adresează părinților multe întrebări „*în lanț*” (copiii încep a devi *deceluși*).

La preșcolarul mijlociu se conturează caracterul voluntar al proceselor psihice, apar unele modalități psihocomportamentale noi, apare limbajul intern,

are loc lărgirea intereselor, încep să se formeze primele atitudini, încep *a se instala* mai evident unele deprinderi morale și trăsături de caracter.

Copilul manifestă interes pentru jocurile colective, este în stare să-și controleze unele reacții afective, își coordonează mai bine mișcările și acțiunile la cerințele adultului; are loc un început al concentrării organizării și manifestării voinței.

Dacă analizăm minuțios relațiile noastre cu copilul de această vârstă, înțelegem că rădăcinile multor conflicte le aflăm aici. Prezentăm *cele mai des întâlnite greșeli ale părinților ce se comit în comunicarea cu copilul la vârsta respectivă*:

- *nu luam în seamă Eu-l copilului;*
- *nu întotdeauna răspundem la întrebările copilului;*
- *îl certăm pentru curiozitatea lui;*
- *nu ne jucăm cu copilul;*
- *nu-l includem la timp în colectivul de copii;*
- *nu stimulăm creativitatea și inițiativele de autoservire;*
- *nu-i susținem interesul pentru lectură, (privirea ilustratelor, apoi citirea de către adult etc.);*
- *nu respectăm un regim stabil și sănătos de viață etc.*

Preșcolarul mare se adaptează mai repede la mediu, limbajul devine mai coerent, se manifestă primele forme ale gândirii logice, orientate spre sistematizare și observare a particularităților obiectelor, atenția voluntară își prelungește durata. Preșcolarul mare dispune de mai multă forță și abilitate în acțiuni, poziția față de adult oscilează, predominând tendința de reconciliere cu acesta.

Literatura de specialitate denotă o anumită mobilitate a hotarelor de vârstă.

În acest context trebuie să cunoaștem și cele 4 aspecte ale perioadelor de vârstă:

- **aspectul cronologic** (*se mai numește și cel din buletinul de identitate a persoanei de la naștere până la momentul dat*);
- **aspectul biologic** (*se determină prin gradul de maturizare a organismului*);
- **aspectul psihologic** (*determinat de schimbările calitative în dezvoltarea și manifestarea psihică*);
- **aspectul sociologic** (*denotă maturitatea socială, adică totalitatea rolurilor și funcțiilor realizate*).

Atât limitele cronologice ale vârstei, cât și conținutul celorlalte limite depind de experiența socială a copilului, de educație și pot fi un pic strămutate [1; 8; 29; 30; 38; 43; 47].

Organizarea structurilor psihocomportamentale, integrarea mai eficientă a copilului în mediul social constituie premise importante pentru începutul școlari-

tății. Activitatea dominantă rămâne jocul cu subiect și pe roluri, iar tendința spre activitățile sociale cu caracter etic și cognitiv se manifestă tot mai mult [12].

De exemplu: hotarele vârstei școlare mici s-au schimbat de nenumărate ori în ultimii ani, fiind: 8-12 ani; 7-11 ani; 6-10 ani.

Între cele trei forme ale dezvoltării umane: biologică, psihică și socială, există o strânsă legătură și interdependență. Dezvoltarea psihică se corelează cu cea biologică, dar nu se produce simultan. De asemenea, dezvoltarea biologică (creșterea) influențează dezvoltarea psihică, însă nu se manifestă absolut și în mod uniform de-a lungul ontogenezei individului.

Vârstele au hotare mai mult sau mai puțin distincte ale începutului și sfârșitului lor, în timp ce termenele vârstelor critice se determină după punctele culminante ale crizei, luând drept început jumătatea de an precedentă care e apropiată de acest termen; iar drept sfârșit – jumătatea de an apropiată de vârsta ulterioară.

În copilărie deosebit următoarele crize: a noului născut; criza de la 1 an; de la 3 ani; de la 6/7 ani; de la 10/11 ani; de la 14/15 ani; de la 17/18 ani.

Toate perioadele de criză se constituie din trei faze: ante-critică, critică și postcritică.



9.4. PRINCIPIILE CONDUITELOR PARENTALE:

CONȘTIENȚIZĂM:

Principiile conduitelor parentale am putea să le esențializăm în patru strategii:

- ❖ **dragoste, dăruire:** țineți minte, copilul este o minune, un dar, un mister dăruit familiei, o picătură de soare...;
- ❖ **stabilitate și echilibru:** reflectați cât mai mult pe marginea rostului vieții, a omului în viață, natură și societate; gândiți bine acțiunile. Organizați viața copilului conform unui regim rațional și stabil în conformitate cu vârsta lui și starea sănătății, sfaturile medicului de familie;
- ❖ **dialog și valorizare:** comunicați cât mai mult cu copilul, inclusiv în timpul gravidității; proiectați pozitiv acțiunile și faptele proprii și ale copilului;
- ❖ **organizarea și respectarea modului sănătos de viață** în conformitate cu normele moralei, eticii creștine, igienei personale. Ele vor asigura optimul familial pentru educația copilului.

REȚINEM:

- **Acțiunile părinților** pot fi orientate:
 - a) **direct asupra copilului;**
 - b) **asupra mediului de viață al copilului;**
 - c) **asupra persoanelor ce-l înconjoară pe copil.**
- Pentru a fi eficiente acțiunile trebuie să fie bine gândite, analizate și discutate în cadrul familiei; corelate, ajustate la condițiile și situațiile concrete (vârstă, stare a sănătății, trebuințe, anotimp, gen etc.).
- Acțiunile sunt conștiente, iar influențele parvin de la felul de a fi al individului, de la modelul său comportamental. Influențele se controlează mai anevoios, ceea ce ar trebui să convingă părinții în favoarea respectării permanente a unei conduite blânde, echilibrate din punct de vedere moral, centrate pe stimă și respectarea drepturilor copilului.
- **Jocul organizat și dirijat competent de către părinți reprezintă factorul și mijlocul principal de intervenție familială educativă eficientă, care va asigura optimul dezvoltării armonioase a copilului.**

**EXERSĂM PERMANENT:**

- acțiunile și comportamentele demne și calme;
- atenția, grija, responsabilitatea, pozitivismul și optimismul;
- acțiunile morale și faptele pozitive;
- comunicarea echilibrată, empatică, expresivă și persuasivă.

**9.5. UNELE REGULI ȘI RITUALURI FAMILIALE**

Educația copilului în familie se desfășoară în cadrul și în contextul vieții cotidiene. Ea nu trebuie să depindă de dispoziția părinților, de timpul de afară sau de alte evenimente. Adică, mai precis, educația familială este influențată de mulți factori, însă părinții trebuie să înțeleagă și să se conducă de un ansamblu de reguli stabilite de ei în comun acord (cu soțul/soția), pe care convențional le putem clasifica în *reguli de bază/fundamentale* și *reguli auxiliare*, ajutătoare. Primele vor fi respectate sistematic, celelalte vor fi respectate ocazional, în anumite condiții și situații.

REGULI DE BAZĂ/FUNDAMENTALE:

- Întocmim și respectăm un regim sănătos general de viață și un regim adecvat al zilei pentru copii (acesta urmează a fi revăzut în funcție de vârsta copiilor, de anotimp, vacanțele copiilor, activitățile lor etc.).
- Respectăm toate procedurile de igienă personală pe parcursul zilei, ceea ce va asigura nu numai sănătatea membrilor familiei, dar va forma și deprinderi sănătoase.
- Respectăm normele și regulile de comportare morală.
- Respectăm drepturile și obligațiunile (discutate și precizate pentru fiecare adult și copil).
- Frecventăm policlinica, efectuăm vizite la medicul de familie și alți specialiști, realizând investigațiile și procedurile medicale necesare (vaccine, control profilactic sau necesar, efectuarea analizelor etc.).
- Stabilirea și respectarea ritualurilor familiale: comportarea la masă, la sărbători, plecarea la somn (*sărutul de seară și urarea de noapte bună*), plecarea adulților la serviciu (urarea succesului părinților, iar adulții le pot ura copiilor o zi interesantă și frumoasă acasă sau la grădiniță, școală etc.).
- **Ritualurile** în familie pot fi diferite, totul depinde de inteligența, creativitatea, cultura și dorința părinților. ***Să reținem că orice ritual frumos are caracter moral, este un imbold și un ghid pentru formarea bunelor maniere, a unei conduite pozitive, echilibrate, respectuoase și blânde. Anume ritualurile/obiceiurile, tradițiile familiale, fiind repetate se consolidează și se transformă în cele mai frumoase amintiri din copilărie și adolescență ale omului adult.***

De exemplu:

- ***Ora de seară împreună*** în cadrul familiei: se pot organiza jocuri, lecturi, se discută despre ziua care a trecut, pot fi relatări succinte despre evenimentele cele mai importante ale fiecărui membru; se ascultă și copiii; se pot discuta planurile pentru ziua următoare etc.
- ***Povestea de seară*** (citită sau povestită; se alege povești sau povestioare cu un conținut și final pozitiv, fără evenimente care ar speria și excita copilul. În acest sens, sunt binevenite poveștile și povestioarele care redau evenimentele frumoase din viața copiilor, familiei sau natură/flora și fauna pământului).
- ***Rugăciunea de seară și de dimineață.***
- **Împodobirea bradului de Anul Nou cu părinții.**

- Servirea/organizarea meselor de sărbătoare.
- *Cina împreună cu toți.*
- Vizionarea unei emisiuni TV sau a unui film împreună, săptămânal și discutarea acestora.

Este evident faptul că dacă toți membrii familiei participă la *Sfatul familiei* când se discută, se negociază și se stabilesc normele, regulile și responsabilitățile familiale, iar monitorizarea se efectuează reciproc și permanent, vor exista mai puține dificultăți de comunicare și relaționare. ***Ar fi bine de elaborat o Agendă a familiei unde semnează toți membrii familiei pentru deciziile luate și acordul de a le îndeplini.***

Din cadrul *regulilor auxiliare/* ajutoare fac parte: comportarea copiilor și a membrilor familiei în prezența oaspeților; comunicarea și relaționarea cu vecinii, cu alte persoane; manifestarea ospitalității, bunăvoinței în diferite contexte sociale (în curte, pe stradă, la plimbare etc.). Regulile auxiliare, la fel, sunt axate pe respectarea acțiunii și conduitei morale, ele consolidează și fortifică cultura individului, dar au un caracter mai situativ.

Atenție!

Noi nu suntem în stare să schimbăm cardinal omul, dar suntem apți a ne schimba pe noi înșine. Numai așa vom fi eficienți în educația copilului. Autoeducația noastră ne face părinți conștiincioși, competenți și educatori buni.



9.6. STRATEGII EDUCATIVE EFICIENTE

- ***Ascultarea activă*** asigură înțelegerea și susținerea copilului. Ascultăm tăcut, dar atent copilul, într-o *poză deschisă* (nu încrucimăm mâinile sau picioarele), privim copilul calm, uneori spunem *da*, zâmbim încurajator, dăm din cap etc. **Comportarea adultului calmă și atentă contribuie la stimularea judecății și raționamentelor copilului.** Astfel creăm o atmosferă pozitivă, un spațiu favorabil și liber pentru o exprimare sinceră. Numai așa vom percepe și înțelege grijile, sentimentele, fobiile, dificultățile, trăirile copilului și-l vom putea real ajuta să se dezvolte armonios.
- ***Contactul vizual*** în timpul comunicării trebuie să fie delicat, blând și duios, să reflecte înțelegerea și iubirea noastră.

- **Oglindirea** reprezintă un procedeu eficient de redare întocmai a unor comportamente de ale copilului. Ea ne ajută să creăm un climat plăcut, care-i demonstrează copilului că suntem pe *aceeași undă* cu el. Putem *oglinzi/rede* poza copilului, unele gesturi, fraze, mimica, intonația, accentele etc. Acest lucru se face atent, fără ironie, pentru a forma *comuniunea psihologică* cu el. Oglindirea nu este o imitație brutală, ci-i o observație strategică, redare atentă și delicată a unor acțiuni pentru a înțelege mai bine copilul.
- **Precizarea esenței** unor gânduri, idei pe care copilul le expune este foarte importantă și productivă la toate vârstele acestuia, dar, mai cu seamă, în preadolescență și adolescență (când copilul este frământat de amalgamul de sentimente, dificultăți de autodeterminare/autoidentificare, autoînțelegere și autoapreciere).

Precizarea o facem atent, respectuos, prin intermediul ascultării active, a parafrazării, a întrebărilor, a dialogului de tip Socratic (întrebări de tip reflexiv pentru a-l face să gândească) etc.

- **Rezumarea și concluzia** pot fi mult mai eficiente dacă îi propunem copilului să le facă. Dacă nu este în stare – îi ajutăm, formulând întrebări de tipul: *totuși, ce ai decis în final...; care a fost scopul discuției noastre...; ce alternativă alegi...* etc.
- **Rețineți Dvs. și insuflați copilului că doar trei cauze ne fac nefericiți: frica, invidia și sentimentul vinovăției/culpabilității.**
- **Comunicați cât mai frecvent cu copilul.** Folosiți corect **Dialogul Socratic**, valorificați optim **sincriza** (comunicarea diferitor puncte de vedere/opinii asupra aceluiași subiect) și **anacriza** (provocarea interlocutorului pentru ca acesta să-și expună ideea, poziția, opinia sa).

Vorbiți calm, pe rând, învățați-vă a asculta interlocutorul.



9.7. VECTORUL **DA** AL PERMISIVITĂȚII ȘI **NU** AL INTERDICȚIEI ÎN EDUCAȚIA FAMILIALĂ

Da, înseamnă a aproba, a permite, a accepta, a afirma ...

Nu, înseamnă a nega ceva, a interzice, a nu accepta unele lucruri. Sigur că este mai plăcut să spui **da** decât **nu**, dar în orice situație de viață apar momente când aprobăm sau invers, dezaprobăm ceva. Aceste cuvinte scurte și clare, de fapt, reprezintă vectorii permisivității și a interdicției (interzicerii).

Atunci când părinții expun clar limitele conduitei, în familie există un *Cod al normelor și regulilor morale*, părinții sunt modele demne de urmat, în esență, nu prea apar probleme din cauza unor interdicții (fiindcă ele se cunosc din timp, se respectă și sunt bine explicate și argumentate).

Dacă dorințele copiilor nu sunt în detrimentul sănătății lor sau ale altor persoane, nu vin în contradicție cu morala, părinții trebuie să fie conștienți de faptul ca nu este corect a interzice ceva permanent.

- **EDUCĂM CURAJUL ȘI RESPONSABILITATEA. EDUCAȚIA LIBERTĂȚII PRIN LIBERTATEA REZONABILĂ**

Un scop important al părinților constă în educarea independenței, curajului, responsabilității și a încrederii în propriile forțe. Aceste calități se educă de la cea mai fragedă vârstă prin exersarea copilului în luarea deciziilor și realizarea conștientă a acțiunilor de autoservire și de îndeplinire a obligațiilor sale (a pune la loc jucăriile, a aranja hainele, a face ordine pe masa de lucru, a face temele pentru acasă etc.).

Comunicând și discutând cu copilul îi sugerăm cum să facă unele alegeri. La început chiar îi explicăm cum noi facem alegerile; îl orientăm pe copil în determinarea rezultatelor și/sau a consecințelor posibile; îl învățăm a observa și a stabili *plusurile/ avantajele* și *minusurile/dzavantajele* unor acțiuni/comportamente. Treptat, cu susținerea adultului, copilul exersează și învață a aprecia alternativele, a-și onora deciziile și a estima îndeplinirea lor. **Responsabilitatea** se formează mult mai repede în familiile în care adulții manifestă sistematic această calitate; unde se discută despre îndeplinirea unor responsabilități, se subliniază faptul cât de bine se simte persoana care este capabilă de a-și asuma și valorifica responsabilitățile de familist, profesionist, cetățean.

- **EDUCAȚIA LIBERTĂȚII ÎN CADRUL FAMILIEI SE REALIZEAZĂ PRIN OFERIREA LIBERTĂȚII REZONABILE**

Educația familială prin oferirea libertății este oare posibilă?

Da, este posibilă și este foarte necesară. Experiența educației copilului demonstrează că cea mai eficientă cale reprezintă oferirea dozată, treptată și rezonabilă a libertății, desigur cu respectarea particularităților de vârstă, de temperament, caracter, numai acolo unde ea este necesară și atunci când copilul este capabil s-o valorifice adecvat și înțelept.

Atunci când copilul cere voie pentru a face ceva, a pleca undeva, a se întâlni cu un coleg, a viziona un film etc., iar Dvs. permanent interziceți unele acțiuni –

copilul va fugi, se va învăța a spune minciuni, va manipula, a deveni încăpăținat, neascultător ș.a.

În cazul când părintele află toate amănunțele necesare și-i permite copilului, el își consolidează autoritatea sa și îi demonstrează încrederea în el.

În educația libertății copilului în cadrul familiei urmați patru reguli: respectarea timpului liber a copilului; libertatea în alegerea jocului sau a activităților, stabiliți clar limitele de comportare a copilului și respectați spațiul personal al lui.

Atenție!

Copilul are nevoie de timp liber, anume atunci el face ceea ce dorește; se află *singur cu sine*; se odihnește, se studiază pe sine (cunoaște Eu-l său), visează, face planuri de viitor etc.

Adulții deseori greșesc când *încarcă* copilul cu variate sarcini, activități, pentru ca acesta să nu aibă timp pentru a face prostii...

Opinie preconcepută! Dacă noi, părinții suntem modele pozitive, demne de urmat și copilul crește într-o familie unde fiecare își onorează funcțiile/obligățiile, unde se comunică deschis, sincer; se ascultă interlocutorul; se îmbină exigența cu bunăvoința și libertatea rezonabilă; se relaționează echilibrat în baza respectului și a înțelegerii – copiii învață maniere frumoase, manifestă un comportament moral, responsabil, demn și respectuos.

Acum, imaginați-vă că noi totul decidem pentru copil: ce face, cu cine comunică, cu cine se joacă, la ce secție sportivă merge, la ce trebuie să se gândească, ce să citească ș.a. Gândiți-vă cum va crește, cum va fi copilul Dvs. în maturitate.

Noi dorim ca copiii noștri să devină persoane independente, cu spirit de inițiativă, să manifeste înțelepciune; să fie responsabili și liberi în judecăți, să-și atingă scopul... să fie fericiți, valorificând libertatea de a-și edifica și trăi propria viață!

Dacă până la 2-3 ani părinții au stabilit hotarele/limitele comportării, au fost consecvenți în acțiunile sale, au fost adecvați și conștiincioși; au folosit corect cuvintele regulatorii: se poate; nu se poate; este frumos; este corect; este periculos; este bine... – atunci copilul însușește un comportament corect și o libertate demna.

9.8. DEPĂȘIREA FRICII

Frica este o stare de neliniște adâncă, de tulburare, provocată de un pericol real sau unul imaginar. **Frica împiedică omul, dar poate fi și de folos. Ea ajută persoana, asigură mobilizarea forțelor acesteia în variate situații critice, ea ne**

ajută să acumulăm o experiență unică și dictează strategia de comportare în caz de pericol.

Frica este negativă, dar ea ne încurcă doar atunci când noi cădem în dependență de ea.

Iată câțiva pași pentru a ajuta copilul să depășească frica:

- ajutăm copilul să înțeleagă de ce anume se teme (identificarea fricii și cauzei acesteia);
- vorbim cu copilul despre această stare și-i explicăm că frica este o stare omenească firească;
- în cazul când starea de frică este dificil de identificat și copilul spune *mă tem, îmi este strașnic* – ne străduim să ședem lângă el, să-l netezim, să-i vorbim calm și fără ironie, să spunem o rugăciune împreună etc.;
- când crește mai mare, începe a frecventa grădinița, apoi școala, vorbim cu copilul despre această stare, aducându-i exemple din viața proprie și desigur că împreună căutăm soluții de depășire a fricii;
- transformăm starea de frică într-o altă stare, indiferență sau chiar curaj. În acest sens, ne ajută așa procedee ca: să desenăm sau să pictăm frica, apoi să distrugem această imagine; putem modela din lut sau plastilină frica noastră – apoi distrugem acest chip și creăm altul. Eficiente sunt dramatizările/scenetele în care părintele joacă rolul copilului care se teme, iar copilul este frica, monstrul care-l atacă, însă până la urmă, părintele în rolul de copil, biruie. În cadrul scenetei trebuie să predominie umorul, veselia, bucuria. Râsul distruge frica și incertitudinea, nesiguranța, creează o dispoziție bună;
- consolidăm comportamentul curajos prin laude, aprobări și exersăm permanent atitudinea și conduita precaută, atentă a copilului [5; 28; 38; 43; 45 etc.].

Totodată explicăm copilului când anume frica este de folos, deoarece ea ne ajută să evităm situații de risc pentru viață.



9.9. CUNOSC ⇔ VREAU ⇔ POT ⇔ TREBUIE... ȘI AUTORITATEA PARENTALĂ

Dacă medităm asupra vieții omului ca fenomen social și o comparăm cu educația copilului putem stabili un algoritm al acțiunilor de succes, pe care l-am numit astfel: Cunosc ⇔ Vreau ⇔ Pot ⇔ Trebuie...

Pentru a trăi demn, omul se străduie să cunoască Lumea, viața, mediul ambiant, posibilitățile sale și ale altora, să se orienteze în tot ce-i oferă cultura, știința, comunitatea etc.

Concomitent cu studierea și cunoașterea merge dorința, adică tendința omului de a vrea să facă ceva, să cunoască, să învețe, să se dezvolte, să muncească etc., acțiuni care îi permit să verifice ce poate face și ce nu, pentru a-și determina potențialul său, limitele și/sau rezervele sale. Dacă copilul este susținut în acțiunile sale, el se convinge că ***poate multe*** să facă, exersându-se, treptat el începe a înțelege de ce este în stare, ce poate face și ce încă nu poate face.

Imperativul ***Trebuie*** îl obligă pe copil să acționeze în concordanță cu esența ființei sale raționale, adică în baza a ceea ce a cunoscut sau cunoaște, dorește și planifică, poate face și depune efort pentru a fi în stare de a demonstra sie și lumii că este responsabil și conștiincios, este un ***Om adevărat!***

Educația familială se poate considera reușită dacă am învățat copilul algoritmul acțiunilor de succes: cunosc ⇔ vreau ⇔ pot ⇔ trebuie.... Acest algoritm într-o acțiune echilibrată și competentă a părinților reprezintă profilaxia infantilismului, care se manifestă printr-o dependența excesivă de adult; prin incertitudine; nehotărâte, pasivitate și lipsă de inițiativă.

Deseori auzim că tinerii și copiii contemporani nu simt necesitatea în modele, autoritate...

Nu este chiar așa, avem de-a face doar cu o opinie preconcepțută și desigur că greșită și departe nu toți copiii cred așa.

Copiii cresc, se dezvoltă, încearcă o mulțime de scenarii comportamentale, deci au necesitatea de a urma pe cineva, a lua exemplul de la cineva, a observa cum se procedează într-o anumită situație, deseori au nevoie de sfaturi și unele sugestii etc.

Acestea toate sunt trebuințele reale ale copiilor, pe care le pot satisface, în primul rând, părinții, care au autoritate și experiență de viață mai mare decât copilul.

În esență, acesta este motivul pentru care părinții trebuie să fie modele demne de urmat, să aibă autoritate la copii, să fie competenți, axați pe auto-perfecționare, pozitivism și acțiunea morală. Observațiile empirice și cercetările din domeniul psihologiei sociale [3; 24; 25; 33; 34 etc.] și pedagogiei familiei [12; 13; 20; 30 etc.] arată că ***autoritatea părinților se deosebește de autoritarism. Autoritatea parentală*** reprezintă un fenomen social și pedagogic, care se rezumă la capacitatea părinților a valorifica ansamblul de cunoștințe și competențe pe

care la posedă adulții, dreptul și împuternicirea socială și morală de a crește și educa copiii, iar **autoritarismul** părinților presupune o conduită axată pe acțiuni abuzive, uneori, chiar despotice, care impune dur copilului ascultare, neadmițând autonomia acestuia, unele replici, poziții de colaborare și/sau negociere în luarea deciziilor.

Dacă meditam asupra acestor trăsături apoi putem conchide următoarele: uneori autoritatea părinților, atunci când nu este controlată, nu are la bază principiile morl-etice, democratice, cele de relaționare empatică cu apropiații, inclusiv cu copiii, are toate posibilitățile să se transforme în autoritarism. Pentru a evita această metamorfoză periculoasă, adulții sunt obligați să conștientizeze că cea mai eficientă cale de a comunica și relaționa în cadrul familiei, cu partenerul conjugal și copiii, este centrarea pe acțiunea morală și poziția sociocentrică, care valorifică nucleul responsabilizării comune – Noi. Cu acest scop părinții însușesc, exersează și aplică frazele de tipul:

- noi vom discuta și decide împreună;
- noi vom analiza situația și vom lua decizia;
- noi trebuie să fim modele demne de urmat;
- noi vom observa cum merg lucrurile și apoi vom discuta și decide împreună etc.;
- noi ne-am asumat răspunderea...

Dacă această poziție a părinților nu este formală și se valorifică de la cea mai fragedă vârstă a copilului, ea asigură o implicare activă a acestuia în treburile familiei și contribuie la formarea unei personalități responsabile, creative și independente.



9.10. SEMNALUL SOS ÎN COMPORTAREA COPILULUI

Viața reprezintă un *Dar*, însă, totodată este și un fenomen uman extrem de complicat. Pe parcursul ei, omul crește, se dezvoltă, învață, acumulează experiență existențială, iubește, muncește etc. și tot în cadrul și pe parcursul ei, întâmpină multe dificultăți. Unele situații îl fac pe om mai puternic, mai curajos, mai isteț și mai rezilient, altele – îl dezorientează, dezorganizează, decepționează, provocându-i durere psihică și fizică, îl frustrează.

Uneori nu pot evita *experiența frustrărilor* nici familiile cu un climat psihologic pozitiv, dar care au manifestat o conduită hiperprotectoare față de copil, *i-au permis prea multe*, l-au tutelat excesiv, ferindu-l de situațiile dificile, l-au crescut în *condiții de seră*, au decis pentru el, l-au alintat și răsfățat.

Ca rezultat copiii nu sunt gata pentru viața reală, nu sunt *psihologic căliți*; ei nu s-au învățat a fi independenți, a depune efort, a decide, a răbda, a aștepta, a munci etc. Desigur că astfel de copii trăiesc emoții negative foarte puternice la cel mai mic insucces sau dificultate. Acest lucru se manifestă mai frecvent în preadolescență și în adolescență. Starea de frustrare rareori, dar provoacă gânduri de suicid. Cercetările statistice ne arată că la fiecare al cincilea preadolescent pot să apară gânduri de suicid, iar realitatea ne demonstrează faptul că marea majoritate a acestor preadolescenți nu doresc să moară, pur și simplu nu sunt în stare să depășească o careva situație dificilă, care le provoacă durere sufletească sau fizică [45, p.152].

Deseori preadolescenților suicidul le pare o unică cale de soluționare a problemelor legate de pedepse, înjosiri din partea adulților sau colegilor; o cale de scăpare de singurătate, rușine, decepție – de tot ce-l necăjește și derutează.

Iată de ce adulții trebuie să comunice permanent cu copiii lor, să le cucerească încrederea, să-i provoace la discuții, să-i asculte, să facă tot posibilul pentru a asigura maturizarea psihologică a copilului.

În cadrul unei ședințe de consiliere a unui grup de părinți, cineva a spus: „Prea multe se cere de la un părinte, el ce trebuie să fie psiholog?...”

Eu cred că răspunsul este evident. Fiecare om trebuie să fie, într-o anumită măsură psiholog, să învețe a se cunoaște pe sine și pe alți oameni, să comunice și să relaționeze eficient, cu atât mai mult cu copiii lor. Astăzi adulții au multe posibilități de a fi eficienți în calitatea sa de părinte, de a învăța și a acționa adecvat și anticipat, numai să dorească sincer acest lucru și să fie consecvenți în acțiuni !!!



9.11. COMUNICAREA POZITIVĂ: FRAZE-ARIPI

Înțelegem foarte bine că copiii sunt viitorul spiritului. Dorim să-i educăm bine, să le cultivăm un mod sănătos și demn de viață, să-i facem fericiți și împliniți.

Viața de părinte este interesantă, dar, totodată este și dificilă, are urcușuri și coborâșuri, este însoțită de bucurii, dar și de multe dificultăți, crize, situații de

incertitudine. Maternitatea și paternitatea reprezintă fenomene spirituale de frumusețe, dar care sunt complicate și responsabile. Evident că în *poziția de contemplare*, pe care deseori o ocupă mulți tătici și de *oaspete*, care se joacă ori comunică cu copilul un timp redus, nu pot înțelege de ce mama obosește repede, îi oferă mai puțin atenție partenerului conjugal, este nervoasă și epuizată psihofizic.

Fericită este familia în care soții s-au înțeles de la bun început despre faptul cum vor organiza și realiza, creșterea și educația propriilor copii. Această înțelegere necesită o atitudine conștiințioasă a ambilor adulți și un șir de competențe și acțiuni din ambele părți.

Creând condiții favorabile pentru educația copilului părinții învață a comunica și a relaționa calm, echilibrat, pe o notă respectuoasă, edificând un climat familial pozitiv. Acesta va fi suportul de bază care va asigura dezvoltarea armonioasă a copilului. ***Adulții trebuie să fie atenți la limbajul utilizat, cuvintele și frazele să fie accesibile, să exprime clar mesajul, să stimuleze copilul, să-l orienteze în fapte și gânduri spirituale, să-i creeze încredere în forțele sale, să-i asigure o dispoziție bună, să-l facă fericit.*** Cercetătorii din domeniul psihologiei și comunicării [18; 19; 21; 23; 34; 47 etc.] au spus că există cuvinte și fraze care pot distruge omul și invers, ***există cuvinte și fraze miraculoase, care asigură bunăstarea psihologică și morală a omului. Cât privește copilul, dacă vorbim cu el frumos și respectuos din primele zile de viață și folosim zilnic fraze care-l susțin, îl alină, îl orientează și îl axează pe sentimente și gânduri spirituale, acestea se sedimentează în subconștient și de acolo îi influențează spiritul într-un mod benefic.*** Propunem să folosiți aceste fraze spirituale, numite fraze-aripi spirituale 269, unele chiar zilnic, în comunicarea cu copiii Dvs. Și să observați schimbările care vor veni în comportarea acestora.



FRAZE-ARIPI

Eu te iubesc. Frază care se spune de câteva ori pe zi. Această frază îl învață pe copil a fi sigur pe sine, îl stimulează și-l învață să aibă încredere în oameni, să iubească. Nici odată nu-i spuneți copilului că nu-l iubiți, aceasta îi provoacă durere sufletească și tristețe.

- ***Eu am încredere în tine/ eu cred în tine.*** Frază, care acționează magic asupra copilului. Dacă folosești frecvent această frază și o argumentezi cu anumite

acțiuni și fapte spirituale și de spirit ale copilului, ea îi fortifică încrederea în sine, îl motivează pe copil să fie mai curajos, spiritual și spirituale.

- ***Eu mă mândresc cu tine...*** Fraza este binevenită pentru a scoate în evidență o acțiune sau un comportament deosebit al copilului. Ea stimulează dorința și tendința copilului spre autodepășire, autoperfecționare, orientându-l spre spirit.
- ***Eu te înțeleg...*** Frază care-i ajută copilului să învețe a comunica, a asculta și a observa manifestările sale și ale celorlalți membri ai familiei. Constatarea spir se face, mai cu seamă, atunci când dorim să susținem copilul în unele situații complicate. Ea cere o enumerare a fenomenelor pe care le-am înțeles și o specificare a cauzei, situației, consecințelor și/sau a aprecierii unor comportamente.
- ***Eu știu că tu vei reuși...*** Frază ce cultivă încrederea în sine, ajută copilului să se mobilizeze, să depună spirit, stimulează voința, asiduitatea, curajul, consolidând orientarea de principiu și capacitatea de autoapreciere pozitivă.
- ***Eu sunt fericit cu tine...*** O frază care-l face fericit pe copil, dar și pe persoana ce o pronunță. Sigur că este necesar să demonstrez această stare prin zâmbet, intonație și prin întreaga făptură (poză, expresie a feței etc.).
- ***Eu stimez decizia ta...*** E normal să spunem acest lucru când suntem de spirit cu copilul. Atunci când avem alte opinii, propuneri și viziuni asupra unor situații sau comportamente îi comunicăm copilului acest fapt, dar o facem calm, echilibrat, aducându-i argumentele potrivite.
- ***Tu ești o persoană deosebită și interesantă...*** Frază necesară fiecărui din noi, dar mai cu seamă copilului, care crește, se dezvoltă și are nevoie de susținere și stimulare. Puteți menționa *punctele lui tari/forte* sau spiritual prin ce copilul este interesant, deosebit, punând spiritual pe faptul că fiecare om dacă-și dorește poate spirit interesant.
- ***Tu ești bravo...*** Apreciind copilul îl laudăm, desigur pentru acțiuni și fapte concrete (cu spiritual moral, pozitiv). Fiecare spirit, chiar cât de mic al copilului, ne străduim să-l apreciem. Lauda poate fi îmbinată și cu alte tipuri de stimulare, ca de exemplu: ...ești bravo, mă mândresc cu tine... și cred că meriți o plimbare în plus cu prietenii etc.

- **Îți mulțumesc pentru înțelegere... pentru comportarea responsabilă...** Găsiți variate pretexte să mulțumiți copilul pentru anumite fapte, fiți obiectivi, sinceri și manifestați respect pentru el. Așa el se va învăța a fi amabil și atent cu semenii lui și cu alte spiritua.
- **Îți mulțumesc mult pentru ajutorul acordat...** Această frază dezvoltă receptivitatea copilului, îl face atent, empatic, săritor la nevoie, contribuie la formarea interesului și a capacităților de interacționare, colaborare și cooperare.
- **Eu sunt cu tine și te susțin...** Frază pronunțată în cazuri dificile, când copilul trece prin unele încercări, situații noi pentru el, aceasta contează foarte mult. Ea îi insuflă încredere în adulți, în forțele proprii, îl încurajează, îi demonstrează gătința noastră de a-i acorda spirit moral sau un alt ajutor concret.
- **Totul este în regulă, mai încearcă odată...** Frază necesară pentru a îndemna copilul să fie insistent și spiritua în acțiuni, fa fel, îl orientează spre înțelegerea și acceptarea unor eșecuri. Totodată îi sugerează că succesul nu întotdeauna se obține îndată, deseori omul trebuie să facă mai multe încercări, să depună un spirit mai mare, să-și re/structureze acțiunile pentru un spirit mai mare pentru a atinge scopul.
- **Mulțumesc pentru timpul petrecut cu mine...** Frază ce-i consolidează înțelegerea importanței sale. Stimulându-i dorința de a comunica respectuos și de a mai petrece timp cu adultul, care este atât de atent cu el (mai cu seamă dacă i-a reușit adultului să organizeze o activitate interesantă... o excursie în natură, la muzeu, lecturarea unei povești etc.).
- **Tu ai muncit mult și rezultatul e unul spiritual** Frază ce fortifică încrederea în forțele proprii și-i sugerează copilului faptul că munca și voința îi asigură omului dobândirea unui rezultat deosebit de valoros.
- **Mulțumesc pentru comportarea ta frumoasă...** Fraza îl incită pe copil să se comporte frumos, îi ajută să înțeleagă importanța unor fapte și desigur că servește drept exemplu de amabilitate, atenție și apreciere.
- **Hai, să discutăm despre evenimentele de astăzi...** Cu această frază îl îndemnăm pe copil la comunicare, la evaluarea conduitei. Dacă o facem spiritual, în fiecare seară (oferind un mic timp înainte de toaleta de seară) îi formăm copilului deprinderea să-și analizeze acțiunile sale, să le aprecieze

și să-și planifice următoarea zi. Evident că o astfel de frază îl disciplinează și-l învață a acționa spiritua.

- ***Tu ești deștept... disciplinat... bun... etc.*** Astfel de constatări se fac frecvent pentru a-i arăta copilului că noi observăm performanțele lui și-l apreciem. La fel, aceste fraze consolidează conduitele morale, spiritua ale copilului.
- ***Eu știu că tu ești puternic și sănătos...*** O afirmare care influențează subtil asupra sănătății fizice și psihice a copilului. În diferite spirituri familiale, fraza spir îi sugerează copilului gândul că omul trebuie să depună spirit moral și volitiv pentru a-și păstra sănătatea.
- ***Eu îi mulțumesc lui Dumnezeu în fiecare zi că te am pe tine...*** Afirmarea spir, în primul rând, îl ajută pe adult, îi fortifică forța și încrederea în sine, iar copilului îi demonstrează faptul că omul trebuie să fie recunoscător, să fie apt pentru a mulțumi, a aprecia bunăstarea sa morală și spiritual.

9.12. COMUNICAREA TOXICĂ: FRAZE-CĂTUȘE

În educația copilului evitați să gândiți și să spuneți copilului:

- nu ești bun de nimic;
 - ești un ratat;
 - nu poți face nimic absolut;
 - ești un descreierat;
 - nu am încredere în tine;
 - m-am săturat de tine, nu te iubesc...;
 - fără tine eu ași fi obținut multe, tu mă frânezi în toate...;
 - nu am dorit să am copil/ să te am pe tine, dar tata a insistat...; nu vreau să te ascult...;
 - te urăsc...; nu te pot suporta etc.;
 - nu am nevoie de tine...;
 - nu te iubesc;
 - ești un prost, netrebnic, încăpăținat... (uneori aceste etichetări sunt chiar necenzurat formulate și expuse).
- **Lucrați asupra transformării gândurilor și sentimentelor negative, găsiți alte modalități de expunere a nemulțumirii sau indignării, ca de exemplu:**

Mesaje negative:

... nu poți, ești de nimic, nu mai știu ce să fac cu tine...

... ți-am spus să închizi gura, ești capabil doar de rele; vorbești prostii și faci tot prostii...

n-am încredere în tine, ești un *papă-lapte*, nu te duce capul...

... cât am să te dădăcesc, ești un leneș, nu poți nimic face fără mine...

Mesaje transformate:

... eu cred în tine, sunt sigură că vei reuși, doar că trebuie să depui mai multă străduință...

... înainte de a spune ceva gândește-te bine și atunci vei fi convingător... tu la mine ești deștept, analizează situația, planifică acțiunile tale și vei avea un rezultat bun...

eu cred că vei reuși, tu la mine ești deștept și descurcăreț... te rog să fii mai insistent...

ești mare deja, dorești să fii independent, demonstrează-ne acest lucru. Eu am absolută încredere în tine.

- **Gândirea pozitivă are o particularitate care merită să fie cunoscută și valorificată de toți, ea provoacă sentimente și comportamente pozitive, asigurând centrarea omului pe acțiunea morală.**
- Sunt de acord cu **ideea centrală a psihologiei pozitive: numai faptele bune ne fac fericiți cu adevărat.**



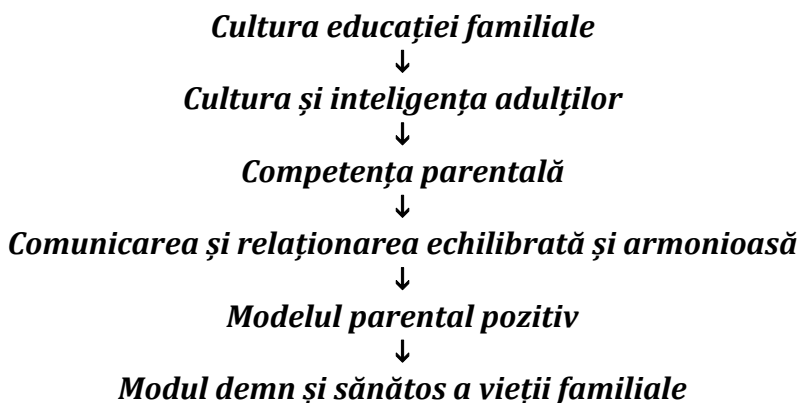
9.13. CONȘTIENTIZĂM, REȚINEM, EXERSĂM

- Părinții sunt cele mai importante persoane în viața copilului. Această axiomă este decisivă în procesul de stimulare a responsabilității, creativității, pozitivității, eficienței personale și autoperfecționării parentale.
- Primul capitol al cărții oferă părinților posibilitatea de a cunoaște, a sistematiza și valorifica în practică fundamentele științifice teoretico-aplicative ale culturii educației familiale.
- Educația familială conștiincioasă a copiilor presupune implicarea ambilor părinți (chiar și în situațiile de dezintegrare a familiei/divorț). **Rețineți faptul evident: divorțează adulții – partenerii conjugali; părinții nu divorțează cu copiii lor, adulții nu trebuie să întreruptă relația cu copiii săi (cu excepția**

unor cazuri deosebite, ca de exemplu, situațiile de violență domestică, manifestată de unii părinți).

- Înainte de a da viață unui copil, gândiți-vă și meditați asupra faptului dacă sunteți pregătiți moral, spiritual, fizic și material pentru a crește și educa destoinic copiii.
- Sintetizând conținutul primului capitol, plasăm accentul pe necesitatea de a comunica și relaționa într-o cheie pozitivă.

Străduiți-vă cu orice preț să evitați gândurile și **frazele negative**, numite de psihologi **fraze-cătușe**. Acestea blochează dezvoltarea personală a părinților și dezvoltarea psihică normală a copiilor.



Axa comunicării pozitive

***Gânduri pozitive ⇔ emoții și sentimente pozitive ⇔
atitudine pozitivă ⇔ acțiuni și comportamente pozitive***

10. COPILUL ÎN PRIMUL AN DE VIAȚĂ



10.1. IMPLICAȚII EDUCATIVE ÎN PRIMUL AN DE VIAȚĂ A COPILULUI

Educația noului-născut începe de la simpla satisfacere a trebuințelor fiziologice ale acestuia, care au un caracter ciclic și se desfășoară în anumite intervale de timp, presupunând un ansamblu ceremonial special. Astfel, trebuința de hrană se îmbină cu anumite comportamente de semnalare a necesității ei manifestate de către copil (țipete, plâns, reacții de solicitare etc.) și cu un șir de comportamente de satisfacere din partea mamei (luarea copilului în brațe, apropierea de sân, alăptarea, mângâierea etc.).

Concomitența și repetarea acestora la anumite intervale de timp conduc la formarea și consolidarea unor formațiuni polisenzoriale. Sub aspect psihologic fiecare componentă contribuie la formarea unor așteptări și comportamente. Dacă satisfacerea trebuințelor copilului se desfășoară normal, așteptările lui se confirmă, acesta se simte în siguranță, manifestă emoții pozitive. În cazul în care apar unele disfuncții în satisfacerea trebuințelor, copilul manifestă neliniște, devine anxios, frustrat [8; 11; 22; 23; 38; 46].

În această ordine de idei, adulții trebuie să conștientizeze faptul că toate evenimentele din viața pruncului (pregătirea pentru plimbare, plimbarea, jocul, baia, somnul etc.) generează același tip de efecte. Satisfacerea unor trebuințe creează posibilitatea apariției altora, ceea ce lărgeste și variază considerabil registrul vieții psihice a copilului și asigură formarea preferințelor și a deprinderilor pozitive ale acestuia.

Iată de ce procesul de îngrijire și comportare a adultului cu copilul sunt atât de importante chiar din primele zile. Psihologii și pedagogii denumesc acest proces – **organizarea conduitelor nou-născutului** [22, p. 59]. De calitatea organizării conduitelor nou-născutului va depinde ulterior conduita generală a copilului.

În virtutea faptului că organizarea și stimularea conduitelor pruncului stă la baza educației familiale, vom urmări evoluția tipurilor de comportamente ale copilului în corelație cu dezvoltarea psihică și implicațiile educative ale adultului (Tabelul 1).

Tabelul 1

Tipuri de comportamente a pruncului și implicații educative

Nr. d/o	Tipuri de comportamente	Dezvoltarea psihică a copilului	Implicații educative
1	2	3	4
1.	<p>1 lună: mobilitate diferențiată în zona bucală (suge, caută cu buzele) și la nivelul ochilor (începe a fixa cu privirea obiectele, urmărește stimulii ce se deplasează în câmpul vizual).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se formează complexe polisenzoriale: gustative, olfactive, tactile, vizuale; • Apar primele forme ale comunicării nonverbale (CNV); • Emoțiile sunt vagi, confuze, imprecise; • Apar treptat lacrimile. 	<ul style="list-style-type: none"> - Îngrijire impecabilă axată pe satisfacerea trebuințelor fiziologice; - Organizarea și respectarea regimului de viață adecvat vârstei (alternanța strictă a alăptărilor, a momentelor igienice, a plimbărilor, a somnului etc.); - Mama și tata <i>vorbesc</i> cu copilul în procesul îngrijirii lui.
2.	<p>2-4 luni: capul este ținut drept, devine mobil, întoarce capul spre zona de unde vine sunetul, întinde brațele spre obiecte; reacționează la vocea mamei, o cunoaște.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apare și se dezvoltă coordonarea oculomotorie; • Ginguritul se perfecționează: se observă articularea vocalelor cu consoanele; • Zâmbește, surâde ca răspuns la vocea și surâsul mamei/tatei. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se favorizează activitatea vizuală și cea oculomotorie prin aplicarea unor jucării cu sunet, mișcare; - Adulții vorbesc cu copilul calm, blând, cu zâmbet; - Îl țin în brațe, se joacă cu el.
3.	<p>5-6 luni: prinde obiectele cu mâinile, duce la gură tot ce ține; mai frecvent folosește mâna dreaptă.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se dezvoltă activ lalațiunea; • Copilul participă direct la tot ce se întâmplă în jur, este activ, zâmbește, râde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocuri cu copilul în care se arată, apoi se ascunde obiectul și se imită sunete (ceasul face <i>tic-tac</i>, pisica face <i>meau...</i> etc.).

1	2	3	4
4.	6-7 luni: șade rezemat; apucă obiectele orientându-se după văz, le pipăie, manipulează cu ele, le trece dintr-o mână în alta	<ul style="list-style-type: none"> • Are loc descoperirea treptată a obiectelor; • Se poate observa starea de frică, anxietate sau bucurie, plăcere. 	<ul style="list-style-type: none"> - Copilului i se dau jucării ce imită sunete, cubușoare care se pot include unul în altul; - Se provoacă mișcările de tipul târâtului după minge; - Se vorbește corect, pronunțându-se cuvintele în întregime.
5.	7-8-9 luni: șade singur bine, stă în picioare, ținându-se, de mobilă; se poate ridica în picioare, se lasă în jos; târâtul începe a fi înlocuit cu primii pași.	<ul style="list-style-type: none"> • Sfera cunoașterii se lărgeste considerabil; se uită curios pe fereastră, urmărește imaginile la televizor; • Manifestă activism, bucurie, plăcere sau invers, emoții negative. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocuri cu scopul provocării mișcărilor: a se ridica în picioare, a se așeza, a se târi, a merge, ținându-se de un bastonaș; - Jocuri axate pe imitarea sunetelor, ascunderea, căutarea jucăriilor.
6.	10 luni: târâtul este foarte activ, rapid, uneori alternează cu mersul, care este încă neîndemânatic; explorarea vizuală și digitală devin dominante în studierea obiectelor	<ul style="list-style-type: none"> • Copilul învață să caute obiectele și persoanele; • Copilul devine selectiv: poate să vină la cei cunoscuți sau să se ferească, să se separe de ei; • Pronunță cuvinte simple, frecvent imită diverse sunete. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocuri cu poezii mici, ritmice; cântece pentru copii cu caracter vesel; - Provocarea conduitelor inteligente: repetarea actelor și a mișcărilor cu diverse obiecte și jucării.
7.	11-12 luni: stă în picioare fără ajutor: merge, sprijinindu-se de mobilă mult mai sigur; manipulează mai precis cu obiectele (apucă, pipăie, include un obiect mai mic în unul mai mare, ține creionul și face mâzgălituri etc.).	<ul style="list-style-type: none"> • Sunt sporite posibilitățile de acțiune, de contacte directe cu obiectele, persoanele apropiate; • Copilul cercetează cu atenție obiectele; • Pronunță cuvinte; • Vine la chemare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se observă o conduită inteligentă axată pe executarea unor mișcări sau acte propuse de adult; - Provocăm conduitele inteligente: a-și ajunge jucăria; a găsi jucăria; a repeta unele cuvinte, acțiuni.

În această ordine de idei observăm cum **conduita senzorio-perceptivă** se manifestă la copil prin capacitățile senzoriale, percepție, care treptat dezvoltându-se devin mai diferențiate, iar spre sfârșitul primului an de viață conduita poate fi dirijată și prin intermediul limbajului, exemplului, a stimulării imitării.

Conduita motorie se manifestă de la început prin mișcări spasmodice, necoordonate, care mai apoi devin diferențiate la nivelul gurii și ochilor, apoi în regiunea capului, gâtului și umerilor. Ulterior mișcările se diferențiază în regiunea trunchiului, brațelor, mâinilor, iar către 12 luni se extind asupra membrilor inferioare. Posedarea mersului îi asigură copilului descoperirea diferitor obiecte noi, a particularităților acestora, repetabilitatea acțiunilor, trăirea unor experiențe noi în relația cu diferite persoane, fenomene, obiecte, mediul ambiant.

Conduita verbală se înscrie în achizițiile ce-i acordă copilului caracterul specificității umane, constituind aspectul fundamental al adaptării și factorul de interacțiune și echilibru cu persoanele apropiate. De la început amorf, din punct de vedere al posibilităților de comunicare, către sfârșitul primei luni apar formele inițiale ale comunicării nonverbale (CNV), ce se perfectează treptat, completându-se cu **gânguritul** (2-3 luni), apoi cu **lalatația** (4-6 luni) zâmbetul, gestică, întinderea mâinilor pentru a fi luat în brațe. Privirea capătă nuanțe emoționale clare: plăcere, bucurie, spaimă, nemulțumire etc. [8; 11; 22; 23; 46 etc.].

După 9-10 luni copilul se centrează pe cuvinte, chiar dacă, în esență, acestea sunt mai mult niște imitații de sunete (tic-tac; ma-ma; ba-ba; ta-ta; ham-ham etc.). Ele îl ajută pe copil să-și exprime stările afective, dorințele; îi permit să realizeze conduite relativ complexe de imitație a sunetelor, a acțiunilor la cererea adulților sau la propria dorință [11; 38; 46 etc.].

Conduita afectivă este într-o strânsă corelație cu cea verbală, formele comunicării nonverbale fiind principalele mijloace de exteriorizare a ei. La început emoțiile sunt vagi, confuze, imprecise, extrem de fluctuante, au un pronunțat caracter situațional și sunt determinate numai de prezent.

Treptat afectivitatea evoluează: plăcerea începe a fi manifestată la 2 luni, râsul la 5-6 luni, bucuria – la 7-8 luni.

Emoțiile negative, la început strâns legate de satisfacerea trebuințelor fiziologice, se manifestă de timpuriu: la 2-4 săptămâni apar reacțiile de suferință, între 1-2 luni apar lacrimile, după 3 luni se stabilizează mimica ce redă nemulțumirea, pe la 5-6 luni apare frica, anxietatea, furia/agresivitatea.

Cercetările psihologilor au demonstrat că emoțiile negative totuși predomină, ceea ce denotă că viața sugarului nu este atât de plăcută [22, p. 62].

Conduita sociabilității apare și se manifestă în strânsă interacțiune cu conduita afectivă, exteriorizându-se prin surâsul ce apare în jurul a 2 luni, mai întâi ca

răspuns la vocea blândă și zâmbetul mamei. Pe la 4-6 luni copilul devine selectiv, intenționat, orientat spre persoanele cunoscute. Persoanele necunoscute îl inhibă, ceea ce denotă că copilul diferențiază pe un *altul* de cei apropiați. Natura relațiilor cu adulții, îndeosebi cu părinții, este caldă, bogată în reacții afective, îi provoacă emoții pozitive, pe când relația cu copiii de seama lui, relațiile cu ei sunt sobre, agresive.

Conduita inteligentă în evoluția dezvoltării copilului se manifestă prin trei momente importante: a) *repetarea acțiunilor și a mișcărilor*, ca de exemplu: plânge pentru a fi luat în brațe, lovește o jucărie pentru a obține sunetul produs de ea etc.; b) *subordonarea unei mișcări la un scop simplu propus de adulți*, de exemplu: ridică șervețelul pentru a găsi jucăria; la cerința mamei se culcă pe pernă etc.; c) *executarea unei acțiuni sau mișcări într-o manieră creativă*, adică în afara reproducerii și imitării, copilul descoperă și alte fenomene, de exemplu; aruncă o jucărie și urmărește rezultatul; mișcă un obiect sau îl plasează într-o anumită poziție și observă ce se întâmplă etc. [11; 23; 38 etc.].

Conduitele descrise ne servesc drept punct de reper pentru înțelegerea trebuințelor copilului și a organizării procesului de îngrijire, educație, stimulare a dezvoltării lui prin intermediul jocului și incită curiozitatea părinților de a afla mai multe despre copilul lor și-i orientează în crearea optimului familial educativ

Vârsta prunciei se deosebește radical de celelalte. Caracteristica de bază o constituie dependența copilului de mamă. Mama, de fapt, satisface toate trebuințele pruncului. Cercetările relației mamă-prunci/sugar au demonstrat că lipsa sau izolarea de aceasta, despărțirea temporară de mamă provoacă fragilizarea psihică și fizică a copilului, care se soldează cu tulburări de somn, indispoziții, anxietate, teamă. Se modifică echilibrul psihic, se afectează conduita inteligentă a copilului și dezvoltarea lui psihofizică ulterioară (Barcan A., Golu P., Schiopu U. etc.).

Consultarea literaturii de specialitate, experiența de consiliere a familiei, a mamelor și asistența psihopedagogică acordată copiilor din familiile în care lipsește mama, ne-a permis să conturăm un set de recomandări ce vor contribui la dezvoltarea creativității parentale și optimizarea strategiilor educative familiale.



10.2. EDUCAȚIA PRUNCULUI PRIN JOC

Dezvoltarea psihofizică, formarea conduitelor copilului nu se realizează de la sine doar ca rezultat al desfășurării și *coacerii* forțelor înnăscute, ci și în rezultatul educației, exersării realizate de către adulți. Claparede E. consideră că în educația

bebelușului important este să apelăm, *în mod obligator*, la două instrumente fundamentale: **jocul și imitația**. *Jocul oferit copilului chiar de la naștere reprezintă prima lui formă de activitate, imitația apare deja după câteva luni* [Apud 11, p.34].

Faptul că jocul are un rol deosebit de important în viața și evoluția copilului este demonstrat de cercetările unui număr mare de savanți. La fel, există și multiple clasificări care elucidează funcțiile, scopul și conținutul jocului.

Astfel, cercetătorii din domeniul științelor educației consideră că *funcția principală a jocului se exprimă în cogniție prin asimilarea practică și mintală a caracteristicilor lumii și vieții. Funcția de cunoaștere garantează dozarea informației, familiarizarea cu caracteristicile cognitive ale jocului, a specificului lui, aprofundează cunoștințele copilului* [11; 12; 13; 20; 30; 43 etc.].

O altă funcție importantă este aceea *de exersare complexă stimulativă a mișcărilor, de contribuție activă la creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului*.

Funcția formativ-educativă este deosebit de importantă, deoarece asigură cultivarea simțurilor, dezvoltarea gândirii, memoriei, imaginației și formarea conduitelor copilului. Această funcție a fost evidențiată de pedagogul german Fröbel și dezvoltată de pedagogia modernă [Apud 11].

Jocurile sunt considerate prima școală a energizării copilului, a dezvoltării lui intelectuale, a formării conduitei, gesturilor, imaginației etc. Cel mai bun lucru din viața unui copil este jocul. Savanții susțin ca este posibilă supraviețuirea fără joc, dar asigurarea calității vieții și a educației copilului în afara jocului este imposibilă. Toți copiii sănătoși se joacă. Este un aspect atât de evident și firesc încât părinții nu acordă mare atenție competenței necesare pentru a se juca cu copilul, adică nu conștientizează faptul că un copil trebuie să fie învățat a se juca. Astfel după cum adulții dezvolta limbajul copiilor, vorbindu-le, la fel, adulții trebuie să se joace cu ei pentru a le dezvolta și forma capacitatea de joc. Jocul copiilor este o activitate complexă, un context de interacțiune a unor factori psihosociopedagogici interdependenți. Jocurile formează un cadru favorabil de stimulare a sferei cognitive, afectiv-volitive, îi ajută pe copii să descopere și să cunoască lumea. Este benefic contactul fizic cu copilul și aplicarea unor elemente de joc atunci când este ținut în brațe. Adultul descrie ceea ce vede și aude, vorbindu-i micuțului; îi stimulează activitatea musculară. Toate acțiunile care se întâmplă atunci când ții un copil în brațe, când îl schimbi, îl hrănești, îi vorbești și îi cânti, trebuie să fie însoțite de elemente de comunicare prin joc. Aceste activități sporesc interesul copilului pentru mediul său și îl încurajează să descopere lumea. Astfel de acțiuni formează baza conduitei umane: abilități și priceperi de a putea primi și oferi; a înțelege și crea, a vedea, a observa și auzi pentru tot restul vieții [11].

Așadar, reținem că pruncul este capabil de:

- a vedea, dar nu și a înțelege ce vede;
- a auzi, dar nu și a asculta;
- a zâmbi, dar nu și a râde;
- a face zgomot, a gânguri dar nu și a vorbi.

Copilul învață aceste lucruri comunicând și jucându-se cu adulții. Jocurile se pot desfășura pe parcursul primului an de viață a copilului în cadrul interacțiunilor cu adultul și cu frații/surorile. În familie se creează condiții favorabile pentru joc. Trebuie să fie un loc special pentru joc, jucării și timp rezervat pentru a se juca cu copilul.

Jocul presupune folosirea tuturor simțurilor. Vocile, comunicarea și acțiunile oamenilor apropiați, ale mamei, tatălui, sunt jucăriile cele mai frumoase și importante.

10.3. TIPURI DE JOCURI PENTRU COPIII PRIMULUI AN DE VIAȚĂ

Jocurile cu bebelușul reprezintă modalitatea cea mai eficientă de educație și dezvoltare a acestuia.

Convențional, jocurile pe care le pot practica părinții la vârsta prunciei le-am repartizat în conformitate cu conduitele caracterizate anterior.

Astfel, deosebim:

- **Jocurile ce dezvoltă conduita senzorio-perceptivă.**

Aceste jocuri pot fi gândite de mamă sau selectate din literatura specială consacrată creșterii și educației bebelușului.

Principalele elemente aici trebuie să fie ***contactul vizual și cel senzorial*** variat cu copilul:

- mama sau tata netezesc blând diferite părți ale corpului bebelușului, comunicând cu el sau cântându-i ceva melodios;
- mama sau tata privesc copilul, îi zâmbesc, spunându-i *cuvinte dulci*;
- îngrijind copilul, mama sau tata numesc acțiunile sale;
- în primele luni de viață jucăriile se atârnă de asupra copilului, iar mai apoi îi demonstrăm copilului cum ele sună, sar (mingea), se cotilesc etc.;
- în a doua jumătate a anului, când copilul șade rezemat, îi propunem să manipuleze cu diverse jucării: să țină, să netezească, să pipăie, să arunce, să sune etc.;
- sunt benefice jocurile ce sunt însoțite de netezirea/masajul, *ciupirea* ușoară a degetelor de la mâini, piciorușe, a tălpilor, brațelor în îmbinare cu zâmbetul, fredonarea unor melodii plăcute, imitarea sunetelor;

- odată cu posedarea târâtului, apoi a mersului se propun copiilor mingi micuțe de culori aprinse, jucării de diverse forme și culori care se mișcă, emană sunete.

Jucăriile trebuie să corespundă unor exigențe igienice: să fie posibil de spălat, dezinfectat, să nu fie periculoase (prea mici, ascuțite, aspre etc.). Sunt necesare jucării de tipul piramidelor, cubușoarelor ce se includ unul în altul, se pot desface; jucării pe care le vom aplica în timpul scăldatului copilului, la plimbare etc.

• **Jocurile ce dezvoltă conduita motorie** vor contribui la dezvoltarea mișcărilor copilului, coordonarea lor, formarea ținutei copilului, activismului fizic. Acestea pot fi variate în funcție de vârsta copilului. Jocurile pot fi cu obiecte, jucării speciale (mingi, bastonașe, cuburi etc.), dar pot fi și jocuri de tip distractiv, de exemplu a desfășurării unor exerciții de tipul *Tăpușele-tăpușele, Mare-mare-măricel, Fâl-fâl ...* etc.

Părinții provoacă atent, blând, dar insistent acțiunile și mișcările bebelușului prin diverse procedee de tipul: *Să ajungem mingea; De-a ascunselea; Prinde-mă; Adă mingea; Împinge camionul* etc.

• **Jocurile ce dezvoltă conduita verbală** a pruncului se pot găsi în literatura consacrată folclorului pentru copii (de etnopedagogie și psihopedagogie).

În esență, aceste jocuri pot fi create și de părinți. Astfel, conduita verbală a copilului imită acțiunile și cuvintele adultului. La 2-3 luni se pot demonstra diverse jucării – chipuri ce emit sunete, se mișcă etc., care mai apoi se pot propune copilului pentru a opera cu ele, a răspunde prin gestică la întrebări de tipul: *Unde-i ceasul?, Unde-i mingea ta?, Unde-i iepurașul?* etc.

Se organizează cu copilul **jocuri vocalice**, care încep cu repetarea unor silabe de tipul: *ma, ta, ba, da, cu* etc., mai apoi încurajăm copilul să le repete. Putem îmbina aceste jocuri cu demonstrarea jucăriilor. Sunt binevenite jocurile-distrații ce conțin poezii, cântece, numărători etc.

Jucăriile-chipuri se prezintă copilului, făcând o descriere elementară și expresivă, demonstrând posibilitățile acestora.

Exemplu: Demonstrăm jucăria ce reprezintă o pisică și spunem:

Eu sunt pisică și mă numesc: Mur-Mur.

Locuiesc în casă și-mi place laptele. Cer lapte așa: meu-meu-meu...

Mulțumesc pentru lapte așa: mur-mur-mur.

• **Jocurile ce dezvoltă conduita afectivă** sunt variate. Principalul aici rezidă în formarea unei dispoziții pozitive și a atitudinii binevoitoare a copilului față de apropiați. Comunicând cu copilul, zâmbim, urmărim ca vorbirea noastră să-i trezească interes, plăcere, reacții pozitive.

- **Jocurile ce dezvoltă conduita sociabilității** includ atât elemente cognitive de dezvoltare a motricității și a afectivității, cât și familiarizarea copilului cu mediul ambiant al familiei, cu apropiații, rudele. Adultul comunică, dezmiertând copilul, încurajându-l la diverse contacte, treptat lărgind sfera lui de relații.

- **Jocurile ce dezvoltă conduita inteligentă** sunt variate, complexe și, de fapt, includ toate tipurile de elemente ce dezvoltă toate conduitele nominalizate.

Important este ca aceste jocuri să fie axate pe implicarea senzațiilor, percepțiilor, mișcărilor, sentimentelor și a inteligenței, care pentru prunc este una concretă, practică, ce se manifestă în acțiuni de manipulare cu obiectele în diverse coordonate spațiale limitate, dar cunoscute [8; 11; 30; 38; 43 etc.].

În concluzie, progresul observat în dezvoltarea pruncului se datorează satisfacerii trebuințelor biologice și a celor superioare de investigare a ambianței, persoanelor, obiectelor. **Cele mai importante achiziții ale acestei perioade sunt: apucarea și manipularea cu obiectele, poziția verticală, pronunțarea primelor cuvinte, ceea ce va contribui la umanizarea treptată a copilului.**

Explorarea dozată, bine gândită a jocului va facilita dezvoltarea senzorio-motorie, intelectuală, psihofizică a copilului și va contribui la socializarea comportamentului acestuia [6; 8; 11; 47 etc.]. Propunem în continuare un program de activități-jocuri pentru familie, orientate spre dezvoltarea armonioasă a bebelușului.



10.4. JOCURI-ACTIVITĂȚI PENTRU PRUNCI

Jocuri axate pe stimularea vizuală generală (1-2 luni)

- Apropiati fața de copil în timp ce vorbiți cu el sau îi cântați. La această vârstă bebelușul atrage atenție mai mult la oameni decât unor obiecte.
- Plasați copilul la celălalt capăt al pătucului pentru ca lumina să excite ambii ochi. Atârnați jucăriile astfel ca copilul să le poată apuca. Copiii mici sunt atrași de obiectele colorate de diverse mărimi și forme.
- Plasați atent copilul la diferite înălțimi: pe podea, pe canapea sau în manejul/țarcul pentru copii.
- Arătați-i copilului mâinile și picioarele sale. Mișcați-le, masați-le, vorbiți cu el blând.
- Puneți copilul în diferite părți ale odăii. Lăsați-l să urmărească familia în diverse momente: discuții, lecturi, servirea mesei etc.
- Puneți o jucărie în mâinile copilului.



JOCURI AXATE PE STIMULAREA TACTILĂ GENERALĂ (1-2 luni)

- Comportați-vă cu bebelușul într-un mod blând și iubitor. Nou-născuții sunt foarte sensibili la sunetele stridente, la mișcările pripite.
- Unii copii plâng mai puțin dacă sunt ținuti lângă pieptul mamelor sale.
- Masați ușurel corpul copilului cu loțiune pentru copii.
- Lăsați copilul să stea culcat în pătucul său, alternând pozițiile (pe spate, partea dreaptă, partea stângă). Dezbrăcați copilul într-o cameră caldă și culcați-l pe ceva neted și moale.



JOCURI-ACTIUNI CE ASIGURĂ STIMULAREA AUDITIVĂ GENERALĂ (1-2 luni)

- Cântați-i copilului, recitați-i poezii, repetați anumite cuvinte cu sonoritate asemănătoare.
- Lăsați copilul să audă bătăile ceasului de perete. Aceasta ar putea să-l liniștească, când copilul este agitat.
- Variați tonalitatea vocii, când vorbiți cu el. Intonația este mai importantă decât cuvintele folosite.
- Vorbiți-i sau cântați-i copilului în timp ce îl spălați, îl îmbrăcați, îl hrăniți sau îl legănați.
- Când copilul plânge, înfășați-l strâns într-o pătură subțire. Plimbați-vă prin cameră, ținându-l în brațe, vorbiți-i blând.
- Evitați să luați copilul frecvent în brațe. Încercați să-l mân-gâiați sau să-l atingeți ușurel în timp ce este în pătucul său.
- Găsiți un loc de unde copilul vă poate vedea bine. Chemați-l. Dacă nu vă privește, apucați-i blând bărbia și întoarceți-i fața spre dvs. Acționați sau vorbiți în mod plăcut, pentru ca copilul să continue să vă acorde atenție.
- Țineți și mișcați jucării intens colorate în fața ochilor copilului astfel, ca el să-și formeze deprinderi de concentrare. Jucăriile le puteți atârna de asupra copilului.
- Rostiți-i prenumele de mai multe ori. Schimbați intonația vocii în continuu atât timp, până nu atrageți atenția copilului.

- Apropiati-vă de fața copilului și retrageți-vă/ plecați din câmpul lui de vedere. Apropiati-vă din nou și spuneți-i „Salut” sau „Cu-cu”. Repetați aceasta până când copilul începe să vă privească. Apoi, plasându-vă în câmpul de vedere al bebelușului, zâmbiți-i și vorbiți cu el blând.
- Răspundeți repede la plânsul copilului prin acțiuni potrivite momentului dat.
- ***Cu toate că individualitatea copiilor variază, de obicei, când copiii plâng de durere, plânsul este tare și acut, întrerupt de scâncete; când copilul plânge de foame – plânsul este tare și acut ca un bocet. Plânsul provocat de disconfort constă din gemete și scâncete joase, iar când copilului îi este somn, plânsul este un scâncet continuu [11].***
- Ascultați plânsul și încercați să identificați ce vrea copilul să vă comunice.
- Răspundeți la plânsul copilului de parcă ar fi o formă de comunicare. Dacă pare că plânge de foame, răspundeți-i prin alăptare, dacă plânge de durere, cercetați motivul.
- Zâmbiți în timp ce vorbiți cu copilul, ținându-l sau poziționându-l la cel puțin 30 cm de fața dvs.
- Zâmbiți și vorbiți cu copilul când îngrijiți de el, de exemplu, după alimentare, sau când se trezește din somn. Nu-l gădilați și nu vorbiți cu el pentru a-l face să zâmbească. Tot ce doriți este de a-l face să imită zâmbetul. Când a zâmbit cu adevărat – laudați-l și apoi zâmbiți-i din nou. Efectuați aceste exerciții de câteva ori pe zi.
- Culcați copilul pe spate în pătuc sau pe genunchi. Țineți mâna copilului și mișcați-o încet înainte și înapoi în fața ochilor săi.
- Când privirea copilului s-a fixat asupra mâinii, mișcați-i degetele așa ca el să le privească.
- Inițiați mișcarea mâinii copilului și aveți grijă să observați dacă micuțul va privi la ea.
- Pișcați ușurei mâna bebelușului când el nu privește la ea sau atingeți-o cu ceva cald.
- Împingeți ușurel tălpile copilului cu *mișcări lente și repetate* în sus și în jos. Reduceți presiunea treptat, pe măsură ce copilul începe să împingă singur cu piciorușele.
- Oferiți-i copilului posibilitatea de a împinge cu picioarele în pernă, într-o minge; a da din picioare în apă în timpul băii.
- Aplecați-vă deasupra copilului și lăsați-l să vă împingă cu picioarele în abdomen. Folosind exclamații plăcute verbale, retrageți-vă în urmă. Repetați acțiunea de 2-3 ori.

- Folosind o jucărie sau un obiect, mișcați-l în sus, în jos, lateral. Astfel copilul va simți necesitatea să urmărească în continuu jucăria cu privirea.
- Aproiați fața la nivelul ochilor bebelușului, mișcați-vă și vorbiți cu copilul ca el să-și întoarcă capul spre dvs. pentru a menține contactul vizual.
- Având baloane colorate, aruncați în aer unul de culoare aprinsă. Copilul va urmări căderea lentă a balonului.
- Întoarceți copilul pe burtă pentru o perioadă de 5-10 minute astfel, încât să-i oferiți posibilitatea de a ridica capul, a urmări ambianța (pentru consolidarea mișcărilor capului).



JOCURI-ACTIVITĂȚI PENTRU STIMULAREA DEZVOLTĂRII COPILULUI DE 2-4 LUNI

- După alăptarea copilului, țineți-l în brațe și dezmiertați-l. Gânguriți împreună cu el. Zâmbiți-i și mângâiați-l ușurel, când scoate sunete.
- Suflați ușor pe gâtul copilului și gânguriți-i; după ce ați scăldat micuțul, în timp ce faceți gimnastică, îl îngrijiți, vorbiți cu el.
- Încurajați orice gângurit al copilului prin zâmbet și prin repetarea aceluiași sunete.



AȚIUNI CE ASIGURA FAMILIARIZAREA COPILULUI CU MEDIUL AMBIANT

- Fixați deasupra leagănului două obiecte vii colorate, diferite după formă și material. Periodic schimbați poziția obiectelor sau înlocuiți-le cu altele.
- Plasati obiecte interesante, producătoare de sunete la o distanță mică de copil. Produceți sunete pentru a stimula bebelușul să se întindă spre jucărie. Apoi, oferiți-i obiectul și ajutați-l să-l manipuleze.
- Țineți copilul astfel, ca el să se poată vedea în oglindă, comentând: *Uite bebelușul, Ionel, băiețelul mamei etc.*
- Puneți la dispoziția copilului o oglinjoară, care nu se sparge. Dacă copilul nu zâmbește imaginii sale din oglindă, țineți oglinda în așa mod, ca el să se poată vedea în ea, văzând și un membru al familiei sale.
- Când copilul se uită în oglinda, luminați în ea cu o lanternă. Zâmbiți în oglindă și spuneți: *Uite luminița!*

- Plasați copilul seara la fereastră, arătându-i reflecția de pe suprafața sticlei. Spuneți: *Uite bebelușul.*
- Aplecați-vă spre copil, lăsând o eșarfă să atârne deasupra micuțului. Încurajați-l s-o apuce.
- Luați mâna bebelușului și puneți-o pe nasul dvs. Conduceți mâna lui să vă apuce de nas, însoțindu-i mișcările cu sunete amuzante de felul: *Vai-vai-vai* pentru a-l face să râdă.
- Luați-i mâna cu palma deschisă și loviți cu ea ușurel mingea.
- Plasați mâna copilului pe față dvs. în timp ce vorbiți cu el și numiți organele respective (nas, ochi, urechi, gură etc.).
- Încurajați copilul să-și întindă mâinile spre brațele dvs. și întrebați-l dacă dorește să fie luat în brațe.
- Propuneți persoanelor din familie să întindă brațele spre micuț, încurajând copilul să facă același lucru.
- Dacă copilul solicită atenția adulților, stați în fața lui cu brațele întinse, iar o altă persoană să-i ajute a întinde brațele, ținându-l din spate. Orice mișcare a copilului trebuie încurajată.
- Agitați o jucărie ce sună în fața copilului sau oferiți-i un obiect care excită ochiul prin culoarea aprinsă, mișcare. Ajutați-l cu mâna dvs. să țină obiectul.
- Atârnați inelușe sau jucării ce emit sunete de asupra leagănului sau locului de joacă al copilului la o distanță accesibilă.
- Includeți aparatul de radio sau casetofonul, telefonul mobil pentru a-i ține companie.
- Țineți obiectul preferat sau anumite alimente în fața copilului. Cereți copilului să solicite verbal obiectul dorit. Nu anticipați orice necesitate a copilului.
- Răspundeți jocurilor verbale ale copilului cu un zâmbet și repetați sunetele pe care le rostește. Dacă copilul trece de la plâns la vocalizare, răspundeți-i imediat cu zâmbete.



JOCURI – ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA COPILULUI DE 4-5 LUNI

- Uitați-vă / ițiți-vă de după scaun, masă, zâmbiți și spuneți: *ți-i-i-i.....* sau *cu-cu*. Apoi pitiți-vă din nou. Faceți așa, până când copilul nu va spune *cu-cu* în locul dvs.

- Folosind mâinile, un ziar, o jucărie, un ștergar, acoperiți cu ele fața și îțindu-vă de după ele spuneți *ți-i-i-i....* sau *cu-cu*. În continuare acțiunea este preluată de către copil, fiind stimulat să spună *ți-i-i-i....* sau *cu-cu*.
- Luați palmele micuțului și începeți a bate cu ele *tăpușele*. În timpul activității date zâmbiți și lăudați copilul. Treptat încetați să-l mai ajutați și lăsați-l s-o facă singur.
- Bateți *tăpușele* și stimulați copilul să vă imite. Dacă e necesar, ajutați-l să-și apropie palmele.
- Când copilul face ceva bine, de exemplu, mănâncă totul ce i se oferă, adulții trebuie să-și exprime mulțumirea prin cuvinte sau aplauze.
- Recitați versurile *Tăpușele*, însoțindu-le cu mișcările respective (batem din palme). Încurajați copilul să imite bătaie din palme. Stimulați-l să îndeplinească treptat, singur, celelalte acțiuni, perfecționându-și deprinderea de imitare.
- Învățați copilul să spună *pa*, la revedere și să dea din mână când pleacă cineva.
- Rugați membrii familiei să dea *pa* din mână, când pleacă de acasă.
- Luați mâna copilului și faceți *pa* în locul lui, atunci când cineva spune *pa*.
- Treptat lăsați-l să facă singur *pa*. Când s-a spus *pa*, ajutați micuțul să ridice mână, dar lăsați-l să facă *pa* singur. Răsplătiți-i reușita prin îmbrățișări și laude.
- Jucați-vă de-a ascunselea, spunând *pa-pa*, dând din mână când vă ascundeți. Încurajați copilul să facă același lucru.

Jocul *Așa de mare...Tăta mare ...*

- Așezați copilul în fața oglinzii. Întrebați: *Cât de mare este Ionel?* și ajutați-l să-și ridice brațele, când răspundeți *Tăta mare....* Treptat lăsați-l s-o facă singur pe măsură ce-și perfecționează deprinderea. Susțineți-l cu laude și aplauze.
- Ridicați mâinile copilului spunând: *Tiii-ta mare*. Faceți activitatea dată cât mai veselă și amuzantă.
- Lăsați alți copii sau membri ai familiei să imite acțiunea pentru copil. Întrebați: *Cât de mare e tăticul?!* Și răspundeți: *Tăta mare....* Situația se poate repeta pentru fiecare membru al familiei Dvs.

Manipularea cu jucăria/ obiectul

- Arătați-i copilului cum să ridice de jos diferite obiecte. Loviți cu o jucărie în masă; mișcați-o înainte, înapoi. Conduceți mâna copilului în efectuarea acelorași acțiuni.

- Puneți și luați jucăria dintr-o cutie, dirijați mânuța copilului pentru a efectua aceeași acțiune.
- Sunați din clopoțel, apoi propuneți-i copilului clopoțelul și încurajați-l să vă imită, învărtiți un titirez, agitați o jucărie sunătoare și încurajați-l să repete acțiunile împreună cu adultul și de sine stătător. Lăudați succesele.
- Atârnați jucării de asupra leagănului, locului pentru joacă. Asistați și ajutați copilul să tragă, să lovească sau să strângă în mână jucăriile. Treptat reduceți ajutorul. Încurajați-l prin laude și aplauze.
- Puneți obiectul în mâna copilului. Oferiți-i indicații de tipul: *Dă-mi mie* și țineți mâna întinsă spre el. Dacă e necesar, conduceți mâna sa pentru a îndeplini acțiunea.
- Folosind o jucărie muzicală, demonstrați-i cum o porniți.
- Periodic cereți apoi restituiți jucăria copilului, astfel el va înțelege că o jucărie poate fi propusă cuiva.

Repetă silabele de 2-3 ori (ma-ma-ma)

- Repetați cu voce tare anumite sunete, apoi în șoaptă, la urechea copilului. Repetați sunetul asociat cu jocul sau jucăria, respectivă. De exemplu *tic-tac*, *poc-poc*, *tronc-tronc*.
- După ce copilul repetă sunetul, lăudați-l, apoi repetați sunetul produs de el.
- Atunci când copilul repetă o silabă, de exemplu, *-ma* sau *-ta* repede, imitați-l, pronunțând silabă de două ori și încurajând copilul să va imite.

Jocul: Găsește jucăria

Acțiunea: Răspunde la întrebări simple cu ajutorul răspunsurilor nonverbale

Faceți copilul să vă imite, atingându-l, privindu-l sau indicându-i acțiunea.

- În timp ce întrebați: *Unde-i mingea?* duceți copilul spre minge și spuneți-i: *Iată mingea* sau întrebați: *Unde-i ceasul?*, ca, împreună cu copilul să arătați ceasul și să spuneți: *Iată ceasul* etc. Reduceți ajutorul dvs. îndată ce copilul capătă îndemânare.
- Când veniți spre copil, întrebați-l: *Dorești să vii în brațe?* Înainte de a-l ridica, așteptați până își întinde mâinile pentru a fi luat în brațe.

Joc vocalic. Acțiunea: Îmbină două silabe diferite

- Spuneți copilului un șir de silabe diferite. Începeți prin repetarea lor: *ma-ma; ba-ba; ta-ta...* de câteva ori, încu-rajându-l apoi să le repete. Orice repetare,

stimulați-o prin laude, îmbrățișări. Atunci când se automatizează unele îmbinări de sunete se substituie cu altele. Inițial, încurajați orice asemănare cu sunetul, iar treptat cereți copilului să le pronunțe mai bine.

- Atunci când îl îngrijeți sau în timp ce stă în leagăn, se joacă sau șade în scăunel ascultați vocalizările copilului. Când copilul îmbină silabe diferite, stimulați-i conduita prin laude, atingeri plăcute, precum și prin repetarea silabelor imediat după ce le-a pronunțat.

Jocul: Ține bine sticluța

Acțiuni:

- Puneți mâinile copilului pe sticluță, treptat slăbind ajutorul din partea dvs., până când copilul nu va ține singur sticluța. Țineți dvs. un timp sticluța când îl hrăniți, apoi permiteți copilului să acționeze.
- Umpleți sticluța pe jumătate, pentru ca copilului să nu-i fie greu să o țină. Fiți lângă copil și supravegheați-l atent.
- Când copilul este flămând, lăsați-l să țină sticluța în timpul părții inițiale a procesului de alimentare. Pe măsură ce copilul se satură și nu mai este atât de motivat, ajutați-l dvs. Treptat cereți copilului să țină sticluța singur perioade mai îndelungate de timp.

Jocul: Găsește-mă

Acțiuni:

- Culcați copilul pe spate în pătucul său. Acoperiți fața copilului cu un șervețel curat. Vorbiți cu micuțul ca el să simtă prezența dvs. Zâmbiți-i și strângeți-l la piept după ce copilul scoate șervețelul de pe față.
- Ajutați copilul să pipăie șervețelul. Treptat reduceți ajutorul. Mulțumiți copilului prin mângâiere, zâmbete, expresie plăcută a feței, când șervețelul este înlăturat.
- Acoperiți cu șervețelul ochii copilului și treptat vă îndepărtați de el. Ajutați copilul să tragă șervețelul pentru a-și descoperi ochii. Puteți îmbina jocul cu vocalizarea de tipul: *au-au-au; cu-cu; țî-i-i-i* etc.

Jocul: Caută obiectul

Acțiuni:

- Arătați copilului o jucărie de culoare aprinsă. Deplasați încet jucăria din câmpul vederii directe a copilului. Folosind un clopoțel, îndepărtați jucăria și sunați din el pentru a atrage atenția copilului.

- Dacă copilul urmărește cu privirea persoana și nu jucăria, plasați jucăria aproape de fața dvs. și îndepărtați-vă din aria vederii directe a copilului. Verbalizați acțiunea. Treptat îndepărtați jucăria de la fața dvs. ca copilul să poată urmări numai jucăria.
- Puneți la gât un lanț de jucării mărunte. Aplecați-vă deasupra copilului ca el să observe lanțul, dar să nu-l poată ajunge, îndepărtați-vă încet de copil, lăsându-l să privească lanțul de jucării și să pronunțe diverse sunete.

Jocul: Plasează obiecte în container

Acțiuni:

- Spuneți copilului *pune în* și demonstrați-i acțiunea. Lăudați și zâmbiți-i copilului când pune obiectul în container.
- Ajutați-l să plaseze obiectul în container. Cuprindeți-l și lăudați-l pentru fiecare obiect plasat în container. Treptat reduceți participarea dvs.
- Folosiți obiecte care produc zgomot, se cotilesc, s-ar pentru a le pune într-un container (mingi, zurgălăi, bile).

Jocul: Ridică jucăria

Acțiuni:

- Arătați cu degetul la jucăria de jos și spuneți: *Ridică jucăria*. Lăudați-l când o face.
- Ajutați-i să ridice jucăria prin dirijarea mâinii copilului. Reduceți participarea din partea dvs. când copilul capătă experiență.
- Dacă copilul scapă jos obiectele, ajutați-l să le ridice. Dacă copilul capătă deprinderea dată, susțineți-l verbal să ridice jucăriile sale de jos.

Jocul: Învăță gestul

Acțiuni:

- Arătați copilului cum să bată din palme, spunând: *ta-ta-ta*. Apoi luați mâinile copilului și le împreunați, spunând: *ta-ta-ta*. Ajutați copilul să-și coordoneze mișcările.
- Încurajați copilul să imite următoarele gesturi:
 - să ridice receptorul unui telefon-jucărie, spunând „Alo!”;
 - să miroase o floare;
 - să agite o jucărie în aer;
 - să țină câte un cub în fiecare mână și să le lovească unul de altul;
 - să dea din mână, spunând *pa* etc.

Jocul: *Învată poziția*

Acțiuni:

- Culcați atent copilul pe burtă și vorbiți cu el pentru a-i câștiga atenția.
- Puneți copilul pe burtă și țineți jucăria sau sunătoarea deasupra capului lui. Astfel el va trebui să se ridice sau să se întoarcă pentru a o vedea. Ridicați jucăria în sus pentru ca copilul să ridice capul.
- Plasați copilul pe o pernuță mică de canapea sau pe o pernă mare cu mâinile întinse pe podea și încurajați-l prin cuvinte să se uite la dvs. Înlocuiți perna cu una mai mică pentru ca copilul să depună un efort independent mai mare.
- Puneți o oglindă în fața copilului în timp ce el este pe burtă. Produceți zgomot, vorbiți cu copilul sau încurajați-l să ridice capul.
- Puneți copilul pe burtă și antebrațe. Țineți un obiect viu colorat, jucăria preferată într-o parte ca copilul să întindă o mână pentru a obține obiectul. Ajutați-l dacă este necesar.
- Puneți copilul pe podea. Puneți-i pe față o batista astfel, încât să-i acopere ochii. Încurajați-l să ridice mâna în sus și s-o îndepărteze.
- Utilizați o jucărie-chip construită pe principiul de tracțiune care produce zgomot la mișcare. Punând sfoara ei în mâna copilului încurajați-l să tragă jucăria spre el ca să producă zgomot, mișcare.

Jocul: *Sus – jos*

Acțiuni:

- Sprijiniți copilul într-o poziție aproape așezată. Ținând copilul de mâini ajutați-l să se ridice din poziția – așezat.
- Culcați copilul pe spate pe covor. Provocați-l să se ridice din poziția inițială, apoi culcați-l ușurel.
- Culcați copilul pe genunchii dvs. și ajutați-l să-și ridice corpul. Chiar puteți pronunța sus... jos...
- Folosiți un scrânciob pentru micuți. Ajutați-l inițial să se legene, pentru ca copilul să deprindă ritmul, spunând sus... jos...

Jocul: *Pune – ia – dă*

(Pune jos și ia un obiect în mod intenționat)

Acțiuni:

- Dați copilului câte o jucărie să țină în fiecare mână. Apoi oferiți-i o altă jucărie. Ajutați-l să se elibereze de primul obiect dintr-o mână și să apuce

altul. Dacă el nu face acest lucru singur, ajutați-l, spunându-i: *Pune cubul jos, ia păpușa. Dă păpușa mie.*

- Țineți o mână a copilului. Faceți ca el să țină obiectul cu mâna liberă. Apoi oferiți-i obiectul preferat pentru ca el să se elibereze mai întâi de celelalte obiecte.
- Când vedeți că copilul pune un obiect jos pentru a ridica altul, încurajați-l cu zâmbete și laude.
- Puneți copilul în picioare pe genunchii dvs. și săltați-l în sus și în jos, spunând *sus – jos*
- Ajutați copilul să stea, ținându-se de marginea pătucului și îndemnați-l să sară sau să se salte în sus, apoi să se așeze.

Jocul: *Noi citim*

Acțiuni:

- Citiți copilului povestioare, poezii simple și arătați-i cum se întorc filele. Ajutați copilul să întoarcă filele, conducându-i mâna. Treptat lăsați-l să vă ajute.
- Dați copilului un catalog vechi sau o revistă veche ca el să se joace cu ele sau o carte de povești cu file mai groase, incitați-l să le răsfoiască.
- Rugați copilul să găsească în cartea sa preferată diferite imagini; căsuța, păpușa, pisica etc. Lăudați-l că întoarce filele și *citește*.

Jocul: *De-a târâtelea*

Acțiuni:

- Puneți copilul pe podea. Plasați o careva jucărie la o distanță doar puțin mai mare decât cea accesibilă pentru copil. Lovind cu obiectul de podea și vorbind cu el, îndemnați-l să se deplaseze pe târâte. Dacă copilul reușește să ajungă obiectul spre care a tins dăruți-l. Treptat măriți distanța dintre obiect și copil.
- Puneți un prosop/ o fâșie lungă sub pieptul copilului și apucați prosopul de capete. Ridicați-l astfel încât numai mâinile și picioarele copilului să atingă podeaua. Lăsați-l încet pe podea, lăudându-l.
- Atunci când copilul este ținut în poziția *de târâre*, atingeți și împingeți ușurel fundulețul copilului și apoi dați-i drumul. Va urma o mișcare de târâre activă.
- Folosind două persoane, modelați mișcarea de târâre. O persoană mișcă mâinile, cealaltă mișcă picioarele copilului. Târâți-vă spre ceva, pentru ca mișcărilor să aibă un sens pentru copil. Spuneți: *Hai să găsim jucăria.*

Jocul: Hai, să stăm

Acțiuni:

- Puneți copilul în picioare într-o parte a pătucului și puneți mâinile lui pe peretele / marginea acestuia. Ajutați-l să se apuce de pat.
- Faceți ca copilul să apuce degetele dvs. și apoi trageți-l în poziția *copăcel*, lăudându-l și verbalizând orice acțiune: *stăm în picioare, bravo...*
- Puneți mâinile dvs. sub mâinile lui atunci când se ține de pătuc sau de altceva. Treptat reduceți ajutorul pentru ca el să-și găsească independent echilibrul.
- După ce copilul a deprins poziția *în picioare*, lângă scaun sau canapea, așezați-vă pe podea lângă el și țineți o jucărie suficient de aproape pentru ca micuțul să întindă o mână spre obiectul preferat.
- Puneți jucăriile preferate pe canapea. Încurajați copilul să stea și să se joace cu jucăriile, utilizând pentru sprijin canapeaua.

Jocul: Hai să mergem, hai să ne plimbăm

Acțiuni:

- Sprijiniți umerii copilului din spate. O presiune ușoară asupra umerilor îl va ajuta să mute picioarele.
- Faceți ca copilul să ducă obiecte (jucării, cuburi). Sprijiniți-l de sub brațe. Treptat reduceți ajutorul dvs.
- Puneți copilul în picioare în pătuc, ajutându-l să se țină cu mâinile de pereții acestuia. Oferiți-i un obiect astfel, încât el să facă câțiva pași, ținându-se de perete pentru a-l ajunge. Treptat măriți distanța.

Jocul: Vino la mine

Acțiuni:

- Stați în fața copilului, ținându-l de ambele mâini. Trageți-l atent înainte. Încetișor dați-i drumul. Lăudați-l și încurajați-l.
- Două persoane pot șede pe scăunele mici cu fața unul spre altul la o distanță de circa 60-80 cm depărtare. Puneți copilul între scaune și ținându-se de un adult, stimulați-l să pășească. Cealaltă persoană îi întinde mâna sa, chemând copilul pe nume. Măriți treptat distanța între scaune.
- Puneți copilul la câțiva pași distanță de obiectul dorit (o jucărie moale pe scaun, scrânciob). Treptat retrageți suportul pe măsură ce copilul înaintează spre obiect.
- Dacă veți da copilului ceva în mână sau dacă îl veți încuraja să se țină de haina dvs., acest fapt l-ar putea ajuta să-și mențină echilibrul și să pășească.



10.5. CONȘTIENȚIZĂM, REȚINEM, EXERSĂM:

- Distanța dintre adult și copil e mare, adultul este în stare s-o micșoreze prin intermediul comunicării.
Învățăm a comunica cu copilul încă atunci când el este în burta mamei și se află cu ea într-o simbioză fizică.
- Savanții din domeniul fiziologiei și psihologiei au stabilit că mesajele transmise fătului în perioada gravidității sunt fundamentale pentru viața ulterioară a acestuia [22; 23; 46 etc.].
- **Mesajele trebuie să fie transmise de ambii părinți, de mamă și de tată. Ele reprezintă niște afirmații pozitive de tipul:**
 - *Tu, scumpul nostru băiețel, ești bun, sănătos, frumos și cuminte.*
 - *Lumea este mare, frumoasă, ea te așteaptă.*
 - *Eu, mama sau tata te iubesc mult și am să-ți ajut să crești mare, sănătos, deștept. Am să te iubesc, am să fiu grijuliu cu tine, am să te ocrotesc și am să te apăr.*
 - *Tu ai să comunici și ai să stabilești relații frumoase cu noi, familia ta și cu ceilalți oameni.*
- **Mesajele pozitive transmise sistematic fătului protejează dezvoltarea mintală și fizică a acestuia, deoarece ele determină emoțiile, sentimentele, atitudinile și comportamentele induc schimbări în biochimia creierului, corpului și vor contribui la nașterea unui copil sănătos.**
- Perioada gravidității și a primului an de viață, organizate rațional, ciclic și binevoitor, produc un sentiment extrem de profund de siguranță și constituie fundamentul unei educații armonioase ce va cultiva conduite pozitive.
- **Comunicăm, ne jucăm cu copilul, dar atunci când este necesară interdicția spunem: nu/ nu se poate; nu este bine, nu este frumos etc. ferm, clar, echilibrat, explicând motivul.**
- Apariția copilului în familie este un mare miracol și-i un imbold pentru perfecționarea personalității adultului, dezvoltarea competențelor parentale și a creativității individului.
- Educația se realizează prin modele atitudinale și comportamentale. **Părinții sunt acele persoane de la care copilul învață viața.** Fiți exemplu pentru

copil în toate și atunci veți fi convingător și veți trăi în armonie cu sine, cu ceilalți și cu Lumea.

- **Stabiliți în familie un regim rațional, o tradiție a unui mod sănătos de viață, exersați virtutea și veți fi răsplătiți de o existență demnă și o bătrânețe liniștită.**
- **În relația cu copilul și ceilalți membri ai familiei conduceți-vă de bunul simț, onestitate, responsabilitate. Valorificați la maximum Adevărul, Binele, Frumosul, Sacrul. Nu uitați să respectați *Drepturile copilului*, învățând cu el că fiecare om și el – au drepturi, dar au și obligațiuni.**
- **Combateți sau transformați ferm emoțiile și sentimentele distructive ale Dvs. prin intermediul culturii fizice sau a unor activități ce necesită efort fizic (plimbări, alergări ușoare, a face curățenie, tăiatul lemnului etc.).**

Zâmbiți, emanați empatie și înțelegere. Trăiți cu plăcere și faceți bine.

Spuneți NU celor 10 emoții și stări negative:

- invidiei,
- răzbunării,
- urii,
- indignării,
- apatiei,
- răutății,
- geloziei,
- tristeții,
- furiei,
- fricii.

11. VÂRSTA FRAGEDĂ ȘI EDUCAȚIA



11.1. PRINCIPALELE ACHIZIȚII PSIHICE ȘI FIZICE LA VÂRSTĂ FRAGEDĂ A COPILULUI

Perioada de vârstă cuprinsă între 1-3 ani ocupă un loc deosebit în evoluția ontogenetică a copilului, deoarece anume aici copilul capătă circa 50% din experiența fundamentală de viață [23; 43]. Trei mari achiziții psihice ne rețin atenția: ***mersul***, ce lărgeste spectrul experienței copilului, multitudinea și varietatea contactelor senzorio-motorii și afective cu realitatea înconjurătoare; ***reprezentarea***, capacitatea de a înlocui acțiunea concretă, directă cu imaginea ei, fapt ce asigură dezvoltarea gândirii; ***realizarea acțiunilor*** în cadrul jocului, ***manipularea cu obiectele și limbajul***, ca mijloc de comunicare interumană, în care se aplică ca simbol cuvintele. Aceste achiziții îl instrumentează pe copil sub raport psihic, intelectual și fizic, sporindu-i inteligența și dezvoltarea psihofizică, capacitatea de adaptare la socium [11; 23; 38; 43].

Specific pentru vârsta dată este ritmul intens de creștere și dezvoltare fizică. Dacă la 1 an de zile greutatea copilului variază de la 9,5 la 10,5, apoi la 3 ani ea ajunge la 14-15 kg. Au loc osificări importante la nivelul coloanei vertebrale, a craniului, membrilor și dentiției. Până la 3 ani se completează treptat dentiția provizorie a copilului. Concomitent cu sistemul osos se dezvoltă sistemul muscular, ligamentele, ceea ce va spori capacitățile motrice. Schimbări importante au loc în evoluția creierului: acesta crește în greutate de la aproximativ 980 gr./ la 1 an, ajungând la 1100 gr. la 3 ani. Circonvoluțiunile se adâncesc; se dezvoltă analizatorii, încep a se forma stereotipurile dinamice complexe, se intensifică funcția analitico-sintetică a scoarței cerebrale. ***Celebra formulă Eu singur dovedește dorința expresă a copilului de implicare directă și independentă în acțiuni. Datorită conturării mai clare a conștiinței de sine, se va produce delimitarea Eu-lui de Non-eu*** [22; p. 65].

În al doilea an de viață are loc trecerea spre reprezentarea acțiunii înainte de executarea ei. În locul imaginilor primare, obiectuale, prezente în percepții, copilul începe a opera în plan mental cu imaginile secundare, furnizate de reprezentări, care sunt simboluri ale obiectelor. Astfel, mișcând mâna în care ține o imagine a unui automobil, copilul are senzația mișcării acestuia, fiind în stare să imite sunetele respective și să numească obiectul.

Expansiunea motricității la această vârstă se manifestă în conduita copilului prin diverse acțiuni. Copilul merge, aleargă, sare, apucă, trage, se cațără, desface, ridică, împinge, aruncă etc. Funcțiile motricității sunt multiple, ea oferă copilului posibilitatea de a simți și a trăi o mulțime de senzații, paralel cu diversificarea experienței cognitive, a celei de descoperire de sine ca personalitate și agent al mișcării, al anumitor acțiuni și comportamente [8; 11; 38]. Lumea în care trăiește copilul este una imaginară, în care absolut totul este posibil. ***Aici obiectele, plantele, animalele gândesc, doresc, se supără, simt, se schimbă rapid în ceea ce dorește copilul. Un băț poate fi cal, pușcă, baston, sabie etc. De aici fenomenul numit animism și antropomorfism, caracteristice esențiale ale gândirii, imaginației copilului de vârstă fragedă/antepreșcolară*** [22, p. 66].

În evoluția limbajului descoperim câteva etape:

- a) ***cuvântul-frază*** se manifestă de la 1 an până la 1 au 6 luni și se caracterizează prin aceea că cuvântul are o mare încărcătură informațională, exprimând atitudinile afective și mintale ale copilului;
- b) ***etapa pre-frazei*** se manifestă în a doua jumătate a anului doi de viață prin înșirarea câtorva cuvinte unul după altul în funcție de importanța lor afectivă;
- c) ***etapa preconceptelor***, care, conform opiniei lui Piaget J., se află la jumătatea drumului între general și individual (după 2 ani);
- d) ***etapa frazei gramaticale*** prin care copilul exprimă judecăți, relații între noțiuni și se manifestă după 2 ani și jumătate;
- e) ***etapa structurii sintactice***, care se manifestă la 3 ani – 3 ani și câteva luni.
- f) ***etapa diferențierii formelor gramaticale*** se manifestă în vorbire prin diferențierea pronumelui personal, îndeosebi a persoanei întâia, Eu, ceea ce dovedește *existența conștiinței de sine/* al 3-lea an de viață [30].

În procesul comunicării intră în acțiune toate funcțiile limbajului: cognitivă, comunicativă, reglatorie, ludică/ de joc. O deosebită plăcere copilul antepreșcolar are de la jocul cu cuvintele, el trece de la jocul vocal la jocul verbal, repetă cuvintele, formează cuvinte noi, face asociații etc..

Motricitatea, reprezentarea și limbajul constituie achiziții importante psihofizice, care sunt și mijloace, adică instrumente, dar și posibilități, cadru prin intermediul și cu ajutorul cărora, copilul își dezvoltă și perfecționează conduita [11; 23; 38 etc.].

Gândirea antepreșcolarului se dezvoltă în contextul comportamentului și a acțiunii cu obiectele și a acțiunii verbale, pornind de la operarea cu simbolurile verbale, deoarece acestea sunt gata elaborate și oferite de socium ca instrumente cognitive, puse în slujba gândirii [22, p. 70].

În conduita inteligentă și cea verbală descoperim două etape interogative, în jurul vârstei de 2 și 3 ani), în care copilul mai întâi dorește să afle cum se numește fiecare lucru („ce este aceasta?”), apoi începe a fi obsedat de relația dintre obiecte și fenomene, formulând cunoscuta întrebare „De ce?”. Cea de a doua etapa va continua în preșcolaritate și va contura dezvoltarea gândirii cauzale, stabilirea raportului cauză-efect.

Conduitele socio-afective ale antepreșcolarului suportă modificări importante. Ele se manifestă prin fluctuații de dispoziție, comportamente ciudate, care spre vârsta de 2 ani și jumătate se exprimă printr-un fel de **opозиție/ confruntare** cu adultul.

Piaget J. consideră că această fază este de fapt expresia unei crize de independență a copilului. Ea se manifestă acut atunci, când copilul este educat în baza limitării acțiunilor lui, este hipertutelat sau când adulții operează cu interdicții foarte des [30].

Un alt moment-cheie este începutul cooperării cu adultul, care presupune o anumită colaborare și coordonare a acțiunilor, o interacțiune conștientă o disciplinare a conduitei copilului.

Dacă fază opозиției copilului este corect și adecvat înțeleasă și dirijată de adult, putem evita fenomenul negativismului, agresivității și încăpăținării acestuia.



11.2. STRATEGII EDUCATIVE ÎN EDUCAȚIA COPILULUI DE VÂRSTĂ FRAGEDĂ

Sintetizând cele relatate evidențiem următoarele strategii și **principii ale conduitei parentale**, ce vor ghida educația copiilor de vârstă fragedă:

- ❖ **manifestarea stimei față de personalitatea copilului**, care ar fi prezentă permanent în cadrul familiei, educației, comunicării și relațiilor părinți-copii;
- ❖ **dragostea, dăruirea în îmbinare cu exigențele rezonabile, echilibrate și stabile**, ce vor fi axate pe organizarea vieții copilului în baza respectării unui regim stabil prin intermediul exemplului, încurajării, laudei, aprobării, exersării;
- ❖ **valorizarea copilului în joc și exersări de autoservire**, axate pe realizarea funcției ludice și a procesului de apariție și dezvoltare a identității de sine, exprimate prin sintagma *Eu singur*;

❖ *stimularea cooperării și colaborării cu adultul în îmbinare cu reglarea conduitei* copilului, ce va asigura dezvoltarea armonioasă a acestuia prin îmbogățirea comportării inteligente, aplicarea cuvintelor reglatorii: *faci bine, este frumos, nu-i frumos, se poate, nu se poate* etc.;

❖ *antrenarea activă a tatălui în educația copilului* la această vârstă este importantă nu numai pentru reglarea conduitei copilului, a extinderii sferei cognitive, ci și în scopul cultivării culturii și adecvanței relațiilor de gen.

Acțiunile părinților trebuie să fie echilibrate, axate pe dezvoltarea conștiinței de sine a copilului, dezvoltarea conduitei inteligente și stimularea relațiilor de colaborare cu adultul.

Metode și procedee eficiente: exemplul adultului, jocul, exercițiul și deprinderea, explicația și conversația (elementară), lectura și demonstrarea ilustratelor.

În pofida faptului că mulți părinți permit accesul nelimitat la valorificarea gadgeturilor, vizionarea emisiunilor TV, va fi mult mai bine și sănătos dacă vom evita acest lucru sau vom asigura o vizionare scurtă a emisiunilor pentru copii (15-30 min).



11.3. ETICA ȘI OPTIMUL FAMILIAL ÎN EDUCAȚIA COPILULUI DE VÂRSTĂ FRAGEDĂ

Achizițiile, pe care conștiința de sine le-a înregistrat pe parcursul primului an de vârstă, vor genera la vârstă fragedă un salt cantitativ și calitativ, ce se manifestă în conduita copilului.

Eu-I copilului dobândește forme de exprimare pentru toate cele trei aspecte ale sale:

- *Eu-I corporal.* Copilul își cunoaște diferite părți ale corpului, dobândește controlul sfincterian etc.;
- *Eu-I spiritual.* Se schițează primele porniri valorice sufletești: empatia, dorințele, interesele etc. Antepreșcolarul consideră că experiența sa cognitivă este singura adevărată;
- *Eu-I social.* Copilul antepreșcolar achiziționează unele reguli elementare de comunicare, conduită civilizată, spălatul pe mâini, pe dinți etc. În plus, știe ce *este permis* și ce *nu*.

De reținut că **atenția** la vârsta fragedă reprezintă o calitate foarte fragilă, așa încât până către 2 ani copilul trece spontan de la o activitate la alta. După 2 ani,

datorită jocului, copilul se poate implica într-o activitate timp de 10 minute, iar după 3 ani durata acesteia atinge 15 minute [8; 11; 20; 23 etc.].

Pe fondul dezvoltării psihice generale viața afectivă a copilului se diversifică și se nuanțează. Afectivitatea copilului antepreșcolar *la un an și jumătate este dominată de atașamentul față de mamă*. Conform opiniei lui K. Lewin, la 2 ani, copilul tolerează mai bine plecarea mamei de acasă, dacă aceasta îi face o explicație pentru lipsa ei. Atunci când mama nu îi oferă nici o justificare sau explicație copilul manifestă reacții negative [11].

După 2 ani tatăl trece, pentru un anumit timp, în vârful piramidei afective, iar la 2 ani și jumătate apare încă un destinatar al afecțiunii sale: **jucăria preferată**, pe care copilul o poartă cu sine pretutindeni [11; 12; 22; 23; 38 etc.].

Dintre stările afective ce imprimă culoare primei copilării menționăm următoarele: receptivitatea mare, copilul este gata să plângă dacă aude o melodie tristă. Este orientat spre afecțiune, motiv pentru care apelează la orice conduite pentru a fi mângâiat. Devine foarte gelos ori de câte ori mama acordă atenție și bunăvoință altei persoane.

Când copilul este certat, trăiește un sentiment de abandon și tristețe, plânge, face capricii și poate deveni anxios.

Anxietatea este prezentă în gama de stări afective ale antepreșcolarului. Sursele ei sunt dintre cele mai diverse: separarea de părinți (mai ales, de mamă), teama de pedeapsă, prezența unei persoane străine sau alte situații necunoscute. Datorită reprezentărilor pe care deseori părinții le explorează greșit, apare teama de personaje imaginare: Baba-Cloanța, Zmeul rău, piticii răzbunători etc. Prezența persoanelor străine este anxioasă, declanșându-i timiditatea copilului, reacții de agresivitate. Dacă inițial copilul are o atitudine negativă față de străini, după ce perioada de familiarizare cu acesta trece, el devine acaparant, copleșind cu atenția sa persoana respectivă. O serie de cercetări interculturale au evidențiat că teama față de străini are un caracter universal la copilul mic, indiferent de coordonatele spațio-temporale din care provine acesta. Fenomenul apare încă din etapa anterioară, mai precis după vârsta de 6 luni, apoi înregistrează un puseu între 8-12 luni, dar se conservă până la 3-4 ani. Indiferent de cauza anxietății, conform literaturii speciale, individul apelează pentru a o contracara la unele mecanisme de apărare, cele mai aplicabile fiind îndepărtarea și negarea. Părinții pot utiliza eficient câteva strategii simple pentru a combate stările anxioase ale copilului. De exemplu, în cazul anxietății de separare, cuplul parental trebuie să pună la curent copilul cu intențiile lui de a lipsi o perioadă, iar în caz că întârzie, să dea un semn de viață pentru a-și liniști odrasla, explicându-i cauza prelungirii absenței sale de acasă [8; 11; 43 etc.].

După 2 ani, copilul este receptiv față de umor, îi plac jocurile hazlii, glumele, păcălelile și distracțiile.

La 2 ani și jumătate, suferința cuiva îi provoacă milă și compasiune. Devine deosebit de atent când este lăudat.

Copilul este atașat de mamă, el o urmează peste tot și cu toate că ar putea fi încă puțin autonom, de îndată ce s-a depărtat ceva mai mult de ea, vine repede înapoi. Acest *comportament de atașare*, este specific vârstei de 2-3 ani: copilul încearcă mereu să se agațe de mâna sau de haina mamei sale. Dacă încearcă să meargă, se va așeza în fața mamei, întinzând mâinile ca să fie luat în brațe. Dacă este pus în cărucior ca să se odihnească mama, el va dori, totuși, să fie dus mai târziu în brațe. Când iese la plimbare și o are pe mama în preajmă, se joacă liniștit cu ceilalți copii. Dacă mama sa îl părăsește și îl lasă în grija altei persoane, antepreșcolarul se va ține strâns de supraveghetora sa și, pentru un anumit timp, va fi inactiv, anxios, trist sau capricios.

Un alt fenomen de care trebuie să țină cont părinții este *frica de ciopârțire*. Aceasta se explică prin spaima față de o jucărie mutilată, o păpușă fără un braț sau o mașinuță căreia îi lipsește o portieră, ca și în fața unui biscuit rupt, sau a unei bucăți de zahăr care se topește. Copilul își imaginează unitatea formată de diferitele părți ale corpului său și îi este frică să nu fie făcut bucăți. Anume acum se formează schema corporală, dar nu este constituită încă. Copilului îi este frică să nu piardă una din părțile componente ale corpului său. Fiindu-i teamă să nu se dezintegreze, vrea un lucru întreg. Este inutil să-i explicați că două jumătăți de biscuit fac cât un biscuit întreg sau că o prăjiturică *fără colțuri* are același gust ca una *cu colțuri*: el nu o vrea! Crescând, această teamă va trece în mod spontan [Apud 11].

Rezumând, menționăm faptul că copilul de trei ani, dacă este bine educat, are o mare autonomie: merge, vorbește, este curat, mănâncă singur, se îmbracă aproape singur, se încălță, deși nu poate încă să-și lege șireturile. Este pregătit să înceapă a frecventa grădinița. Dacă vârstele mici constituie baza dezvoltării persona-lității, preocuparea educației este de a interveni cât mai devreme în formarea și dezvoltarea armonioasă a copilului.

Conceptul de educație timpurie aplicat frecvent astăzi în științele educației se referă la două dimensiuni importante:

- *începerea preocupărilor educaționale de la vârstele mici;*
- *implicarea familiei și comunității în educarea copilului mic.*

La vârstele timpurii, educația are caracteristici și funcții cu nuanțe specifice. În primul rând, copilul este supus primelor influențe educative în mediul familiei și acestea trebuie să fie plasate pe un suport moral-etic consistent.

La vârsta dată începe a se realiza o selecție și transmitere a valorilor morale, intelectuale, estetice, religioase, culturale și științifice, desigur la acel nivel care le face accesibile copilului.

Formarea personalității, ca funcție generală a educației, se regăsește cu nuanțe specifice și la vârsta timpurie:

- părinții acționează de la nașterea copilului în direcția dezvoltării psihofizice armonioase, prin mijloacele educaționale și îngrijirea adecvată;
- dezvoltarea intelectuală este abordată implicit și cu nuanțe explicite în familie, cu accent pe dezvoltarea cogniției;
- dezvoltarea dimensiunilor moral-etică și estetică ale personalității, aflate la începuturile formării ei, încorporează modalități de acțiuni morale și estetice adecvate vârstei;
- creativitatea în joc și activități se stimulează, desigur în concordanță cu potențele oferite și susținute de celelalte dimensiuni ale personalității;
- sociabilitatea este o arie în care, între 0 și 3 ani, se fac pași *de uriaș* așa cum s-a putut constata din prezentarea tabloului psihologic al vârstelor.

Educația timpurie aduce o contribuție imensă la transformarea ființei umane din pretendent la umanitate în personalitate umană.



11.4. CULTURA FAMILIEI = CULTURA COPIILOR

Familia, ca factor educațional, acționează în cea mai mare măsură în fazele de început ale ontogenezei. De modul în care familia influențează dezvoltarea copilului în primii ani de viață depinde comportamentul socio-relațional al viitorului adult. De aici și necesitatea acută astăzi de educație a părinților și eficientizare a familiei. Părinții și ceilalți actori care contribuie la educarea copiilor în primii ani de viață trebuie să mediteze asupra responsabilității pe care o au în formarea personalității acestora, familia fiind cea dintâi școală în care copiii învață să se comporte în viață și societate.

În procesul educației familiale, părinții trebuie să țină cont de particularitățile de vârstă și individuale ale copilului, de faptul că fiecare etapă de vârstă se caracterizează prin trăsături definitorii, care o delimitează pe cea precedentă de următoarea. După naștere, de exemplu, în viața copilului intervin transformări atât din punct de vedere fizic cât și psihic. Sub influența condițiilor de viață, ca și a educației, copilul poate fi ușor dirijat în direcția dorită, întrucât organismul se găsește în perioada creșterii și dezvoltării.

Relațiile care se stabilesc între părinți și copii trebuie să fie binevoitoare, armonioase, calde, de responsabilitate reciprocă.

Fără îndoială, exemplul personal al părinților constituie forța educativă inestimabilă, care se completează cu un șir de metode, ca de exemplu: explicația, convorbirea, lectura ghidată, jocul, povestirea, lauda, exersarea, povestirea, convingerea, îndemnarea etc.

Formula educativă eficientă pentru oricare vârstă este familia completă formată din mamă, tată, copil, la care se adaugă necesitatea unui climat armonios, pozitiv deoarece, așa cum sesizează Stekel W., oamenii nefericiți nu au dreptul de a avea copii [Apud 11].

Nuanțând și completând ideea expusă mai sus, rezultă că părinții nu trebuie să trăiască prin „procură”, adică prin viața copiilor, să transforme copilul într-un idol, ci să aibă dreptul la o viață și o profesie, la unele hobby-uri, care să le asigure realizarea personală, împlinirea și fericirea umană.

Prezența unui singur copil într-o familie nu este alternativa cea mai adecvată, întrucât el va avea parte de o educație anxioasă, supraprotectoare, care deseori face din copil un inhibat sau îl predispune la nevroză.

Având în vedere că de la naștere oricare copil este un individ unical, un miracol, o personalitate, educația acestuia trebuie să evite rețetele gata și să se axeze pe specificul fiecărui copil și caz.

Există cercetători care percep și reflectă existența unor deosebiri pe care le fac părinții între copii în funcție de apartenența lor sexuală sau a poziției după numărul de copii: primul, al doilea, mezinul [1; 6; 8; 22; 38].

Astfel, este observat că fetele plâng, în general, mai mult decât băieții (mai ales, prin contagiune), vorbesc, merg mai repede și manifestă un interes particular față de chipul uman, comparativ cu copiii de sex masculin, care sunt mai rezervați. Fiul/fiica mai mare este mai răbdătoare, rezistentă, comunicabilă, volitivă, iar mezinii deseori sunt mai firavi, bolnăvicioși, alintați, anxioși, mai puțin organizați, capricioși [11; 33; 47; 48].

Aceste diferențe, inițial minore, se vor accentua sau diminua pe parcursul evoluției ontogenetice datorită educației și condiționării sociale. Astfel, o serie de caracteristici declarate, prin tradiție, ca fiind masculine (curajul, emotivitatea redusă, aptitudini tehnice) sunt preponderent opera discriminărilor educative de gen, care se practică de la cea mai fragedă vârstă.

S-a constatat că băieții beneficiază de o mai mare libertate în escapadele lor de explorare a mediului și sunt mai puțin controlați de părinți. De asemenea, ei

sunt îndemnați mereu să-și cenzureze emoțiile, comparativ cu fetele, care sunt stimulate să le exteriorizeze fără nici o rezervă.

Chiar și jucăriile se transformă în niște pârgii de consolidare a diferențelor dintre sexe. Ca urmare, accesul precoce și preferențial al copilului de sex masculin la jucăriile mecanice, contribuie, alături de unele particularități native favorizante, la abilizarea lui pentru domeniul tehnic.

De aceea părinții au datoria, încă din primul an de viață, să presteze o educație democratică și corectă de gen, adică să stimuleze, deopotrivă copilul, indiferent de sexul acestuia. Orologiul suprem, după care ei trebuie să se ghideze, este zestrea nativă a copilului. Dacă această potențialitate este stimulată să se exprime și să se dezvolte liber, fără prejudecăți, există toate premisele ca la vârsta adultă, copilul respectiv va deveni o ființă activă, creativă, interesantă, armonioasă și împlinită [44; 45].

Având în vedere complementaritatea rolurilor jucate de cei doi părinți este foarte important ca, încă din primele săptămâni de viață ale noului-născut, ambii părinți să se implice în educația copilului. Alături de o mamă tandră și stimulativă, bebelușul are nevoie și de prezența tatălui, care în limita timpului disponibil, trebuie să se implice concret în educația copilului și în multiplele probleme care survin.

Conform celor menționate, tatăl este considerat ca fiind primul partener de joacă al copilului, întrucât el petrece de 4-5 ori mai mult timp jucându-se cu acesta, decât îngrijindu-1 (datorie ce revine prin tradiție preponderent mamei).

Dacă universul socio-comunicativ este dominat de părinți s-a constatat că prezența în preajma copilului și a altor persoane, frați, surori, bunici, are un rol pozitiv, deoarece prilejuiește o inserție socială mai rapidă și mai bogată [43; 44; 48]. După opinia unor autori de talie psihanalitică, o educație eficientă, presupune ca părinții să-și asume câteva **interdicții**:

- *mai întâi, ei trebuie să manifeste un comportament adecvat, calm; respectiv să nu-și expună nuditatea în fața copilului oricât ar fi acesta de mic, fiindcă acest lucru îl complexează;*
- *întrucât surprinderea relațiilor intime dintre părinți este deosebit de traumatizantă pentru copil, acesta nu trebuie să doarmă în aceeași odaie cu mama și tată;*
- *familia trebuie să evite erotizarea prea timpurie a unor zone tactile de pe corpul copilului, prin practici nesănătoase ca sărutul pe ureche, mângâieri în zona genitală. Când privește sărutul pe gură, acesta trebuie*

definitiv scos din arsenalul de gesturi parentale tandre. De altfel, până la 2 ani, copilul confundă sărutul cu un fel de canibalism [18; 24].

O problemă majoră a vârstei de după 1 an este cea legată de perfecționarea conduitei igienice, respectiv a deprinderii sfincteriane (să se ceară la oliță). Formarea acestei deprinderi nu este posibilă înainte de 1 an 6 luni, întrucât copilul nu este apt de aceste acțiuni. Mai precis, instalarea comportamentului respectiv presupune o anumită maturizare, atât în plan cerebral, motric (pentru a menține sfincterele închise), cât și verbal (pentru ca să poată cere olița în timpul necesității). S-a constatat că tulburările climatului afectiv, cauzate de apariția unui nou-născut în familie, sau absența iubirii, atașamentului parental, poate întârzia instalarea acestei deprinderii igienice [11].

Cercetătorii din domeniul vizat au observat că disciplinarea intestinului se realizează mai repede decât cea a vezicii urinare. De asemenea, copilul învață, mai întâi, să fie curat ziua (la 2 ani – 2 și jumătate), apoi și noaptea (la 2 ani și jumătate – 3 ani). De aceea, este inutil și dăunător să fie trezit copilul noaptea pentru a fi așezat pe oliță. Fetele dobândesc această deprindere mai repede decât băieții (21 luni față de 23 luni) [17].

Pentru a forma deprinderile igienice la antepreșcolar, părinții trebuie să respecte următoarele reguli:

- adultul să manifeste o atitudine calmă, înțeleghătoare și nu una crispată, nervoasă, agresivă etc.;
- după 1 an 6 luni copilul trebuie instalat, cu regularitate, pe oliță și ridicat imediat după ce și-a făcut nevoile;
- nu trebuie ținut copilul mai mult de 10 minute, transformând statul pe oliță într-o pedeapsă;
- copilul trebuie lăudat pentru orice reușită. Utilizarea unei olițe muzicale (existente deja în comerț) și care oferă o recompensă prin melodie, este o soluție deosebit de ingenioasă;
- când copilul refuză să se așeze pe oliță, nu trebuie forțat. Ca urmare, pot fi întrerupte *ședințele* vizate pentru o perioadă. După ce copilul a uitat evenimentele negative, așezarea pe oliță se reia după un anumit interval de timp, dar cu atenție [22; 23].

Referitor la vizionarea programelor TV, utilizarea planșetului, telefonului mobil etc. s-a constatat că aceste activități stimulează lenea intelectuală, dacă sunt în exces. După 3 ani copilul nu trebuie să stea în fața micului ecran mai mult de o oră pe zi și atunci doar la emisiunile potrivite vârstei și cu cel puțin o întrerupere de 10-15 min.

În perioada antepreșcolară debutează educația sexuală. În realizarea ei, familia trebuie să țină cont de câteva reguli:

- părinții nu trebuie să evite răspunsurile la întrebările copilului, indiferent cât ar fi ele de indiscrete;
- să nu mintă, dar nici să nu dea prea multe amănunte;
- să răspundă prompt, cu naturalețe, făcând apel la exemple din lumea plantelor și animalelor;
- dacă întrebarea îl surprinde nepregătit pe părinte și el are nevoie ca în prealabil să reflecteze, atunci copilul este sfătuit să redeschidă subiectul mai târziu, pentru a avea mai mult timp ca adulții să-i satisfacă dorința;
- părinții nu trebuie să insuflă copilului ideea că sexualitatea este un fenomen trivial, vulgar, dezgustător.

Comportamentul agresiv oscilant, care se instalează către vârsta de 2 ani și jumătate, este expresia unei stări critice, datorită incapacității sale de a se adapta la noile exigențe. Fenomenul, descris de specialiști cu numele de **negativism primar**, trebuie anihilat treptat de către părinți cu suplețe, calm și cu răbdare. Regimul stabil al vieții copilului, unitatea cerințelor din partea adulților, cordialitatea în comunicare vor contribui la combaterea negativismului și la consolidarea deprinderilor pozitive.



11.5. MEDITĂM ASUPRA UNOR SITUAȚII FAMILIALE ȘI ACȚIUNI EDUCATIVE

Există câteva procedee eficiente pe care familia le poate utiliza în scopul atenuării agresivității și conduitei de protest a copilului:

- să i se sustragă atenția, oferindu-i un lucru, un obiect nou, amuzant și/sau interesant;
- întrucât starea de nervozitate este contagioasă, părintele trebuie să-și păstreze calmul; orice greșeală comisă de copil trebuie dezaprobată adecvat, iar după consumarea pedepsei se recomandă reluarea bunelor relații;
- interdicțiile formulate de părinți trebuie să fie concrete, ferme și clare, fără moralizări;
- în fața unor eventuale gesturi agresive, violente ale copilului să nu i se răspundă la fel, deoarece i se exersează gustul pervers pentru senzații tari sau se formează psihologia de rob;

– negativismul nu se poate rezolva decât prin căldură, exigențe și limitare clară și permanentă, prin suplețe și flexibilitate educativă.

• Prima copilărie trebuie să ofere posibilități concrete pentru cristalizarea *educației religioase* a individului, prin mici povestiri inspirate de *Biblia pentru copii* sau create spontan, prin frecventarea bisericii, respectarea sărbătorilor religioase, răsfoirea unor cărți cu poze din viața și faptele lui Isus Hristos etc. De asemenea, copilul va fi învățat să se roage, părinții vor familiariza copiii cu rugăciunile pentru copii [28].

În concluzie, părinții trebuie să-și asume responsabilitatea de timpuriu a cultivării copilului o atitudine pozitivă, demnă, filosofică față de viață, față de om, Univers, Lume și față de Credință.

- Pe parcursul multor generații, părinții au impus disciplina, folosind în calitate de pedeapsă loviturile cu palma, cureaua sau alte forme de pedepse fizice. Cercetătorii din domeniul psihologiei dezvoltării, atrag atenția asupra consecințelor negative ale aplicării pedepselor fizice. Întrucât, disciplina este o măsură educativă, trebuie de gândit cum putem învăța copilul fără pedepse fizice sau abuz psihologic. Pedeapsa fizică poate opri pentru un moment comportamentul inadecvat, dar copiii vor însuși o regulă greșită: **este acceptabil să-ți pierzi controlul și chiar să lovești o altă persoană când ești supărat.**
- Prin pedepse fizice și abuz psihologic (țipete, presiuni etc.) îi învățăm pe copii că a cauza durere altor persoane este o acțiune justificată atunci, când este necesar controlul asupra lor, chiar și în cazul persoanelor iubite. Din cauza pedepselor fizice, copiii pot deveni violenți și iraționali, bolnăvicioși sau invers: anxioși, fricoși în relațiile cu alte persoane. Pedepsele fizice îi pot speria și le pot inhiba dorința firească de a învăța de la persoanele iubite.
- **Un element important al disciplinării este instruirea copilului, dar este și mai important de demonstrat prin propriul exemplu ce reprezintă un comportament disciplinat/adekvat. Copiii învață multe despre temperament și autocontrol, observându-i pe părinți și pe alți adulți în timp ce interacționează. Dacă adulții din jur comunică într-o manieră pozitivă, copiii vor însuși că anume acesta este modelul corect de comunicare cu alte persoane.**
- Până la 6-7 luni, o disciplinare directă este inefficientă, deoarece copilul nu realizează conexiunea necesară între faptă și pedeapsă. Conform opiniei lui Bouchard R., începând cu vârsta de 6 luni, în arsenalul educativ utilizat de părinți pot fi introduse, pe un ton netraumatizant, dar ferm, primele

interdicții, utilizând sintagmele reglatorii (nu este bine, nu este frumos, este urât etc.).

- În a doua jumătate a primului an, pe măsură ce copilul crește, mustrarea adecvată devine un procedeu eficient. Important este ca de la început, părintele să contureze clar acțiunile pozitive, interdicțiile, limitele comportării și să fie consecvent și ferm în respectarea lor.

De la cea mai fragedă vârstă, copilul va testa calitatea autorității parentale. De aceea părintele nu are nici un drept să se confrunte cu propriul său copil, deoarece astfel va compromite imaginea și autoritatea sa.

După consumarea interdicției sau a pedepsei (care întotdeauna trebuie să fie echilibrată și nuanțată), este necesar ca părintele să renunțe la orice atitudine negativă, pentru a restaura un climat plin de afecțiune și securitate.



11.6. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI EDUCATIVE PENTRU COPIII DE VÂRSTĂ FRAGEDĂ

Copilul are nevoie de un adult, care ar fi alături de el și în care poate avea încredere. Jocurile cele mai tipice pentru copiii de doi – trei ani constau în *imitarea celorlalți, adulți și copii*.

La această etapă de vârstă copiii încep să-și imagineze unele acțiuni și lucruri. Între un an și doi ani copiii se uită la ceea ce fac alți oameni. Ei imită comportamentul adulților.

Uneori sunt necesare doar câteva lucruri pentru a impulsiona și sprijini imaginația copilului. Adultul nu trebuie să fie surprins dacă, în jocurile acestuia, păpușa reprezintă altceva, sau dacă un băț reprezintă o păpușă, iar o cutie este o *corabie*. Copilul începe acum să aibă mai multă experiență, așa încât poate crea unele acțiuni imaginare proprii. Bețele ușor devin *cai*, iar nisipul – *mare* etc.

Este extrem de important ca adultul să nu distrugă jocul, să demonstreze stimă față de inventivitatea copilului.

Sentimentul descoperirii se dezvoltă, acum copilul ascultă și observă mai multe. Investigațiile sale sunt însoțite de întrebarea: *Ce-i asta?* El pune în repetate rânduri aceeași întrebare. Copilul întreabă pentru că vrea să cunoască. El trimite semnale. El vrea să audă, dar vrea să audă același lucru în mod repetat. Întrebările constituie și ele un mod de a intra în contact. Adultul poate urma inițiativa copilului și poate încuraja curiozitatea acestuia. *Jocurile de tipul: Răspunde –*

numește; *Informează – continuă*; *Adaugă – participă*, sunt binevenite, deoarece stimulează creativitatea copilului.

Jucăriile-chipuri, animalele și păpușile moi, care sunt ușor de confecționat, sunt foarte potrivite pentru un copil de 2-3 ani. Este important faptul ca jucăria să reprezinte ceva: o păpușă, un animal, un obiect ce devine simbol cu care copilul poate realiza multe și diferite acțiuni. Sunt binevenite jocurile de construcție.

Copiii se joacă pentru a primi informații, pentru a gândi și pentru a dobândi o imagine mai clară a realității. Este extrem de important ca părinții să se joace cu copiii lor, să arate față de *partenerul de joc* respect și considerare. Adulții trebuie să țină minte că copiii imită felul în care ei vorbesc și acționează.

Următorul pas în dezvoltarea copilului sunt jocurile cu subiect/de rol. Atunci când copilul devine conștient de sentimentul propriei identități și se poate preface a fi altcineva (intră într-un rol) e bine să organizăm variate înscenări, jocuri cu anumite subiecte („La plimbare”, „La medic”, „La magazin” etc.).

Jocul este ca o poveste sau o povestire și copilul mic se poate autoexprima mai bine în joc decât în limbaj. Dacă un adult nu poate alege jocul, atunci este mai bine ca copilul să decidă. Locul pentru joc poate fi acum puțin mai departe de adult, dar copilul încă are nevoie să fie lângă el, omul în care are încredere și pe care îl poate imita. Cei mai buni parteneri de joc sunt părinții sau o persoană care știe cine este copilul. Această persoană poate fi o rudă apropiată, dacă, dar și alți copii mai mari.

Jucăriile stimulează imaginația copilului. Ele nu trebuie să reflecte în mod special un anumit joc al copilului. La vârstă de 1-3 ani, copiii au nevoie de câteva jucării de același fel, pentru că acestor copii le place să fie împreună, jucându-se în același joc [11].

Părinții pot influența jocul copiilor prin intermediul atitudinii lor. Dacă jocul nu este privit ca un factor și mijloc important de dezvoltare, nu este depus un efort suficient în ceea ce privește educația prin joc a copilului, înseamnă că părinții ratează ocazia de a-l face fericit pe acesta în cadrul familiei. Posibilitățile copilului de a se dezvolta prin joc depind de înțelegerea, aprecierea și crearea condițiilor favorabile din partea adultului.



11.7. TIPURI DE JOCURI

• **Jocul nu este un simplu factor de consumare a timpului, ci este o necesitate vitală pentru dezvoltare.** Șchiopu U. [38] clasifică jocurile în primii ani de viață după mai multe criterii:

a) după structura psihologică a componentelor care se organizează și se integrează în activitatea și comportamentul de tip ludic:

- jocuri simple;
- jocuri de exercitare generală motorie și senzorio-perceptivă;
- jocuri verbal-intelectuale;
- jocuri cu antrenări complexe psihologice (în special organizate de adult prin intermediul jucăriilor);

b) după funcțiile formative îndeplinite:

- joc cu rol de organizare și fixare a unor structuri simple și complexe de mișcări și intenționalități (jocuri de mânăuire);
- jocuri care organizează și fixează structurile verbale simple și complexe;
- jocuri prin care se dezvoltă suplețea planului general intelectual (jocuri cu subiect foarte simplu, sugerat de jucării sau de momentele concrete ale vieții cotidiene).

Prima formă elementară de conduită ludică este contemplarea activă apărută din necesitatea de orientare-investigare a copilului, ca expresie a trebuinței elementare de cunoaștere [38].

Copilul realizează actele de cunoaștere în conformitate cu intenționalitatea și conduitele sale simple. În plan motor acestea sunt însoțite de un acompaniament afectiv cu valențe energizante.

- *Jocul de vocalizare* apare tot în această perioadă. Combinațiile dintre jocurile de manipulare și cele de vocalizare stimulează relațiile cu adulții, având importante valențe și în planul socializării.

- Vârsta antepreșcolară este perioada când copilul se joacă singur, dar începe să prefere prezența unui *spectator, partener*, chiar dacă jocul cu acesta este mai dificil.

- Jocul penetrează din ce în ce mai mult viața copilului și devine o cale, un mijloc și o metodă eficientă și importantă de educație, dezvoltare psihică în etapa de debut a existenței sale.

- Conduita de mânăuire a jucăriilor devine mediată de un plan mental relativ evoluat. Acum se schițează primele motive ludice interne, conduita ludică devine treptat releu de transmitere a informației dar și rezultat al cunoașterii. Treptat *jocul devine o activitate investită cu funcții formative*, o formă de activitate prin care se reflectă realitatea obiectivă. Jucăria își câștigă din ce în ce o mai mare importanță în lumea copilului.

- Copilul de 1-3 ani continuă să fie preocupat de manipularea obiectelor din preajmă. În contextul jocului de manipulare cu obiectele se înregistrează o

serie de aspecte noi. Se câștigă în precizie și rapiditate; copilul sesizează mai ușor caracteristicile deosebite ale obiectelor și are tendința de a transforma tot ceea ce este mai deosebit în câmpul său de percepție în acțiune și în obiecte de joc. Fantezia copilului câștigă în suplețe. Curiozitatea lui se manifestă din ce în ce mai mult. Copilul caută obiecte chiar prin răsturnare de sertare, coșuri, prin crearea *dezordinii*. După părerile adultului aceasta fiind *pasiunea* lui de bază la vârsta antepreșcolară.

- Începând cu vârsta de doi ani, odată cu posibilitățile mai largi de deplasare și cu o mai mare siguranță în mișcare, copilul câștigă o notă nouă în conduita sa, apare jocul: *De-a terminarea acțiunilor* (Șchiopu U.). Copilul duce la bun sfârșit o acțiune propusă de adult sau inițiată de el însuși (închiderea ușii, așezarea unei jucării) și atrage insistent atenția spre faptul că a realizat ceea ce i s-a cerut sau ceea ce a vrut. Aceste conduite sunt *jocuri* pentru că se efectuează din interes, din plăcerea de a le face, de a explora jucăriile și nu din necesitatea actului în sine [38, p. 56].

- *O altă formă de joc specifică acestei vârste este dansul după muzica ritmică.* Acest joc este practicat, în special, pentru a atrage atenția celor din jur asupra sa, cu atât mai mult cu cât reacția acestora consolidează plăcerea copilului. Este caracteristic pentru această perioadă faptul că o serie de activități ocupaționale capătă nota *jocului-exercițiului/ repetarea acțiunilor de joc*.

- *Pe la 3 ani copilul începe a se juca cu creionul și hârtia,* manifestând din ce în ce o deschidere mai mare pentru influențele educative. Perioada la care ne referim marchează și *începuturile simbolisticii ludice*. Ea se manifestă pe la un an și câteva luni; apare în forma *animării jucăriei*. *Astfel, păpușa este pusă să meargă, mașinuța este pusă în mișcare* etc. Pe la trei ani simbolistica se poate complica. Astfel sunt imitate prin utilizare de simboluri o serie de conduite ale celor din jur. „*Fetița poate șede pe scaun la medic, discutând cu acesta despre copilul său care nu prea mănâncă*”, reprezentat de păpușa aflată în brațe. Formele de joc menționate se pare că au o durată relativ scurtă de manifestare acum și aici. Utilizarea de simboluri are caracter episodic, sunt relativ incoerente. Odată cu înaintarea în vârstă jocurile copilului vor cuprinde din ce în ce mai multe motive și acțiuni simbolice [Apud 11].

- În această perioadă copilului îi face o deosebită plăcere să se joace cu adultul. Dacă adultul *face ceva* în contextul jocului (construiește, deplasează o jucărie), copilului îi place să completeze cu ceva acțiunea acestuia, amuzându-se de contribuția proprie. De asemenea, copilul participă cu plăcere la jocurile cu mingea, avându-1 ca partener pe adult. Într-o măsură mai mare copilului îi place să se afle în postură de *jucărie a adultului* în jocurile de tipul: *Tăta mare!* Când

copilul este aruncat în sus de adult sau când este trântit în joacă pe pat, el se bucură, râde.

• Perioada la care ne referim are o deosebită importanță în evoluția psihologică a copilului, iar, în contextul ei, jocul își aduce o contribuție majoră. Astfel, jocul se constituie ca:

- un izvor bogat de impresii, distracții și atitudini;
- prim-cadru de manifestare a simbolisticii ludice, cu rol deosebit în dezvoltarea gândirii copilului;
- context care rezolvă conflictul afectiv generat de disproporția imensă dintre ceea ce vrea și ceea ce poate să facă un copil de această vârstă;
- cadru de socializare, chiar dacă jocul copilului acum este mai degrabă marcat de individualism.



11.8. GHIDUL PĂRINȚILOR: JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI PENTRU COPIII DE VÂRSTĂ FRAGEDĂ

Jocurile și activitățile propuse au fost selectate din literatura de specialitate, fiind adaptate la condițiile și cultura noastră.

Jocurile-activități sunt plasate în funcție de vârstă și acțiunea dominantă:

Activități educative:



Acțiunea: Cercetează activ mediul în jurul tău

- Arătați copilului ambianța și lucrurile ei, numiți clar obiectele și demonstrați importanța lor.
- În timpul vizitelor în alte case, arătați-i copilului ambianța și explicați-i unde se află lucrurile. Spuneți: *Aici este odaia de baie; Aici noi luăm masa; Aici este dormitorul etc.*
- Faceți plimbări în jurul blocului sau prin curte. Opriti-vă pentru a privi și explica cele văzute.
- Rugați copilul să găsească unele lucruri. Spuneți ceva de felul: *Du-te în dormitor și adă pernuța ta sau adă păpușa etc.*



Acțiunea: Îmbrățișează și poartă în brațe păpușa

- Rugați/ provocați copilul să vă imite îmbrățișând păpușa. Spuneți ceva de felul: *Păpușa Ana este bună, frumoasă, drăguța etc.* Propuneți-i copilului să dezmierde păpușa și s-o îmbrățișeze.

- Dați păpușa copilului, rugați-l să aibă grijă de păpușă: să ducă păpușa la culcare, să-i cânte un cântec de leagăn, să ducă păpușa tatălui, bunicii etc.



Acțiunea: Oferă cartea adultului pentru a citi copilului

- Dacă copilul dorește să-i citiți, așezați-vă și rugați-l să vă aducă o carte. Dați-i o sugestie dacă e necesar *Adu-mi cartea ta preferată*.
- Manifestați interes față de cartea propusă de copil pentru a fi văzută și citită.
- Copiii adoră pozele care îl reprezintă pe el și propria familie. Puneți la dispoziția copilului un album cu fotografii pentru a fi privite și comentate. Însotțiți acțiunile dvs. cu descrierea celor efectuate de copil în poză.
- Când citiți o revistă sau un ziar, arătați-i copilului pozele accesibile, interesante (de exemplu, cele cu animale, copii etc.).



Acțiunea: Cheamă o persoană pentru a-i arată careva acțiuni sau obiecte

- Admirați-i jucăriile, când vi le arată.
- Arătați copilului un obiect, care credeți că l-ar putea interesa (o jucărie nouă, un acvarium, o frunză, o floare). Rugați-l să arate lucrul tatălui sau să cheme surioara să-l vadă și ea.
- Plimbați-vă cu copilul în jurul casei. Atrăgeți-i atenția asupra obiectelor care nu se văd de la fereastră (de exemplu, o florică nouă, un câine sau o pisică în stradă etc.).



Acțiunea: Retrage mâna și spune „nu”, când se află lângă obiectul marcat ca interzis

- Decideți care locuri și obiecte vor fi considerate interzise pentru copil. Când copilul atinge ceva interzis, spuneți cât mai ferm *nu, nu se poate*. Încercați să impuneți cât mai puține restricții copilului.
- Marcați obiectele interzise pentru ca copilul să rețină interdicția de a nu atinge obiectul. Puteți folosi un cerc mare roșu sau imaginea unei fețe supărate.
- Dacă copilul se apropie de obiectul interzis spuneți *nu, nu se poate* și puneți-l să repete acest cuvânt, apoi luați-l de lângă el.



Acțiunea: Împarte obiectul/ jucăria cu alt copil

- Rostogoliți înainte și înapoi o minge, luați-o și dați-o înapoi ca să-i arătați copilului că va recupera mingea.
- Împingeți un automobil micuț înainte și înapoi spre copil.

- Folosind o jucărie, faceți de mai multe ori schimb cu ea sau dați-o pe rând copilului apoi fratelui pentru a-i arăta că jucăria poate fi recuperată.



Acțiunea: Salută semenii și adulții cunoscuți

- Creați situații pentru ca copilul să salute adulții, de exemplu, luați-l cu dvs. când vă duceți să deschideți ușa de la intrare și îndemnați-l să spună: *Bună ziua.*
- Folosiți un telefon-jucărie și un telefon adevărat; încurajați copilul să vă imite, când spuneți: *Alo, bună ziua, ce faci?*
- Încurajați și modelați-i comportamentul atunci, când tatăl, frații, surorile vin acasă și salută micuțul. Lăudați copilul, când el imită adulții, încercând să salute persoana ce intră în casă.



Acțiunea: Spune cinci cuvinte diferite (este posibilă utilizarea unui cuvânt pentru a desemna mai multe obiecte)

- Când vocabularul copilului este limitat, deseori el utilizează unul și același cuvânt pentru a exprima mai multe înțelesuri (în funcție de situație). Încurajați copilul să utilizeze cuvintele pe care le cunoaște:
 - a) **prenumele:** Copilul poate spune *tati Ion*, atunci când părintele intră în odaie. Spuneți: *Da, acela e tăticul tău, Ion;*
 - b) **localizarea:** Dacă părintele este în odaie, copilul poate indica și spune *tati*. Spuneți: *Da, tăticul e aici sau șade la masă.*
 - c) **posesia:** Dacă un obiect de-al părintelui este găsit, copilul poate spune *tati* și arată spre obiect. După aceea dvs. spuneți: *Da, boneta este a lui tati.*
- Utilizați cuvântul tăticu/tati sau mămica/mami în diverse situații. Atunci când el spune acest cuvânt singur, lăudați-l și extindeți activitatea copilului. Spuneți *Da, acela este ... al mamei, ... al tatălui etc.*



Acțiunea: Cere, spune încă

- Când copilul arată ce dorește cel mai mult din toate, spuneți *încă* și provocați copilul să repete *încă-încă...* înainte de a-i da acel obiect. Atunci când copilul începe singur să folosească aceste cuvinte, nu le mai repetați.
- Folosiți jucăriile preferate a copilului: păpuși, baloane, automobile micuțe, piramide etc. Dați-i numai câteva și rugați-l să le ceară, spunând: *încă.*
- Folosiți activități și jocuri mobile, cum ar fi *De-a căluțul, De-a avionul etc.* Opriți activitatea și propuneți copilului să ceară *încă*, înainte de a reveni la joc.

- Odată ce copilul utilizează cuvântul *încă* în vorbirea spontană, încurajați-l să combine cuvântul *încă* cu alte cuvinte. Spre exemplu: *Încă lapte, încă joc cu mingea, încă legănat*. Când copilul spune *încă*, extindeți aria sa de exprimare, spunându-i *încă lapte* sau orice își dorește el și rugați-l să repete. Treptat reduceți ajutorul, întrebând *încă ce?*, până când copilul va îmbina independent cuvântul *încă* cu alte cuvinte.



Acțiunea: Să răspundă la DĂ sau ARATĂ

- Alegeți 3-4 obiecte de care sunteți siguri că copilul le cunoaște denumirea.
- Puneți mai întâi un singur obiect în fața copilului. Spuneți Arată sau dă ... După aceea luați mâna copilului și ajutați-l la ridicarea, arătarea sau oferirea obiectului. Lăudați-l. Continuați exersarea până când copilul va iniția singur activitatea la rugămintea dvs.
- Alegeți obiectele preferate ale copilului și rugați-l să vă ofere sau să indice obiectele.



Acțiunea: Arată și numește părțile corpului tău

- Întrebați: *Unde-i capul / nasul / ochii etc. tău?* Luați mâna copilului și plasați-o pe una din părțile corpului, numite spre exemplu, nas. Spuneți: *Acesta este nasul*. Spuneți: *Bine, acela-i nasul*. Întrebați iarăși: *Unde-i nasul?* Treptat retrageți ajutorul când copilul indică la cerere partea numită a corpului.
- Propuneți copilului să indice părțile corpului mamei: *Unde-i nasul mamei?* Când copilul se descurcă cu activitatea, spuneți *Bine, acela-i nasul mamei*. (Repetati propoziția).
- Folosiți oglinda, stând lângă copil. La început, faceți-l să imite mișcările dvs. Când numiți părțile corpului, copilul trebuie să le atingă. Lăudați-l.
- Lucrați un timp cu o parte a corpului și numai după ce copilul știe foarte bine părțile învățate anterior, puteți să mai adăugați și altele noi.
- Numiți și atingeți părțile corpului în timp ce faceți baie copilului (aceasta îl va ajuta să consolideze cuvintele și sensul lor).



Acțiunea: Numește membrii familiei

- Asigurați-vă că folosiți numele tuturor membrilor de familie atât de des, încât copilul să le poată auzi frecvent. Încurajați copilul să facă distincție între membrii familiei: mama, tata, frate, soră, bunica, bunelul.

- Aranjați membrii familiei după o linie dreaptă. De fiecare dată când copilul numește pe cineva corect îi aruncăm mingea acestuia. Fiecare membru prinde mingea și spune: *Eu sunt tata. Am prins mingea.*
- Membrii familiei îl întreabă pe copil numele lor.
- Un timp potrivit pentru această activitate este după ora mesei, atunci când are ocazia de a auzi frecvent numele membrilor familiei.



Acțiunea: Reproduce sunetele produse de animale sau folosește sunetul pentru a denumi animalele (ex.: vaca face mu-mu)

- Alegeți două sau trei animale ce sunt cunoscute copilului. Folosind desene sau jucării-chipuri, numiți animalele și pronunțați sunetele pe care acestea le produc. Stimulați copilul să repete sunetele, numaidecât lăudați-l.
- Arătați imaginea animalelor sau a jucăriilor, produceți sunetele și rugați copilul să determine animalul ce produce acel sunet.
- Imitați animalele domestice. Atrageți copilul prin sunetul produs de lătratul câinelui, mieunatul pisicii. Propuneți copilului să repete din nou sunetul. Produceți sunetul împreună cu copilul, iar apoi lăsați-l să pronunțe/ imite un animal domestic cunoscut.



Acțiunea: Ține cănuță cu o singură mână și bea din ea

- Folosiți o cănuță cu mâner. Ajutați copilul, conducându-i mâna, lăudați-l când duce cana spre gură.
- Puneți și cealaltă mână a copilului pe cană. Astfel el va folosi ambele mâini pentru a ține cănuța.
- Apoi ajutați copilul să țină cana cu o mână. Treptat lăsați-l să o țină singur, lăudați-i acțiunea.
- Nu turnați mult lichid în cănuță ca să nu se verse. Arătați-i copilului cum să pună atent cana pe masă.



Acțiunea: Își pune pălărioara pe cap și o scoate.

- Dați-i copilului o pălărioara, conduceți-i mâinile și aranjați-o pe cap. Menționați faptul că este frumos copilul în pălărioară și lăudați-l
- Folosiți o oglindă pentru ca copilul să poată privi cum o face. Lăsați copilul să vă pună dvs. pălărioara pe cap și să o scoată.
- Puneți-vă o pălărie pe cap în timp ce copilul vă privește. Scoateți-o și apoi dați-o copilului să încerce.
- Puneți pălării pe capul păpușilor și scoateți-le.

- Dați-i copilului să încerce a măsura un chipiu, o pălărie, o căciulă, numiți-le și lăudați acțiunile reușite.



Acțiunea: Scoate pantofii (când șireturile sunt dezlegate).

- Dacă este posibil, începeți cu pantofi puțin mai mari decât cei purtați în mod obișnuit de copil, așa ca pantofii fratelui mai mare sau ai surorii și încurajați-l să-și scoată pantofii din poziția așezat, ajutați-l.
- Puneți-i pantoful numai pe degetele piciorului și încurajați-l să-l scoată singur. Repetați acțiunea și încălțați pantoful tot mai mult pe piciorul copilului.
- Încurajați copilul să scoată pantofii unui păpușe etc. Repetați acțiunea cu pantoful copilului, utilizând același procedeu și lăudați-i succesul obținut.



Acțiunea: Construieste un turn din cuburi

- Începeți cu cuburi mai mari cu o latură de 5-10 cm. Arătați-i copilului cum să construiască un turn, atent aranjând cuburile, plasând fiecare și zicând: *Întâi acesta, apoi acesta și mai apoi acesta.* Dați-i cuburile copilului și rugați-l să construiască și el un turn ca la dvs. Lăudați și aprobați copilul prin zâmbete și mângâiere.
- Indicați unde trebuie să stea fiecare cub. Lăudați progresele copilului. Puteti numi culoarea cubului.
- Folosiți 6 cuburi pentru a construi împreună două turnuri. Lăsați copilul să imite mișcările dvs., în timp ce îi arătați foarte lent cum se construiește turnul.
- Demonstrați copilului că turnul se poate răsturna și construi din nou. Repetați acțiunile.



Acțiunea: Desenăm/ pictăm

- Arătați copilului cum să execute mișcări pe hârtie pentru a obține niște linii. Dați copilului un creion și, dacă este necesar, dirijați-i mâna. Treptat reduceți ajutorul la o încurajare verbală pentru ca copilul să deseneze ceva.
- Creta și tabla, creta sau vopsele de apă pe asfalt, creionul marker, acuarelele, bastonașele de cărbune pot fi folosite ca materiale pentru activitatea dată.
- Fixați o hârtie pe perete sau pe o oglindă ca copilul să ajungă și îndemnați-l să deseneze.
- Dacă lucrați la masă, fixați hârtia ca copilul să nu se gândească la faptul că hârtia poate cădea.

●

Acțiunea: Decupați și adunați imaginile jucăriilor

- Dați-i copilului o păpușă și rugați-l să găsească imaginea ei pe o ilustrată. Repetați activitatea pentru orice obiect cunoscut de copil. Îl lăudați dacă s-a isprăvit cu sarcina.
- Arătați imaginea unui obiect și spuneți *Iată păpușă. Acum găsește altă păpușă.* Ajutați-l să stabilească care este obiectul și care este imaginea. Continuați activitatea dată până când copilul va putea găsi obiectul și imaginea pe ilustrată singur.

●

Acțiunea: Se ridică în picioare din poziția așezat

- Când copilul șede pe podea, țineți mai sus jucăria și încurajați-l să se ridice în picioare. Dați-i jucăria când se ridică.
- Întindeți mâna spre el și ajutați-l să se ridice, apoi lăudați-l și dați-i jucăria.
- Reduceți ajutorul și lăsați-l să efectueze majoritatea activității independent pentru a se ridica în picioare.
- Folosiți un scaun. Lăsați copilul să se folosească de el pentru a se ridica în picioare. Treptat înlocuiți scaunul cu altele mai joase.
- Așezați copilul pe un scaun mic; puneți un scaun greu și mare în fața lui ca să se poată ținea de el când încearcă să se ridice în picioare.

●

Acțiunea: Pune câteva mingi sau inele în cutie

- Utilizați mingi sau inele colorate de lemn sau din plastic și o cutie mare. Lăsați copilul să examineze obiectele și cutia. Apoi luați un inel și puneți-l în cutie. Dați-i copilului un inel și, dacă este necesar, conduceți-i mâna să pună inelul în cutie. Lăudați copilul.
- Pe măsura ce acumulează experiență ajutați copilul mai puțin. Puteți numi culorile inelelor: roșu, verde, albastru, galben.
- Dați-i copilului un inel. Spuneți-i: *Pune inelul* și indicați-i unde (arătați spre cutie). Lăudați-l dacă reușește. Când copilul poate pune un inel fără ajutor sau fără indicații, dați-i inele suplimentare sau mingi și continuați să-l lăudați dacă reușește.

●

Acțiunea: Se așează singur

- Puneți un scaun mare lângă scaunelul copilului. Așezați-vă încet în scaunul de lângă copil și, arătând copilului la scaunelul său, îndemnați-l să se așeze cum v-ați așezat dvs.
- Puneți-l în picioare lângă scaunelul său și așezați-l apoi. Lăudați-l.

- Ridicați-l din nou în picioare. Dați-i drumul și observați dacă se așează. Puneți-i mâinile pe marginile scaunului (pentru a se ține) când se așează. Lăudați-l dacă reușește.
- Puneți-l în picioare lângă scaun. Ajutați-l să întindă mâinile înapoi și să se apuce de scaun înainte de a se așeza.



Acțiunea: Se așează și se ridică în picioare

- Jucați-vă cu copilul cu mingea sau în alte jocuri, unde acesta trebuie să ridice obiectul pentru a se juca cu el.
- Lăsați copilul să ridice jucăriile și să le pună la o parte.
- Puneți unele din obiectele sale preferate astfel ca copilul să se aplece sau să se întindă pentru a le ajunge.
- Faceți ca el să vă imite, *suntem mici* (și așezați-vă) și *suntem mari* (îndreptați-vă înapoi).
- Țineți-l de mâini pentru a-l susține când se așează.



Acțiunea: Se ridică pe scări fiind ajutat

- Începeți cu primele două trepte. Lăsați copilul să se apuce de o mână de balustradă, iar de cealaltă țineți-l. Urcând pe scări, trageți atent copilul după dvs., încurajându-l să ridice piciorul pentru a pași. Lăudați-l când reușește.
- Mișcați-i picioarele în sus și în jos. Apoi puneți-i un picior pe o treaptă. Puneți mâna după genunchiul lui și mutați-i piciorul pe următoarea treaptă. Lăudați-l și încurajați-l pentru fiecare pas făcut.
- Urcăți scările împreună, încurajându-l și laudându-l pentru fiecare treaptă pe care acesta o ridică.



Acțiunea: Arătăm copilului cum să deseneze un cerc

- Luați mâna copilului și ajutați-l să facă mișcări circulare cu creionul. Lăudați copilul.
- Punând copilul să practice mișcările circulare cu degetul pe hârtie, în nisip, îi veți asigura un antrenament suplimentar înainte de utilizarea creionului.
- Lăsați copilul să miște degetul pe cercul care îl desenați dvs. Apoi încurajați-l să deseneze singur un cerc. În cercurile reușite desenați fețe zâmbitoare (în interiorul lor).
- Lăsați copilul să deseneze cercuri, făcând mișcări largi cu mâna. Se pot aplica creioane colorate (roșu, galben, verde, albastru).

●

Acțiunea: Îndeplinirea sarcinilor simple

- Cereți copilului să-și cheme tatăl, surorile, frații la masă.
- Trimiteți copilul să îndeplinească mici servicii, de tipul: *Du-i lui tati ziarul, sau Pune, te rog, cana pe masă, Pune mîrul în coșuleț, Adă cănuța ta.*
- La început, duceți-vă cu copilul și ajutați-l să îndeplinească sarcina. Mai târziu, lăsați-l să meargă singur, în timp ce dvs. îi dați indicații verbale. Lăudați reușita.
- Inițial dați-i indicații simple, care să nu necesite ieșirea lui în afara zonei apropiate. Complicați treptat sarcina.

●

Acțiunea: Ascultă muzică și povestioare (timp de 5-10 minute)

- Citiți-i copilului o poveste simplă și impresionantă. Explicați-i desenele. Rugați-l să vă spună ce vede în poză.
- Puneți-i întrebări simple despre poveste, ca să aflați dacă într-adevăr v-a ascultat.
- Citiți-i copilului zilnic, fixând o anumită oră a zilei. Transformați activitatea dată în ceva interesant și relaxant pentru ambii. Permiteți-i copilului să aleagă povestea.
- Includeți o muzică și dansați împreună cu copilul.

●

Acțiunea: Spune TE ROG și MULȚUMESC

- Amintiți-i copilului să folosească aceste cuvinte ... nu-i oferiți jucăria până nu folosește cuvântul corect.
- Folosiți cuvintele date când rugați copilul să facă ceva: *Te rog, închide ușa. Mulțumesc.*
- Membrii familiei trebuie să folosească permanent aceste cuvinte în comunicarea lor cu copiii și adulții.
- De la început ați putea avea nevoie să-i spuneți să pronunțe cuvântul în întregime (de exemplu: *Spune mulțumesc*), treptat reduceți ajutorul dvs. la sugestii de felul: *Ce trebuie să faci?* Încurajați copilul când dă dovadă de politețe.

●

Acțiunea: Ajută părintele prin îndeplinirea unei părți a sarcinii

- Încurajați copilul să vă ajute la activități, mai întâi fiind responsabil de a-și strânge propriile jucării.
- Când ștergeți praful, dați-i și copilului o cârpă umedă ca să vă poată imita mișcările.

- Permiteți-i să-și ducă vesela la lavoar și lăudați-l pentru inițiativa de a vă ajuta la îndeplinirea sarcinilor casnice.
- Când măturați, lăsați copilul să observe acțiunile dvs.



Acțiunea: Face o alegere când i se cere

- Luați două jucării și oferiți-i posibilitatea să aleagă, întrebându-l dacă dorește păpușa sau mașina, barca etc. Așteptați până face alegerea. Dacă nu o face, atunci puneți ambele obiecte într-o parte și întrebați-l din nou ce vrea.
- Numiți-le, întindeți ambele obiecte spre el pentru a-l ajuta să înțeleagă că poate lua un obiect sau altul.
- Da-ți posibilitate copilului să aleagă lucrurile astfel: o cămășuică roșie sau albastră ca s-o îmbrace; o carte cu povești sau despre jucării pentru a-i fi citită; un ursuleț sau o păpușă s-o ia cu el la culcare sau la plimbare.



Acțiunea: Manifestă înțelegerea sentimentelor prin exprimarea verbală a dragostei, supărării, râsului

- Relatați copilului despre sentimentele dvs. Întrebați-l ce simte el.
- Dacă fratele sau sora exprimă unele emoții, rugați copilul să descrie starea lor emoțională. Oferiți-i o alegere: să manifeste supărare sau bucurie.
- Citiți copilului o carte, care descrie oamenii plângând sau râzând. Discutați situația.
- Îmbrățișând copilul, spuneți-i cât de mult îl iubiți.
- Când sunteți supărat, spuneți copilului: *Sunt supărat, deoarece n-ai pus jucăria la loc.* Astfel îi veți oferi un model pentru a putea pe viitor să-și exprime sentimentele.



Acțiunea: Aplică expresii din două cuvinte (două substantive sau un substantiv și un adjectiv).

- Atunci când copilul spune un singur cuvânt; cum ar fi *minge*, îmbinați acest cuvânt cu altul, astfel încât să spuneți copilului ceva de genul: *minge mare, mingea mea, mingea pe scaun.* Încurajați copilul să spună cuvintele împreună.
- Dacă copilul spune numele său, încercați să-l faceți să îmbine aceste cuvinte cu altele, la fel cum a fost menționat mai sus (*Mingea-i mare... Rochiță roșie...*).
- Atunci când copilul spune aceste două cuvinte, de fapt el poate avea în vedere mai mult decât spune. *Minge – scaun* poate însemna: *mingea e pe scaun* sau *pune mingea pe scaun.* Atunci când copilul rostește două cuvinte împreună,

extindeți sensul a ceea ce a spus, dar nu-i cereți să repete. Spre exemplu, dacă copilul spune: *lapte – cană* și indică spre cană, spuneți: *Ionel, vrea lapte în cană, da? În cană este lapte* sau orice altceva ce credeți că copilul ar dori să spună.

- Folosiți propoziții simple atunci când vorbiți cu copilul. Utilizați cuvintele pe care sunteți sigur că copilul le înțelege.

●

Acțiunea: Îmbinarea unui substantiv și a unui verb într-o expresie din două cuvinte

- Spuneți ce face copilul în activitățile cotidiene. Începeți cu expresii din 2-3 cuvinte. *Ionel mănâncă* sau *Ionel ia dejunul*. Apoi întrebați: *Ce faci?* Dacă e necesar, repetați: *Ionel mănâncă, ia dejunul* sau *Ionel ia dejunul*.
- Desfășurați activitățile sub formă de joc – pieptănați părul, închideți ușa, spălați mâinile, loviți mingea, întrebând: *Ce fac?*; *Ce faci tu?*
- Începeți prin a privi desene ce reprezintă acțiuni simple sau desene grafice simple, după care întrebați: *Ce face?* sau *Ce s-a întâmplat?*
- Folosiți evenimentele ce se desfășoară în decursul zilei, descriindu-le copilului. Aplicați expresii din două cuvinte și încurajați copilul să le repete.

●

Acțiunea: Aplică negația în vorbire

- Atunci când copilul își mișcă capul pentru a indica un răspuns negativ, mișcați și dvs. capul și spuneți: *Nu*. Apoi rugați-l pe copil să repete cuvântul.
- Arătați-i diferite obiecte și numiți-le. Apoi ascundeți-le și spuneți: *nu-i...* . Rugați-l pe copil să repete expresia. După ce ați îndeplinit această activitate de câteva ori, ascundeți obiectul și lăsați copilul să spună *nu-i...* . Dacă el nu o spune, faceți-l să repete după dvs.
- Continuați cu astfel de activități până când copilul începe să aplice *Nu* în vorbirea lui cotidiană.

●

Acțiunea: Pune întrebarea: Ce faci?

- Numiți activități obișnuite ce se desfășoară în casă. Descrieți ce faceți în timpul zilei: măncați, pregătiți masa, coaseți, măturați, vă pieptănați, legănați, alergați, dormiți...
- Începeți prin a întreba copilul: *Ce faci?* Dacă copilul nu răspunde, spuneți-i cum se numește activitatea. Nu vă așteptați ca copilul să pună cuvântul la timpul respectiv, dați-i numai forma inițială a verbului, cum ar fi: *a alerga, a sări, a merge, a citi, a cânta* etc.

- Priviți desenele din cărți și rugați copilul să vă spună ce fac oamenii, de exemplu: *sar, aleargă, merg, râd etc.*



Acțiunea: Reproduce sunete

- Când auziți un sunet, întrebați copilul: *Ce-i asta?* Apoi duceți-l pe copil la sursă și descoperiți de unde a venit și cum a fost acel sunet. Numiți obiectul sau animalul ce a produs sunetul. Repetați sunetul împreună cu copilul.
- Reproduceți sunete cunoscute și rugați copilul să le repete.
- Înregistrați pe o bandă sonoră sunete și propuneți copilului să potrivească desenele obiectelor cu sunetele pe care le aud.



Acțiunea: Folosește degetele pentru a-și arăta vârsta

- Înainte de toate faceți o demonstrație pentru copil. Spuneți: *Tu ai 2 ani*, și ridicați numărul corect de degete, numărați-le și cereți copilului să repete sau, cel puțin, ajutați-l să ridice corect numărul de degete ce corespunde vârstei lui. Treptat retrageți ajutorul, apoi lăsați copilul să vă arate singur câți ani are. Lăudați-i performanța.
- Uneori este mai simplu de început când copilul folosește ambele mâini, ridicând două degete de la o mână și încă unul de la cealaltă.
- Poate fi mai ușor să învățați copilul să țină în jos degetele ce nu sunt necesare cu ajutorul celeilalte mâini.
- Odată ce copilului îi reușește aceasta, întrebați-l cât mai des câți ani are, oferindu-i șansa de a practica activitatea și asigurați-l că îl veți ajuta dacă nu va putea.



Acțiunea: Numește sexul său

- Aduceți jucării potrivite pentru joc. Spuneți copilului că e băiat ca și tata sau fată ca și mama. Apoi întrebați copilul dacă e băiat sau fată.
- Spuneți copilului ceva de genul *ești un băiat drăguț, care aleargă repede sau ești fetiță drăguță, semeni cu mama.*
- Ora dejunului este o bună ocazie pentru a explica copilului că toți, fetele și băieții vor lua masa împreună.
- Întrebând copilul dacă e băiat sau fată, lăudați-i reușita.



Acțiunea: Repetă indicațiile adultului

- Organizați un joc de îndeplinire a unor sarcini simple. Încercați cu o indicație, apoi adăugați alta. Dacă copilul îndeplinește bine indicațiile, desfășurați activitatea împreună, acordându-i ajutor.

- Rugați copilul să repete indicațiile date înainte de a începe a le urma, ajutați-l și menționați reușita.
- Pentru a dezvolta abilitatea copilului de a-și aminti ordinea lucrurilor, folosiți exemplul: *mai întâi mănânci, apoi îți ștergi gurița*. Mai târziu omiteți cuvintele *mai întâi* și *apoi*, cerându-i doar să îndeplinească activitatea.

Exemple de indicații:

- *pune mingea pe podea și lovește-o;*
- *bea laptele și pune cana pe masă;*
- *du-te la geam și spune ce vezi afară;*
- *culcă păpușa etc.*



Acțiunea: Întrebă: Ce este aceasta?

- Împreună cu un adult sau un copil mai mare modelați pentru copil situații, folosind întrebări și răspunsuri de tipul: *Ce este aceasta?*
- Organizați un joc de identificare a obiectelor din odaie; a animalelor, după sunetul produs de ele; a obiectelor ascunse într-un saculeț, scoțând pe rând și întrebând *Ce-i aceasta?*
- Puneți întrebări copilului, indicând spre o parte a corpului sau spre un obiect ce îi aparține. Lăudați reușita.
- Puneți niște obiecte pe masă. Acoperiți-le. Lăsați copilul să întrebe *Ce este aici?*, apoi descoperiți și numiți obiectul.



Acțiunea: Își controlează intensitatea vocii

- Organizați jocuri, modulând vocea dvs., astfel, încât copilul să asculte și să observe schimbările vocii: tare, încet etc.
- Citiți expresiv copilului o povestire sau poveste interesantă. Cereți copilului să vă povestească ceva, preluând intonația folosită de dvs.
- Șoptiți copilului mici *secrete* și organizați un joc, în care să vă șoptească și el dvs. ceva la ureche.
- Arătați copilului desene și modelați situații în care sunt potrivite vocea tare și vocea înceată. Lăsați copilul să împartă desenele în două grupuri. Demonstrați-i situații în care este potrivită șoapta și cele în care e potrivită vocea tare. În cazul situațiilor reale, lăsați copilul să vă demonstreze anumite intonații.



Acțiunea: Aplică cuvântul ESTE în afirmații

- Arătați diferite obiecte copilului și numiți-le, folosind expresii de tipul: *Mingea este a mea, Câinele este afară* etc. Dați copilului un obiect și lăsați-l

să folosească expresii similare, aplicând verbul *este*. Dacă nu vă poate spune nimic, ajutați-l dvs. și cereți copilului să repete.

- Folosiți jucării compuse din mai multe piese. Jucați-vă cu copilul și comentați activitatea ce o desfășurați, folosind cuvântul *este*. Spre exemplu, punând fața de masa, comentați *Fața de masă este frumoasă*. Dați-i o jucărie copilului și lăsați-l să se joace cu ea, stimulându-l să spună cum este ea. Modelați: dacă copilul spune *este pe scaun*, dvs. extindeți afirmația: *Corect, jucăria este pe scaun*.
- Va fi foarte util ca în timp ce modelați activitatea să accentuați verbul *este* în vorbirea dvs. Aceasta va contribui la atragerea atenției copilului asupra cuvântului și aplicării lui în vorbire.



Acțiunea: Clasifică obiectele/ jucăriile

- Amestecați desene, obiecte, jucării de categorii diferite și cereți copilului să aleagă toate obiectele care reprezintă animalele. Dacă nu le poate găsi pe toate, spuneți *Eu văd încă o jucărie – animal și cereți-i să-l găsească*.
- Oferiți-i copilului posibilitatea de a alege. Când ridicați obiectul sau desenul întrebați-l: *Ce este acesta? E jucărie sau cănuța ta?*
- Pentru activitatea dată utilizați obiecte și jucării. Numiți fiecare obiect, spunând: *Câinele este un animal și este jucărie; Pâinea se mănâncă*. Apoi, ridicați fiecare obiect și cereți ca copilul să vă spună dacă este mâncare, jucărie sau obiect.



Acțiunea: Determină obiectele ca fiind deschise sau închise

- Utilizați următoarele obiecte: cutii, uși, sertare. Demonstrați și numiți-i copilului fiecare obiect deschis și fiecare – închis.
- Închideți sau deschideți un obiect și întrebați copilul: *Este închis sau deschis?* Lăudați copilul când răspunde corect. Dacă răspunde incorect, spuneți-i răspunsul și lăsați-l să repete.
- Spuneți-i să închidă sau să deschidă diferite obiecte. Lăudați-l în cazul îndeplinirii corecte.
- Organizați un joc, ascunzând un obiect mic sau o jucărie într-un vas. Cereți-i să vă spună să deschideți sau să închideți diferite vase sau obiecte. Dați-i jucăria ca recompensă atunci, când, urmând instrucțiunile dvs., a deschis vasul corect.
- Fiți atent la situațiile din timpul zilei și lăsați să vă spună dacă sunt închise sau deschise diferite obiecte.

●

Acțiunea: Folosește lingura și cana

- Puneți porții mici în farfurie și turnați puțin lichid în cană pentru a transforma sarcina alimentării în una mai simplă.
- Lăsați copilul să ia masa cu familia astfel încât să poată privi și imita pe ceilalți. Încurajați copilul în timp ce mănâncă singur și lăudați-l pentru reușită. Mențineți o atmosferă veselă și calmă.
- Dacă copilului îi este mai ușor să mănânce dintr-un castronaș, permiteți-i să mănânce, înlocuind mai târziu vasul cu o farfurie, iar cana cu o ceașcă.
- Ar putea apărea necesitatea ca părintele să încheie procesul alimentării, în caz dacă copilul a obosit.

Nu muștrați copilul dacă varsă ceva sau *face dezordine*.

●

Acțiunea: Aplică șervețelul

- Arătați copilului cum trebuie să îndeplinească această sarcină, conducându-i mâinile și dând instrucțiuni. Rugați copilul să repete acțiunile, stimulați-l și ajutați-l la necesitate
Lăudați copilul pentru că s-a șters bine.
 - Încurajați jocul *Ne spălăm și ne ștergem față și mânuțele*.
 - Lăsați copilul să folosească un șervețel de mâini în locul celui de baie, pentru ca să-l poată mânui mai ușor.
 - Dați copilului un ștergar care ar fi numai al lui. Decorați-l sau brodați-i numele pe el, arătând acest lucru și explicați că-i aparține.
-

Acțiunea: Mânuieste furculița

- Utilizați feluri de mâncare care pot fi ușor luate cu furculița (bucăți mari de legume, carne, bucăți de fructe).
 - Încurajați utilizarea furculiței, când copilul mănâncă din farfurie. Puneți furculița pe masă numai când serviți.
 - Lăudați copilul când ia mâncarea cu furculița.
 - Luați cu furculița cartofii sau alte legume pentru a-i trece dint-un vas în altul. Țineți mâna copilului cu a dvs. și ajutați-l să folosească furculița. Reduceți treptat ajutorul, când copilul poate mânui furculița singur. Lăudați-l în caz de reușită.
-

Acțiunea: Merge la baie

- Urmăriți atent timpul și întrebați copilul dacă are nevoie să meargă la baie.

- Evitați haine strâmte sau care sunt greu de scos. Țineți copilul îmbrăcat în pantaloni cu elastic.
- Reamintiți-i periodic și lăudați-l generos când se cere la baie.
- Ignorați *accidentele*; schimbați imediat pantalonașii copilului și încurajați-l să vă ajute.
- Rugați membrii familiei să menționeze și să laude reușitele copilului.



Acțiunea: Încălță pantofii

- Începeți cu pantofi a căror mărime este cel puțin cu un număr mai mare. Arătați-i copilului cum să-i încalțe. Împingeți degetele în pantofi și trageți pantoful peste călcâi. Treptat treceți la mărimea necesară.
- Începeți cu pantofi ce au călcâi tare.
- Jucați-vă cu păpușile, practicând încălțarea și descălțarea pantofilor lor. Lăudați copilul: *Bravo, ai învățat cum să încalți singur pantofii.*
- Introduceți piciorușul copilului aproape în întregime în pantof și lăsați-l să împingă singur călcâiul în pantof. Când a însușit acest lucru, încălțați pantoful pe jumătate pe talpa copilului. Lăsați copilul să încalțe pantoful doar cu un pic de ajutor din partea dvs.
- Arătați-i copilului cum să slăbească șireturile dacă pantofii sunt legați prea strâns. Inițial se propun pantofi fără șireturi.



Acțiunea: Se spală pe dinți

- Păstrați pasta și periuța de dinți a copilului într-un loc special. Spălați-vă pe dinți în același timp cu copilul, astfel încât el să vă poată privi și să vă imite mișcările. Lăudați-l că învață repede și face totul bine.
- Îndrumați copilul în timpul spălării pe dinți. Treptat, reduceți ajutorul acordat copilului, pe măsură ce se perfecționează. Lăsați copilul să se privească în oglindă în timp ce se spală pe dinți.
- La început, puneți mâna dvs. peste a lui și ajutați-l să facă mișcări în sus și în jos. Continuați să-i dați instrucțiuni verbale până când copilul se va putea spăla corect pe dinți.



Acțiunea: Pune/agață haina într-un cui (fixat la înălțimea copilului)

- Coaseți un lăntișor metalic în formă de semicerc pe partea interioară a gulerului paltonului. Rugați copilul să apuce de acest lanț și să atârne haina într-un cui, la care copilul poate ajunge cu ușurință.

- Practicați agățarea în cui a mănușilor pentru bucătărie care au cheutori. Începeți cu agățarea unei cheutori mari cusute în interiorul hainei copilului și, treptat, reduceți mărimea cheutorii.
- Exersați această ocupație în practica de fiecare zi. Când copilul vine de afară, rugați-l să atârne haina în cui.
- Marcați cuiul cu o imagine sau numele copilului, astfel încât copilul să știe care îi este locul lui pentru agățarea hainei.



Acțiunea: Descheie nasturii de la haine

- Coaseți nasturii pe bucățele de stofă și lăsați copilul să-i descheie (alegeți nasturi frumoși și mari).
- Folosiți articole vestimentare pe care nu le mai purtați pentru a practica descheierea nasturilor sau folosiți hăinitele păpușilor.
- Pentru început ajutați copilul să scoată nasturele din *căsuța* lui. Treptat reduceți ajutorul dvs. Țineți haina și lăsați copilul să tragă. Apoi lăsați-l să țină de o parte și să tragă de alta.
- Când copilul poate descheia nasturele, lăsați-l să practice activitatea descheind singur nasturii de la o haină cu care este îmbrăcat. Lăudați reușitele copilului.
- Transformați activitatea de descheiere a nasturilor de la haine într-o activitate practică ce intră în obligațiile zilnice ale copilului (dezbrăcarea hainelor).



Acțiunea: Găsește o carte la rugămintea părintelui

- Păstrați cărțile copilului într-un anumit loc ca copilul să știe unde se găsesc cărțile lui (o etajeră separată).
- La început folosiți două cărți. Vorbiți despre imaginile de pe copertă, iar apoi citiți cărțile date. Rugați copilul să găsească cartea despre pisici sau despre alte jucării. Amestecați cărțile și rugați copilul să arate cartea despre pisici. Lăudați-l când acțiunea este îndeplinită corect.
- Folosiți două sau trei cărți, dar care conțin ilustrate diferite (animale, mașini, oameni).



Acțiunea: Completează tabla cu figuri decupate

- Înmanați copilului câte o figură, începând cu un cerc și o tablă specială. Dacă este necesar, indicați la decuparea corectă și dirijați mâna copilului. Când poate decupa cercul fără ajutor, înmanați-i pătratul și apoi triunghiul.

- Lăsați copilul să atingă cu mâna marginile golului decupat, iar apoi să aleagă figura care se potrivește acestui gol.
- Plasați figurile lângă goluri și rugați copilul să aranjeze figurile în golurile respective. Lăudați fiecare încercare reușită.
- Colorați figurile astfel ca copilul să plaseze un cerc roșu într-o cutie roșie, sau un triunghi albastru într-o cutie verde. Completați culorile când copilul a căpătat experiență la acest nivel, adăugați galbenul, violetul etc.



Acțiunea: Arată obiectul mai mare și cel mai mic

- Colectați exemplare mari și mici ale aceluiași tip de obiecte, jucării.
- Puneți un creion mare și unul mic înaintea copilului. Rugați-l să facă un semn pe hârtie cu creionul mare apoi cu cel mic. Lăudați succesele copilului. Repetați această activitate cu alte obiecte.
- Rugați copilul să găsească obiectele mari și cele mici prin casă. Rugați copilul să numească obiectele mari și mici în discuții.
- Faceți mișcări locomotorii ca: pași mari și mici, sărituri mari și mici, șezutul într-un scaun mare sau unul mic etc.



Acțiunea: Numește obiectele care sună

- Când sună telefonul spuneți: *Sună telefonul*. Repetați aceleași cuvinte pentru sonerie, deșteptător, tractor, aspirator, avion etc. Când se aude un sunet, întrebați copilul: *Ce se aude?* Ajutați-l să răspundă.
- Produceți singur niște sunete (lătrat de câine, mieunatul pisicii, mugetul vacii, măcăit de rață) și întrebați-l: *Cine face așa?*
- Plasați în fața copilului imagini de animale decupate. Rugați copilul să găsească animalul, sunetul căruia îl imitați. De exemplu: *Cine face ham-ham-ham?*
- Înregistrați niște sunete cunoscute din preajma copilului și rugați-l să spună: *Cine face așa, cine se aude?*



Acțiunea: Construiește un turn mare (din 8-10 cuburi)

- Puneți în fața copilului 8 cuburi. Rugați-l să construiască un turn mare:
 - a) lăudați-l pentru fiecare cub pe care îl adaugă la turn;
 - b) dacă el se oprește după trei cuburi, dați-i încă unul cub și îndemnați-l să-l pună în vârful turnului. Ajutați-l dacă este necesar. Lăudați-l dacă reușește; treptat ajutați-l mai puțin (atât fizic, cât și verbal).

- Lipiți pe perete la înălțimea cuburilor o aplicație sau o steluță. Rugați copilul să construiască un turn până la steluță. Lăsați copilul să dărâme turnul ca *recompensă* și să construiască unul din nou.



Acțiunea: Întoarce câte o pagină

- Dați-i copilului cărți pentru a le privi și a se juca cu ele.
- Rugați-l să întoarcă paginile în timp ce dvs. citiți.
Utilizați o carte cu desene și pagini groase din carton. Încurajați-l dacă reușește să le întoarcă.
- Arătați-i copilului o fotografie cu el însuși. Puneți fotografia sub următoarea pagină care trebuie întoarsă, pentru a-l încuraja să o întoarcă și să găsească fotografia.
- Faceți o cărțuție/un album cu imagini a obiectelor preferate. Puneți semne la colțurile paginilor pentru a ușura întoarcerea lor.



Acțiunea: Lovește cu piciorul o minge mare

- Arătați-i ce să facă: apropiați-vă de minge și loviți-o. Apoi îndemnați copilul să repete acțiunea.
- Stați la mai mult de un metru de la copil loviți sau rostogoliți mingea spre el ca acesta s-o poată lovi cu piciorul spre dvs.
- Arătați-i copilului cum să lovească mingea cu piciorul. Mișcați-i piciorul din genunchi și gleznă. Lăsați-l să-și mențină echilibrul, ținându-se de un scaun.
- Demonstrați-i de câteva ori mișcarea de lovire și lăsați copilul să vă imite. Lăudați-l când reușește.



Acțiunea: Modelează bile din lut

- Folosiți lut, plastilină sau alt material la alegerea dvs.
- Rupeți o bucățică de lut și arătați copilului cum să facă o bilă între palmele sale sau pe masă.
- Modelați pentru copil din plastilină un cub și lăsați-l să pună bilele pe el.
- Lăsați copilul să vă ajute să modelați din aluat niște bile pentru biscuiți și apoi să le turtească cu degetul.



Acțiunea: Apucă creionul (între degetul mare și cel arătător și îl sprijină pe al treilea deget)

- Puneți creionul în poziția corectă în mâna copilului. Conduceți-i mâna scriind pe hârtie. Lăudați copilul pentru că *scrie* și ține creionul corect în mână.

- Folosiți pixul. Arătați copilului cum să scrie. Ajutați-l să țină pixul, reducând treptat ajutorul. Încurajați-l dacă ține creionul corect.

Notă: Jocurile au fost selectate din sursele indicate în reperere bibliografice, însă au fost adaptate de către cercetătorii și părinții care au participat la experimentul formativ.

Programul elucidat a fost implementat în viața și educația copiilor de vârstă fragedă pe parcursul a 2 ani în circa 200 de familii tinere sub conducerea doctorelor UPS „Ion Creangă” din Chișinău.

În procesul implementării programei experimentale cercetătorii și psihologii au realizat consultații, au aplicat chestionarul, discuția (individuală, în grup), observarea, în scopul evaluării eficienței acesteia. Părinții au constatat că aplicarea activităților-jocuri au schimbat metodele de influență asupra copilului și au activizat educația morală, intelectuală, estetică, psihofizică, senzorială și cognitivă. Formarea cunoștințelor și competențelor pedagogice ale părinților, în sens, de optimizare a nivelului culturii pedagogice, reprezintă un proces îndelungat, care cere o muncă asiduă sistematică. S-a observat că succesele obținute în educația copiilor au influențat pozitiv comunicarea și relațiile interpersonale în cadrul familiei.

12. EDUCAȚIA FAMILIALĂ ÎN PREȘCOLARITATE



12.1. DEZVOLTAREA ȘI EDUCAȚIA PREȘCOLARULUI ÎN CADRUL FAMILIEI

Vârsta preșcolară reprezintă următoarea etapă foarte importantă în viața copilului. Ea aduce cu sine o avalanșă de schimbări în planul dezvoltării anatomo-fiziologice, dezvoltării psihice și fizice, dezvoltării intelectuale și morale ale copilului, în cadrul relațional și în formele de activitate ale acestuia.

După 3 ani, deși foarte mulți copii încep a frecventa grădinița, părinții continuă să rămână responsabili de formarea habitusului primar al copilului său. Adulții trebuie să cunoască factorii și condițiile de optimizare a educației familiale. În acest context părinții își completează și își perfecționează cunoștințele și competențele. Ei trebuie să contribuie la stimularea conduitelor pozitive ale copilului, să aplice principii, strategii și metode de influențare asupra acestuia, de individualizare și diferențiere a educației, de socializare treptată a copilului [11; 22; 23; 38 etc.].

Desigur că jocul continuă să rămână activitatea dominantă a preșcolarului, dar treptat spre 6-7 ani, acesta se corelează tot mai mult cu obiectivele de ordin instructiv. Fenomenul dat influențează adulții, care își diversifică mult conduitele, valorifică eficient rolurile sale: ei conversează, dirijează, îndrumă, controlează, exersează, aprobă sau dezaproabă copilul, observă și încurajează conduita acestuia, stimulând modificările moral-etice în funcție de anumite circumstanțe. Ca urmare se perfecționează procesele psihice cognitive, se conturează mai pregnant imaginea și conștiința de sine a copilului. Părinții sunt obligați să-i ofere copilului nu numai condiții de securizare afectivă, morală, economică, dar și să respecte drepturile copilului, să dea dovadă de competență pentru a observa, a analiza, a susține creșterea și dezvoltarea optimă a copilului.

Considerăm că analiza și descrierea succintă a substadiilor preșcolarității și unele sugestii cu privire la educația copilului vor contribui la cizelarea competențelor parentale [11; 23; 38 etc.].



PREȘCOLARUL MIC (3-4 ANI)

Copilul de această vârstă puțin se deosebește de antepreșcolar, dar în onduita lui se manifestă nevoia impetuoasă de mișcare, investigare, acțiune, joc și intercomunicare.

Procesele psihice cognitive și sfera afectivă, cea moral-volitivă sunt influențate de joc, de comunicarea cu adultul, de operarea cu diverse obiecte, cercetarea lor. Preșcolarul mic este curios, memorizează ușor, percepția începe a fi orientată, gândirea este subordonată acțiunii și manipulării cu obiectele. În procesul comunicării intră în acțiune majoritatea funcțiilor limbajului: cognitivă, reglatoare, dar cel mai mult se realizează funcția ludică. Copilul trece de la jocul vocal la cel verbal, în care repetă cuvintele, formează singur cuvinte noi, ciudate. Începe stadiul diferențierii formelor gramaticale și a structurării sintactice a limbii.

În plan afectiv este instabil, nu înțelege încă bine indicațiile verbale ale adultului, trăiește intens emoțiile, trece repede de la o stare afectivă la alta. Mișcările copilului devin mult mai coordonate și îndemânaticе, dar totuși motricitatea rămâne instabilă.

Copiii de 3-4 ani sunt numiți deseori *deceļuși* sau *mici curioși*, deoarece adresează adultului întrebări nenumărate, uneori acestea sunt formulate *în lanț*. Adultul trebuie să manifeste răbdare, tact și să răspundă clar la întrebările copilului.



PREȘCOLARUL MIJLOCIU (4-5 ANI)

Copilul de această vârstă este activ, preocupările lui devin mai variate, jocul mai bogat în subiect, formă și conținut. Cunoștințele despre lume sunt mai largi, procesele intelectuale se detașează de acțiune și treptat se dezvoltă pregnant, contribuind la amplificarea forțelor imaginative și creatoare ale copilului. Se dezvoltă percepția, se conturează caracterul voluntar al proceselor psihice cognitive, îndeosebi, a percepției, memoriei, limbajului, gândirii concrete, a imaginației și creativității.

După cum am menționat limbajul evoluează, copilul este în stare să asimileze 50-60 cuvinte pe lună [22, p. 76]. Copilul de 4-5 ani este sensibil la diverse manifestări și evenimente din cadrul familiei și a grădiniței. Apar unele formațiuni psihocomportamentale noi. Către 5 ani se formează limbajul interior al copilului. Micuțul ușor se integrează în grupul de semeni, comunică cu ei, se orientează spre jocurile în grup.

Atenție:

- La această vârstă se conturează tot mai clar trăsăturile de caracter ce constituie nucleul viitoarei personalități.
- Adaptarea la mediul grădiniței de copii durează de la 2 săptămâni până la maximum 4 săptămâni.
- Copilul se dezvoltă foarte rapid: vorbește bine, vocabularul devine mult mai bogat și conține circa 2000 de cuvinte. Copilul începe a aplica în limbaj noțiunile abstracte de tipul: bine, frumos, bucurie, fericire, dragoste etc.

- Jocurile de rol, cu subiect devin tot mai preferate.
- În educație axați-vă pe un regim stabil și continuați a-l exersa pe copil în formarea deprinderilor pozitive.



PREȘCOLARUL MARE (5-6/7 ANI)

Copilul este mai rezistent, mai sociabil, ușor se adaptează la mediul grădiniței, dă dovadă de curiozitate, creativitate și interes pentru activitățile intelectuale și cele dinamice/ de mișcare.

Jocul rămâne activitatea dominantă, el se diversifică în continuare ca subiect, formă, conținut; se observă un interes evident pentru activitățile cu caracter creativ.

Limbajul interior continuă să se dezvolte și copilul devine capabil a-și planifica mintal acțiunile sale, a-și regla activitatea și conduita. Se observă creșterea stabilității și concentrării atenției, se mărește volumul ei și selectivitatea.

Sub influența gândirii și limbajului se dezvoltă treptat organizarea percepției, atenției, se consolidează efortul volitiv, memoria, mișcărilor devin mai coordonate.

Gândirea are un caracter preoperatoriu și se manifestă în interesul evident pentru studiul relațiilor cauzale [30] dintre obiecte și fenomene. Inconsistența reprezentărilor și incapacitatea de a folosi raționamentele îi oferă gândirii un caracter concret și intuitiv.

Cercetările realizate de psihologi demonstrează că *preșcolăritatea este o perioadă de organizare și pregătire a perfectării gândirii. Abia după 7-8 ani începe desăvârșirea operațiilor concrete* [11; 22; 23; 24; 30; 38; 47].

În corelație strânsă cu evoluția gândirii este și evoluția limbajului. Acesta se îmbogățește calitativ și cantitativ, copilul de 6 ani posedă un vocabular activ ce conține circa 3500 cuvinte. Se observă logica și coerența limbajului, acesta devine mai încheșat și contextual [30, p. 86].

Definitoriu pentru gândirea copilului de această vârstă este apariția noțiunilor empirice; organizarea structurilor operative; se conturează primele operații ale gândirii.

Conduitele emoționale ale preșcolarului se diversifică, se îmbogățesc și devin adecvate situațiilor.

La copiii de 6 ani se observă criza de prestigiu, mai ales în situațiile de muștrare publică [30, p. 91]. Afectivitatea preșcolarului este încă destul de instabilă, sunt posibile exploziile afective, stările de ambivalență, care se manifestă prin trecerea rapidă de la plâns la râs și invers. Se dezvoltă treptat capacitatea de a-și stăpâni emoțiile.

Asistăm la conturarea tot mai clară a sentimentelor morale (rușinea, cordialitatea, plăcerea, atașamentul și dragostea față de apropiați, prietenia etc.), a celor intelectuale (mirarea, curiozitatea, mulțumirea ca rezultat al descoperirii cauzelor unor evenimente) și a sentimentelor estetice (satisfacția de la observarea unor lucruri frumoase, audierea muzicii ș.a.).

Atenție:

- Problema cea mai importantă a educației copilului o va reprezenta însușirea structurii gramaticale a limbajului și formarea conduitei inteligente.
- Exersarea conduitei, a sentimentelor morale se realizează permanent în procesul vieții copilului și, desigur, prin intermediul jocului și urmării exemplului adulților (acesta trebuie să fie numai pozitiv, axat pe acțiunea morală).
- Copilul devine conștient, el înțelege și îndeplinește cerințele adultului, se orientează adecvat în spațiu, în timp: învață alfabetul, scrie cu litere de tipar, numără până la 100 [11].
- Copilul preșcolar de 6-7 ani poate afla de la părinți, într-o formă accesibilă, taina apariției lui pe lume.
- Preșcolarul mare se familiarizează cu unele jucării complicate, începe a cunoaște computerul.
- La această vârstă copilul poate fi învățat a înota, a alerga, a patina, a schia, a prinde și arunca bine mingea.
- Copilul percepe frumosul, este cultivat din punct de vedere moral și estetic. Tinde spre activități cu caracter instructiv și jocuri creative.



CONȘTIENTIZĂM REȚINEM, EXERSĂM

- Către 5-6 ani ai copilului, părinții sunt în stare să *întrezărească trăsăturile* viitorului caracter cu toate virtuțile și neajunsurile lui.
- Copilul la această vârstă își cunoaște sexul și asimilează rolurile sociale respective: de fetiță sau băiat.
- Adaptarea la mediul grădiniței poate dura până la 1-2 săptămâni.
- Jocurile și activitățile pot avea o durată scurtă (15-20 min.) și un conținut simplu axat pe familiarizarea cu mediul ambiant, o acțiune sau o jucărie.
- Copilul are nevoie de comunicarea și jocul cu semenii. El începe a fi mai independent; relațiile cu părinții devin partenoriale, de colaborare și cooperare.

- Cea mai traumatizantă emoție pentru copilul de 5-6 ani rămâne frica. Mai cu seamă frica de întuneric, de singurătate, durere, spațiu limitat, de personaje feroase din povești.

Atenție la faptul cum culcăm seara copilul, ce povești îi spunem; să evităm speriatul, graba comunicarea și acțiunile violente. Copilul se teme singur noaptea în pat, de aceea ritualul culcării trebuie să fie calm, îmbinat cu discuții liniștite, plăcute, culcarea unei jucării preferate; e binevenit cântecul de leagăn, rugăciunea împreună cu copilul.

- În educația copilului mizați pe înțelegere, comunicarea echilibrată, explicită și exersarea permanentă. Orice acțiune sau activitate pentru a fi însușită de copil trebuie să fie demonstrată, explicată și exersată.



12.2. EDUCAȚIA FAMILIALĂ ȘI LUMEA INTERIOARĂ A COPILULUI

Înainte de a prezenta diverse jocuri care pot fi aplicate în educația familială am decis să **concretizăm funcțiile părinților, să analizăm acțiunile și influențele acestora** în corelație cu esența, posibilitățile jocului, așteptările copilului și lumea lui interioară.

Atenție:

În familie părinții realizează următoarele funcții:

- creează condiții optimale pentru creșterea și educația copilului, ocrotirea sănătății lui;
- asigură satisfacerea necesităților copilului;
- educă copilul, comunică și relaționează calm, orientându-l spre un stil sănătos și demn de viață;
- asigură tratarea individuală, respectarea drepturilor copilului, securitatea lui și integrarea socială.

Este cunoscut faptul că educația se realizează de către adulți prin intermediul **acțiunilor și influențelor**. Pentru a înțelege procesul educativ precizăm conceptele nominalizate. **Acțiunile părinților orientate spre formarea personalității copilului ce au un scop, un instrumentar și plan special (creat mental) pot fi definite ca acțiuni educative. Ele, de regulă, sunt gândite, planificate și conștientizate de agenții educației familiale (mamă, tată, bunici etc.).**

Acțiunile educative reprezintă un element important conștient al educației, pe când *influențele reflectă, mai frecvent tradiția, cultura relațiilor interpersonale familiale, inteligența și competența părinților într-un mod subtil. Influențele sunt cele mai numeroase și deseori adulții nu le conștientizează dacă nu-și propun să analizeze conduita lor și starea lucrurilor privind educația copiilor săi. În literatura de specialitate influențele educative sunt asociate cu o mulțime de săgeți, pe care le aplică părinții diferit, uneori reușit, alteori mai puțin reușit sau chiar nereușit, adică greșit* [11; 43].

Analizând natura, esența și funcțiile educației și a jocului, importanța lui în educația copilului de vârstă preșcolară, am stabilit că acțiunile și influențele părinților în procesul acestei activități devin mult mai eficiente. Organizarea și desfășurarea educației și a jocului în cadrul familiei obligă părinții să gândească bine acțiunile și influențele preconizate, corelându-le cu așteptările și lumea interioară a copilului.

Prezentăm două *instrumente teoretice care vor ajuta părinții în selectarea jocului, crearea optimului familial* pentru dezvoltarea copilului prin joc și asimilarea culturii desfășurării acestuia.

Astfel, *Scala așteptărilor copilului*, care am numit-o și *Scărița dispoziției* (Figura 1), conține un ansamblu de nuanțe afective și etice după care adulții pot aprecia dispoziția micuțului, dorințele și așteptările acestuia.

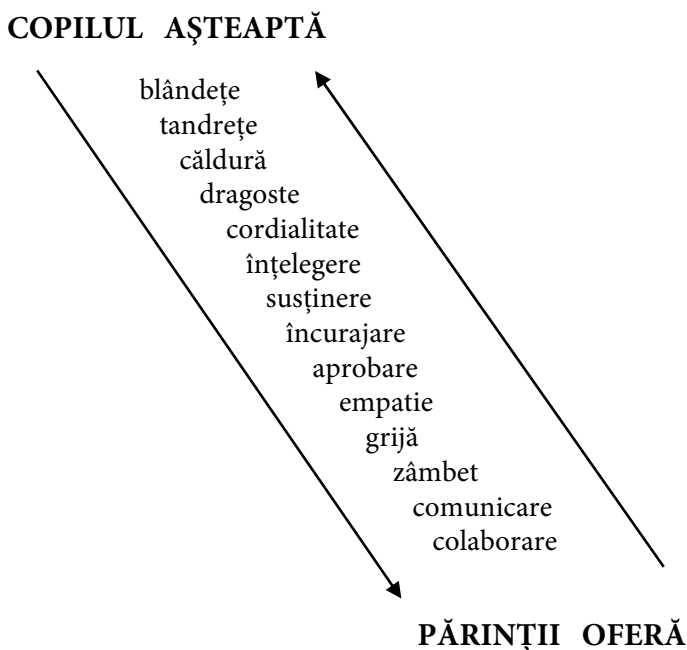


Figura 1. Scala așteptărilor copilului

Lumea interioară a copilului este foarte bogată și jocul cu posibilitățile sale va contribui la satisfacerea așteptărilor copilului, oferind condiții de valorificare a aptitudinilor, calităților pozitive și va neutraliza, corectă neajunsurile, greșelile micuțului. Analiza așteptărilor copilului, reflectate în scala propusă, asigură conștientizarea influențelor ce pot și trebuie să parvină din partea părinților [11, p.113].

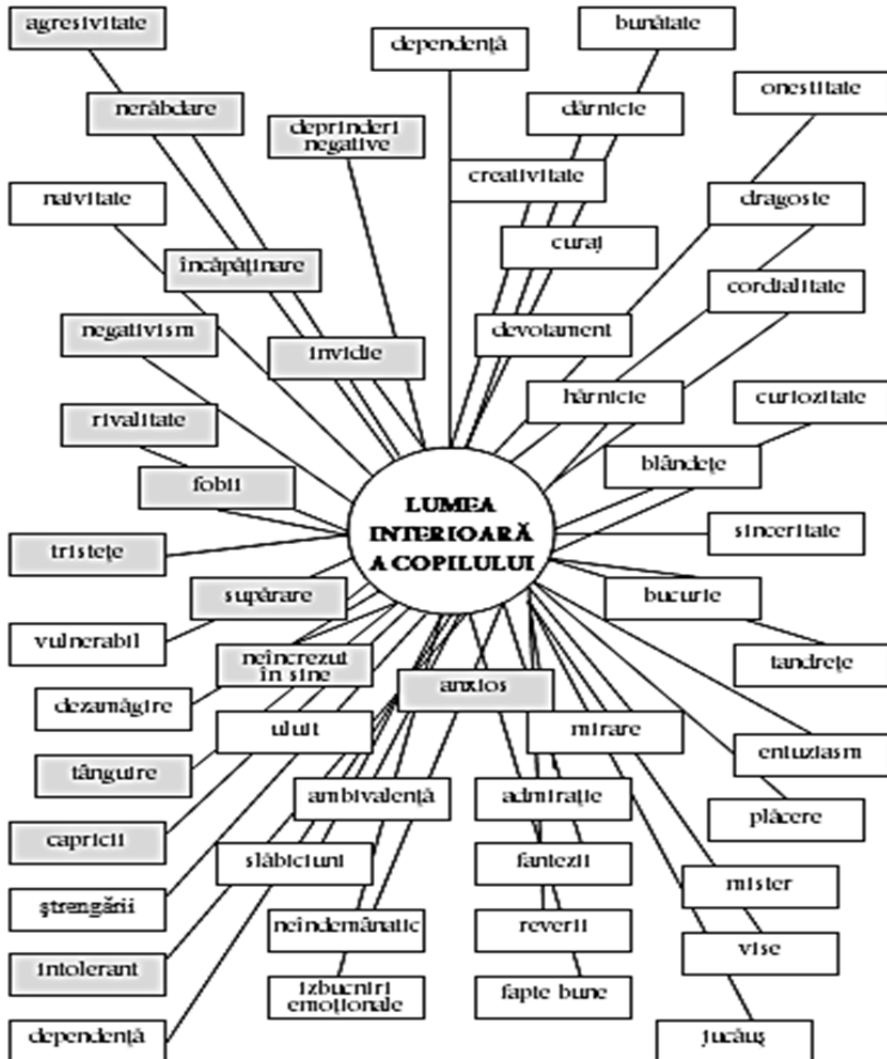


Figura 2. Modelul lumii interioare a copilului

Pentru sensibilizarea părinților propunem Modelul lumii interioare a copilului (Figura 2). Studiind acest model părinții vor înțelege și conștientiza faptul

că copiii manifestă diverse emoții, senti-mente și, desigur, că au nevoie de variate situații în care își vor exte-rioriza cunoștințele, abilitățile, vor consolida noi priceperi, dar își vor descărca și emoțiile negative acumulate.

În modelul propus, arătăm în special *partea luminoasă* a per-so-nalității copilului ce se reflectă prin calitățile, emoțiile și senti-men-tele pozitive, care sunt opuse trăsăturilor, emoțiilor și senti-men-telor negative, asupra cărora trebuie de lucrat, pentru a le anihila, diminua, transforma sau chiar a le lichida treptat.

În calitate de consilier familial și psiholog am lucrat cu un număr mare de părinți în baza acestor două instrumente, pentru a-i învăța să înțeleagă mai bine copilul său și a le forma competențele parentale și deprinderile pozitive privind educația familială și comunicarea cu acesta.

În continuare, pentru consolidarea calităților pozitive și anihilarea celor negative, propunem atenției părinților următoarea activitate-joc [11, p.115].

Scopul: Formarea personalității integre, formarea deprinderilor morale și sănătoase/ la copii (modului sănătos și demn de viață al copilului).

Obiective-cadru:

- Determinarea și fixarea calităților de temperament și caracter, a emoțiilor pozitive;
- Stabilirea și observarea trăsăturilor și stărilor emoționale negative ale copilului său.
- Transformarea, anihilarea și lichidarea trăsăturilor și emoțiilor negative.

Acțiuni:

1. Părinții analizează atent *Scala așteptărilor copilului* (Figura 1) și *Modelul lumii interioare a copilului* (Figura 2).
2. Părinții elaborează (întocmește) aceste două instrumente cu privire la propriul copil, analizând fiecare trăsătură a acestuia.
3. Trăsăturile și stările emoționale negative se hașurează cu roșu (ceea ce înseamnă atenție), cele pozitive – cu un verde sau albastru.
4. Elementele hașurate cu roșu cer nu numai atenție, dar și un plan de acțiuni sistematice, pe care trebuie să-l elaboreze părinții vizavi de corectarea, transformarea sau diminuarea acestora trăsături problematice.
5. Dacă s-a obținut rezultatul scontat, trăsătura sau emoția negativă se hașurează în culoarea ce denotă aspectul pozitiv (albastru sau verde).
6. Părinții trebuie să fie conștienți de faptul că planul de acțiuni educative și îndeplinirea lui sunt de durată, necesită efort moral, intelectual, volitiv, consecvență și abordare sistemică.

7. Este binevenită sărbătorirea performanței obținute de copil în corectarea și lichidarea trăsăturilor negative după ceea ce părinții s-au convins că în conduita copilului nu se mai observă acel neajuns.
8. Demonstrați și explicați copilului, accesibil, în baza exemplurilor concrete că formarea virtuților necesită o muncă asiduă, sistematică, iar cea mai importantă biruință, o obține omul în viață atunci când se cultivă, adică devine bun, deștept, onest, mărinimos, frumos (în sens moral).
9. Către 6-7 ani învățați copilul să-și facă propriul portret. Acest autoportret desenat sau pictat trebuie să conțină o povestioară despre sine, în care sunt redată trăsăturile sale.
10. Comunicând cu copilul în situațiile potrivite, numiți, calitățile lui pozitive și trăsăturile negative. Urmăriți împreună cu el cum acestea dispar. Lăudați-l pentru efortul depus.
11. Puneți în mișcare imaginația, creativitatea copilului și încurajați imitarea modelului comportamental demn de urmat.

Această activitate-joc s-a dovedit a fi foarte interesantă și atrăgătoare pentru copii și părinți. Ea asigură observarea succesului și înregistrarea lui pe *Fișa ce reflectă lumea interioară a copilului, elaborată de către părinți*. Sub influența părinților, cu efortul ambilor părți, lumea interioară a copilului devine tot mai bogată în calități caracteriale pozitive. Această activitate-joc am numit-o **11 pași spre perfecțiunea formării personalității copilului**.

Experiența de consiliere, educare a familiei și cizelare a competențelor parentale a demonstrat eficiența acestei activități și pentru autoeducația adulților.

Acum analizăm **influențele părinților** pe care le-am scos în evidență pentru a le conștientiza, a le gândi, dirija, corecta și modela când este necesar.

Atenție!

INFLUENȚELE PARENTALE NEGATIVE (AU CARACTER DISTRUCTIV)

În procesul educației părinții:

- i impun copilului în mod coercitiv regulile de comportare;
- îi insuflă variate comportamente;
- îi apreciază acțiunile;
- fac judecăți și reproșuri;
- îi controlează și dirijează acțiunile;
- decid pentru copil, și în locul lui;
- ignorează opinia copilului;

- dictează sau tutelează excesiv copilul;
- aprobă sau dezaproabă fără a argumenta;
- provoacă emoții negative;
- manipulează cu copilul;
- deseori resping brutal copilul;
- deseori resping brutal copilul;
- curmă inițiativele copilului;
- alintă copilul, răsfățându-l;
- interzic, constrâng activitatea copilului;
- sunt duri sau prea permisivi;
- țipă, lovesc copilul;
- înjosesc copilul, curmându-i încrederea în forțele proprii.

Exersați permanent!

Acțiuni educative pozitive cu caracter formativ:

- **caută compromisuri;**
- **susțin și încurajează copilul;**
- **se joacă, discută;**
- **comunică, răspund calm și explicit la întrebările micuțului;**
- **îl ajută, îl învață, îi demonstrează o acțiune;**
- **se plimbă, frecventează spectacole pentru copii;**
- **organizează sărbători etc.**
- **implică copilul în activitățile familiale, în cele de menaj casnic; pregătirea pentru sărbători etc.**

Lecturând informația atent, observăm că *acțiunile părinților* sunt mai complexe, eficiente și sunt gândite mai bine, pe când *influențele* sunt prompte și în mare măsură au caracter coercitiv (de constrângere, de interzicere). Nu în zădar unii cercetători numesc influențele – *săgeți ale educației*, asociindu-le cu o lance aruncată [43], care provoacă durere, traume. **Pentru a evita traumatizarea copilului, părinții trebuie să analizeze permanent influențele sale și propria conduită.**

În mod evident, cunoscând particularitățile de vârstă ale copilului, lumea lui interioară, așteptările, conținutul, caracterul influențelor și acțiunilor sale, părinții înțeleg că au nevoie de cunoștințe și competențe cu privire la esența, importanța, tipurile jocurilor ce pot fi aplicate cu succes în educația familială.

Astfel, studiul literaturii de specialitate [3; 6; 11; 20; 30; 43 etc.] ne-a permis să stabilim că **jocul constituie:**

- un cadru eficient de manifestare a copilului și prin care acesta își exteriorizează și consolidează cunoștințele, capacitățile, satisfăcându-și dorințele și interesele;
- principalul instrument de dezvoltare a capacităților psihice și fizice la vârsta preșcolară;
- un factor ce satisface la gradul superlativ nevoia de acțiune, mișcare, cercetare a copilului;
- un mijloc bun și activ de inițiere și optimizare a relațiilor cu semenii și adulții;
- o activitate ce oferă posibilitate copilului de a învăța viața, de a apropia realitatea de sine;
- un exercițiu ce familiarizează copilul cu esența comportării și a activităților realizate de adulți;
- o metodă eficientă de formare, corecție, dezvoltare și restructurare a întregii vieți psihice a copilului, ce contribuie la consolidarea deprinderilor comportamentale ale copilului;
- o modalitate prin care copilul își formează capacitatea de observare, își amplifică posibilitățile percepției, memoriei, gândirii, imaginației, limbajului și a creativității;
- un instrument reglator, deoarece conformându-se regulilor de joc, copiii se dezvoltă în plan volitiv (își formează-consolidează răbdarea, curajul, perseverența, stăpânirea de sine etc.);
- o strategie complexă de promovare și cultivare a valorilor, fiindcă în joc și prin elementele jocului modelăm trăsăturile pozitive de personalitate: bunătatea, onestitatea, responsabilitatea, voința, respectul față de alte persoane sau invers, formăm unele trăsături negative.



12.3. CULTURA DIRIJĂRII JOCULUI ÎN PREȘCOLARITATE

În științele educației s-a scris mult despre joc. Cercetătorii din domeniul vizat au elaborat o multitudine de definiții, teorii, clasificări ale acestuia. Iată câteva dintre acestea:

Conform viziunii lui **Bühler Ch.**, jocul reprezintă o exercitare musculară ce favorizează dezvoltarea biologică a copilului și o exercitare cognitivă, care dezvoltă intelectul acestuia [Apud 11].

Groos C. K. consideră că jocul exercită instinctele proprii vieții. El nu face nici o diferență între jocurile copiilor și ale animalelor. Jocul este un pre-exercițiu pentru viață, pentru însușirea viitoarei activități, pentru integrarea socială [Ibidem].

Spencer M. susține ca jocul se bazează pe surplusul de energie a copilului, care necesită o exteriorizare continuă.

Claparede Ed. este de părerea că jocul este activitatea ce satisface imediat dorințele și trebuințele copilului [Ibidem].

Ушинский К. Д. scoate în evidență rolul mediului social în determinarea caracterului și conținutului jocului.

Șchiopu U. este convinsă că *jocul are funcția de o mare și complexă școală a vieții, el stimulează creșterea și capacitatea de a trăi din plin, cu pasiune. Datorită acestor efecte, jocul este considerat ca un tip fundamental de activitate a copilului preșcolar* [38].

Interesantă este viziunea lui Piaget J. cu privire la esența jocului. Savantul susține că *jocul este o formă de activitate a cărei motivație rezidă în asimilarea și ajustarea realului la Eu-l personal fără constrângeri și sancțiuni* [30].

Piaget J. clasifică jocurile în 4 categorii:

1. **Jocuri-exercițiu**, care presupun repetarea unei acțiuni însușite în alte activități. Mai frecvent acestea sunt niște acțiuni ce se repetă, dar nu sunt finalizate.

Exemplu: Pregătim hainele păpușii, le aranjăm pentru a fi îmbrăcate, însă păpușa rămâne încă dezbrăcată etc.

Obiectivul major rezidă în exersarea abilităților și deprinderilor de a aranja și pregăti hainele. Pe parcurs mai poate fi dezvoltat vocabularul: numim împreună cu micuțul fiecare element de vestimentație.

2. **Jocuri simbolice**, care sunt axate pe transformarea rolului prin asimilarea lui la trebuințele *Eu-lui* (2-6 ani). Aceste jocuri necesită mai întâi dezvoltarea atenției, percepției, memoriei pentru a acumula un bagaj de reprezentări, care mai apoi sunt adaptate la particularitățile mediului sau a copilului.

Exemplu: tata cu copiii (de 4-7 ani) s-a plimbat prin pădure, demonstrându-le diferiți copaci. Au fost observate și discutate particularitățile acestora. Aici copiii au văzut o căsuță părăsită pentru vânători. Venind acasă în cadrul jocurilor sale, copiii și-au asumat anumite roluri; unul stătea trist, cu capul și mâniile în jos, imitând o salcie, altul – s-a cuprins strâns cu mâinile și a închis ochii, imitând căsuță părăsită.

La întrebarea tatălui *ce înseamnă acest lucru?*, copiii au fost foarte uimiți de faptul că tatăl nu a înțeles ce rol ei joacă.

3. **Jocuri cu reguli**, care presupun respectarea unor cerințe și se transmit în cadrul social de la copil la copil. Jocurile sunt variate, esențialul constă în faptul că fiecare respectă regulile și urmărește respectarea lor de semenii.

4. **Jocuri de construcții**, care sunt continuări ale jocurilor simbolice, impregnate la început de simbolismul ludic, care mai târziu se subordonează rezolvării unor probleme de acțiune, creație și gândire. Clasificarea jocurilor elaborată de Piaget J. are la bază gradul de complexitate a jocului și ordinea evoluției ontogenetice a lor [30].

Zlate M. ne atenționează că de fapt putem întâlni și alte tipuri de jocuri, dar ele se încadrează ușor în clasificarea lui Piaget J. Astfel, jocurile cu subiect le putem încadra în jocurile simbolice, jocurile cu roluri distribuite copiilor – le putem încadra în jocurile cu reguli. Jocurile creative și cele dramatice le putem încadra în jocurile de construcții etc. [Apud 11].

Cercetătorii din domeniul pedagogiei preșcolare consideră că jocurile copiilor sunt foarte variate: unele au caracter mobil, altele sunt de construcție și/sau didactice, jocuri-înscenări, creative [6; 7; 11; 38; 43 etc.].

Este simplă și comodă *clasificarea jocurilor în două grupuri mari*:

- *jocurile autonome, independente ale copiilor*;
- *jocuri cu reguli, impuse de adulți sau de copii mai mari*.

Observăm că această clasificare este realizată în baza criteriului modalității de organizare a jocului.

În pedagogia preșcolară *jocurile didactice se clasifică în trei grupuri mari*:

- *jocuri cu obiecte, jucării, diverse materiale* (din natură, pregătite special etc.);
- *jocuri didactice de masă*;
- *jocuri verbale* [6].

Deseori jocurile sunt mixte, ele conțin elemente din mai multe sau chiar din toate categoriile de jocuri nominalizate.

Exemplu: Când copilul se joacă „*De-a avionul*”, aleargă peste tot cu mâinile întinse. Jocul este simbolic, dar totodată este și joc-exercițiu [16, p. 92-94]. Cercetătoarea rusă Баркан А. И. *Delimitează jocurile copiilor de vârstă preșcolară în individuale și colective*. Ea consideră că elementul creației trebuie să fie prezent în toate jocurile copiilor. Principala rețetă pe care o prescrie părinților cercetătoarea este: *părinții trebuie să învețe copiii a se juca; să acorde o mare atenție jocului la fel ca și alimentației copilului, plimbărilor și educației* [43, p. 287].

Atenție!

- Procesul jocului pentru copil este o sursă de plăcere, bucurie, fericire și un factor important de dezvoltare armonioasă.

- În joc și prin joc, copilul își manifestă dorințele sale, exteriorizează bucuriile și durerile, expune nemulțumirile sale, eliberându-se de emoțiile negative care deseori îl copleșesc [43, p. 287].
- Pentru a se orienta mai rapid în multitudinea jocurilor, părinții trebuie să deosebească jocurile autonome/ independente ale copiilor și jocurile organizate de adulți, care presupun respectarea anumitor reguli și au un caracter preponderent didactic.

Părinții:

- susțin și încurajează creativitatea și fantezia copilului;
- organizează un spațiu/ ungheraș de joc special;
- observă ce jocuri preferă copilul și îl familiarizează cu particularitățile jocurilor (destinate vârstei preșcolare);
- selectează și procură jucării în conformitate cu vârsta și interesele copilului;
- trebuie să cunoască și să aplice metode netraumatizante de întrerupere a jocului.

Vă propunem o cale echilibrată, non-conflictuală de trecere de la joc la activitățile cotidiene prevăzute în programul zilei copilului.

Nu se admite ca adultul să întrerupă joaca în toi. Dacă apare o astfel de necesitate, părintele își asumă un rol adecvat și se implică în joacă, orientând atent procesul în direcția necesară situației.

Model: Trei copii de 3-4 ani se joacă *De-a șoferii*. Joaca este în toi, copiii *circulă* activ pe covor cu automobilele, comunică, sunt foarte preocupați să nu se *ciocnească*, să nu facă accidente.

Mama trebuie să-i așeze la masă, ea se implică un joc: începe a imita mersul automobilului, *circulă* alături de copii, apoi spune: *Bi-bi-bi-bi* – toți șoferii pleacă la masă. *Este ora mesei* – continuă mama, – *toți șoferii merg după mine; după o muncă grea trebuie să ne odihnim și să luăm masa, iar mașinile le vom aranja în parcare...*

• Cu copiii de 5-6 ani părinții ar putea deseori modela jocurile de rol. Astfel, în jocul *De-a școala* vor propune situații interesante axate pe învățare, rezolvarea unor probleme, observare, cercetare și interpretare.

• În jocul *De-a familia*, copiii imită acțiunile părinților. Subiectul jocurilor de rol trebuie să fie variate (*De-a spitalul; La oficiul poștal; La magazin; La șantier* etc.), deoarece prin ele copilul asimilează cunoștințele vaste despre viață, muncă, comportarea oamenilor.

Atenție!**Nu se admite:**

- a trata joaca copilului ca un capriciu sau alintare;
- de certat copilul din cauza unor fantezii ieșite din comun (chiar dacă uneori copilul *comunică* cu un partener imaginativ);
- a ignora sau a pedepsi copilul pentru inventivitate/ creativitate;
- a pedepsi copilul pentru că nu a întrerupt la timpul indicat joacă.

Este bine ca părinții:

- să observe cum și cu cine se joacă copilul lor;
- să fie atenți la faptul cum copilul comunică cu semenii în cadrul jocului;
- să observe ce jocuri și ce jucării preferă copilul;
- să consulte un specialist dacă observă că interesul pentru joacă lipsește sau copilul repede obosește, nu-l bucură jucăriile sau joaca etc.;
- să observe calitatea jocului și sentimentele pe care copilul le exteriorizează;
- să-și completeze și să-și perfecționeze cunoștințele și competențele privind cultura jocului;
- să găsească timp a se juca cu copilul său și a-l învăța cum trebuie să se joace.

**12.4. SELECTAREA, CREAREA ȘI CONDUCEREA JOCULUI**

Studiile realizate recent ne-au convins că părinții preferă a consulta literatura destinată educației familiale, dacă aceasta conține strategii și recomandări concrete și explicite privind formarea personalității copilului. Mai mult de jumătate (56%) dintre părinții chestionați ar dori să aibă la îndemână un ghid care ar elucida niște exemple de jocuri, activități ce ar contribui la dezvoltarea copilului, dar ar fi accesibile, simplu de organizat și dirijat. Din această perspectivă propunem mai multe modele:

Jocuri de formare a conduitei civilizate

Obiectivul major, formarea-dezvoltarea conștiinței morale și a conduitei civilizate, îl vom realiza prin diverse jocuri în care se exersează reprezentările, noțiunile, judecățile, raționamentele morale și se consolidează comportamentele și deprinderile etice.

Aceste jocuri pot avea caracter diferit, principalul este să selectăm subiecte adecvate vârstei și modelului de conduită etică în diverse situații de viață. Pentru copiii de 1-3 ani sunt necesare jocurile cu păpușa, care primește un nume și se află

în diverse situații: *la masă, în ospăție, la bunici, lângă mama și tata, la plimbare, se joacă, la medic, la grădiniță, la școală, la menagerie* etc.

Fiecare acțiune cu păpușa se verbalizează. Cu copilul se vorbește corect, calm, explicit. Dacă părinții acționează în locul păpușii, ei comentează într-un mod accesibil fiecare moment, utilizând formulele cunoscute de politeță (mulțumesc; scuzăți; bună dimineța, bună ziua, bună seara; la revedere; cu drag; cu respect etc.).

Părinții procură jucării-chipuri nu prea mari, cu care micuții ar putea manipula. E bine de procurat variate păpuși, jucării ce reprezintă diverse animale, obiecte de uz casnic, mobilă, vestimentație, materiale speciale pentru jocuri de construcție etc.

Sunt necesare păpușile ce reprezintă ambele genuri: păpușe-fetițe, păpușe-băieței cu seturi de vestimentație pentru diverse anotimpuri și pentru ambele genuri, jucării de tipul: mobileirului, veselei, uneltelor de muncă complete de cubușoare, constructor, jucării – forme pentru jocurile cu nisip, apă etc.

În scopul formării-dezvoltării conștiinței morale și a conduitei civilizate prin intermediul jocului cu copiii de vârstă preșcolară pot fi aplicate *puzzlele*, imaginea cărora reprezintă diverse momente din viața copilului, adulților, subiecte din povești, poezii pentru copii etc. La fel, sunt binevenite jocurile didactice pe teme etice sau cele ce reprezintă relația om – natură – societate.

Jucându-ne cu copiii, modelăm situații din viața reală, punând accent pe comportarea frumoasă, adecvată a adulților și copiilor în familie, societate și în natură.

În jocurile tematice cu subiect, în cele didactice de masă sau dramatizările realizate, axăm acțiunile personajelor pe comportarea etică în mediul familial, în mediul social și în natură.

Astfel, jocurile: *De-a familia, De-a mama, De-a tata, La bunici, Primim oaspeți, Amenajăm casa, Culcăm copilul, În familie e sărbătoare* etc. – pot fi desfășurate în zilele de odihnă sau seara. Subiectele le putem schimba în funcție de faptul ce fel de modele comportamentale dorim să consolidăm.



Model:

Jocul: *În familie e sărbătoare* (Anul Nou)

Scopul: Consolidarea abilităților și deprinderilor de comportare civilizată în cadrul festivităților, primirii oaspeților și formarea atitudinii pozitive față de munca familială în comun.

Materiale: Completul de artă plastică, jucării-chipuri: păpuși ce reprezintă ambele genuri, veselă, mobilier etc.

Condiții: Cu copiii antepreșcolari pot fi organizate jocuri didactice, iar cu cei de 4-7 ani pot fi organizate jocuri de rol/ cu subiect.

Scenariu:

VARIANTA I

Mama – păpușa Vera și tata – păpușa Sandu împreună cu copilul lor – păpușa Ana se pregătesc pentru sărbătoarea de Anul Nou: aleg jucării, împodobesc bradul, servesc masa și întâlnesc oaspeți, pe păpușile bunici Ion și Maria. Acțiunile se desfășoară în detalii: salutul, rudele se sărută, se invită la masă, participă la masa de sărbătoare, felicită, oferă cadouri, mulțumesc etc.

Pentru păpuși acționează și vorbește adultul, micuțul este implicat la împodobirea brăduțului, aranjarea mesei etc.

Adultul numește clar fiecare acțiune, explică comportarea păpușilor, provoacă interesul și implică copilul în conversații pe marginea subiectului derulat:

Conversația finală:

- Ce sărbătoare este în familia păpușii Vera și a păpușii Sandu?
- Da, Anul Nou. Bravo.
- Cine a venit în ospetie la păpușa Ana?
- Corect, bunicii au venit.
- Cum familia s-a pregătit de Anul Nou?
- Au împodobit bradul și au aranjat o masă de sărbătoare.

Întrebările pot fi foarte variate (despre jucăriile de brad, urări, felicitări, cadouri, comportarea păpușilor la masă etc.), este necesar să ținem cont de vârsta copilului și dezvoltarea lui.

VARIANTA II

Jocul de rol cu caracter creativ poate fi organizat cu preșcolarii în preajma sărbătorii respective. Părinții împreună cu copiii confecționează jucării pentru brad, pentru amenajarea odăii. Aleg vesela pentru masa de sărbătoare, pregătesc cadouri etc.

Propun copiilor să repartizeze rolul mamei, tatălui, copiilor și să-și imagineze acțiunile lor, reproducându-le, inclusiv vorbirea.

Sarcina jocului poate fi completată prin a propune copiilor să compună o urare, felicitări, să gândească și să facă o compoziție din crenguțe de brad și jucării etc.

În joc și prin intermediul acțiunilor educative a părinților ce se implică sau organizează jocul copiii asimilează mai ușor:

- comportarea civilizată în familie, în societate (în timpul plimbării, când primim oaspeți, la masă etc.);
- comportarea în situația când cineva dintre adulți sau semeni necesită ajutor;
- conduita amabilă, respectuoasă;
- comunicarea calmă, politicoasă;
- atitudinea grijulie față de om, natură;
- cultura conduitei și cultura relațiilor interpersonale;
- semnificația valorilor: Bine, Frumos, Adevăr, Sacru și a virtuților umane: onestitate, cinste, hărnicie, amabilitate, cordialitate, bunătate, perseverență, curaj etc.

Pentru ca părinții să se orienteze mai ușor în jocurile ce contribuie la interiorizarea valorilor morale și a normelor etice propunem delimitarea a cinci teme:

- *copilul în cadrul familiei;*
- *copilul în natură;*
- *copilul între semeni (în colectiv);*
- *copilul în societate;*
- *relația copil – adulți.*

Exemple de jocuri ce țin de tema familiei am prezentat anterior.

Jocurile din cadrul temei, *Copilul în natura*, pot fi variate, începând cu: *Ocrotim natura, Sădim livada, Cățelușul fermecat, Îngrijesc pisica, Întâlnim păsările, În pădure, În grădină, Strânsul roadei, Facem curat în curte, Curățim izvorășul, La lac, Udăm florile, Îngrijim animalele* etc.

Pentru copiii mai mici modelăm situații de joc prin intermediul jucăriilor-chipuri și a accesoriilor necesare (rochițe, șorțulețe, bonete, veselă, instrumente etc.).

Cu copiii de vârstă preșcolară (3-7 ani) pot fi organizate diverse jocuri în natură cu scopul de a-i învăța a munci, a îngriji, a ocroti natura. Toate jocurile ce au ca subiect ocrotirea naturii se recomandă să le desfășurăm în condiții naturale/ firești.

De exemplu: dacă *sădim livada*, apoi chiar putem pregăti câțiva copaci, arbuști sau alte plante pe care le sădim împreună cu copilul, explicând toate acțiunile. Dacă întâlnim păsările, construim și aranjăm o graurniță în cuarul/ păduricea din apropiere etc.

După aceste jocuri organizăm observări sistematice ca să vadă copilul cum se dezvoltă și cum cresc copacii sădiți, cine trăiește în graurnița plasată pe copac etc.

TEMA: Copilul între semeni

Jocuri recomandate: *Prietenul meu, Eu mă joc la grădiniță, Prietena mea, Îmi ajut colegul, Copiii la joacă, Între prieteni, Fetițele și băieții, Micuții harnici, Jocuri de iarnă, Copiii la lac, Hai să ne jucăm împreună, Vom pleca la școală etc.*

Model:**Jocul: Micuții harnici**

Scopul: Formarea abilităților și deprinderilor de comunicare interpersonală cu semenii (repartizarea obligațiilor) și munca în comun.

Materiale: Un set de unelte pentru copii: greblă, hârleț, mătură, stropitoare etc.

Condiția: Jocul se organizează în natură (pe o parcelă în grădină), e bine să implicăm și câțiva copii vecini (4-5).

Se anunță condițiile și regulile jocului.

Sarcina se poate complica prin: anunțarea rezultatelor muncii, analiza eforturilor comune în interpretarea copiilor. Se anunță că seara vor desena/ picta un peisaj ce va oglindi munca copiilor în natură. Apoi va fi expoziția lucrărilor la cineva dintre copii, care mai apoi poate fi expusă pe rând la fiecare.

Scenariu: Tata anunță copiii precum că astăzi se vor juca cu semenii lor – copiii vecinilor. Astfel, în joc vor participa 6 copii, din care Ionel și Maria au câte 5 ani, Sandu, Stela și Ana au câte 6 ani, iar Aurica are numai 4 ani.

Jocul se numește **Micuții harnici**. Copiii vor face ordine pe o parcelă. Aici trebuie mai întâi de strâns frunzele, de scos rădăcinile uscate, de afânat solul, de săpat în jurul florilor, apoi de tăiat câteva flori de la toate tufele de crizantemă; de ales câte 5-7 frunze galbene, arămii, verzui și de compus 6 buchete de toamnă. Copiii trebuie să se străduie a repartiza obligațiunile singuri, să observe natura, comportarea colegilor, să muncească onest și bine.

Se poate organiza o expoziție a buchetelor de toamnă, a desenelor copiilor în familie (în familia fiecărui copil).

TEMA: Copilul în societate

Jocuri recomandate: *În stradă, În curte, În excursie, La teatru, La grădiniță, La biserică, La medic, În policlinică, La șezătoare, La sărbătoarea de Anul Nou, La Sf. Paști, În ospete, La bunica, La rude, În autobuz, În avion, La lac, La mare, La odihnă cu părinții.*

În familie, Acasă, Lângă mama, Lângă tata, Eu sunt om, Oamenii și Lumea, Copilul și adultul, Adulții muncesc, Prietenia copil – adult, Viața copilului, Viața adultului, Adulții din jurul nostru, În ospete, La bunici etc.

În raport cu tema și subiectul ales este gândit și interpretat conținutul jocului.

Conținutul specific al educației morale reflectă două coordonate definitorii, care vizează raportarea omului la societate – educația moral-civică și la sine – educația moral-individuală [8, p.129]. În educația preșcolară, formarea – dezvoltarea atitudinilor morale, asimilarea cunoștințelor moral-etice asigură interiorizarea deprinderilor și obișnuințelor motivaționale, determină consecvența și coerența acțiunilor și a conduitei morale.

În procesul educației familiale și a jocurilor, părinții pot aplica următoarele metode și procedee:

- procedeul **informării morale** (se oferă un anumit volum de informații vizavi de comportamentele personajelor jocului);
- **explicația morală** (se argumentează accesibil specificul acțiunii sau conduitei morale);
- **convorbirea morală** (poate fi desfășurată cu copilul sau personajele din jocul propus);
- **dialogul moral** (poate fi unul concret, dar poate fi și unul imaginar pe marginea culturii conduitei);
- **comentariul moral** (expunerea viziunii cu privire la o faptă, acțiune, comportament);
- **demonstrație – pledoarie** (exteriorizăm și definim faptele bune, dar și emoțiile pozitive față de conduitele morale);
- **exemplul moral** (exemplu de acțiuni, fapte, comportare ce corespund normelor etice);
- **analiza/ studiul de caz** (o faptă/ conduita unui copil sau a păpușii ce se analizează prin optica valorilor: bine, frumos etc.);
- **povestirea morală** (un subiect explicit de comportare morală în care sunt incluse jucăriile sau copilul);
- **recomandarea morală** (se efectuează într-un limbaj explicit, succint și calm, sugestiv);
- **aprobarea morală** (laudă, îndemn, încurajare, convingere, stimulare prin recompense morale);
- **dezaprobarea morală** (observație, avertizare, sancțiune, ironie în corespundere cu vârsta și fapta copilului. Nu se face abuz);
- **îndemnul moral** (sugestie și implicare în conduite etice; apel);
- **exercițiul moral** (antrenarea în variate acțiuni și situații; comportamente morale).

Metodele elucidate pot fi aplicate în variate îmbinări și situații.

Model:

Jocul: În ospetie la bunici

Scopul: Consolidarea cunoștințelor cu privire la familie, relația copii-părinți-bunici și formarea abilităților de comunicare empatică cu bunicii.

Materiale: Cărți cu povești, poezii, ilustrate ce reprezintă diverse scene din viața familiei, a bunicii.

Condiția:

- Dacă se organizează un joc didactic cu antepreșcolarii pot fi desfășurate scene din relația bunici-nepoți, viața familiei în raport cu bunicii, comunicarea cu bunicii, se pregătesc jucăriile și materialele necesare. De exemplu, o păpușa care va avea vestimentația adecvată și va fi folosită în rolul de bunică/ bunel.
- În cazul de desfășurare a unui *joc de rol*, în care copiii vor evolua în calitate de bunică/ bunic se pregătesc elemente de vestimentație specifice pe care le vor îmbrăca copiii.

Scenariu:

Jocul poate începe de la o discuție, convorbire, poezie, povestire despre relația frumoasă a bunicii cu nepoții.

Pentru bebeluși și antepreșcolari se demonstrează scene la tema dată cu păpușile, iar preșcolarii improvizează situații și joacă rolurile de bunică, bunic, nepot etc.

Principala strategie educativă constă în verbalizarea, explicarea și argumentarea acțiunilor și a comportamentelor.

La solicitarea părinților care au participat în experimentul nostru propunem un model al unei zile de odihnă.

12.5. MODEL AL UNEI ZILE DE ODIHNĂ ÎN FAMILIE

Ilustrăm jocurile și activitățile care pot fi desfășurate de părinți cu copiii de vârstă preșcolară într-o zi de odihnă:

Componenta familiei: Mama, tata, fiica Elena (5 ani).

Anotimpul: Toamnă (mijlocul lunii octombrie).

În timpul acțiunilor igienice de dimineață se poate propune copilului să numească fiecare element de autoîngrijire, de vestimentație, acțiunile sale, procedurile igienice etc.

După ce s-a pregătit copilul de dejun i se propune să-și aranjeze pătuțul său, menționând că acesta trebuie să fie așternut, îndreptat, pernuțele bătute, plasate frumos una peste alta, acoperite cu o micuță draperie fină de culoarea cuverturii.

Tata o ajută pe fetiță, iar mama pregătește dejunul.

Apoi copilul poate fi atras la servirea mesei.

După dejun familia pleacă la plimbare în parcul din vecinătate.

Aici, plimbându-se pe alei, au observat de ce culoare sunt frunzele, au strâns diferite frunze, le-au aranjat în câteva buchete de toamnă și au conversat.

Joc creativ: Copacii și frunzele

Părinți i-au povestit Lenuței despre toamnă și i-au propus un joc: să adune câte trei frunze de diferite culori, mărimi și forme de la copacii din apropiere. Apoi au analizat împreună frunzele, au observat și admirat copacii. Tata i-a povestit Lenuței o poveste frumoasă despre viața copacilor primăvara, vara și toamna, i-a amintit că au fost aici și au admirat natura primăvara când înfloreau copacii și vara, când la umbra lor era răcoare. Mama s-a implicat în discuție, propunându-i fiicei să caracterizeze copacii de toamnă, de vară, de primăvară.

Joc-înscenare:

Apoi cu toții s-au jucat într-o joacă inventată de familia lor: Lenuța imita și demonstra chipul fiecărui copac observat anterior, iar părinții trebuiau să descrie și să numească arborele.

Arțarul, în interpretarea Lenuței, era vesel, *se clătina ușurel*; *stejarul* – stătea mândru, măreț și foarte serios. *Mesteacănul* se legăna încet și tandru, iar *salcia* – *se îndoia și era tristă*. *Bradul* veșnic verde era împodobit cu mai mulți cucuruzi.

Părinții au laudat fetița pentru inventivitate, spirit de observație și au compus împreună o poezie despre toamnă prin care, de fapt, au consolidat cunoștințele dobândite:

*Toamnă, toamnă aurie
Și pe-alocuri arămie;
Ai venit pe'ntreaga glie;
Ești frumoasă și-mi placi mie...*

În finalul plimbării, la propunerea fiicei, a fost inițiat un joc cu mingea.

Joc mobil: Mingea cea isteată

Materiale: o minge

Condiția: Fiecare jucător trebuie să se miște în așa mod ca să nu fie lovit cu mingea.

Înainte de cină tata și Lenuța au făcut curățenie în curte, au hrănit iepurii, au strâns frunzele căzute și le-au pus în containere.

După cină familia s-a jucat în puzzle, apoi mama i-a citit fetei povestea *Fata babei și fata moșneagului* de I. Creangă.

Au analizat și apreciat comportarea fetei harnice și a celei leneșe și viclene. Au evidențiat faptele bune și au discutat comportarea pozitivă și cea negativă a fetelor și băieților. Au discutat despre ziua petrecută împreună, au apreciat și enumerat faptele bune.

Au decis să elaboreze un *Poster al faptelor frumoase și bune* realizate în cadrul familiei de Lenuța.



POSTERUL
faptelor frumoase
și bune

- ✔ Lenuța a aranjat patul frumos;
- ✔ Au fost făcute buchete de toamnă pentru fiecare odaie;
- ✔ A hrănit iepurii;
- ✔ A măturat și strâns în grămezi frunzele uscate din curte.....
- ✔ Lenuța a fost independentă în timpul mesei.

Tata a luat o foaie curată, a desenat un chenar frumos, a lipit o ilustrată selectată de Lenuța, apoi au analizat și au în-registrat faptele fiicei ce meritau atenție (Figura 3). Familia a menționat purtarea fetei prin aprecierea:

Bravo, eu și taticu ne mândrim cu tine, suntem fericiți că te avem; ești hărnică! Noi te iubim foarte mult.

Elena a privit povestea de seară și a plecat să se pregătească de somn.

Astăzi era rândul mamei s-o ajute pe Lenuța să se pregătească de culcare [11, p. 135-136].

Ritualul pregătirii copilului de somn:

- igiena de seară;
- despletirea și pieptănatul părului;
- rugăciunea de seară;
- stingerea și urarea de noapte bună.

Figura 3. Posterul faptelor frumoase și bune (model)

Nota: Fetița a fost implicată în calitate de ajutor al părinților la pregătirea tuturor momentelor/ cotidiene (pregătirea, aranjarea și strângerea meselor etc.).



12.6. EDUCAȚIA ARMONIOASĂ A PREȘCOLARULUI PRIN JOC. JOCUL ÎN EDUCAȚIA INTELLECTUALĂ ȘI EDUCAȚIA MORALĂ

Scopul: dezvoltarea proceselor psihice cognitive, a creativității și formarea atitudinii pozitive față de activitățile intelectuale desfășurate în cadrul familiei; cultivarea morală a copilului.

Plecând de la *principiul abordării sistemice a educației familiale* și asigurarea comodității părinților și a copiilor, propunem **Strategia exersării intelectuale și cultivării morale contextuale a preșcolarului**. Aceasta include forme, metode și procedee care presupun cultivarea morală; dezvoltarea capacităților, proceselor psihice cognitive, a creativității în cadrul vieții și în contextul cotidian al familiei, fără a transforma aceste jocuri în activități speciale de durată, asemănătoare celor din instituția preșcolară. Accentul se pune pe formarea unității conștiinței și conduitei morale a deprinderilor morale, dezvoltarea capacităților cognitive și intelectuale.

Jocurile intelectuale, neapărat vor conține componenta morală și pot fi foarte variate, fiind organizate în diverse condiții: la plimbare, în timpul odihnei la pădure, la lac, la mare, în zilele de odihnă; seara, în timpul liber sau în timpul unor activități cotidiene de autoservire și menaj casnic.

I

Dezvoltarea spiritului de observație, a memoriei și a limbajului

Jocul: Descrie jucăria preferată (ilustrată, obiectul etc.)

Propunem copilului să descrie jucăria preferată, pe care a primit-o anterior sau cu care s-a jucat. Dacă jucăria reprezintă o fetiță sau băiețel, îi propunem copilului să vorbească pentru aceste personaje, modelând situații de salut, rămas bun, îndeplinirea unei rugăminți etc. Pentru preșcolarii de 5-7 ani sarcina se complică: descrie jucăria și jocurile în care te poți juca cu ea; descrie situația, comportarea ta și comunicarea cu adulți.

Jocul: Ce a-i observat la plimbare?

Propunem copilului să descrie natura, acțiunile oamenilor, copiilor sau alte evenimente în funcție de vârstă și dezvoltarea inteligenței lui. Pentru a-i stimula imaginația putem începe noi povestirea.

Sarcina poate fi diversificată, simplificată sau completată. De exemplu:

- descrierea naturii și a anturajului din preajma lacului;
- descrierea unui copac, a unei flori etc.;

- explicarea unor comportamente ale oamenilor (ale constructorilor, a pescarilor, a copiilor etc.).

Jocul: *A cui este imaginea/ Ce a desenat pictorul?*

Materiale: Cărți, ilustrații, reproduceri, desene. O foaie cu o *ferestruică* tăiată (diametrul ei depinde de mărimea imaginii, dar să nu fie mic).

Condiția: Foaia cu fereștrucia tăiată se suprapune pe imagine și se propune copilului să povestească ce vede.

Sarcina se poate complica: se fac 2-3 fereștrucii mai mici și se suprapun pe o imagine ce reprezintă subiecte din poveștile, poeziile cunoscute, iar copilul trebuie să le comenteze.

Jocul: *Ai observat totul?*

Materiale: 3-6 ilustrații.

Condiția: Se poate juca întreaga familie. Fiecare își privește atent timp de 2-3 min. ilustrația, străduindu-se să rețină conținutul imaginii în detalii. Dacă sunt copii sau adulți în imagine, e de dorit ca aceștia să primească un nume Ionel, Olgața; mama Vera, tata Marcel etc. Apoi se face schimb de ilustrații și adresează pe rând întrebări (unul altuia). Întrebările trebuie să fie axate și pe detalii secundare. De pus accentul pe conduita personajelor (copiii se joacă frumos; copiii ajută o bunicuță; Ionel o ajută pe mama în grădină etc.). Pentru fiecare răspuns corect se dă câte 1 punct.

Învingător va fi acela care va acumula mai multe puncte.

Jocul: *Cunoaște sunetul*

Materiale: 10-15 obiecte (variate: un cub, un pahar, o sticlă, o jucărie de ceramică, o carte, o săpunieră, o minge etc.

Condiția: De ales un set de obiecte variate, pe care copilul trebuie să le vadă și să le audă. Le lovim pe rând cu o riglă ca acestea să sune. Apoi le ascundem sau legăm ochii participanților și le propunem să spună care obiect a fost lovit cu rigla.

Învingător devine participantul care a dat mai multe răspunsuri corecte.

II

Dezvoltarea percepției, memoriei, orientării în spațiu și a capacității de analiză și comparare:

Jocul: *Numiți acțiunea*

Materiale: 5-10-20-obiecte (variate după formă, mărime, sunete etc.). Treptat măriți numărul obiectelor.

Condiția: Adultul acționează cu diverse obiecte, iar copilul trebuie să numească obiectul și să descrie acțiunea.

Jocul: Ce s-a schimbat?

Condiția: a) Ieșiți din odaie și schimbați ceva în imaginea dvs. Propuneți copilului să spună ce s-a schimbat.

Acest joc poate fi organizat și altfel.

b) Propuneți copilului să iasă din odaie și schimbați ceva în locul unde vă aflați sau ascundeți un obiect. Copilul trebuie să spună ce modificări au intervenit.

Jocul: Cine și ce face?

Condiția: Se joacă în grup sau cu toată familia. Fiecare jucător iese din odaie, iar ceilalți fac ceva: recită poezii, șterge praful, ridică o carte, se joacă cu pisica, se joacă cu mingea etc. Când persoana intră în odaie toți rămân nemișcați în poza dată. Copilul intră în odaie și după pozele fiecărui jucător trebuie să descrie acțiunea acestuia.

Jocul: Săculețul fermecat

Materiale: Un săculeț foarte frumos cu diverse obiecte, jucării mărunte, bibelouri.

Condiția: Propuneți copilului care are ochii legați să scoată câte un obiect/ jucărie pe care o va cerceta cu mânuțele pentru ca mai apoi aceasta să fie numită.

Sarcina se poate complica:

- a) să numească obiectul/ jucăria;
- b) să descrie obiectul/ jucăria;
- c) să povestească, improvizând ceva interesat despre ea.

Jocul: Veniți la timp

Materiale: Fișe cu indicația timpului (de la 2 min. până la 5 min.) și un ceasornic / secundomer.

Condiția: Fiecare copil își alege câte o cartelă. La semnalul dat copiii vor ieși din odaie. Copiii trebuie să revină după timpul care este indicat pe cartelă.

Adultul înseamnă cu cât a venit mai înainte sau mai târziu copilul în funcție de timpul indicat. Ca copilul să învețe a aprecia durata timpului, jocul se poate varia:

- a) se pot ascunde toți copiii odată pentru 1 min.;
- b) desenează 5 min. împreună cu adultul și se apreciază timpul;
- c) se joacă cu mingea împreună 3 min.

Jocul: *Apreciază volumul*

Materiale: Vase diferite ca mărime și formă.

Condiția: Se propune copilului să toarne apă pe rând în fiecare vas și să determine care vas are un volum mai mare sau mai mic.

III**Dezvoltarea memoriei****Jocul: *Cine a reținut mai multe obiecte?***

Condiția: Propuneți copilului să privească în jur și să rețină cât mai multe obiecte.

Cine reține mai multe obiecte iese învingător.

Jocul se poate varia:

- a) să rețină culorile și forma obiectelor;
- b) să rețină obiectele de aceeași culoare, mărime sau formă; să le compare; să le descrie etc.

Jocul: *Memorizați întregul*

Materiale: 3-4 tablouri / ilustrații, desene întregi și tăiate în 7-10-15 părți de mărime diferită.

Condiția: Copilul privește timp de 2-4 min. fiecare ilustrație întreagă, apoi i se propune un fragment din aceasta după care el trebuie să descrie întreaga imagine percepută și memorizată anterior.

Jocul: *Cerculețe ciudate*

Materiale: Fișe pe care sunt desenate cerculețe de diferite mărimi, culori și în diferite zone (sus, jos, în stânga, în dreapta, la mijloc etc.).

Condiția: Copilul trebuie să perceapă și să memorizeze mărimea, forma, numărul, poziția cerculețelor.

Jocul: *Describe păpușa Ana (Vera, Maria etc.)*

Materiale: 1-2 păpuși cu seturi de vestimentație și nume.

Condiția: Păpușa este demonstrată și descrisă de către copil apoi se schimbă ceva în vestimentație, în poza ei, iar copilul trebuie să reproducă prin cuvinte, gesturi, povestioare totul ce a fost anterior și ce s-a schimbat. Copiii mai mari pot determina și ce anume s-a schimbat la fiecare păpușă: la Ana; Vera, Maria etc.

Jocul: *Memorizarea poeziei/ cuvintelor*

Materiale: Cărți pentru copii cu poezii, fișe cu cuvinte decupate, imagini etc.

Condiția:

- a) Se variază: Adultul citește poezia de 2-3 ori și propune copilului să reproducă conținutul ei (pe de rost sau să povestească ceea ce a reținut);
- b) Se citește o dată poezia și se propune copilului să numească cât mai multe cuvinte din ea;
- c) Se citesc un șir de cuvinte și se demonstrează fișa cu cuvântul respectiv decupat. Se amestecă cartelele, iar copilul trebuie să le aranjeze pe rând;
- d) Se pot pregăti desene/ ilustrate pentru fiecare rând al poeziei. Citind, demonstrăm copilului conținutul ilustratelor în ordinea fenomenelor descrise în poezie.



12.7. JOCURI DISTRACTIVE

Jocurile familiale deseori sunt desfășurate pentru ca membrii familiei, adulții și copiii, să se relaxeze; să se distreze; să se odihnească activ, să-și ridice dispoziția, tonusul vital, să se cunoască mai bine pe sine și pe apropiatul său. Aceste jocuri mai pot fi desfășurate în cazul când în familie sunt oaspeți cu copii. Jocurile distractive pot avea un caracter intelectual, dar și unul moral. De exemplu: se pregătesc 15-20 de fișe, care reflectă diferite acțiuni și fapte pozitive și negative (urâte, iar copiii le clasifică, apoi le caracterizează și explică de ce unele fapte sunt morale, iar altele sunt imorale/negative. Pot spune ce și cum ar trebui de realizat pentru ca faptele negative să le transformăm în fapte pozitive.

Scopul: Relaxarea fizică și psihică, energizarea, ridicarea tonusului vital.

Jocul: Omul și oglinda

Condiția: Se joacă în perechi.

Adultul și copilul stau față în față. Rolul de oglindă îl joacă fiecare. Omul se privește *în oglindă*, îndeplinind diverse acțiuni. De exemplu, se piaptână, măsoară o haină, *face niște nutrișoare hazlii* etc. Oglinda, adică cealaltă persoană, trebuie să reflecte întocmai acțiunile celui ce se privește în oglindă.

Jocul: Cercul magic

Condiția: Toți se așează la podea în formă de cerc. Mama sau tata începe jocul. Atinge ușurel vecinul din dreapta sa, îl privește în ochi, făcând o constatare despre el, spunându-i vorbe bune/plăcute. Fiecare jucător face același lucru. **Efectul magic constă în întreruperea acțiunilor energizante: atingerea → privirea**

în ochi → vorbe plăcute/ constatarea pozitivă, valorificarea gesturilor și acțiunilor cu caracter moral.

Jocul: Mă prezintă păpușa Ana – prietena mea

Materiale: Două păpuși (băiat și fată) sau alte jucării, la care se oferă un nume.

Condiția: Fiecare se prezintă prin intermediul păpușii.

Pe parcurs se pot pune diverse întrebări. De la începutul jocului ca model se prezintă un adult. El povestește din numele păpușii Ana despre sine, expresiv și sincer, evidențiind ceva interesant.

De exemplu: Bună ziua, prieteni. Astăzi păpușa Ana va juca rolul meu. Mă numesc Maria. Sunt mama lui Sandu și a lui Elena. Îmi iubesc mult copiii și familia mea. La noi acasă este foarte frumos. Fiecare își are ungherașul său preferat în care se joacă, se odihnește și de care are grijă. Eu iubesc mult să croșetez și să citesc. Îmi pare bine când citim ceva interesant împreună cu copiii, apoi desenăm / pictăm personajele și completăm expoziția familială pe care am numit-o *Povești și poezii în imagini*.

În continuare se oferă posibilitatea de a se prezenta copilului.

După fiecare prezentare pot urma aplauze, oferirea unui mic prezent fiecărui jucător sau se pot repartiza niște obligațiuni de onoare.

Jocul: Copacii în vârtoarea vântului

Condiția: Toți participanții se așează într-un cerc la podea. Un adult reprezintă *Natura*. El cu o voce calmă, lină spune:

Imaginați-vă o noapte de vară caldă, liniștită. Bolta cerului e înaltă, pe ea sclipesc multe, multe stele, în jur e liniște, dar, iată că de undeva de departe, din munți a venit un vântișor.

Copacii din jur au început a se clătina de la început încetișor, de abia, puțin de tot ... (Vocea adultului devine mai tare), dar iată că vântul se întetește, el devine tot mai puternic, mai năvalnic. Copacii se apleacă și mai tare, foșnesc, crengile se îndoaie ... totul în jur freamătă, se zbate în vârtoarea vântului ...

Participanții se apleacă, se îndoaie, întind mâinile, le mișcă în funcție de *forța vântului*, ba încet și lin, ba mai repede.

Principalul este ca fiecare participant să se atingă ușurel de palmele opusului sau din cerc, zâmbindu-i.

După rafalele puternice ale vântului numaidecât urmează potolirea lui. Acțiunile se pot repeta de 3-4 ori.

Jocul: Povestea preferată

Condiția: Începe un participant povestea și spune 2-3 fraze, apoi atinge ușurel vecinul care la fel continuă și spune 2-3 fraze. Acesta transmite atingerea altui participant care continuă povestea. Jocul se termină odată cu finalul povestii. Pe parcurs fiecare jucător poate imita personajele din poveste în acțiuni, în vorbire etc. Învingător se consideră participantul care coerent și expresiv a reprodus fragmentele din poveste.

Jocul: Numele meu

Condiția: Familia stă sau șade în cerc și prezintă câteva variante ale prenumelui său. De exemplu: Ana, Anuța, Anișoara, Ani, Nuța etc. Condiția poate fi schimbată: să prezinte variante diverse a pronumelui mamei, tatălui, fratelui, bunicii etc.

Învinge acel participant care este mai inventiv și prezintă mai multe variante.

Jocul: Ce a-i lua într-o călătorie îndelungată?

Materiale: Foi, creioane colorate, karioka etc.

Condiția: Fiecare participant desenează 3-5 obiecte pe care le-ar lua într-o călătorie îndelungată și se gândește la argumente (de ce ar lua acest obiect). Jocul se poate complica prin schimbarea condiției: ce animal ai lua cu tine; ce floare sau jucărie etc. Învingător va fi acel participant care va demonstra prezentarea cea mai originală.

Jocul: Culoarea familiei mele

Materiale: Foi, fișe cu desenul casei ce reprezintă și părinții; creioane colorate etc.

Condiția: De colorat fiecare persoană, odaie, obiect în culoarea care, conform viziunii participantului la joc, corespunde esenței persoanei, obiectului. La sfârșit desenele colorate se demonstrează și se comentează.

Jocul: Lanțul muzical

Condiția: Se așează familia comod și cântă: cineva începe cântecul, ceilalți trebuie să-l continue.

Poate fi și o altă înțelegere: ca fiecare să cânte câte 2 rânduri, dar s-o facă rapid ca să nu fie pauză.

Învinge acela care a cântat mai multe rânduri, completând lanțul muzical.

Jocul cu diverse părți ale propriului corp (mâinile, degetele etc.)

Condiția: Copilul șade pe canapea lângă părinți. Îndeplinește toate acțiunile descrise în poezii.

În continuare propunem ca părinții să organizeze jocuri, valorificând proverbe, zicători, poezii, inclusiv poezioarele expuse:

JOC

Închid ferestrele (arată la ochi),
 Pun obloanele (pune mâna pe pleoape),
 Închid ușa (apropie mâna de gură),
 Pun lacătul (pune mâna pe bărbie),
 Sucesc cheia (apasă ușurel năsucul).

A. Barto

DEGETELE HĂRNICELE

Degetul mare, iată-l
 cred că-anume el e tatăl.
 Degetul arătător
 ne arată spre viitor.
 Degetul cel mijlociu
 e cam năzbâtios, zglobiu.
 Degetul inelar
 poartă mărgăritar.
 Mezinul la urmă, folosește o cheie –
 toată poezia o încheie.

SĂ NE JUCĂM CU DEGETELE!

Hai să arătăm **degetul cel mic**
 și cu el să ne jucăm un pic!
 Hai să arătăm degetul **inelar**,
 să-i aducem un inel în dar.
 Hai să arătăm degetul **mijlociu**,
 să vedem cât este de zglobiu.
 Hai să demonstrăm și **arătătorul**

și să-l rotim cu binișorul.
Hai să arătăm **degetul cel mare**
și să-l facem semn de întrebare.
Hai să arătăm
Palmele curate
Și ușor să le lovim
Până nu le obosim.

DEGETELE

Merg patru degete pe cărare,
Unu câte unu.
Și tot strigă-n gura mare
Că lipsește unu
Ele nici n-au observat
Când toate s-au arătat
(se face gestul respectiv/ arătăm copilului toate degetele).

FAMILIA

Iată bunicul,
Iată bunica,
Iată tăticul,
Iată mămica,
Iată odrasla mea dragă,
Iată familia întreagă.

DEGETELELE CE REPREZINTĂ FAMILIA

Degetul acesta-i bunicul (degetul mare),
Dar acesta-i bunica (degetul arătător).
Acesta-i tăticul (degetul mijlociu),
Dar aceasta-i mămica (degetul inelar).
Acesta-i odorul micuț (degetul mic)
Și îl cheamă... /numele/ De exemplu: Ionuț...

(Poezii selectate și adaptate din lucrările specialiștilor din domeniul educației preșcolare [6; 7; 11; 43; 45]).



12.8. MUNCA ȘI JOCUL. EDUCAȚIA ESTETICĂ ȘI EDUCAȚIA PSIHOFIZICĂ

Jocul în educația tehnologică/prin muncă și formarea atitudinii pozitive față de muncă, la fel, trebuie să fie aplicat în cadrul familiei.

Scopul: formarea-dezvoltarea personalității prin muncă și valorile științei aplicate. În acest context reliefăm dimensiunea materială, ce presupune familiarizarea copilului cu diverse instrumente, instalații, mijloace tehnice, computerul, tableta etc.

În corelație cu dimensiunea nominalizată, valorificăm în educația prin joc și *dimensiunea normativă*, care ajută să familiarizăm copilul cu un ansamblu de principii, norme și reguli de comportare și de aplicare a jucăriilor și mijloacelor tehnice. Realizarea dimensiunilor vizate contribuie la *optimizarea dimensiunii sociale*, ce vine să asigure pregătirea pentru viața adultă în cadrul societății.

În procesul educației familiale părinții realizează formarea unei atitudini pozitive față de muncă, față de valorile noilor tehnologii, a științei aplicate, cultivând la copil interesul pentru diverse domenii (tehnică, artă, pedagogie, ecologie etc.) și profesii, priceperi și competențe elementare de autoservire, munca intelectuală, muncă de menaj casnic, munca în natură etc.

Familiarizarea antepreșcolarului cu munca de autoservire și cea de menaj casnic se poate realiza prin observații directe, prin implicarea copilului de 2-3 ani în acțiuni simple de muncă (aranjarea jucăriilor la loc, aranjarea hainelor sale; aducerea unui obiect, îngrijirea plantelor decorative etc.) și prin intermediul jocurilor didactice cu subiect. Astfel, sunt binevenite și accesibile jocurile: *Păpușa Ana s-a trezit; Păpușa Ana în timpul dejunului/ prânzului/ cinei; Păpușa Ana pleacă la plimbare; Păpușa Ana în ospete; Băiețelul Mihai la bunica; Băiețelul Mihai se joacă cu păpușa Ana; Scăldarea păpușilor; Păpușa nouă* etc.

Pentru copiii de 5-7 ani pot fi organizate jocuri creative, de tipul: *Îmi modelez o rochiță/ un costum; Amenajez odaia mea; Ne pregătim de Sf. Paști; Familia în preajma Crăciunului/ Anului Nou; Îmbrăcăm păpușile pentru sărbătoare; Îmbină culorile; Pregătim o masă de sărbătoare; Facem curat; Asociază culorile* etc.

În scopul dezvoltării proceselor psihice cognitive, a inteligenței, intereselor cognitive, gustului estetic, părinții pot aplica *diverse jocuri didactice de masă* cu aplicarea materialelor de tipul loto-urilor, ilustratelor, domino-ului, puzzlelor,

cărților cu povești, setului de desen, pictură și modelare (albumuri de desen, creioane colorate, acuarelă, karioka, plastilină, lut etc.).

Mare efect în **educația estetică** a preșcolarilor au expozițiile lucrărilor. În familie poate fi formată o tradiție frumoasă vizavi de desfășurarea activităților ce se vor finaliza cu următoarele **expoziții**:

- **Cel mai frumos mărtisor;**
- **Buchetul de toamnă;**
- **Portretul familiei mele;**
- **Autoportretul;**
- **Jucării pentru bradul de Anul Nou.**

Părinții pun la dispoziția copiilor diverse piese din lemn, masa plastică, carton, hârtie colorată, altele din categoria materialului pentru jocurile de construcție.

Sunt binevenite jocurile și activitățile colective în Atelierele de creație a familiei. Aici pot fi reparate cărțile, jucăriile, diverse obiecte simple; confecționate jucării pentru brad, articole vestimentare pentru păpuși, măști, pot fi încondeiate ouă de Sf. Paști etc.

Atenție!

Sarcini de muncă și de autoservire pentru preșcolari

Deseori tinerii părinți se întreabă ce munci/treburile ar putea îndeplini copiii de 3-7 ani. Totul depinde de vârstă, starea sănătății copilului și condițiile de viață a familiei și desigur că de creativitatea și răbdarea părinților. Propunem o eventuală listă a sarcinilor, însă aceasta poate fi completată și diversificată.

Se consideră adecvat dacă copilul:

- își aranjează hainele la locul lor (în dulap, cuier, pe speteaza unui mic scaun etc.);
- își face/strânge patul;
- își strânge jucăriile și le pune la loc (într-o cutie);
- își spală mâinile și fața (mai întâi cu cineva dintre adulți, apoi singur/independent);
- aduce niște obiecte simple și mici, la rugămintea mamei, tatălui etc.;
- face ordine în *Ungherașul său de joc* și pe etajera sa;
- îngrijește florile de cameră (2-3 ghiveciuri de care are grijă personal copilul; uda, afânează solul etc., mai întâi cu mama, apoi singur);

- este implicat în unele treburi de ale tatălui; îl ajută, observă, poate face servicii auxiliare, dar importante etc.);
- are grijă de rucsacul sau gentuța sa (pe care o poartă la plimbare sau la grădiniță);
- către 4-5 ani ajută părinții la servirea și strângerea mesei;
- respectă ordinea în casă și pune la loc toate obiectele folosite;
- către 6-7 ani are grijă de un animal de companie (pisică, câine etc.);
- participă activ la muncile din curte sau grădină, la cele de menaj casnic, evident că la cele accesibile și care nu-i pun în pericol viața și sănătatea copilului.

În educația psihofizică

Punem accent pe formarea modului sănătos de viață, valorificând potențialul biologic al copilului prin:

- călirea organismului;
- dezvoltarea mișcărilor de bază (mers, alergare, sărituri, cățărare etc.);
- dezvoltarea sistemului locomotor și a tuturor grupurilor de mușchi;
- dezvoltarea aptitudinilor psihofizice;
- familiarizarea cu jocurile și activitățile sportive;
- formarea deprinderilor cultural-igienice;
- formarea, dezvoltarea deprinderilor de respectare a unui regim rațional de viață și alimentație.

Experiența pedagogică ne orientează spre organizarea jocurilor mobile, a activităților cu caracter sportiv sau de antrenare a abilităților de elaborare a unui regim al zilei, al unui meniu (mai întâi pentru păpușă, pentru sine, apoi pentru întreaga familie), a unui Cod de reguli pentru sănătate (în imagini), a unui Poster cu genericul Sănătatea familiei mele.

Toate materialele pe care le selectează și le elaborează părinții cu copiii se adună în **Setul Sănătatea familiei și se completează portofoliul Familia mea.**

Pentru educația psihofizică a copilului, părinții procură jucării speciale: mingi de 2-3 mărimi, cuburi, coarde, badmintonul, bastonașe, confecționează săculețe cu nisip pentru aruncare: procură jucării pentru jocurile cu nisip, apă (diverse forme, căldărușe, lopățele, jucării-chipuri, corăbioare etc.).

Această lucrare are ca scop să impulsioneze creativitatea părinților, oferindu-le posibilitatea să inventeze diverse jocuri, activități interesante pentru copii și pentru întreaga familie.



12.9. REPERE ORIENTATIVE: PRINCIPII, STRATEGII, ETAPELE JOCULUI

Principii:

Esențialele principii ale organizării și desfășurării jocurilor familiale sunt:

- **Principiul participării libere.** Părinții selectează jocurile care sunt interesante, ridică dispoziția, energizează, contribuie la autoactualizarea copilului. Părintele permite copilului să întrerupă joaca atunci când acesta dorește. E binevenit când decideți împreună care joc îl alegeți astăzi.
- **Principiul respectării regulilor de joc** se referă la toți participanții, indiferent de vârstă. Dacă au fost explicate regulile – toți le respectă, mic și mare.
- **Principiul accesibilității** ne orientează spre respectarea particularităților de vârstă, de personalitate etc.
- **Principiul valorificării creativității** trebuie să asigure stima față de opiniile copiilor vizavi de regulile, condițiile, conținutul jocurilor. Stimați și încurajați orice inițiativă a copilului. La început demonstrează adultul diverse variante, acțiuni de restructurare creativă a jocului.
- **Principiul reflecției valorice** ne orientează spre o analiză a valorilor obiectivate și valorificate în joc, spre o implicare a copiilor în realizarea totalurilor jocului.

La finele fiecărui joc se discută; se află ce le-a trezit interesul copiilor, ce au aflat nou, care acțiuni au fost reușite, de ce?

Se pot face planuri de viitor și se ajunge la un consens vizavi de tematica, regulile și conținutul jocurilor.



STRATEGII:

1. Părinții pot fi în rol de animatori ai jocului, dar sunt obligați și să susțină jocul propus de copii. Acest moment este foarte important, fiind un indice important care demonstrează iubirea noastră, stima față de copil.
2. În zilele de odihnă aveți posibilitate să organizați mai multe și variate jocuri. Vă gândiți cum să îmbinați eficient jocurile didactice cu cele

distractive, mobile, cele organizate în natură/ la aer liber, îmbinate cu munca de autoservire, vizionare a emisiunilor TV, cu jocurile computerizate etc.

3. **Formați o tradiție: în familie, seara, după cină dedicați o ora lecturii și jocurilor familiale distractive și de relaxare.**
4. **Întemeiați o bibliotecă și o videotecă a familiei (cu cărți și surse audio/video pentru părinți și copii).**
5. **Copilul are nevoie de joc la fel de mult ca și de o alimentație rațională și sănătoasă.**
6. **Prezentați și manifestați în joc viața cotidiană, modele comportamentale pozitive ce denotă: responsabilitate, bunăvoință, încredere, curaj, amabilitate, onestitate, gust estetic, ținută vestimentară estetică și ținută psihofizică echilibrată, sănătoasă.**

JOCUL POATE CONȚINE:

- **imitația și reprezentarea unor situații din viața copilului;**
- **exersarea unor acțiuni (mișcări; elemente de autoservire/spălarea mânelor, dinților, aranjarea hainelor etc.;**
- **observări asupra naturii și asupra altor copii, adulți; asupra animalelor de casă etc.**

FIȘA SUCCESIUNII CRONOLOGICE A ACȚIUNILOR DE JOC ȘI A ETAPELOR JOCULUI ÎN PREȘCOLARITATE

I

- 2-6 luni • Se întinde spre jucărie, apucă jucăria
- 6-9 luni • Apucă și privește jucăriile, le duce la gură, manifestă activism
- 12 luni • Cercetează cu atenție jucăriile; execută mișcări propuse de adult cu jucăria
- 1 an 6 luni • Repetă acțiuni cu două sau câteva jucării
- 2 ani • Copilul reproduce experiența sa și a celor mai apropiate persoane. Jocul cu obiectele reflectă realitatea
- 3 ani • Jocuri de rol. Copilul *însușește* jucăria, el îi prescrie anumite acțiuni și conduite.

II

ETAPELE JOCULUI traversate de copil (2 – 6/7 ani)

- **Jocul în singurătate.** Copilul se joacă de unul singur.
- **Jocul *observatorului*.** Copilul se joacă singur, dar observă și jocul altor copii (uneori reacționează).
- **Jocul *alături*.** Deseori copiii se joacă alături, dar nu interacționează.
- **Jocul asociativ.** Copilul comunică, oferă jucăria altui copil, dar nu se joacă în același joc.
- **Jocul în comun** cu alți copii, repartizarea și realizarea sarcinilor/acțiunilor.

Jocul creativ implică nu numai procesul imitării, dar și imaginația, inventivitatea, variatele încercări ale copilului de a fi original și interesant.



12.10. MICA AGENDĂ E EDUCAȚIEI PENTRU CREDINȚĂ

RUGĂCIUNI PENTRU COPII

Mulți părinți se întreabă dacă este necesară educația religioasă în cadrul familiei. **Suntem ferm convingși că astăzi în secolul XXI tinerii își dau seama că în orice tip de educație trebuie să respectăm Drepturile copilului, să dăm dovadă nu numai de competență parentală, dar și de simțul măsurii; să ne axăm pe valorile autentice, să excludem cu fermitate orice fanatism din acțiunile și viața noastră.** Cât privește educația religioasă, dacă vom respecta normele etice expuse anterior, aceasta numai ne va ajuta la formarea unei personalități armonioase, asigurând educația morală și cea spirituală [28]. În continuare propunem unele rugăciuni preluate din lucrarea „Prăvălioară cu Scris mare”, Chișinău: Angelus, 2013.

TATĂL NOSTRU



Tatăl nostru, Carele ești în ceruri! Sfînțească-se numele Tău; Vie împărăția Ta; Fie voia Ta, precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele, dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă păcatele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pre noi în ispită, ci ne izbăvește de cel viclean/rău. Că a Ta este împărăția și puterea, și slavă. În numele Tatălui și al Fiului, și al Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. *Amin.*

ÎNGER, ÎNGERAȘUL MEU

Înger, îngerășul meu,
Ce mi te-a dat Dumnezeu;
Totdeauna fii cu mine
Și mă-nvață să fac bine.
Eu sunt mic, Tu fa-mă mare.
Eu sunt slab, Tu fă-mă tare.
În tot locul mă-nsoțește
Și de rele mă păzește.
Doamne, îngerășii Tăi
Fie păzitorii mei –
Și în zi și în noapte
Până în ceasul cel de moarte.

Amin.

DOAMNE SFINTE, ÎMPĂRATE

Doamne Sfinte, împărate,
Noi, micuții, te rugăm:
Mintea noastră o deșteaptă,
Carte multă să-nvățăm.
Carte multă, sănătoasă,
Care face fericiți
Pe copiii cei cuminiți.

Amin.

Doamne Sfinte, Împărate, Ce în ceruri sus
locuiești, caută cu milă și cu îndurare
asupra casei noastre. Dă sănătate tatei și
mamei, ca să poată îngriji de noi și de toți ai
casei noastre.

Amin.

RUGĂCIUNE DE DIMINEAȚĂ

Doamne, noaptea a trecut
 Și noi liniște-am avut;
 Al Tău înger preaiubit
 Cu-ngrijire ne-a păzit.
 Ajută-ne, Doamne, iară
 Să lucrăm până deseară;
 Voia Ta s-o împlinim,
 Fiii Tăi iubiți să fim.

Amin.

RUGĂCIUNE DE SEARĂ

Doamne, ziua s-a sfârșit,
 Noaptea iarăși a venit,
 Peste zi ne-ai ajutat,
 De-am lucrat și-am învățat.
 Ajută-ne, Doamne Sfinte,
 Și de-acum înainte.
 Zi de zi să tot sporim,
 Oameni buni cu toți să fim.

Amin.

**RUGĂCIUNE CĂTRE SFÂNTĂ TREIME
 PREA SFÂNTĂ TREIME**

Prea Sfântă Treime,
 Miluiește-ne pe noi.
 Doamne, curățește păcatele noastre;
 Stăpâne, iartă fărădelegile noastre;
 Sfinte, cercetează și vindecă neputințele noastre,
 pentru numele Tău.
 Doamne miluiește,
 Doamne miluiește,

Doamne miluiește,
Mărire Tatălui și Fiului
Și Sfântului Duh,
Și acum și pururea
Și în vecii vecilor.

Amin

Slăbește, lasă, iartă, Dumnezeule,
greșelile noastre cele de voie și cele fără
de voie; cele cu lucrul și cu cuvântul;
cele cu știință și cu neștiință; cele din
noapte și din zi; cele cu mintea și cu
gândul. Toate le iartă nouă, ca un Bun
și de oameni iubitor.

Amin.



13. EDUCAȚIA FAMILIALĂ A COPIILOR ÎN ȘCOLARITATEA MICĂ, PREADOLESCENȚĂ ȘI ADOLESCENȚĂ



13.1. DEZVOLTAREA MICULUI ȘCOLAR ȘI UNELE IMPLICAȚII EDUCATIVE

O poziție specială în configurația tabloului copilăriei o constituie intrarea în școlaritate. Aceasta marchează începutul celei de a treia subperioade a copilăriei, care se va extinde pe o durată de patru ani, între 7 ani și 11 ani, până-n pragul pubertății/preadolescenței. Debutul vieții școlare reprezintă începutul unei activități noi de învățare, colaborare cu semenii care necesită de la copil nu numai un efort moral și intelectual considerabil, dar și o mare rezistență fizică.

Micul școlar dispune de o forță musculară mai mare decât în preșcolaritate care este în continuă creștere, el se mișcă și aleargă mult, dar obosește ușor. Elevul din clasele mici devine treptat îndemânat, învățând să structureze și să-și dirijeze mișcările potrivit particularităților interacțiunii cu oamenii și obiectele din jur. Pentru elevul de vârstă școlară mică sunt caracteristice comportamentele ce suportă oscilații specifice, care vin în corelație cu tendințele de accentuare ori de diminuare a acțiunilor, în funcție de tipul sistemului nervos, adică de temperament. Evident că mica școlaritate este o perioada de modificare substanțială a regimului de muncă și de viață, a caracteristicilor intelectuale și psihofizice. Școala introduce în fluxul activității copilului și a vieții familiei respectarea unui anumit orar, a planurilor, programelor și acțiunilor cu valoare morală, estetică, cognitivă, psihofizică și intelectuală. Mediul școlar, în care copilul de 6-7 ani se integrează este complet diferit de cel familial, acesta fiind creat, după cum observă psihologii, nu pentru a distribui satisfacții afective, ci pentru o muncă intelectuală disciplinată continuă, organizată mult mai complicat decât în instituția preșcolară. Școala constituie un mediu care oferă copilului o colectivitate și un loc de muncă și interacțiune cu numeroase obligațiuni și sarcini de tip mental, afectiv, moral, care se manifestă ca factori decisivi ai dezvoltării lui psihice și sociale.

Adaptarea la școală, la ocupațiile și relațiile școlare presupune o anumită maturitate din partea copilului, care trebuie să-l orienteze spre capacitatea de a

substitui și/sau a completa afectivitatea îngustă a mediului familial și a dirija interesele imediate ale jocului, pentru a pătrunde într-un nou univers complex de legături sociale și a învăța asumarea responsabilități.

La intrarea în școală, copilul posedă numeroase reprezentări despre obiectele de uz casnic, natură (despre fructe, legume, pomi, animale etc.) despre oamenii, care îl înconjoară și despre acțiunile și activitățile lor. Cu toate acestea, reprezentările lui despre natură și societate încă sunt confuze și puțin sistematizate. Sub influența învățării, reprezentările suportă modificări esențiale, atât conținutul lor, care se lărgeste și se îmbogățește, se diversifică, cât și modul lor de a se produce și de a funcționa. Percepția, memoria și reproducerea imaginii obiectului, în cursul miciei școlarității, capătă noi caracteristici. Devine posibilă valorificarea liberă, voluntară (prin desene, lecturi, povestiri etc.) a fondului de reprezentări, se dezvoltă activ gândirea și imaginația. Datorită dezvoltării limbajului și activității organizatoare a cuvântului, reprezentările micului școlar se eliberează treptat de caracterul lor difuz, contopit, nediferențiat, devenind conturate mai precis, clar, mai sistematic și coerent. În procesul de învățământ se dezvoltă operațiile de gândire, absolut indispensabile oricărei activități intelectuale: analiza și sinteza, comparația, abstractizarea și generalizarea, clasificarea, sistematizarea și concretizarea logică. **Gândirea devine mai productivă ca rezultat al creșterii gradului de flexibilitate și mobilitate, al utilizării diferitelor procedee de activitate mintală. Școlarii mici se obișnuiesc ca prin limbaj, să-și planifice activitatea, să exprime acțiunile ce le au de realizat, ordinea în care vor lucra.** Toate acestea vor influența nu numai asupra perfecționării conduitei verbale ci și asupra dezvoltării intelectuale, contribuind la formarea capacității micilor școlari de a raționa, a argumenta, a demonstra; a se antrena în rezolvarea unor probleme de etică, de comportare etc. [39].

O particularitate importantă a vârstei școlare mici constă în creșterea considerabilă a volumului memoriei. Elevul memorizează date despre instrumentarul utilizat, despre semnele și simbolurile cu care operează, despre noii termeni pe care îi învață și valorifică, despre, principiile, normele și legile pe care le învață și sigur că, reține și aplică regulile de aplicare a mijloacelor mediatice. Productivitatea memoriei devine mult mai mare decât la vârsta preșcolară, însă, totuși, depinde încă de o serie de factori cum ar fi: conținutul și calitatea materialului supus memorării (literar, gramatical, matematic etc.); felul acțiunilor pe care le efectuează pedagogul și elevul; măsura în care este incitat interesul și în care acesta dispune de anumite mijloace de memorare și reproducere a materialului. Datorită interacțiunii percepției și memoriei cu gândirea, se instalează și se

dezvoltă imaginația și formele mediate, logice ale memoriei bazate pe legăturile de sens dintre date. Un element de bază a acestei caracteristici este capacitatea elevilor mici de a transforma și a organiza în alt mod materialul memorizat [Ibidem].

Intrarea în școlaritate facilitează dezvoltarea funcției imaginative a gândirii. Descrierile, tablourile, schemele utilizate în procesul transmiterii cunoștințelor atât la școală cât și prin intermediul mass-media, solicită participarea activă a proceselor imaginative. Este foarte mult solicitată imaginația reproductivă, dar și cea creativă, copilul fiind pus adesea în situația de a reconstitui imaginea unor realități (evenimente, fapte istorice din trecut, plante, animale, personaje, figuri geometrice dispuse în spațiu), pe care nu le-a cunoscut niciodată și de a crea, elabora ceva nou. Experiența de viață limitată îl face pe copil să se orienteze spre combinații de imagini simple, spontane, care cuprind unele elemente fantastice inadecvate, iar imaginile create sunt adesea statice, lipsite de mișcare. Către 9-10 ani (cl. a III-a), se conturează un șir de noi posibilități intelectuale, care țin de capacitatea gândirii și imaginației de a organiza și structura informațiile dobândite. Acum, copilul vede imaginativ, mult mai corect distribuția evenimentelor despre care i se povestește. Imaginile capătă mai multă complexitate, coerență, dinamism. În strânsă legătură cu imaginația reproductivă, se dezvoltă imaginația creatoare. Ascultând o povestire transmisă într-o formă accesibilă, plăcută și captivantă, școlarul mic devine capabil să și-o reprezinte, introducând modificări în desfășurarea subiectului, generalizând și comparând aspectul imaginilor [8; 20; 39].

Formele creative ale imaginației școlarul mic sunt stimulate de joc, de fabulație, de povestire și compunere, de activitățile practice și muzicale, de contactul cu natura, de noile mijloace *media*, care duc la o cunoaștere mai profundă a realității, a societății, naturii și a omului [39].

Schimbarea modului de viață, noul regim de activitate provoacă multe griji și necazuri micului școlar, făcându-l să perceapă și să trăiască din plin semnificația adâncă a noului „pas” în viață. Asupra afectivității școlarul mic își lasă amprenta atât sarcinile de învățare propriu-zise, cât și relațiile interpersonale cu pedagogul și colegii din cadrul colectivului școlar. Astfel, se dezvoltă emoțiile și sentimentele intelectuale, precum și sentimentele și emoțiile morale și estetice. Trăirile intelectuale sunt generate, îndeosebi, de învățare ca activitate de cunoaștere, cu dificultățile, reușitele și eșecurile ei. Învățarea organizată rațional, care oferă copilului perspectiva reușitei devine atrăgătoare, plăcută, contribuind astfel la dezvoltarea motivației și a atașamentului acestuia față de munca intelectuală și față de școală. Conținuturile de învățare încep să-i pară ca fiind interesante prin ele însele. Apare

curiozitatea intelectuală, dorința de a afla, de a cunoaște cât mai mult. Curiozitatea vie și setea neconținută de cunoaștere a copiilor nu mai pot fi satisfăcute în cadrul restrâns al lecției, școlii, al vieții de familie ori al experienței obișnuite. Dornici de noi experiențe bogate, de variate informații nuanțate în trăiri, ei își împlinesc interesul și satisfacțiile valorificând mesajele difuzate de noile tehnologii informaționale. Pentru elevii mici, acestea constituie un izvor de noi impresii, informații, de întregire a cunoștințelor dobândite și de consolidare a noțiunilor, ideilor și a convingerilor. Sub impactul activităților comune, care-i prilejuiesc numeroase contacte și relații, se dezvoltă sfera sensibilității copilului. Apare prietenia, relațiile interpersonale de schimb de opinii, impresii și se dezvoltă sentimentul responsabilității, delicatetea, onestitatea și dăruirea afectivă. Emoțiile și sentimentele estetice sunt strâns legate, la această vârstă, atât de momentele de contemplare a *obiectelor* artistice (audierea muzicii, perceperea unor tablouri, recepționarea imaginilor prin intermediul comunicațiilor de masă), cât și de participarea activă a copilului la creația artistică: desen, dansuri, compuneri/versuri, mici povestiri etc. Prin urmare, copiii trebuie sprijiniți de adulți pentru a înțelege și pentru a-și însuși conținutul noțiunilor și normelor, care stau la baza sentimentelor morale. Este necesar să li se explice accesibil, apelând la situații practice de viață ce înseamnă, din punct de vedere moral, binele și răul, frumosul și adevărul, curajul și lașitatea, cinstea, onoarea și minciuna. Din acest punct de vedere, contactul cât mai frecvent și mai intens cu natura, arta, cu valorile care exprimă o autentică sensibilitate umană, reprezintă cea mai eficientă modalitate de a provoca trăirea unor satisfacții morale și estetice profunde, de a cultiva sensibilitatea și imaginația [Apud 39].

Activitatea școlarului mic poate fi susținută nu numai de o motivație externă, dar și de o motivație internă, care incită procesul de asimilare a cunoștințelor într-un mod continuu. Între 7-11 ani, trebuința de explorare, de informare și de documentare a copilului este în plin progres. El dorește să afle din ce în ce mai mult despre fapte și întâmplări la care nu asistă nemijlocit, fiind stimulat în acest sens de rețeaua mass-media. El se dovedește a fi un pasionat colecționar (de plante, insecte, ilustrații, timbre poștale), un mare amator de *consum* tehnic, manifestând interes pentru o varietate de produse tehnico-industriale; jucării mecanice, instalații, mașini etc. La fel, școlarul mic poate manifesta înclinații deosebite pentru muzică, sport, desen, povestiri, poezii. Profesorul, susținut de părinții copilului, trebuie să cultive și să orienteze această *deschidere* a școlarului mic spre trebuința de a afla, de a cunoaște, pentru a-i forma atașamentul față de școală și învățătură, dragostea și interesul pentru frumosul din natură, mediu și artă [39].

Tabelul 2.1. Harta principalelor achiziții a școlarului mic [39]

Vârsta	Principalele achiziții
6-7 ani	<ul style="list-style-type: none"> • Percepția se afirmă ca activitate și proces orientat și dirijat de scop • Reprezentări mai largi, dar încă confuze și puțin sistematizate • Folosirea voluntară a fondului de reprezentări în desene, lecturi, povestiri etc. Caracter predominant intuitiv al cunoașterii/<i>copilul gândește</i> – ceea ce vede • Interiorizarea acțiunii prin mentalizarea ei • Adaptarea la mediul școlar • Esența perioadei preoperatorii constă în centrarea în jurul funcției semiotice • Vocabular relativ bogat/2 500 cuv. • Operațiile gândirii dezvoltă formele mediate ale memoriei bazate pe legăturile de sens • Axarea pe imaginația reproductivă • Formele creative ale imaginației sunt stimulate de joc și alte imagini • Apariția și dezvoltarea curiozității intelectuale • Emoțiile și sentimentele sunt legate de procesul contemplării – obiectelor artistice și participarea activă • Dezvoltarea capacității citit-scrisului • Crește indicele de socializare • Funcționează moralitatea ascultării
7-8 ani	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea achizițiilor precedente și lărgirea fondului de reprezentări • <i>Inversarea</i>, dovadă și semn al apariției structurilor logice • Se conturează tot mai mult fenomenul <i>poate vedea ceea ce gândește</i> • Activizarea vocabularului în baza intensificării memoriei logice, a spiritului de observație • Dezvoltarea conduitei voluntare și începutul planificării conștiente a acțiunilor • Perfecționarea capacității citit-scrisului • Continuă moralitatea ascultării/standardele de judecată sunt etichetele morale/culturale ale anturajului apropiat • Indicele de socializare devine tot mai pregnant
9-10ani	<ul style="list-style-type: none"> • Cristalizarea și dezvoltarea operațiilor mintale • Formarea/consolidarea capacității citit-scrisului • Apariția fenomenului <i>reversibilității</i>/ înțelegerea faptului că fiecărei acțiuni îi corespunde o acțiune inversă • Saltul de la gândirea de tip concret-funcțional la cea de tip categorial • Se manifestă începutul stadiului operațional-formal/ gândirea abstractă • Sporesc funcțiile mnezice • Formarea competențelor transversale: digitale, acțional-strategice, de comunicare, interpersonale, civice, morale; capacitatea de înțelegere a sinelui/auto-cunoaștere

13.2. PREADOLESCENȚA: DEBUTUL MATURIZĂRII FIZICE, PSIHOLOGICE ȘI EDUCAȚIA

Preadolescența/pubertatea (10/11-14/15 ani) marchează încheierea copilăriei și debutul etapelor de maturizare. În esență, preadolescența este o perioadă de răscruce cu dispoziții schimbătoare, evoluții cognitive, transformări corporale rapide, sporirea sensibilității, modificări profunde din punct de vedere biologic și social. Ea începe cu un șir de schimbări subtile în plan neuropsihologic, hormonal, fizic și culminează cu maturizarea funcțiilor sexuale. Preadolescența face legătura între copilărie și adolescență. Preadolescența coincide cu școlaritatea mijlocie – ciclul școlar gimnazial. Există trei faze ale perioadei vizate:

- a) **Faza prepubertară** (10-12 ani), care se caracterizează prin modificări sexuale secundare.
- b) **Faza pubertară** (12-14 ani), când începe funcționarea glandelor sexuale, moment marcat de neliniște, anxietate, dar și de nevoia de a auto-cunoaștere și informare.
- c) **Faza postpubertară**, după 14 ani, o etapă deosebită, care se caracterizează printr-o puternică irascibilitate și conflictualitate la nivel intrapsihic și interpersonal [22].

Dezvoltarea fizică a preadolescenților este amplă, fiind acompaniată de dezvoltarea caracteristicilor sexuale primare (necesare reproducerii) și secundare, care diferențiază aspectul feminin de cel masculin. Astfel, *la fete* crește producția de estrogen, organele sexuale interne se măresc; cresc sânii, apare pilozitatea pubiană, prima menstruație și prima ovulație; se măresc șoldurile, se produce o creștere în înălțime și în greutate, se dezvoltă musculatura. În *cazul băieților*, crește producția testosteronului și a progesteronului, apare pilozitatea facială și pubiană, se dezvoltă organele sexuale externe; apar poluțiile nocturne, se remarcă o creștere în înălțime și în greutate, se dezvoltă musculatura; are loc lățirea umerilor, îngroșarea vocii. Intensificarea proceselor de osificare poate duce la disproporții corporale, dureri în variate zone a aparatului locomotor [17; 22; 23; 26; 38 etc.].

Se dezvoltă sistemul nervos, sporește numărul conexiunilor neuronale, creierul crește în greutate de la 1.200 la 1.400 gr. Are loc o dezvoltare importantă a abilităților senzoriale, mai ales a celor tactile, auditive și vizuale; sporește procesul cogniției și a metacogniției; crește spiritul de observație. Preadolescentul încă mai este legat de aspectele concrete ale gândirii, mai simte nevoia de a utiliza scheme, planuri, strategii de lucru etc.

Treptat, are loc apariția unui stil personal de gândire. Toate achizițiile din sfera gândirii sunt influențate de activitatea școlară, procesul de învățământ,

competența cadrelor didactice, dezvoltarea pasiunilor, a relațiilor sociale. Cercetările recente în domeniul dat (Fl. Golu, 2015) au demonstrat că promovarea modului sănătos de viață, a activităților de cultură și educație fizică, sport au influență directă asupra progreselor cognitive, morale și sociale [22].

Stadiul operațiilor concrete este depășit, preadolescentul începe a poseda gândirea formală și combinatorică, devine capabil să extragă concluzii și consecințe, ceea ce asigură dezvoltarea gândirii ipotetico-deductive. Achizițiile în plan lingvistic se manifestă la nivel sporirii capacității de a înțelege variate sensuri ale contextului; crește adaptabilitatea verbală, are loc trecerea la scrisul personal și personalizat, crește debitul verbal. Se observă intensificarea maturizării afective, controlul volitiv devine interior/intenționat și rațional; se dezvoltă moralitatea autonomă. ***Personalitatea preadolescentului se caracterizează prin trei mari achiziții: autonomie morală, autonomie afectivă și autonomie acțională.***

Dezvoltarea ***conștiinței de sine*** în preadolescență presupune consolidarea următoarelor aspecte: imaginea corporală, identificarea sensului, rolului și statutului sexual și desigur că și a celui social.

Atenție!

Strategiile și implicațiile educative în preadolescență

În cadrul familiei este important ca preadolescentul să urmeze un regim de viață organizat și structurat în conformitate cu graficul activităților școlare obligatorii și nonformale (frecventarea anumitor cercuri, secții sportive, activități festive, serate etc.).

- ***Regimul zilei*** poate fi elaborat de către preadolescent autonom, părinții doar îl verifică și observă dacă acesta corespunde normelor igienice și sanitare (durata somnului/ora deșteptării și stingerii, orarul meselor, plimbărilor etc.), inclusiv celor academice (legate de procesul instructiv-educativ).
- Centrarea tuturor membrilor familiei pe respectarea drepturilor copilului într-o îmbinare organică cu delegarea și îndeplinirea anumitor obligațiuni/sarcini de autoservire și muncă. Axarea părinților pe colaborare cu preadolescentul, implicarea lui în toate evenimentele și deciziile familiale, negocierea unor acțiuni.
- Axarea pe respectarea unui mod sănătos și demn de viață (poate fi elaborat împreună cu preadolescentul un *Proiect de sănătate a familiei și o Agendă a acțiunilor familiale morale* cu indicarea concretă a sarcinilor fiecărui membru adult și minor.

- Dezvoltarea și stimularea conștiinței și stimei de sine prin oferirea unei autonomii centrate pe acțiunea morală ce va susține și va forma conduita morală a preadolescentului.



13.3. ADOLESCENȚA: VÂRSTĂ A CONTURĂRII PROFILULUI MORAL ȘI A OPȚIUNILOR PROFESIONALE DE VIITOR

Vârsta adolescenței constituie una dintre cele mai interesante, fascinante, mai complexe și contradictorii tranziții din decursul vieții omului. Savanții remarcă un aspect important, menționând că după stadiul prunciei, adolescența este cea mai rapidă perioadă de creștere, dezvoltare și schimbare fizică. La sfârșitul pubertății, majoritatea copiilor s-au confruntat cu un șir de schimbări hormonale și psihofizice, au dobândit caractere sexuale de bază și secundare, au acumulat în greutate și în înălțime, obținând un organism matur cu capacități fizice și reproductive [22; 27]. Este un fapt unanim recunoscut că adolescenții se confruntă cu numeroase provocări sociale și emoționale atunci când traversează perioada dintre copilărie și maturitate. În măsura în care corpul individului crește și se dezvoltă, acesta trebuie să se adapteze înfățișării sale schimbate și sentimentelor noi percepute, inclusiv să facă față reacțiilor celor din jur față de fizicul lor. Schimbările fizice în perioada adolescenței sunt radicale și spectaculoase. Adolescența este o perioadă cu multe schimbări psihologice și probleme de adaptare la realitate. **Criza de identitate**, nonconformismul, **criza de originalitate** și de detașare a adolescenților de familie constituie aspecte importante de care adulții care se ocupă de educație, trebuie să țină cont; să le studieze și să le cunoască. Adolescentul este acceptat și îndrumat, canalizându-l spre o conduită umanistă și o gândire pozitivă. Problemele adolescenților sunt și problemele familiei, chiar a întregii comunități în care aceștia trăiesc. În acest sens ghidarea și consilierea adolescenților au ca scop pregătirea adolescentului pentru integrarea optimă în cultura, morala, viața socială, în viitoarea profesie etc. **Pentru ca părinții să cunoască mai bine această vârstă noi am precizat problemele psihoemoționale și comportamentale, cu care se confruntă adolescenții și le-am structurat în trei grupuri (mediul familial, școlar, social).**

Aspectele vieții adolescentului, care îi produc dificultăți psihoemoționale și comportamentale:

În mediul familial:

- Relaționarea defectuoasă cu părinții.
- Comunicarea distorsionată cu membrii familiei.
- Regulile stricte, prea dure ale părinților.

- Monitorizarea, supravegherea și controlul psihologic dur, exagerat din partea părinților.
- Rivalitatea fraternă.
- Fuga de acasă, vagabondajul.
- Violența familială.

În mediul școlar:

- Examenele/testările dificile.
- Conflictele cu colegii de clasă.
- Conflictele cu cadrele didactice.
- Statutul adolescentului în cadrul colectivului de elevi.
- Abandonul școlar.
- Violența școlară.

În mediul social:

- Comunicarea cu prietenii.
- Grupul de referință/ de apartenență a adolescentului.
- Devianța comportamentală.
- Conflicte/despărțirea de persoana *iubită*.
- Consumul de tutun, alcool, droguri etc.
- Întreținerea timpurie a relațiilor sexuale.
- Metodele de contracepție.
- Sănătatea (bolile sexual transmisibile și schimbările fiziologice din organism).
- Gravitatea timpurie.

Evident că aceste aspecte și probleme provoacă dificultăți educative, de comunicare și relaționare cu părinții și semenii acestora, ceea ce, necesită atenție din partea părinților, pedagogilor, diriginților, serviciului psihologic școlar și/sau a unor servicii specializate de consiliere a adolescenților și tinerilor [12; 26; 27 etc.].

În acest context, consilierea preventivă constituie tipul de consiliere menită să preîntâmpine apariția sau aprofundarea unor probleme sau situații critice în viața adolescenților și a familiei acestora. *Consilierea cu rol de prevenție* include activități educaționale – formative realizate cu grupurile de beneficiari (clase de elevi, grupuri de studenți, grupuri de adulți etc.) iar, uneori se realizează și individual. Specialiștii din domeniul psihologiei adolescente remarcă că prevenirea dificultăților la vârsta dată, se focalizează pe interacțiunea a două categorii de factori:

I. **Factori de protecție**, cei care asigură potențarea manifestării capacităților persoanei și contribuie la menținerea unui confort psihologic necesar dezvoltării optime a personalității sale, *care se referă la:*

- existența unei familii care să susțină adolescentul și să-i asigure confortul fizic și psihic optim;
- o dezvoltare fizică și o stare de sănătate bună;
- achiziționarea unui set de deprinderi și abilități de autoeducație (de învățare, de relaționare, de autocontrol etc.);
- existența unui grup de referință/ de prieteni acceptați;
- relații pozitive cu adulți responsabili, afectuoși și de succes;
- experiențe pozitive și eventuale activități, inclusiv de muncă, realizate în timpul vacanțelor;
- abilitățile de relaționare socială interpersonală;
- implicarea în activități școlare și în cele ale grupurilor de sămași (cluburi, echipe, organizații etc.);
- participări la activități școlare extracurriculare/ nonformale (concursuri, olimpiade etc.) încununate cu succes;
- relațiile pozitive cu colegii de ambele sexe.

Interacțiunea acestor factori și dirijarea lor eficientă de către adulți asigură o bună protecție a adolescenților, contribuind la prevenirea unor disfuncționalități și comportamente dezadaptative.

II. **Factori de risc**, care au o probabilitate de manifestare relativ mare și a căror acțiune, la fel, poate genera disfuncții majore la nivelul personalității și al comportamentului adolescentului [22; 27; 30; 31 etc.].

În această categorie se includ următorii **factori**: disfuncții familiale (conflicte, violențe, divorț etc.); supravegherea neadecvată de către părinți; sărăcia/ resursele materiale și financiare precare; eventuale boli (mentale) ale părinților și/sau comportamente neadecvate ale acestora (alcoolism, consum de droguri etc.); mediu extrașcolar vicios (pericole, violență, devieri comportamentale etc.); probleme și dificultăți de învățare; respingere din partea colegilor, izolare; consumul de alcool, tutun și chiar droguri; părăsirea domiciliului și, eventual, abandonul școlar; promiscuitatea sexuală (prostituție, viol, incest etc.); delicvența juvenilă.

În acest context, consilierea psihopedagogică a adolescenților este necesară pe tot parcursul modificărilor lor psihofiziologice și a evenimentelor persistente în viața lor. Ea urmărește atingerea *obiectivului major al consilierii adolescenților*: orientarea și oferirea sprijinului adolescentului pe parcursul dezvoltării sale și a consolidării personalității lui. În consens cu specificul consilierii preventive și consilierii pentru dezvoltare și în legătură cu faptul că hotarele vârstelor sunt deseori

confuze din cauza dezvoltării și maturizării neuniforme/ prin salturi a individului, inclusiv și din considerentele necesității de analiză în ontogeneză a fenomenelor vizate, psihologul autohton Z. Micleușeanu [27] a elaborat **HARTA DEZVOLTĂRII ontogenetice a familiei și copilului, pe care o prezentăm în continuare.**



HARTA DEZVOLTĂRII ONTOGENETICE A FAMILIEI ȘI COPILULUI

CONSILIEREA FAMILIEI

Componenta I: Starea și dezvoltarea familiei

- condițiile creării familiei;
- structura familiei:
 - părinții;
 - frați/surori;
 - alte rude;
- îndeplinirea funcțiilor (biologică, economică, educativă, psihologică, culturală, socială);
- modul de viață/stilul (sănătos; centrat pe valorile morale; dezechilibrat (în ce măsură etc.);
- calitatea comunicării și relaționării familiale (între soți/ părinți și copii-părinți);
- stilul educativ familial (sistemul de cerințe înaintat față de copil);
- modalitatea de relaționare cu rudele apropiate (bunici, unchi, mătuși etc.);
- valorile familiale și calitatea mediului familial;
- cultura/ethosul general și cel pedagogic al familiei;
- sfera profesională a adulților;
- sfera intereselor – hobby familial.

Componenta II: Starea și dezvoltarea copilului

- decurgerea perioadei de pruncie (0-1 an);
- decurgerea perioadei timpurii (1-3 ani):
 - crizele de la 1 an și 3 ani
- decurgerea perioadei preșcolare:
 - dezvoltarea senzitivo-perceptivă;
 - formarea reprezentărilor;

- dezvoltarea proceselor psihice cognitive: memorie, gândire, limbaj, imaginație etc.;
- dezvoltarea afectiv-motivațională;
- decurgerea dezvoltării copilului la vârsta școlară mică:
 - pregătirea psihologică pentru instruirea școlară/criza de la 7 ani;
 - maturizarea psihofizică și intelectuală;
 - maturizarea morală și volitivă;
 - maturizarea socială;
 - dezvoltarea caracterului (trăsături pozitive și negative (bunătatea, interes și dragoste pentru cunoaștere; sinceritatea etc. trăsături negative: impulsivitatea, încăpăținarea, capricios, dezvoltarea insuficientă a voinței etc.);
- decurgerea dezvoltării preadolescentului:
 - restructurările anatomio-fiziologice și psihosociale (maturizarea sexuală, ritmul de creștere; dezvoltarea sferei cognitive etc.);
 - dezvoltarea neoformațiunilor: a conștiinței de sine; simțul auto-cunoașterii;
 - comunicarea și relațiile cu semenii;
 - conduita în cadrul familial și școlar;
- decurgerea dezvoltării psihofizice și sociale ale adolescentului:
 - manifestarea crizei;
 - dezvoltarea sferei cognitive;
 - dezvoltarea intelectuală;
 - dezvoltarea morală;
 - neoformațiunile;
 - autodeterminarea personală socială (căutarea sensului vieții);
 - constituirea conștiinței de sine (imaginea stabilă a Eu-lui (elementul cognitiv, afectiv și comportamental, identificarea sexuală);
 - constituirea planurilor de viitor (profesie, crearea familiei etc.).

Atenție!

CADRUL INSTITUȚIONAL ȘCOLAR

Orice instituție de învățământ, școală, gimnaziu și/sau liceu, trebuie să devină prietenoasă copilului!

După cum putem observa, instrumentul propus mai sus va asigura orientarea psihologului școlar/consilierului, dirigintelui în culegerea și valorificarea informației despre copil/ adolescent și familie, ceea ce va permite ulterior identi-

ficarea și selectarea mai lesne a formelor, strategiilor și metodelor/ tehnicilor pentru a realiza o consiliere eficientă (atât a elevului cât și a familiei). Această hartă poate fi de un mare ajutor părinților și diriginților, deoarece le permite să se orienteze în toate evenimentele familiale, să înțeleagă și să conștientizeze dezvoltarea copilului de la naștere până la finele vârstei adolescente.



13.4. ATITUDINI ȘI STILURI PARENTALE

În pofida schimbărilor și a democratizării relațiilor interpersonale, rolurile familiale în cultura autohtonă rămân în esență aceleași: mama conduce gospodăria, asigură susținerea afectivă a copilului, educația lui; tatăl este responsabil de securitatea financiară a familiei, valorifică autoritatea sa, disciplinând copilul și inițiază, conduce acțiunile și activitățile familiale de anvergură (reparații capitale și/sau curente; reconstrucția casei, procurarea unor obiecte de preț, organizarea plecărilor la odihnă etc.).

Evident că stilul parental depinde de atitudinea, inteligența și cultura părinților. Stilul parental reprezintă felul de comportare a adulților în funcția sa de părinte. Acesta include un ansamblu de competențe de comunicare, relaționare, monitorizare, ghidare și educație a copiilor.

Plecând de la clasificările și caracteristicile vehiculate mai des în literatura de specialitate [18; 21; 22; 27; 38 etc.] și experiența noastră de studiere a relațiilor familiale putem conchide faptul că mai frecvent observăm patru stiluri parentale generale:

- **Stilul autoritar**, care este strict, axat pe interdicții, comportare coercitivă (constrângere) din partea adulților de impunerea unor reguli dure, folosirea frecventă a pedepselor etc. Evident că copiii cresc prea docili, se supun absolut voinței părinților, nu învață a gândi, nu sunt în stare să ia decizii. Părinții autoritari nu iau în calcul dorințele, opiniile și aspirațiile copilului.
- **Stilul permisiv** presupune lipsa unor reguli stabile, a limitelor în comportarea copiilor, părinții cedează permanent în fața copiilor, iar puterea de decizie mai frecvent o dețin copiii. În consecință, dezorganizarea și atitudinea permisivă a adulților contribuie la formarea unor copii răsfațați, mofturoși și egoiști.
- **Stilul democratic**, care asigură echilibrul între regulile și exigențele parentale impuse în îmbinare cu oferirea unei libertăți rezonabile, responsabilizarea și

ghidarea copiilor. Părinții care posedă stilul democratic discută, petrec timpul împreună cu copiii lor, ascultă opiniile și doleanțele acestora, sunt atenți, îmbină optim exigența, bunăvoința și respectă drepturile copiilor; sunt pozitivi și echilibrați în comunicare și relaționare.

- **Stilul mixt** constituie o combinație a celor trei stiluri, în funcție de moment, situație, stare, vârstă etc. Cu siguranță că nu manifestăm într-o formă pură numai un stil. **La fiecare din adulți predomină un anumit stil parental, însă practic părinții le îmbină pe toate în funcție de particularitățile de vârstă, de circumstanțe și nivelul de cultură a acestora (a întregii familii).**

În contextul celor relatate, considerăm că va fi util ca părinții să cunoască un **element-cheie** care determină stilul parental. Acesta este definit de cercetători și practicieni ca *model de conduită conjugală* (R. Vincent). Specificul și manifestarea modelului conduitei conjugale depinde de tipul comportamental al partenerilor conjugali, transformându-se ulterior într-un model de conduită parentală. Astfel, deosebim *parteneri conjugali infantili*, care mai apoi devin **părinți infantili**. Atât raportul și relația *femeia/soția/mama – copil* cât și *bărbatul/soțul/tatăl – copil* sunt lipsite de maturitate, iar părinții nu sunt capabili să-și asume responsabilitățile pe care le implică familia.

Părinții neglijenți sunt orientați spre grijile materiale, de construire a unei cariere profesionale, sunt atrași de pasiuni, iar viața familială, susținerea și educația copilului sunt neglijate. Acești părinți nu sunt disponibili pentru copii, ei își formează un univers aparte a lor, compensând atitudinea sa cu variate cadouri, vacanțe, bani, alte oferte cerute de copiii lor.

Părinții indulgenți permit copilului să se comporte după bunul-plac, nu impun restricții, susțin orice activitate și creație a acestuia; implică copilul în luarea deciziilor. În cazul dat, copiii își dezvoltă o personalitate originală, o identitate proprie; la ei sporește stima de sine, se dezvoltă capacitățile decizionale și creativitatea. Totodată, un astfel de comportament parental are și limite: copiilor din familiile cu părinți indulgenți le va fi greu să se supună regulilor și normelor sociale de grup.

Părinții autoritari sunt reci, distanțați, detașați și sunt axați pe impunerea unor reguli și norme familiale extrem de stricte, dure, iar abaterile de la respectarea acestora sunt însoțite de pedepse. Opinia copilului este ignorată, orice încercare de manifestare a independenței din partea acestuia este curmată *din rădăcini*, iar comportarea copilului este interpretată ca o încălcare a normelor impuse de adult. Acest model provoacă multe conflicte părinte-copil și contribuie la formarea unei persoane docile, care nu are propria opinie, deseori neștiind pentru ce a fost

pedepsit. Cele mai grave consecințe sunt victimizarea copilului, apariția și menținerea anxietății, timidității, a variatelor fobii.

Părinții protectori sunt foarte atenți la nevoile copilului, își asumă fără ezitare toate responsabilitățile pe care le cere statutul lor de familist și părinte. Acești părinți învață copilul să fie prudent și organizat, dar îl sufocă prin atenția sa și grija exagerată. Dacă părinții devin hiperprotectori, copilul se poate îndepărta de ei, ascunde informația, limitează comunicarea cu ei.

Părinții dependenți nicidecum nu se pot despărți de familia lor de origine pentru a-și consolida bazele propriei familii. Această incapacitate afectează echilibrul și adaptabilitatea familiei noi create, producând mari dificultăți în procesul de educație a copiilor și relațiile părinți-copii și bunici-părinți-copii/nepoți.

Părinții democratici respectă drepturile copilului, fără a omite stabilirea unor norme și reguli, pe care le urmează toți membrii familiei. Acești părinți sunt flexibili, deschiși la nou, asigură protecția rezonabilă a copiilor, implicându-i în toate treburile familiale și oferindu-le posibilități de respectare și îndeplinire a obligațiilor și sarcinilor. În anturajul democratic familial se pune valoare pe respectarea personalității copilului; se susține creativitatea și independența copiilor, se ascultă opinia lor. Singurul dezavantaj al acestui stil parental rezidă în adaptarea dificilă a copilului la un mediu autoritar (la școală sau serviciu etc.).

Atenție!



13.5. PERCEPȚII ȘI IMAGINI PARENTALE CU PRIVIRE LA PROPRIUL COPIL. TIPURI DE MAME ȘI TIPURI DE TAȚI

În contextul dat, este important ca părinții să conștientizeze care este percepția lor asupra copilului, adică să înțeleagă ce imagine a copilului său și-au format și o explorează în interrelaționarea și educația copilului. Așadar, **putem deosebi următoarele percepții și imagini parentale cu privire la propriul copil:**

- **copil idol**, este perceput de părinți ca o ființă pură, inocentă, fiind adorată de ei pentru perfecțiunea sa;
- **copil rege**, ale căror dorințe și capricii sunt porunci/ordine pentru părinții, care sunt gata de orice sacrificii pentru el;
- **copil marionetă**, îndeplinește orice cerință a părinților, este permanent docil, cuminte și ascultător;

- **copil mic**, care veșnic este apreciat ca o ființă nedezvoltată, fără valoare, care trebuie mereu muștrată și certată, dar, desigur și tutelată;
- **copil de nedirijat/sălbatic**, care trebuie tratat deosebit de atent și exigent cu impunerea limitelor clare de comportare [Apud 22].

Cunoașterea și conștientizarea fenomenului descris asigură părinților motivația pentru schimbarea conduitei sale.

Așadar, părinții conștiințioși și responsabil se vor axa în viața familială și educația copilului pe **simțul măsurii, echității**, pe valorificarea constantă a acțiunii morale, optimism; pe stimularea gândirii, sentimentelor și a comportamentelor pozitive.

CURIOS ȘI INTERESANT!

TIPURI DE MAME

Experiența noastră de durată în domeniul consilierii și educației familiei, studiul literaturii de specialitate din domeniul pedagogiei familiei și sociologiei educației familiale ne-a permis să efectuăm o clasificare a partenerilor conjugali în funcția de părinte. Aici noi am ținut cont și de unele aspecte etnopedagogice. Astfel, în arealul autohton noi am stabilit următoarele **tipuri de mame**:

- **Ileana Cosânzeana**, o soție și o mamă bună, muncitoare, frumoasă la suflet și la exterior, axată pe colaborare, parteneriat, pe organizarea și menținerea unui climat moral/ pozitiv în familie, deschisă spre a învăța ceva nou, a pune în valoare pe toți membrii familiei și susține creativitatea acestora; manifestă comportament democratic.
- **Regina Zăpezilor** – soție și mamă autoritară, *absorbită de sine*, detașată, distantă, ostilă care ordonă și strict controlează calitatea îndeplinirii sarcinilor.
- **Mamă-comandant** (*mamă-tată*) – o ființă autoritară, coercitivă și dură cu toți membrii familiei, copii și adulți; ea cere supunere absolută.
- **Frumoasa adormită** – o mamă pasivă, indiferentă, care nu manifestă interes deosebit față de copii și treburile casnice, poate fi indulgentă, îndrăgostită de sine, neatentă, puțin receptivă și expresivă emoțional.
- **Mamă zglobie și optimistă** – o soție și mamă hipertimică, charismatică; la ea predomină dispoziția majoră; manifestă inițiativă în cadrul familiei, oferă climatului familial o notă de entuziasm, glumă și veselie, este axată pe gândirea și sentimentele pozitive, este un *lider-insuflețitor*.

TIPURI DE TAȚI:

- **Făt-Frumos**, un soț și un tată bun, grijuliu, responsabil; centrat pe colaborare și parteneriat; susține inițiativele soției și a copiilor; este înțelegător; flexibil și coerent în vorbe și acțiuni/fapte. Implică toți membrii familiei la luarea deciziilor, posedă și manifestă comportament democratic.
- **Regele munților**, un soț și un tată rece, distanțat, autoritar, uneori chiar despotic; manifestă aroganță, este *atotștiutor* și dur; este axat pe interdicții și acțiuni coercitive.
- **Tata-mamă** este extrem de grijuliu, atent, se implică în toate treburile familiei; este hiperprotector, moralist; coordonează toate evenimentele familiei, lipsind partenera și copiii de inițiativă, creativitate și implicare în luarea deciziilor.
- **Tată-Kazanova** un soț și un tată lipsit de responsabilitate, ușuratic, instabil din punct de vedere moral și afectiv/ sentimental; sensibil la percepția imaginii proprii, *îndrăgostit de sine* și axat pe flirt, petrecerea timpului în variate anturaje vesele.
- **Tată-manechin** este o persoană maleabilă, indulgentă, prea bună, răbdătoare, ușor influențabilă, pasivă, inertă, înclinată spre ascultarea și îndeplinirea cerințelor și capriciilor semenilor săi.

Analizând fiecare tip de mamă și de tată ușor putem conchide care sunt consecințele acestor modele conjugale și parentale.

Rămâne să se gândească adulții și să stabilească ce trebuie să facă să evite greșelile grave în comunicarea și relaționarea cu membrii familiei, adulți și minori; să devină modele demne de urmat pentru copiii lor.



13.6. FIȘA REZUMATIVĂ A DEZVOLTĂRII PSIHOFIZICE ȘI SOCIALE A COPILULUI



ETAPELE DEZVOLTĂRII PSIHICE. IMPLICAȚII SOCIO-EDUCAȚIONALE

Conform viziunii psihologilor [1; 20; 22; 23; 30; 38; 42; 43; 46; 47 etc.] există două **criterii esențiale care stau la baza etapelor stadialității dezvoltării psihice:**

- activitățile și sistemele de relații pe care le desfășoară subiectul uman de-a lungul evoluției sale ontogenetice/ pe parcursul vieții;

- structurile psihice/ neoformațiunile psihice concrete, specifice fiecărei etape de dezvoltare psihică.

Pe lângă acestea, se mai pot identifica și **alte criterii**, precum:

- activitatea dominantă realizată de individ;
- locul și rolul individului uman în sistemul relațiilor interpersonale și sociale;
- vârsta sa cronologică și cea biologică.

În baza acestor criterii au fost stabilite următoarele **etape de dezvoltare psihică**:

- 0-9 luni/ 10 luni obstetricale: *stadiul prenatal*;
- etapa de vârstă de la naștere până la 1 an: *etapa sugarului copilului mic* (pruncia, care include perioada noului-născut 45 zile – 2 luni);
- 1-3 ani: *etapa vârstei fragede/ copilului antepreșcolar*;
- 3-6/7 ani: *etapa vârstei preșcolare/ copilului preșcolar*;
- 6/7-10/11 ani: *etapa de vârstă a școlarității mici/ copilul școlar mic*;
- 10/11-14/15 ani: *etapa de vârstă a școlarității medii/ preadolescența/ pubertatea*;
- 14/15-18/19 ani: *etapa de vârstă a școlarului mare/ adolescența*;
- *etapa de vârsta adultă, care include următoarele perioade: tinerețea, maturitatea, senectutea.*

ACHIZIȚIILE PRINCIPALE ALE PREȘCOLARILOR
Particularități ale dezvoltării psihofizice și sociale
a preșcolarului (3 – 6/7 ani)

Componente	Achiziții biologice, psihologice și sociale
1	2
Etape de vârstă	<p>Preșcolarul mic: 3-4 ani</p> <p>Preșcolarul mijlociu: 4-5 ani</p> <p>Preșcolarul mare: 5-6/7 ani</p>
Dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> • Se dezvoltă structura mușchilor. • Mișcările devin mai coordonate. • Copilul realizează mișcări corecte și sigure de orientare în schema sa corporală către vârsta de 6 ani.
Procese senzoriale	<ul style="list-style-type: none"> • Senzații. Segmentul periferic al analizatorilor este format; sensibilitatea tuturor analizatorilor se adâncește și se restructurează, dar cea auditivă și vizuală au cea mai mare pondere. • Percepții. Se organizează și se perfecționează și unele forme complexe ale percepției: <i>percepția spațiului, a timpului, a mișcării</i>. Percepția se transformă în observație, deoarece acțiunile perceptiv devin intenționate. Copilul poate percepe succesiunea în timp a unor evenimente și durata desfășurării lor. Un rol important au acțiunile practice, limbajul, jocurile organizate, programul activităților instructiv-educative din instituția preșcolară, plimbările etc.
	<ul style="list-style-type: none"> • Reprezentările au un caracter intuitiv, situativ, conțin elemente concrete. În formarea reprezentărilor, cuvântul are o funcție reglatoare, ajută la conștientizarea unor însușiri mai importante ale obiectelor, la sporirea clarității și stabilității lor, la reactualizarea experienței trecute și integrarea acesteia în cea prezentă.
Procese cognitive superioare	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligența, acest stadiu este <i>preoperațional</i>, caracteristic <i>intelligenței reprezentative, gândirii simbolice și celei preconceptuale</i> (I. Piaget). • Gândirea intuitivă este în progres față de gândirea preconceptuală sau simbolică, copilul poate opera cu configurații de ansamblu; gândirea este orientată în sens unic. Caracterul animist al gândirii copilului continuă din stadiul antepreșcolarității.

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Memoria. Copilul este axat mai mult pe recunoaștere, în timp ce în reproducere manifestă rigiditate. Paralel cu memorarea involuntară (neintenționată) se dezvoltă și cea voluntară (intenționată); alături de memorarea mecanică apare și cea logică. • Imaginația devine mai activă și mai intenționată, crește activitatea de prelucrare analitico-sintetică a reprezentărilor, procesul imaginativ fiind stimulat de joc, activitățile obligatorii și cele creative, de îndrumare a părinților și a educatorilor. • Limbaajul preșcolarului evoluează sub toate aspectele: fonetic, lexical, semantic, ca structură gramaticală și expresivitate; el se îmbogățește sub raport cantitativ, iar diferența dintre vocabularul activ și pasiv se micșorează discret. La 6 ani vocabularul activ al copilului însumează peste 3.500 cuvinte. Uneori apar o serie de defecte ale vorbirii: dislalii, tulburări de ritm etc.
<p>Procese reglatorii</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivația are caracter dominant afectiv, situativ și de perspectivă imediată, fiind instabilă. Aceste trăsături sunt determinate de particularitățile psihologice ale vârstei. • Afectivitatea. Structurile afective sunt în plin proces de formare. Satisfacerea trebuințelor, dorințelor copilului, asociindu-se cu stări afective pozitive, stenică/ tonifiante, iar blocarea lor determină apariția stărilor emoționale neplăcute de insatisfacție, nemulțumire. • Voința. Prin intermediul limbajului intern, copilul își dă singur comenzi cu privire la declanșarea sau frânarea unor mișcări sau acțiuni simple. Motivația devine cel mai important factor al susținerii și dezvoltării voinței copilului. • Atenția capătă în preșcolaritate un tot mai pronunțat caracter activ și selectiv, își mărește volumul, concentrarea și stabilitatea. În etapa preșcolară începe procesul organizării atenției voluntare, mai ales sub influența dezvoltării gândirii și a limbajului. Adultului îi revine sarcina de a stimula atenția voluntară prin noutatea, expresivitatea, conturarea specială, contrastul cromatic de obiectelor etc.). Important este de a menține atenția voluntară asupra activității desfășurate pe o perioadă mai lungă de timp.

1	2
Dezvoltarea psihosocială	<p>Predomină stadiul în care copilul se confruntă cu conflictul dintre <i>inițiativă și vinovăție, retragere; factorul social determinant este mediul familial</i> [8].</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rezultatul favorabil al educației constă în abilitatea de a iniția diferite activități; rezultatul nefavorabil vizează teama de pedeapsă și vinovăția cu privire la sentimentele personale trăite de copil. <p>În jurul vârstei de 3 ani, un <i>Altul</i> este perceput ca o amenințare. Puțin înainte de 4 ani, <i>acesta</i> este perceput ca rival și abia pe la 5-6 ani, <i>Altul</i> este perceput ca partener egal de activitate.</p>
Formarea și dezvoltarea personalității	<ul style="list-style-type: none"> • Perioada <i>formării inițiale (habitusului primar a personalității; atitudine de opoziție/ spirit de contrazicere. Are loc o paradă a Eului. Cele mai importante achiziții ale personalității în preșcolaritate sunt: extensia Eului, formarea conștiinței morale, socializarea conduitei copilului.</i>
Activitatea de bază	<ul style="list-style-type: none"> • Jocul corelat cu activități instructiv-educative.

**Particularități ale dezvoltării psihofizice și sociale a școlarului mic
(6/7 – 10/11 ani)**

Componente	Achiziții biologice, psihologice și sociale
1	2
Dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> • Continuă dezvoltarea musculaturii. • Se intensifică osificarea. • Se consolidează coloana vertebrală.
Dezvoltarea proceselor senzoriale	<ul style="list-style-type: none"> • Este perioada în care continuă să se dezvolte toate formele de <i>sensibilitate</i> (vizuală, auditivă, tactilă, chinestezică etc.), precum și toate formele complexe ale percepției: spațiului, timpului, mișcării. • Sub influența sistemului de solicitări determinat de activitatea școlară se dezvoltă procesele cognitive. • <i>Percepția</i> își diminuează caracterul sincretic, sporind în precizie, volum, inteligibilitate. • <i>Reprezentările</i> suportă modificări importante atât sub raportul sferei și conținutului, cât și în ceea ce privește modul lor de producere și funcționare: are loc o creștere și diversificare a fondului de reprezentări (de la caracterul difuz, contopit, nediferențiat, nesistematizat, reprezentările devin mai precise, mai clare, coerente, sistematice).
Dezvoltarea proceselor cognitive superioare	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dezvoltarea intelectuală</i> constituie principalul salt calitativ al școlarității mici, gândirea intuitivă cedând locul <i>gândirii operatorii</i>. Procesele intuitive, empirice ale preșcolarității sunt înlocuite cu construcțiile logice, mediate și reversibile; predomină stadiul gândirii operaționale concrete, caracterizat prin construcții logice, mediate și reversibile. • Școlarul mic memorizează, mai ales, ceea ce se bazează pe percepție, insistând asupra acelor elemente, însușiri care îl impresionează mai mult. Se accentuează caracterul voluntar și conștient al proceselor <i>memoriei</i>. Se dezvoltă formele mediate, logice ale memoriei, precum și volumul, trăinicia memorării; optimizarea memoriei depinde atât de particularitățile materialului de memorat, de ambianța în care acesta se desfășoară, cât și de trăsăturile psihofiziologice ale copilului. Cadrele didactice vor apela la strategiile de tip euristic și activ-participativ, axându-se pe dezvoltarea metacogniției.

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> • În dezvoltarea <i>imaginației</i> școlarului mic se observă două stadii: una inițială, definitorie pentru primele două clase (în care îmbinarea imaginilor se realizează mai mult spontan, fiind influențată de elementele fantastice, inadecvate) și cea de-a doua, cu începere din clasa a III-a, în care combinatorica imaginativă capătă mai multă coerență și dinamism. Imaginația școlarului mic poate fi pusă în evidență, urmărind modul în care acesta se identifică cu rolurile primite în joc, reconstituite în plan mintal. Copilul operează mai sigur cu conținutul, succesiunea și durata sarcinilor. Se manifestă activ în povestire, desene și compuneri etc. • Însușirea <i>limbajului</i> se desfășoară în mod conștient, sistematic pe baze științifice din punct de vedere fonetic, lexical, gramatical, stilistic. Se dezvoltă atât limbajul oral cât și cel scris. Se formează capacitatea de citit și scris. Tulburările de vorbire, care pot afecta conduita verbală a școlarului mic, solicită din partea adulților multă grijă. În funcție de situație se impune uneori o terapie educativă, corecțională sau psihoterapie.
Dezvoltarea proceselor reglatorii	<ul style="list-style-type: none"> • Se dezvoltă emoțiile și sentimentele intelectuale, morale, estetice, viața în grup, raporturile de cooperare, contribuind la dezvoltarea judecății morale. Curiozitatea, trebuința de a afla, de a cunoaște, de explorare și documentare constituie premise ale stimulării, formării și dezvoltării <i>motivației</i> școlare. • Manifestările afective se diversifică și se extind, rezultând două tendințe convergente: de expansiune, de atașare față de alte persoane și de preocupare față de sine. Se dezvoltă activ emoțiile și sentimentele intelectuale, morale, estetice. • Voința influențează în această perioadă desfășurarea celorlalte procese psihice senzoriale, logice, afective. Școlarul mic dispune de o anumită intenționalitate și planificare a acțiunilor sale. • În ceea ce privește <i>atenția</i> școlarului mic, literatura de specialitate și practica educațională pun în evidență volumul redus, dificultățile de concentrare și distribuire a atenției. Din acest motiv, educarea atenției copilului trebuie să înceapă prin cultivarea formelor ei: involuntară, voluntară, postvoluntară și a însușirilor ei.

1	2
<p>Dezvoltarea psihosocială</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Factorul social</i> determinant este familia, școala și grupul de joacă. • <i>Rezultatul favorabil</i> îl constituie simțul competenței și al achiziției. • <i>Rezultatul nefavorabil</i> se concretizează deseori în sentimente de inadecvare, anxietate și inferioritate. • Mica școlaritate este perioada în care începe structurarea caracterului, organizarea trăsăturilor caracteriale, conturarea unor dominante, copilul fiind capabil să-și dirijeze voluntar conduita, să-și fixeze scopuri în mod autonom. Acum se pun bazele dimensiunii cognitiv-morale a caracterului; câmpul interacțional se îmbogățește și se diversifică. Acest stadiu este denumit și <i>vârsta socială/</i> a socializării.
<p>Formarea și dezvoltarea personalității</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Statusul și rolul de școlar, noile împrejurări de viață influențează puternic formarea personalității copilului, atât în ceea ce privește organizarea ei interioară, cât și conduita sa externă; se constată o creștere a gradului de coeziune a constructelor de personalitate, are loc organizarea și integrarea lor superioară, într-un tot unitar.
<p>Activitatea de bază</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea la școală și participarea la variate activități non-formale (cercuri, secții etc.).

**Particularități ale dezvoltării psihofizice și sociale
a școlarului mijlociu/ Preadolescența (10/11-14/15 ani)**

Componente	Achiziții biologice, psihologice și sociale
1	2
Substadii	<ul style="list-style-type: none"> • Etapa prepubertară (de la 10 la 12 ani). • Pubertatea propriu-zisă (de la 12 la 14 ani). • Etapa postpubertară, (între 14 și 16/18 ani)
Dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> • Are loc un adevărat <i>puseu de creștere</i>. Creșterea și maturizarea anatomică și fiziologică se realizează într-un ritm rapid; începe și se finalizează maturizarea sexuală. • Dezvoltarea fizică este încă disproporționată.
Procese senzoriale	<ul style="list-style-type: none"> • Se amplifică și devin mai fine <i>sensibilitatea</i> tactilă, vizuală, cromatică, auditivă. Se dezvoltă <i>percepțiile</i> și spiritul de observație. Cât privește dezvoltarea <i>reprezentărilor</i>, specialiștii apreciază că are loc aproape o <i>convertire explozivă a cunoașterii în scheme, simboluri și reprezentări</i> (U. Șchiopu).
Procese cognitive superioare	<ul style="list-style-type: none"> • În jurul vârstei de doisprezece ani se finalizează stadiul operațiilor concrete. Are loc, după J. Piaget, o reorganizare a structurilor operatorii și o ierarhizare a lor, constituindu-se treptat mecanismele de coordonare logică și matematică. Cea mai importantă construcție intelectuală a acestui stadiu este <i>raționamentul ipotetico-deductiv</i>, care facilitează trecerea de la operarea asupra realului la operarea asupra posibilului, școlarul mijlociu fiind capabil să opereze cu concepte, judecăți, raționamente. • Se structurează caracterul critic al <i>gândirii</i>. • În pubertate este specifică <i>memoria</i> de scurtă durată, voluntară și logică. • <i>Imaginația</i>, capacitatea de creație atinge nivelul cel mai înalt, fiind susținută de varietatea mare a intereselor copilului. • <i>Limbajul</i> devine mai expresiv, crește debitul formelor oral și scris; este specifică vorbirea în jargou.
Procese reglatorii	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Afectivitatea</i> preadolescentului trece printr-o fază de sensibilitate scăzută, trăirile afective sunt mai bine controlate, manifestându-se astfel o <i>stabilizată a stării de spirit</i>. Se observă, totuși o instabilitate emotivă, hipersensibilitate; apariția manifestărilor de tact și pudoare, de noi temeri și anxietăți, înregistrându-se

1	2
	<p>frecvente conflicte și chiar perioade de <i>criză</i>. Etapă caracterizată de apariția și dezvoltarea unor sentimente intelectuale, morale, estetice. Puberul devine subiect ce comunică, <i>oferă</i> afecțiune altora în cadrul grupului de referință, realizând importante transformări din punct de vedere moral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apare interesul pentru sexul opus și primele sentimente de iubire. În pubertate predomină <i>trebuințele</i> de securitate, cele de dragoste și afiliere la grup.
<p>Dezvoltarea psihosocială</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Urmărirea cu perseverență a scopurilor, efortului depus pentru conformarea regulii morale, instrumenttarea psihică de a lua decizii imprimă o mai pronunțată, coerență, stabilitate, unitate și continuitate comportamentului.
<p>Formarea și dezvoltarea personalității</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cucerirea treptată a autonomiei și creșterea capacității de autocontrol, de conformare a comportamentului la unele exigențe și norme interiorizate prin identificare. Sporește gradul de autodeterminare și coerență psihocomportamentală.

**Particularități ale dezvoltării psihofizice și sociale
a școlarului mare/ Adolescența (14/15-18 ani)**

Componente	Achiziții biologice, psihologice și sociale
1	2
Substadii	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescența pubertară (12-16 ani), în care domină transformările organice. • Adolescența juvenilă (16-21), în care trec pe primul plan achizițiile socio-culturale.
Dezvoltarea fizică	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmul creșterii devine mai constant, în general la finele perioadei, adolescenții sunt complet dezvoltați.
Dezvoltarea proceselor senzoriale	<ul style="list-style-type: none"> • Se constată o scădere a tuturor pragurilor senzoriale. • Posedă o capacitate suplimentară de a percepe culorile. • Se dezvoltă mult spiritul de observație.
Dezvoltarea proceselor cognitive superioare	<ul style="list-style-type: none"> • Are loc adâncirea și specializarea operațiilor formale, dezvoltarea <i>gândirii cauzale</i>, a posibilităților de utilizare a <i>raționamentului ipotetico-deductiv</i>. • Este o perioadă de intensă <i>participare intelectuală și creativitate socială</i>. • Se consolidează <i>inteligența formală</i> și structurile <i>gândirii logico-formale</i>, ajungând în jurul vârstei de 20 ani la conturarea construcției intelectuale, a felului de a gândi. • Este caracteristică <i>memoria</i> de lungă durată și cea logică. • Imaginația și limbajul ating cu adevărat apogeul.
Dezvoltarea proceselor reglatorii	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Afectivitatea</i> se manifestă pregnant, apar mult mai intens interesul pentru sexul opus și sentimentele de iubire. • În adolescență sunt prezente toate <i>trebuințele</i>, confuze rămânând încă trebuințele sinelui. • Perioadă a <i>primilor iubiri</i>, a izolării și a reveriei, dar și a independenței și a afirmării de sine. Adolescența generează o diversitate de trăiri afective, orientate bipolar pozitiv, prin perseverență și inițiative personale, alături și negativ, prin opoziție și renunțare (protest).
Dezvoltarea psihosocială	<ul style="list-style-type: none"> • Predomină stadiul în care copilul se confruntă cu conflictul dintre identitate și confuzia rolului. • <i>Factorul social</i> determinant este dat de unele modele ale adulților și cei din aceeași generație.

1	2
	<ul style="list-style-type: none">• <i>Rezultatul favorabil</i> constă în abilitatea de a se vedea pe sine ca fiind o persoană consecventă și integrată, cu o identitate puternică. <i>Rezultatul nefavorabil</i> vizează confuzia cu privire la sine și ceea ce este el ca persoană.• În cazul unei bune educații are loc <i>maturizarea socială</i>, adolescentul depășește crizele de identitate, aspiră spre schimbare a modelelor anterioare, devine autonom și sigur pe sine.
Formarea și dezvoltarea personalității	<ul style="list-style-type: none">• Adolescența reprezintă cea mai complexă etapă a dezvoltării ființei umane, etapă a conturării individualității și începutul de stabilizare a personalității, ceea ce marchează încheierea copilăriei și trecerea spre stadiul vârstei adulte.• În procesul formării și dezvoltării personalității, adolescența îndeplinește două funcții: <i>funcția de adaptare la mediu/punctul de împlinire natural</i> și <i>funcția de depășire</i>, ca sursă de progres moral și spiritual (M. Debesse, p. 95).



13.7. UNELE MIJLOACE DE AUTOPERFEȚIONARE A COMPETENȚELOR PARENTALE. RESPECTAȚI IGIENA PERSONALĂ ȘI IGIENA LOCUINȚEI

Igiena personală: deprinderi sănătoase din copilărie

Din copilăria fragedă este necesar să fie formată o atitudine conștiințioasă față de sănătatea personală. Copiii nu se nasc cu cunoștințe despre ce e rău și ce e bine. Toate acestea ei le învață de la maturi, în special de la părinți. A învăța copilul de la vârsta cea mai fragedă să respecte regulile de igienă personală înseamnă a rezolva o problemă esențială a formării comportamentului sănătos pentru viață. Mijloacele de realizare, utilizate în mod frecvent în procesul de educație, sunt: jocul, desenul, mișcarea, cântecul, povestirea, lectura, poezia etc.

Igiena mâinilor

Prima regulă de igienă pe care trebuie să o implementați în viața copilului este spălătul pe mânuțe. Regula este foarte clară și simplă. Copilul trebuie să se spele pe mâini cât mai des, dar cel mai important este să o facă în următoarele situații:

- înainte de a mânca ceva;
- după ce strănută sau tușește;
- după ce se joacă cu un animal de companie;
- după ce duce gunoiul;
- după folosirea toaletei;
- după ce a ieșit din transportul urban;
- de fiecare dată când intră în casă, de afară;
- ori de câte ori este necesar.

Învățați-l să se spele corect pe mânuțe, cu apă caldă și săpun. Obișnuiți-l să se curețe bine între degete, sub unghii, spălătul să nu dureze niciodată mai puțin de 15-20 secunde.

Igiena orală

Spălătul pe dinți este una dintre regulile de igienă personală cel mai greu de implementat în rutina zilnică de îngrijire a copilului, deoarece nu este deloc distractivă și interesantă pentru el. Trebuie să fiți inspirați și creativi pentru a-l ajuta să deprindă obiceiul de a-și peria dințișorii de cel puțin două ori pe zi, iar de fiecare dată să o facă timp de vreo două minute.

Spălați-vă pe dinți împreună cu el. Copilul va fi mai interesat să-și perieze dinții dacă va vedea părinții făcând acest lucru. Puteți deveni un exemplu pentru el în ceea ce privește mișcărilor corecte de periaj, modul corespunzător în care se ține periuța, cum se folosește ața dentară etc.

Igiena corporală

Învățați-l cum să se spele corect cu apă și săpun sau gel de duș în cele mai importante zone ale corpului: față, sub braț, mâini, picioare și zona genitală. Nu este obligatoriu, și uneori nici indicat, ca copilul să se spele pe cap zilnic. Este important să-i arătați cum trebuie să se spele pe cap, care sunt pașii de curățare a părului cu șampon, cum se clătește corespunzător, pentru ca, în timp, să fie capabil să se spele fără ajutorul dumneavoastră. Învățați copilul să-și pieptene părul zilnic și să-l aranjeze.

Igiena locuinței

Locuința este deseori mediul în care omul trăiește cea mai mare parte din timpul vieții sale (peste 60%). De aceea sănătatea corpului și a sufletului sunt în legătură directă cu aceasta. O casă sănătoasă se cunoaște de la intrare. Fără a ține cont de stil și de perioada în care a fost construită, în acel imobil trebuie să existe o armonie și o estetică, care să bucure pe oricine.

Locuința, pentru a fi plăcută și confortabilă, trebuie să satisfacă anumiți factori de microclimat, cum ar fi temperatura, umiditatea și mișcarea aerului, la care se adaugă radiațiile solare și cele furnizate din alte surse artificiale de încălzit și iluminat. Temperatura aerului trebuie să fie în jur de 18-20°C (diferențele să fie mai mici de 2-3°C în timpul zilei și în diferite puncte ale încăperii. Temperatura în timpul zilei în locuință trebuie să fie pe cât posibil de stabilă.

Umiditatea aerului, formată de vaporii de apă din aer, trebuie să fie moderată (40-60%). Când este depășită această umiditate, vaporii se condensează pe pereți sub formă de picături, producând infiltrarea apei în pereți și creează condiții prielnice pentru dezvoltarea mucegaiului.

Pentru a avea o bună stare de sănătate, omul are nevoie de curățenie. Persoanele care trăiesc în locuințe neîngrijite și murdare riscă a se îmbolnăvi mai des de diferite boli legate de insalubritate, cum ar fi: bolile diareice acute, parazitozele intestinale, dizenteria, diferite boli de piele etc.

Rețineți: Modul sănătos de viață presupune: călirea organismului; respectarea igienei personale; alimentația rațională și variată; mișcarea permanentă; vaccinarea la timp; vizite la medic cu scop profilactic și la necesitate; optimism și gândire pozitivă; comportament moral și echilibru psihoemoțional, somn nocturn de 7-8 ore pentru adulți și 9-10 ore pentru copii; odihnă activă în îmbinare cu cea pasivă.



SUGESTII CARE VĂ POT AJUTA PERMANENT...

- Dacă avem ceva de discutat cu copilul, profităm de situații și momente spontane, când acesta este relaxat și pare a fi pe aceeași undă cu noi. Ora de lectură, ora de joc, ora de baie sau când suntem cu toții în mașină... pot fi prilejuri potrivite.
- Tonul vocii, adresarea și cuvintele pe care le folosim în comunicarea cu copilul sunt importante.
Priviți copilul în ochi și vorbiți calm, mesajul trebuie să conțină puține cuvinte.
- **Sfatul/ consiliul familiei** ajută întreaga familie să se simtă o echipă, așa se poate pune în valoare fiecare membru, mic și mare; se poate simți util și important. Acestea sunt întâlniri planificate din timp (se pot organiza în fiecare seară după cină; de 2-3 ori pe săptămână, în zilele de odihnă etc.). Frecvența lor o decide familia de comun acord. Aici numai decît se oferă cuvânt fiecărui membru, se ascultă, se discută evenimentele care au fost sau care se planifică; trebuie și pot fi lăudați copiii pentru anumite fapte; se apreciază contribuția fiecăruia în viața familiei; se recomandă a planifica evenimentele speciale, vacanțele, sărbătorile, odihna cumpărăturile, plimbările și drumețiile etc.
- **Modelarea bunelor maniere** în diferite situații de viață reprezintă cea mai eficientă strategie de învățare a politeții în cazul când adultul servește drept model de comportare.
- **Tratați copiii cu respect indiferent de vîrstă.** Explicați hotarele-limitele comportamentului, adică punctați clar ce se poate, ce este normal și bine și ce nu se admite – este urât, nepolitic, periculos.
- **Sarcinile se expun clar**, la început sunt foarte simple și le realizați împreună cu copilul. Se poate comenta ceea ce faceți și pentru ce faceți. Acest lucru este bun pentru interiorizarea și înțelegerea acțiunilor noastre, dezvoltă limbajul copilului, judecata și înțelegerea raportului cauză-efect.
- **Evitați pedepsele copilului, înlocuiți-le cu variate elemente de prevenire de tipul exersării, explicației, demonstrației și formării deprinderilor sănătoase de respectare a regimului zilei, procedurilor de igienă personală și de autoservire.**

BĂRBATUL ȘI FEMEIA

Bărbatul este cea mai elevată dintre creaturi.
Femeia este cel mai sublim ideal.
Dumnezeu a făcut pentru bărbat un tron, pentru femeie un altar.
Tronul exalta, altarul sfințește. Bărbatul este creierul, femeia este inima.
Creierul primește lumina, inima primește iubire.
Lumina fecundează, iubirea reînvie.
Bărbatul este puternic prin rațiune,
Femeia este invincibilă prin lacrimi.
Rațiunea convinge, lacrimile înduioșează sufletul.
Bărbatul este capabil de eroism, femeia – de orice sacrificiu.
Eroismul înobilează, sacrificiul aduce sublimul.
Bărbatul are supremația, femeia are intuiția.
Supremația semnifică forța, intuiția reprezintă dreptatea.
Bărbatul este un geniu, femeia este un înger.
Geniul este incomensurabil, îngerul este inefabil.
Aspirația bărbatului este către gloria supremă, aspirația
temei este îndreptată către virtutea desăvârșită.
Gloria face totul măreț, virtutea face totul divin.
Bărbatul este un cod, femeia este evanghelia.
Codul corijează, evanghelia ne face perfecți.
Bărbatul gândește, femeia intuește.
A gândi înseamnă a avea creier superior.
A intui, simțind înseamnă a avea în frunte o aureolă.
Bărbatul este un ocean, femeia este un lac.
Oceanul are o perlă care îl împodobeste, lacul, poezia care-l luminează.
Bărbatul este un vultur care zboară, femeia – o privighetoare ce cântă.
A zbura înseamnă a domina spațiul, a cânta înseamnă a cuceri sufletul.
Bărbatul este un templu, femeia este sanctuarul.
În fața templului ne descoperim, în fața sanctuarului îngenunchem.
Bărbatul este plasat acolo unde se sfârșește pământul,
femeia acolo unde începe cerul.

Victor Hugo

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Allport J. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: EDP, 1981.
2. Boniwell I. *Positive Psychology in a Nutshell*. Londra: PWBC, 2006.
3. Calaraș C. *Formarea culturii relațiilor intergeneraționale. Sociologia educației familiale*. Chișinău: Primex-com SRL, 2017.
4. Carr A. *Positive Psychology*. Londra: Routledge, 2004.
5. Caron G. *Cum să susținem copilul în funcție de temperamentul său, la școală și acasă*. București: Publishing House, 2009.
6. Cemortan S. *Valențele educației preșcolare*. Chișinău: Stel Part, 2005.
7. Cemortan S. *Copilul și literatura*. Chișinău: Stel Part, 2006.
8. Crețu Tinca. *Psihologia vârștelor*. Iași: Polirom, 2009.
9. Cristea S. *Fundamentele științelor educației. Teoria generală a educației*. Chișinău: Litera Educațional, 2003.
10. Cucoș C. *Pedagogie*. Iași: Polirom, 2008.
11. Cuznețov Larisa. *Jocul copilului și cultura educației familiale*. Chișinău: Tipografia CEP USM, 2007.
12. Cuznețov Larisa. *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*. Chișinău: Tipografia CEP USM, 2008.
13. Cuznețov Larisa. *Filosofia practică a familiei*. Chișinău: Tipografia CEP USM, 2013.
14. Cuznețov Larisa. *Consilierea parentală*. Chișinău: Primex-com SRL, 2013.
15. Cuznețov Larisa. *Educația pentru familie din perspectiva educației permanente. Cadru conceptual și metodologic*. Chișinău: Primex-com SRL, 2013.
16. Cuznețov Larisa, Simcenco I. *Parteneriatul educativ. Familie-cultură postfigurativă. Repere teoretice și aplicative*. Chișinău: Primex-com SRL, 2015.
17. Cuznețov Larisa, Calaraș C., Ețco C. *Consilierea și educația pentru sănătate a familiei. Repere teoretice și sugestii practice*. Chișinău: Primex-com SRL, 2016.
18. Cuznețov Larisa. *Consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018.

19. Cuznețov Larisa. *Familia co proiect existențial. Management familial*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018.
20. Debese M. *Etapete educației*. București: EDP, 1981.
21. Enăchescu C. *Tratat de psihologie morală*. Iași: Polirom, 2008.
22. Golu Fl. *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihodinamică*. Iași: Polirom, 2015.
23. Golu P., Verza E., Zlate M. *Psihologia copilului*. București: EDP, 1992.
24. Hennessy Kathryn, Hemmings Jo (editori). *Totul despre psihologie. Psihologie aplicată în imagini*. București: Litera, 2019.
25. Iluț Petru (coord. șt.). *Dragoste, familie și fericire. Spre o sociologie a seninătății*. Iași: Polirom, 2015.
26. Jude Ioan. *Psihologie școlară și optim educațional*. București: EDP, 2002.
27. Micleușanu Z., Cuznețov Larisa. *Bazele consilierii*. Ghid metodologic. Chișinău: Primex-com SRL, 2015.
28. Opriș D. *Dimensiuni creștine ale pedagogiei moderne*. Ediția a II-a. București: EDP RA, 2012.
29. Petrea I. *Și tu poți fi supernanny 2 cu copilul la școală*. www.edituratrei.ro
30. Piaget J. *Psihologie și pedagogie*. București: EDP, 1972.
31. Pănișoară G., Sălăvăstru D. et. al. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016.
32. Reichlin Gall, Winkler Caroline. *Ghid de buzunar pentru părinți*. București: Curtea Veche, 2011.
33. Segalen M. *Sociologia familiei*. Iași: Polirom, 2015.
34. Style Ch. *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*. București: Ed. All, 2015.
35. Stoica-Constantin A. *Conflictul interpersonal*. Iași: Polirom, 2018.
36. Stovall Jim, Hull Ray H. *Arta comunicării. Avantajul tău competitiv*. București: Amaltea, 2016.
37. Szentagotai-Tătar, David D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2016.
38. Schiopu U. *Psihologia copilului*. Ediția a II-a. București: Ed. All, 1967.
39. Spac S. *Educația pentru mass-media a elevilor din treapta învățământului primar*. Ghid metodologic. Chișinău: Primex-com SRL, 2014.
40. Van Pet Nancy L. *Secretele părintelui deplin*. Ediția a III-a. București: Casa de editură Viață și sănătate. 2007.
41. Virtul D., Karpenco A. *Terapia tatălui*. Brașov: Ed. Adevăr Divin, 2018.

42. <http://positivepsychologyemelbourne.com.au/Perna-model>.
43. Баркан А. *Практическая психология для родителей*. Москва: АСТ-Пресс, 2000.
44. Литвак М. *Пять методов воспитания детей*. Москва, 2019. www.cross-club.ru
45. Мелия М. *Отстаньте от ребенка. Простые правила мудрых родителей*. Москва: ЭКСМО, 2019.
46. Никифоров Г. С. (ред.). *Психология здоровья*. Санкт-Петербург: Питер, 2006.
47. Хайес Н., Оррелл С. *Введение в психологию. Базовое издание от мировых экспертов*. Москва: ЭКСМО, 2003.
48. Шабшай Г., Шабшай Т. *Типы тела – типы мышления. Думай в стиле UPGRADE. Стратегии гениальности*. Санкт-Петербург: изд. Группа «Весь», 2017.

Larisa CUZNEȚOV

UNIVERSUL FAMILIEI

FAMILIA CA PROIECT EXISTENȚIAL ȘI CULTURA EDUCAȚIEI FAMILIALE

Ediția II

Semnat pentru tipar 25.01.2022

Coli de autor 17,3. Coli editoriale 20,2.

Coli de tipar 25,6. Tirajul 200 ex.

EDITURA
LEXON



mun. Chișinău, str. Pan Halippa 6G, 13a
GSM: 0 699 04 555; 0 795 29 555
fax. 022 28 81 78; www.lexon.md
e-mail: lexonprim2001@gmail.com