



Familii fără hotare

20

**ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DESPRE COPII,
PENTRU PĂRINȚII CARE PLEACĂ
PESTE HOTARE**

„20 Întrebări și Răspunsuri despre copii, pentru părinții care pleacă peste hotare”

Broșura „Familii fără hotare: 20 Întrebări și Răspunsuri despre copii, pentru părinții care pleacă peste hotare” apare în cadrul proiectului „Protecția copilului în contextul migrației” implementat de **Terre des hommes Moldova**, cu sprijinul financiar al **Ambasadei Olandei** în cadrul Programului Drepturile Omului.

Aflați mai multe detalii la www.farahotare.md.



Autor: Tatiana Turchină

Coordonator: Arina Crețu

Au contribuit: Ana Racu, Dorina Ardeleanu, Teodora Rebeja, Cristina Triboi.

Imagini din filmul animat „In Exile”, www.inexilefilm.com

Schițe: Vitalie Stavilă

Design: Andrei Crișmaru

Tiparul executat la Casa editorial-poligrafică „Bons Offices”

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Familii fără hotare. 20 Întrebări și Răspunsuri despre copii, pentru părinții care pleacă peste hotare / Tatiana Turchină; coord.: Arina Crețu; au contribuit: Ana Racu [et al.]; Proiectul „Protecția copilului în contextul migrației”. – Chișinău: Reprezentanța din RM a Fundației „Terre des hommes”, 2016 (Tipogr. „Bons Offices”). – 64 p.

Aut. este indicat pe vs. f. de tit. – Referințe bibliogr.: p. 59 (25 tit.). – F. f. de tit. – Apare cu sprijinul financiar al Ambasadei Olandei în cadrul Progr. Drepturile Omului.

7500 ex.

ISBN 978-9975-4497-5-5.

37.018:331.556.46

T 94

Cuvânt înainte

Orice schimbare este o provocare ce solicită efort pentru depășire și adaptare. Fiecare din noi dispune de resursele necesare pentru a face față schimbărilor. Diferența de la o persoană la alta este timpul și abilitatea de a utiliza aceste resurse. Intenția de a pleca la muncă peste hotare este un pas decisiv și, în acest moment, pregătirea copilului și conturarea unei relații la distanță sunt mai mult decât importante.

Această publicație este destinată în mod special părinților care intenționează să plece la muncă peste hotare și celor care au plecat deja. În același timp, broșura reprezintă acel ghid de buzunar necesar oricărui părinte.

În continuare veți găsi cele mai frecvente întrebări ale părinților în ceea ce privește comunicarea și relația lor cu copiii, înainte și după plecare. Am încercat să oferim răspunsuri practice și scurte, care ar ajuta părinții să mențină și dezvolte o relație sănătoasă și „fără hotare” cu copiii lor. Suntem convingși că distanța geografică ce separă temporar membrii unei familii nu poate fi un obstacol în comunicarea cu copiii.

CUPRINS

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI PÂNĂ LA PLECARÉ

1. De ce este important să comunic cu copilul meu despre intenția de a pleca?	3
2. Când, cum și ce îi comunic copilului despre intenția mea de a pleca?	6
3. Cum să înțeleg diferite reacții ale copilului meu odată ce a aflat despre intenția mea de a pleca?	9
4. Ce fac în cazul în care copilul meu spune „nu pleca”?	13
5. Cum pregătesc copilul de plecarea mea?	16
6. Ce acțiuni ar trebui să întreprind înainte de plecare?	20
7. Cum să alegem persoana în grija căreia va rămâne copilul?	23
8. De la cine să cer ajutor?	26

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DUPĂ PLECARÉ

9. De ce este important să comunic cu copilul la distanță?	28
10. Ce mijloace de comunicare să folosesc?	29
11. Despre ce comunic cu copilul la distanță?	32
12. Cum să-mi înțeleg copilul de la distanță?	35
13. Cum îmi ajut copilul să se adapteze după plecarea mea?	38
14. Cum particip la creșterea, educarea și dezvoltarea copilului de la distanță?	40
15. Cum să vorbesc cu copilul meu despre unele subiecte „delicate”?	48
16. Ce fac atunci când suspectez un abuz sau violență asupra copilului?	52
17. Cum gestionez situațiile de conflict?	54
18. Cum să mențin legătura cu persoana în grija căreia rămâne copilul?	57
19. Cum planificăm împreună viitorul?	58
20. Ce alte resurse utile mai pot consulta?	59

1. De ce este important să comunic cu copilul meu despre intenția de a pleca?

A spune adevărul este un act de curaj.

Ești la un pas de a aduna bagajele și a procura bilet de călătorie. Nu te lasă conflictul din interior – să-i spun sau nu copilului?

Ce te ține?

- Probabil îți este frică că nu vei reuși să explici situația pe înțelesul copilului.
- Probabil îți este frică de reacțiile și emoțiile copilului și te îngrijorezi că nu vei face față acestora.
- Probabil te îngrijorezi că vei primi un refuz din partea copilului și atunci ce faci mai departe?
- Poate te întrebi - *ce poate înțelege un copil? e doar un copil!*

Oricât de incomod sau dificil ar fi procesul de comunicarea despre intenția de a pleca, merită să încerci, deoarece:

- copilul este membru cu drepturi egale în familie;
- copilul trebuie să cunoască adevărul (a minți sau a nu spune copilului, până în clipa în care ești cu bagajele la ușă, nu este corect față de el);
- copilul se va simți important și valoros, odată ce se discută și cu el planurile de viitor ale familiei;
- copilul va înțelege că părerea lui contează;
- copilul va conștientiza din timp ideea plecării tale și veți trece mai ușor peste momentul despărțirii;
- vei avea timp să-i explici pe înțelesul lui motivele plecării;
- vei câștiga încrederea copilului;
- vei demonstra că securitatea și siguranța copilului sunt importante pentru tine.

Spune-i din timp copilului tău că ai de gând să pleci. În caz contrar, riști să-l faci să se simtă neimportant, inutil, vinovat, abandonat sau chiar lipsit de dragostea ta. Relația părinte-copil va avea de suferit. Copilul se va distanța, va refuza să comunice, va pierde încrederea în părinte și, în cel mai rău caz, va avea un comportament agresiv.

Evită să pleci pe furiș, atunci când copilul doarme sau este plecat undeva. Șocul trăit de copil poate avea efecte negative asupra sănătății lui.

Înainte să începi discuția, ia în calcul vârsta și necesitățile copilului tău. Caracteristicile și necesitățile de dezvoltare a copiilor la o anumită vârstă (Fișa resursă 1, pag.5) te vor ajuta să adaptezi felul în care comunică cu copilul.



De vorbă cu copiii...

„I-am spus mamei să mă trezească noaptea, când pleacă. Nu contează că mâine sunt la școală. Vreau să-mi iau rămas bun de la ea.”



„De câte ori tata vine acasă îl întreb cât timp va sta, când are de gând să plece și dacă și-a luat deja bilet. Atunci când știu mai exact cum stau lucrurile, încerc să văd cu ce-l pot ajuta.”

„Vreau ca mama să-mi spună mai detaliat de ce trebuie să plece.”

„Când a plecat mama prima dată, eu simțeam că ceva e în neregulă. Și de câte ori o întrebam dacă vrea să plece, îmi zicea că nu e adevărat. Nu puteam dormi, îmi făceam griji și îmi era frică să mă gândesc că într-o zi mă voi trezi, iar mama nu va mai fi lângă mine. Ideea asta mă făcea să fiu zbuciumată, neatență. Mi-am luat inima în dinți și am rugat-o pe mama să-mi spună adevărul, să nu mă lase în ceată. Iar ei îi era frică să nu fac ceva rău după ce-mi spune că vrea să plece. Apoi ne-am cuprins și atunci am înțeles că și mama are nevoie de susținerea mea.”

Caracteristici și necesități de dezvoltare a copiilor

Fișa resursă 1

Vârsta	Caracteristici	Necesități
0 – 3 ani	<ul style="list-style-type: none"> • se dezvoltă atașamentul puternic față de persoanele apropiate, neîncrederea în persoanele străine; • învață să comunice destul de bine, cunoscând gesturile și cuvintele; • manifestă dorința de a studia lumea înconjurătoare; • dorința de control (spune des „Nu”). 	<ul style="list-style-type: none"> • stabilitate în îngrijire și obișnuințe; • relații sigure; • să știe că un adult iubitor este întotdeauna disponibil; • dragoste, protecție și flexibilitate.
3 – 7 ani	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltă caracter jucăuș; • este curios, adresează multe întrebări; • folosește jocul imaginativ; • devine tot mai încrezător în sine; • se implică în lumea din afara familiei; • stabilește relații cu alți copii; • înțelege limitele stabilite de adulți. 	<ul style="list-style-type: none"> • stabilitate în îngrijire și obișnuințe; • disciplinarea să fie după aceleași reguli; • dorința de a fi cu ambii părinți și cu fiecare separat; • dragoste, protecție și flexibilitate; • de a le reaminti că separarea de părinte nu este din vina lor.
7 – 11 ani	<ul style="list-style-type: none"> • se dezvoltă atașamentul față de alte persoane (profesor, antrenor etc.); • crește responsabilitatea față de acțiunile sale; • apare sentimentul datoriei, sentimentul de apartenență la școală, la clasa sa; • trăiește intens emoții și sentimente, dar încă nu are capacitatea de a le stăpâni; • este atras de lucrurile interzise și necunoscute. 	<ul style="list-style-type: none"> • ajutor din partea părinților la lecții; • ajutor pentru a stabili relații noi și pentru a dezvolta interese diferite; • de a petrece timp cu fiecare părinte separat și împreună cu ambii părinți; • de a le reaminti că separarea de părinte nu este din vina lor; • o comunicare mai deschisă cu ambii părinți; • nevoia de ocrotire și afecțiune.
11 – 14 ani	<ul style="list-style-type: none"> • manifestă o tendință accentuată de a deveni independent; • dezvoltare fizică și sexuală; • se intensifică relațiile cu persoanele de sex opus; • tendința de afirmare în grupul de semeni; • confruntare, opoziție față de lumea adultă; • schimbări de dispoziție, trecere de la entuziasm la tristețe, de la jenă la agresivitate. 	<ul style="list-style-type: none"> • afirmarea de sine; • libertatea de acțiune; • nevoia de recunoaștere; • susținere și încurajare; • nevoia de ocrotire și afecțiune; • înțelegere și flexibilitate din partea părinților cu privire la timpul petrecut cu prietenii; • de a le reaminti că separarea de părinte nu este din vina lor; • o comunicare mai deschisă cu ambii părinți.
14 – 18 ani	<ul style="list-style-type: none"> • este nonconformist și luptător activ pentru îndeplinirea propriilor dorințe; • are o conduită de opoziție în relație cu adulții; • își creează propriul sistem de valori, referitor la dreptate, egalitate; • are impresia că în grup (gașcă) se simte mai în largul său și astfel se poate opune mai cu determinare adulților; • dorința de a se separa de familie. 	<ul style="list-style-type: none"> • afirmarea de sine; • libertatea de acțiune; • nevoia de recunoaștere; • modele pozitive; • îndrumare fermă, potrivită și echitabilă; • înțelegere și flexibilitate din partea părinților cu privire la timpul petrecut cu prietenii; • de a spune părintelui care pleacă ce sentimente, dorințe și așteptări are; • nevoia de realizare profesională.

2. Când, cum și ce îi comunic copilului despre intenția mea de a pleca?

„Felul în care le vorbim copiilor noștri devine, în timp, vocea lor interioară.”
Peggy O'Mara

Ce îi spunem copilului este la fel de important ca și momentul ales pentru discuție.

Când încep discuția despre plecare?

- Cu suficient timp înainte de plecare, pentru a-l ajuta pe copil să se adapteze la schimbare.
- Atunci când ai suficiente informații despre ce urmează să faci peste hotare.
- Atunci când ai o claritate în privința următorilor pași.
- Atunci când poți propune copilului câteva alternative cu cine va rămâne după plecarea ta.
- Atunci când te simți pregătit/ă să răspunzi la întrebările copilului și să faci față primelor reacții ale acestuia.
- Atunci când dispoziția și starea generală a copilului este bună.

Evită

- Să-ți exprimi în fața copilului dorința de a pleca, din intenția de a testa reacția acestuia.
- Să-i spui copilului despre plecarea ta fără a avea un plan bine pus la punct.
Ar putea fi prea devreme.

Ce îi spun copilului?

1. Vorbește-i copilului despre adevăratele motive care determină plecarea ta la muncă în străinătate. Folosește un limbaj accesibil pentru copil.
2. Explică-i clar necesitățile familiei, satisfacerea cărora este importantă pentru toți.
3. Formulează un scop concret, astfel încât toți membrii familiei să se simtă implicați în realizarea acestuia.

Evită expresii de genul „...plec pentru viitorul tău/nostru”, „...plec să trăim mai bine”, „...plec că așa trebuie”, „...dacă statul nu-mi dă salariu, n-avem încotro”, „...pentru condiții mai bune”, „Vreau să ofer tot copiilor, ca ei să nu ducă lipsă de nimic”, „Vreau să fim și noi în rând cu lumea, să avem o casă frumoasă, să fim gospodari”.

Astfel de explicații nu sunt înțelese de copil, fiind abstracte. Ele nu oferă siguranță și încredere.

Mesaj potrivit: „Avem nevoie de... (concret), care ne va asigura... , iar pentru asta ne-ar trebui aproximativ... (suma de bani). Iată de ce unul din noi e nevoit să plece peste hotare în căutarea unui serviciu mai bine plătit.”



De vorbă cu părinții...

„Înainte de plecare, fiecare familie trebuie să aibă un scop concret. Soțul și soția trebuie să aibă o înțelegere, cine pleacă să facă bani pentru a atinge scopul. Dacă familia are nevoie să schimbe acoperișul, nu cred că e o problemă să-i spunem copilului „Mama/tata este nevoit/ă să plece, deoarece trebuie să schimbăm acoperișul, care are multe găuri și ne plouă în casă.”



„Avem trei copii. Și le spunem așa – Ne-am dorit condiții mai bune de trai și de aceea am luat cu împrumut o sumă de bani, pentru a cumpăra o cadă și un vas pentru veceu. Noi nu avem suficienți bani pentru a întoarce datoria, de aceea unul din noi trebuie să plece să muncească, să câștige bani pentru a întoarce datoria.”

- Explică-i copilului că **el nu are nici o vină** în intenția ta de a pleca la muncă în străinătate. Asigură-l că decizia privind plecarea la muncă peste hotare îți aparține.

Evită responsabilizarea copilului pentru plecarea ta, prin expresii de genul: „pentru tine plec”, „pentru ca să-ți cumpăr ție ... (telefon, computer etc.)”, „pentru că ție îți trebuie multe lucruri”. Copiii ajung să se considere responsabili de plecarea părinților la muncă peste hotare și se învinuiesc pentru dificultățile trăite de părinți în străinătate. Unii copii ajung să se simtă vinovați de destrămarea relațiilor de cuplu dintre părinți.

- Informează copilul despre data aproximativă a plecării.
- Spune-i copilului unele detalii, cum ar fi: cu ce transport planifici să călătorești, în ce țară și localitate vei locui, în cât timp ajungi la locul destinației, cine te întâlnește, unde vei locui.
- Povestește-i copilului despre țara și localitatea unde te vei afla.
- Dacă știi exact ce serviciu vei presta, povestește-i copilului ce urmează să faci. Dacă nu știi genul de activitate, este suficient să-i spui: „Presupun că lucrurile vor sta în felul următor...”, „Mi-ar placea să fac ...”, dar pentru început aș putea să accept”.
- Întreabă părerea copilului: „Ce părere ai tu dacă mama sau tata ar pleca la muncă peste hotare? Ai rămâne pe un timp oarecare cu bunica? Sau cu mătușa/prietena/nana/unchiul?”
- Spune-i copilului că îți pasă despre cum se va obișnui după plecarea ta „Te iubesc foarte mult, știu ce simți acum, voi avea grijă să treci mai ușor peste momentul despărțirii.”
- Asigură copilul că te reîntorci peste ceva timp, iar dacă știi când, spune-i acest lucru.
- Se recomandă să întreb **părerea copilului**, odată cu oferirea informației. Astfel, îi dai de înțeles că el nu este doar un copil, ci este membru al familiei și are dreptul la opinie. Spune-i că părerea lui contează pentru tine. Menționează că vei lua în considerare sugestia sau sfatul primit de la el.

Evită

- să oferi informații sau detalii despre care nu ești sigur/ă.
- să faci promisiuni de care nu ești sigur/ă.
- exagerarea efectelor benefice ale plecării, de ex. „O sa fie bine, o sa vezi tu. Șase luni o să treacă repede.”
- să faci glume pe seama copilului, de ex. „Plec deoarece nu mă ascuți, nu faci nimic, înveți rău.”
- să minimizezi impactul plecării asupra copilului, de ex. „Hai lasă, o să te obișnuiești repede. O să-ți treacă.”
- să atribui copilului tău comportamentul altor copii, de ex. „Toți copii trec prin asta, o să treci și tu.”

Cum vorbesc?

- Calm, liniștit, încrezător, gata de a sprijini copilul.
- Oferă gradat informația, pentru a-i da timp copilului să se obișnuiască cu ideea că mama/tata sau ambii părinți vor fi la distanță, iar el va rămâne în grija cuiva.
- Evită stilul autoritar sau agresiv de comunicare cu copilul, stilul care exprimă/arată că puterea îți aparține.
- Vorbește prietenește cu copilul.



3. Cum să înțeleg diferite reacții ale copilului meu odată ce a aflat despre intenția mea de a pleca?

Dacă iubești nu ai voie să renunți, conectează-te la emoțiile copilului.

Informarea copilului despre plecarea la muncă peste hotare este similară unei situații de separare. Reacțiile copilului pot fi diferite: negare, furie, tristețe, frică, îngrijorare, nepăsare, bucurie.

Pentru a înțelege ceea ce simte copilul, ar fi bine să vorbești cu alți adulți despre planurile tale, precum și despre derularea acestora, în prezența copilului. Chiar dacă copilul este mic, acest lucru îl va ajuta să se pregătească pentru noua situație.

- Atunci când comunică copilului despre intenția de a pleca, pentru un moment vei avea impresia că el nu te aude, nu este atent, crede că este o glumă, nu te crede, spune „Nu, nu vreau!” Pentru o scurtă durată de timp copilul va evita contactul și conversațiile cu tine, se va izola.

Ce faci? Este o reacție de negare, accept-o. Oferă-i timp și spațiu copilului, dar nu-l pierde din câmpul vizual. Apropie-te de el, încearcă să-l cuprinzi sau să-l atingi tandru pe umăr. Nu-l forța să înțeleagă motivele plecării tale.

- Copilul ar putea manifesta crize de furie sau supărare față de părintele care pleacă sau cel care rămâne, față de situație, viață, societate, Dumnezeu. Copilul ar putea pune întrebări de genul: „De ce tu?”, „Doar lucrezi aici în fiecare zi și tot trebuie să pleci? De ce?”, „Nu e drept să faci așa cu mine!” Nu te speria, dacă copilul te va lovi, te va mușca, va strica obiecte. El este furios. Unii copii ar putea să-și producă răni.

Ce faci? Acceptă și înțelege emoțiile și trăirile copilului. Fii alături atunci când își exteriorizează emoțiile, chiar dacă manifestă un comportament nepotrivit. Spune-i că tot ce simte este important pentru tine, de ex.: „E firesc să te superi când afli că unul din părinți va pleca pe mai mult timp.” Ajută copilul să-și exprime emoțiile prin cuvinte, pentru a preveni acțiunile autoagresive.

- Unii copii devin triști. Ei încep să creadă că nu sunt iubiți, nu sunt doriți, sunt abandonați. Unii nu-și văd viitorul fără părintele care urmează să plece, nu-și doresc nimic, nu mai au chef de nimic.

Ce faci? Acceptă și înțelege tristețea copilului. Spune-i copilului că îl iubești. Spune-i copilului că distanța nu va diminua dragostea față de el. Arată-i copilului că este important pentru tine, fără a specifica că tocmai de asta ai și decis să pleci. Încurajează copilul să spună tot ce are pe suflet „Văd că ești trist/ă...supărat/ă...”

- Unii copii sunt speriați și îngrijorați, le este frică: „Ce să fac acum?”, „Cum o să rezolv...?”, „Și dacă mi se întâmplă ceva, ce fac?”, „Ce fac cu frații mai mici, cum mă descurc cu ei?”, „Cu mama/tata va fi totul bine?”, „Dacă mama/tata nu se mai întoarce?”, „Dacă mama/tata nu va putea să revină acasă?”

Ce faci? Încurajează copilul să vorbească despre ceea ce-l deranjează, ce temeri are, să exprime ceea ce simte: „Văd că te îngrijorează ceva”, „Te văd speriat/ă”. Sentimentele de îngrijorare ale copilului pot fi dizolvate prin discuții. Găsește împreună cu copilul soluții pentru rezolvarea problemelor (concret pe situații menționate de copil). Ascultă cu atenție și răspunde la toate întrebările copilului despre cum ei vor trăi fără ca să le fii alături, despre cum te vei descurca în străinătate.





- Unii copii pot manifesta o atitudine de nepăsare și indiferență față de cele spuse de părinți. Aceasta poate fi o caracteristică a copilului, manifestată și față de alte aspecte ale vieții, cultivată în urma unei relații reci părinte-copil. Dar poate fi o reacție de apărare sau revoltă, care ascunde alte emoții – supărare, tristețe, furie.

Ce faci? În primul rând nu poți pleca lăsând copilul în această stare. Fii receptiv/ă la semnalele nonverbale ale copilului. Doar prin discuții calme, fără a invadea spațiul personal al copilului, ajută-l să privească altfel lucrurile. „Atitudinea ta mă îngrijorează puțin, dar îmi dau seama că și eu pe alocuri am fost nepăsător/oare față de ceea ce-mi spuneai, față de deciziile, realizările tale. Uite acum sunt dispus/ă să schimb viziunea mea. Hai să încercăm împreună. Am nevoie de susținerea ta.”

- Unii copii s-ar putea bucura la aflarea veștii că mama/tata va pleca la muncă peste hotare. Poate fi o emoție pozitivă legată de posibilitatea de îmbunătățire a situației financiare, de ex.: „Super! În sfârșit voi avea și eu haine cum are..”, „Nu voi mai fi o sărăntoacă”, „O, ce bine! O să-mi trimiți telefon ca la ... și atunci voi fi primit în gașcă”. Copilul trăiește iluzia fericirii, fără a conștientiza realitatea și nevoia de adaptare la schimbare.

Ce faci? Acceptă emoțiile copilului așa cum sunt, fără a le interpreta. Încearcă să înțelegi ce-l face pe copil să se bucure. Dacă e necesar, încearcă să dizolvi așteptările exagerate și iluziile copilului. Prin explicarea motivelor plecării, negociază cu copilul care sunt lucrurile de primă necesitate și apoi dorințele. Menționează „Îmi pare bine că nu ai o reacție dureroasă față de intenția mea de a pleca. Dar vreau să știi că nu vom putea cumpăra tot ce-ți dorești tu chiar de la început. Hai să vedem de ce avem nevoie, să le luăm pe rând.”

Evită

- să ironizezi pe seama trăirilor copilului, de ex.: „Hai că te-o apucat acum plânsul, până acum nici nu mă vedeai, iar cum ți-au dat lacrimile.”
- să-i ceri explicații copilului de ce se simte supărat, trist, furios, speriat.
- să faci promisiuni și să-i spui când anume vei reveni din concediu, mai ales dacă nu ai un contract încheiat și nu știi ce program de lucru te așteaptă. Oricum asigură-l că vei reveni.

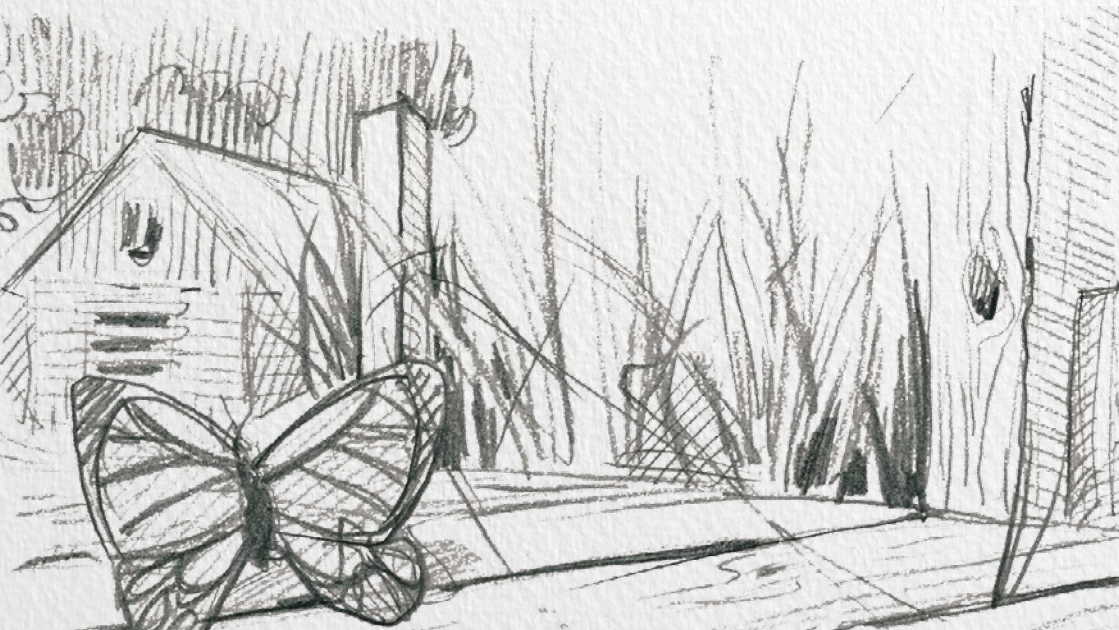
Nu neglija emoțiile și sentimentele copilului. Întotdeauna ascultă-l când are ceva să-ți spună.

Copilul trebuie să simtă că se află în centrul atenției părintelui și faptul că emoțiile lui sunt importante pentru părintele său. Odată cu depășirea acestor emoții copiii se refac și ajung să accepte decizia părintelui de a pleca la muncă peste hotare.

Semne și reacții ale copilului în dependență de vârstă

Fișa resursă 2

Vârsta	Semne și reacții ale copilului
0 – 3 ani	Plânge excesiv, iritabil, agitat, probleme cu alimentația, somn neliniștit.
3 – 7 ani	Iritabil, agitat, nervos, furios, refuză să mănânce, se scapă pe el, neatent.
7 – 11 ani	Iritabil, nervos, furios, retras, comportament de copil mic, scade interesul față de orice, enurezis, tulburări de somn.
11 – 14 ani	Trist, negativist, furios, agresiv, izolare exagerată, fuga de acasă, comportament autodestructiv.
14 – 18 ani	Trist, izolare, supărare, consum de alcool, tutun.



4. Ce fac în cazul în care copilul meu spune „nu pleca”?

Copilul tău va deveni ceea ce ești tu.
Așa că fii în fiecare zi cine vrei ca el să fie.

Dacă copilul spune „Nu pleca” imediat după ce a aflat de intenția ta de a pleca, aceasta este prima reacție de negare a unei informații noi și a schimbării. De regulă, copiii până la 10-11 ani vor verbaliza acest NU.

Dacă copilul spune „Nu pleca” în continuu și plânge frecvent, chiar dacă a trecut ceva timp în care ai explicat cu mesaje simple motivul plecării, ai încercat să-l asiguri cum va fi relația voastră în viitor, ai discutat cu el despre noua experiență, atunci ar fi bine să-ți răspunzi la unele întrebări:

- Ce-l face pe copilul meu categoric să nu accepte?
- O fi cumva prea mic?
- Poate într-adevăr e prea atașat de mine și ar trebui să revăd planurile mele?
- Poate ar fi bine să amân plecarea mea, până îl voi simți pregătit pe copil?
- Și dacă copilul prin refuzul lui îmi spune că nu se simte în siguranță fără mine?

Uneori copilul refuză categoric să înțeleagă nevoia de plecare a unuia din părinți, din cauza presiunilor din partea lor. Și atunci începe o luptă de putere: părintele spune DA, copilul spune NU.

Evită

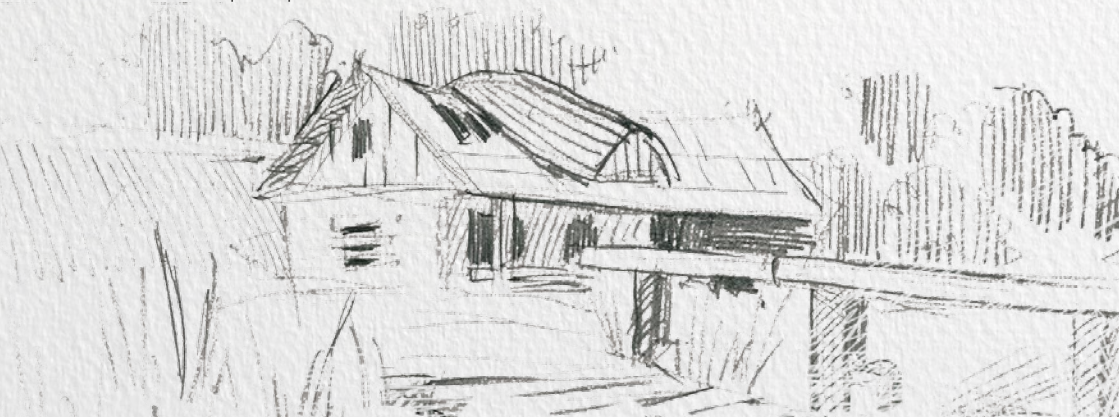
- să pleci, în pofida faptului că copilul nu te-a înțeles.
- să-i explici copilului care plânge „Plec pentru tine”. El va înțelege că este vinovat în despărțirea de tine.
- să pleci în condițiile în care copilul nu este pregătit psihoemoțional.
- să pleci pe furie, cu gândul că „timpul lecuiește tot”.
- să manipulezi copilul și să-l faci responsabil de refuzul plecării, de genul „Pe mine doar mă așteaptă, așa un loc bun am găsit. Eu am promis că vin și, din cauza lacrimilor tale, să pierd?”
- să „cumperi” înțelegerea copilului prin promisiuni axate pe dorințele lui, de genul „În cel mai scurt timp o să vezi câte lucruri o să ai. Spune ce vrei să-ți cumperi mama/tata? Vezi, pentru asta trebuie să fac bani”, „Tu doar vrei mașină mare cu telecomandă? Eu aici nu pot s-o cumpăr? Acolo o să fac bani și o să fie cadoul tău.”



Odată ce intenționezi să pleci și ai motivele tale, oricând o poți face. Ambii aveți nevoie de timp pentru a vă înțelege unul pe altul.

Ce faci?

- Încearcă să înțelegi motivele refuzului categoric.
- Fii receptiv și sensibil la trăirile copilului.
- Rezolvă pe rând problemele care au apărut la suprafață, pentru a asigura protecția și siguranța copilului după plecare.
- Petrece mai mult timp cu copilul, discută, descoperă-i interesele, cunoaște-i prietenii. Nu uita să îmbrățișezi copilul, cât de mare nu ar fi, să-i vorbești cu afecțiune.
- Construiește relația cu copilul tău. O relație caldă îți dă posibilitatea să găsești explicațiile necesare care vor ajuta copilul să accepte situația.
- Cu cât mai bine vei reuși să găsești cuvintele potrivite, care trezesc în copil sentimentul încrederii, importanței, siguranței, utilității, valorii, cu atât mai repede vei primi acceptul lui de a pleca peste hotare.





De vorbă cu copiii...

„Am plâns mult când am auzit că mama vrea să plece. Aveam 10 ani. Eram patru copii, eu fiind a doua. Fratele mai mare, avea pe atunci 15 ani, a privit liniștit lucrurile. Eu am înțeles că trebuie să am grijă de cei mai mici, eu tot fiind nu mare. Credeam că se duce pământul de sub picioare. Mă lipeam de mama și-i spuneam prin lacrimi că nu-i dau voie. Atunci mi-a zis că dacă situația e așa, atunci mai rabdă. Și-a amânat plecarea. În următoarele trei luni, înțelepciunea și credința mamei a îndrumat-o ce să facă. Am povestit mult împreună. Ne-a întrebat cine am vrea noi să ne poarte de grijă. Am ales-o pe bunica. Mama mi-a zis că cel mai important cu ce o pot ajuta pe ea este să învăț și nimic să nu mă sustragă. În așa fel, încetul cu încetul, mama și cu tata, bineînțeles și cu noi, am discutat cum va fi viața după ce ea va pleca. Bunica va găti mâncare, curățenie, spălat. Tata și fratele mai mare va avea în grijă curtea. Eu aveam sarcina să le citesc povestea de seară celor mici și să mă joc cu ei în timpul meu liber. După ce mi-au scăzut din grijile care mi le făceam, am înțeles părinții, că doar munca peste hotare ne va ajuta. Da, mai e ceva. Mai târziu am înțeles că inițial pleacă mama, mai târziu va pleca tata. Ei urmau să plece pe rând. Deci nu era tragedie.”

5. Cum pregătesc copilul de plecarea mea?

Plecarea sigură este o plecare bazată pe încredere și respect.

Înainte de plecare, discută cu copilul tău și vezi dacă a depășit trăirile emoționale și a acceptat ideea de a fi împreună la distanță. Este momentul potrivit pentru a construi relația la distanță. Spune-i copilului că foarte multe lucruri vor rămâne neschimbate – obiceiuri, discuții, îndrumări, activități, lucruri, persoane. Copilul va continua să meargă la aceeași grădiniță/școală. Se va juca/ se va întâlni cu aceeași copii/ prieteni, va merge în continuare la cercuri și alte activități în care era implicat.

Comunicarea

Discută cu copilul despre modul în care urmează să mențineți legătura la distanță. Încurajează copilul să vină cu propriile propuneri. Implică-i în această discuție pe toți membrii familiei. Găsește cea mai eficientă metodă de comunicare, care ar fi accesibilă pentru toți. Decideți împreună:

- Mijloacele de comunicare (Skype, Viber, WhatsApp, telefon, SMS, rețele de socializare, scrisori);
- Cât de des veți comunica;
- Subiectele de discuție.

Încurajează copilul să-i învețe pe buni cum să folosească mijloacele de comunicare.

De vorbă cu copiii...

„Aș vrea ca părinții să-mi spună mai des că mă iubesc.”

„Vreau să aud vocea mamei și doar să-mi spună că totul e bine.”

„Vreau să le vorbesc părinților despre reușitele mele la școală. Asta o să-i bucure.”

„Tata e constructor și aș vrea să-mi povestească ce le place oamenilor de acolo, ce este diferit în proiectele de case.”

„Vreau în fiecare seară să-mi spun noaptea bună mamei.”



Școala

Spoune-i copilului că urmează să stabilești un orar de comunicare cu educatoarea/învățătoarea/dirigintele/profesorii, pentru a cunoaște despre tot ce ține de școală (reușita, comportamentul, relațiile cu colegii etc.) și pentru a-i fi alături în ce privește pregătirea pentru școală.

Buget

Dacă în familie pleacă doar unul din părinți, planificarea banilor trimiși se discută cu părintele care rămâne. Dacă pleacă ambii părinți, administrarea banilor trimiși se discută cu persoana în grija căreia a rămas copilul (tutorele care este reprezentantul legal al copilului).

Deoarece copilul mai mic nu are dezvoltată abilitatea de a administra cheltuielile, nu este cazul să discuți cu el acest subiect.

Cu copiii mai mari, fie că pleacă un părinte sau ambii, e recomandabil să discuți despre administrarea banilor. Menționează că vei putea trimite bani atunci când vei avea posibilitatea să economisești o parte din venit. Clarificați și planificați împreună care sunt necesitățile, prioritățile și pe care din ele urmează să le satisfaceți în primul rând. Nu promite cadouri, obiecte de valoare sau alte bunuri materiale. Nu promite că vei trimite colete în fiecare lună.

În cazul în care copilul își dorește un anumit obiect de care chiar are nevoie, ar trebui să discuțați și să stabiliți gradul de prioritate a obiectului respectiv. Evită să pui accente doar pe nevoi gospodărești, de genul „avem gardul de terminat”, „avem acoperișul de terminat”, „ce-o să zică lumea dacă lăsăm baltă, că nu suntem gospodari”.

Banii de buzunar

Ar fi bine ca începând cu clasa întâi, copilul tău să aibă bani de buzunar. Având proprii bani, copilul se va simți independent și va învăța să fie responsabil cu banii săi și să îi cheltuiască chibzuit. Bineînțeles, suma de bani diferă în funcție de vârsta copilului.

- Cu cât este mai mic, cu atât suma de bani pe care copilul o primește este una simbolică. Copilul de 6-8 ani trebuie învățat, în primul rând, ce înseamnă banii, care este valoarea lor și cum pot fi gestionați.
- Începând cu 9-10 ani, învață copilul să cheltuiască în mod rațional banii de buzunar, nu doar din impuls, dar conform raportului preț-calitate.
- Începând cu 13-14 ani, copilul este capabil să economisească pentru achizițiile următoare. Pentru a-l responsabiliza, încurajează-l să răspundă la următoarele întrebări înainte de a scoate banii din buzunar:
 - Am cu adevărat nevoie de acest produs?
 - Cu ce alte produse l-aș putea înlocui?
 - Care sunt celelalte oferte pentru acest tip de produs?

Discută cu părintele rămas sau tutorele câți bani de buzunar (săptămânal sau lunar) să-i dea copilului, ținând cont de nevoile lui. Nu uita să discuți și cu copilul. Calculează împreună cu el care sunt cheltuielile lui zilnice, astfel încât copilul să fie conștient de câți bani de buzunar ar avea nevoie.

Activități casnice

Discută cu copilul despre rolul său în activitățile casnice. Doar că ia aminte – relația la distanță bazată pe încredere și respect nu implică faptul că responsabilitățile și sarcinile adultului să fie puse pe umerii copilului

Atenție, Stimate Părinte!

- Copilul tău nu te poate înlocui.
- El are sarcinile și responsabilitățile corespunzătoare vârstei sale (să învețe, să aibă grijă de propriile lucruri, să facă ordine, să strângă patul, să ștergă praful, să aspire, să îngrijească florile din ghiveci sau grădină etc.).
- Copilul te poate ajuta și susține, în limitele maturității sale și nu în detrimentul drepturilor sale (să pună și să strângă masa, să spele, să calce și să împacheteze rufele, să citească povești fraților mai mici, să aibă grijă de păsări și animalele din curte).
- Ține cont de nevoile și emoțiile copilului.

Împreună cu copilul poți face un calendar săptămânal sau lunar cu sarcini și responsabilități pentru fiecare membru al familiei și să-l afișezi la vedere. Nu uita să apreciezi și să-i mulțumești copilului după fiecare sarcină dusă la bun sfârșit.



Independența copilului

Pentru a fi sănătoși și echilibrați, copiii au nevoie ca părinții să le dea posibilitatea să devină independenți. Aceasta presupune dezvoltarea anumitor abilități sociale, de comunicare eficientă, soluționare a problemelor sau conflictelor, luare a deciziilor.

Este recomandat să creați împreună câteva situații imaginare în care copilul va trebui să se descurce singur. Încurajează copilul să găsească soluții și să ia decizii. Aceste discuții sunt foarte prețioase.

De exemplu:

- „Să ne imaginăm că un prieten îți cere să-i împrumuți niște bani sau planșeta primită cadou. Ce faci?”
- „Vrei să dai o petrecere de zi de naștere. Tata nu permite. Ce faci?”
- „Vrei să dai o petrecere de zi de naștere. Cum o vei organiza?”
- „Mama/ tata nu se descurcă cu frații mai mici și te impune să stai cu ei, iar tu ai examen a doua zi. Ce faci?”

Acordă încredere copilului, oricât de mic ar fi el, respectă-i opinia și demnitatea, implică-l în luarea deciziilor. Oferă-i posibilitatea de a alege și respectă-i dorințele.

Ajută copilul să-și planifice ziua – timpul pentru masă, timpul pentru lecții/teme pentru acasă, timpul pentru întâlniri cu prietenii, timpul pentru activități sociale, activități de familie.

Rețea socială

Înainte de a pleca, ar fi bine să faci cunoștință cu prietenii copilului. Află cine sunt prietenii copilului, arată acceptul și respectul. Discută cu el despre timpul liber petrecut cu ei, despre cum să primească în vizită prietenii. Ia datele de contact ale prietenilor și/sau părinților lor.

Apreciază – „Mă bucur pentru tine că ai așa prieteni. Vei avea cu cine să discuți!”, „Îmi place cum prietenești cu.... Observ că vă împăcați bine.”

6. Ce acțiuni ar trebui să întreprind înainte de plecare?

Pentru a fi sănătos, copilul, pe lângă hrană și haine, are nevoie de sprijin, respect, acceptare, dragoste, prietenie.

Înainte de plecare, fie că pleacă un părinte, fie ambii, este necesar să vă asigurați de câteva lucruri.

În cazul în care pleacă doar un părinte și copilul rămâne în grija celuilalt părinte:

- Analizează calitatea relației copilului cu celălalt părinte – cât de bine se înțeleg, cum comunică, cum rezolvă ei problemele, conflictele.
- Trebuie să fii sigur/ă că este exclusă orice relație abuzivă sau violentă.
- Asigură-te că ea/el se va descurca în gestionarea gospodăriei.
- Discută în ce măsură ea/el se va descurca cu îngrijirea fizică a copilului, cum și cât se va implica în viața școlară a copilului.
- Atunci când pleacă doar mama, iar tata nu va reuși să se descurce cu îngrijirea copilului din punct de vedere al igienei, sănătății, alimentației, curățeniei, contactează după ajutor bunicii, surorile, cumnatele care vor asigura această parte a vieții.
- Atunci când pleacă doar tata, iar mama nu va reuși să se descurce cu unele lucruri din gospodărie (de ex. tăiat lemne, arat pământ, schimbat mobilă), contactează după ajutor buneii, frații, cumnați etc.
- Scrie o listă a persoanelor sau serviciilor la care ar putea apela părintele în caz de nevoie.

Cu mare atenție analizează situația când lăși copilul în grija *concupinului/concupinei*:

- Dacă relația cu copilul este bazată pe încredere, grijă, protecție și este sigură.
- Dacă copilul dorește să rămână cu el/ea, neapărat instituie tutela.
- Dacă nu ai suficientă încredere, este recomandabil să institui tutela asupra unei persoane în care ai toată încrederea în ceea ce privește siguranța pentru copil.

În cazul în care pleacă ambii părinți sunt importante următoarele acțiuni:

- Alegerea persoanei care va avea grijă de copil pe perioada lipsei părinților.
- Instituți tutela asupra copilului.
- Stabiliți locul de trai al copilului. Va rămâne la el acasă împreună cu tutorele sau va merge să locuiască la tutore?
- Dacă copilul rămâne în casa părintească, scrieți o listă a persoanelor și serviciilor la care poate apela în caz de nevoie, când se află în situație de risc sau abuzivă, în caz de urgențe sau accidente. Specificați foarte clar cine și ce poate oferi. Exersați cu copilul deprinderea de a suna și cere ajutor. Vorbiți cu aceste persoane și asigurați-vă că ele vor putea răspunde la apelul copilului.



- Verificați funcționalitatea lacătului la ușă, la poartă, a obiectelor tehnice și electrotehnice din casă, a sistemului de încălzire. Asigurați-vă că toate funcționează fără riscuri pentru viața și sănătatea copilului.

Atenție la:

1. Dacă celălalt părinte, concubinul, concubina este foarte atent/ă, grijuliu/e, protector/oare cu copilul, iar copilul nu se simte în siguranță, îi este frică, este tensionat, ar fi bine să revedeți în grija cui rămâne copilul.
2. Dacă copilul dorește foarte mult și insistă să rămână cu o anumită persoană – analizați ce-l face pe el să-și dorească atât de mult (ex. lipsa de reguli, libertate deplină etc.).

Alte acțiuni

Exprimarea așteptărilor

Spune-i copilului ce așteptări ai de la el referitor la comportament lui acasă, în societate și la școală.

„Știu că nu o să-ți fie ușor fără mine și vei avea nevoie de timp pentru a te obișnui. Nici mie nu o să-mi fie ușor. Cu toate astea, vreau să știi că pentru tine este important să mergi la școală și să faci studii.”

„Aș vrea să te rog, mai puțin să povestești despre mine, ce fac, câți bani trimit, și altele.”

„Să știi că orice nu s-ar întâmpla, te rog să fii respectuos/oasă cu cei din jur. Fă un pas înapoi și apoi vezi merită sau nu problema/conflictul.”

Stabilirea contactului cu cadrele didactice

Este important ca înainte de plecare să ai o discuție despre intenția ta cu educatoarea/ diriginta sau profesorul în care copilul tău are încredere.

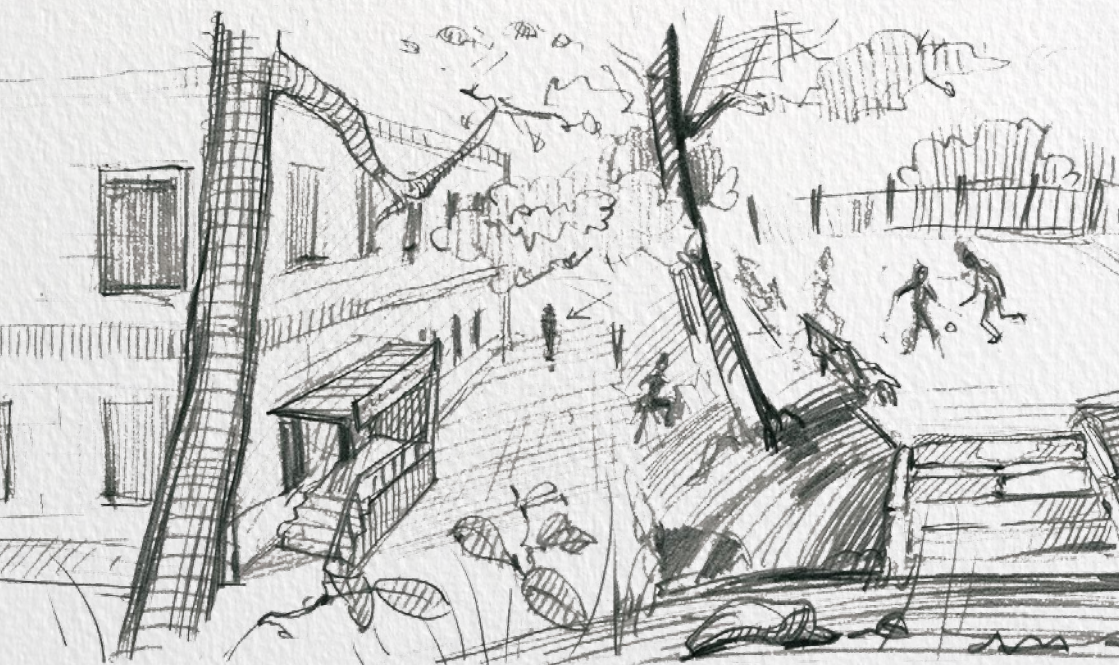
Discuțați despre posibilele reacții, emoții ale copilului ce pot avea loc după plecare. Comunică-i unele detalii importante despre copil, care o/îl va ajuta să înțeleagă mai bine starea copilului. Comunică-i în grija cui rămâne copilul și cu cine să țină legătura. Cere-i permisiunea de a fi contactat/ă și stabilește cu aproximație timpul.

Informează directorul instituției de învățământ că pleci la muncă peste hotare, iar copilul tău rămâne în grija celui de-al doilea părinte sau a persoanei de încredere/tutorelui.

Stabilirea contactului cu specialiștii din comunitate

Informează **medicul de familie** despre plecare și spune-i în grija cui rămâne copilul tău. Solicită de la medicul de familie ajutorul sau recomandările necesare, pentru a informa tutorele despre starea de sănătate și necesitățile medicale ale copilului. Asigură-te că fișa medicală a copilului este la medicul de familie.

Informează autoritatea tutelară locală (**primarul**, în comunitățile rurale), **poliștistul de sector și asistentul social** despre plecare și în grija cui rămâne copilul tău.



7. Cum să alegem persoana în grija căreia va rămâne copilul?

„Nu mă arunca în brațele oricui, respectă-mă, ascultă-mă mai întâi!”

Jacques Salome

În cazul în care plecați ambii părinți, decideți împreună cu copilul cine va fi persoana în grija căreia va rămâne pe perioada lipsei dvs.

Criterii de alegere

1. Persoana în grija căreia va rămâne copilul trebuie să fie de încredere, să aibă un comportament adecvat, să fie capabilă să ofere afecțiune;
2. Copilul și persoana respectivă se cunosc de mai mult timp;
3. Copilul dorește să rămână în grija acestei persoane;
4. Relația dintre copil, persoana respectivă și copiii acesteia sunt bune;
5. Copilul va avea parte de atenția și îngrijirea cuvenită, de înțelegere și afecțiune;
6. Persoana va putea discuta și alte lucruri decât despre mâncare și școală.

Calitatea relației cu persoana de încredere este extrem de importantă pentru bunăstarea emoțională a copilului rămas acasă. O relație bună cu tutorele pentru copil înseamnă: suport emoțional, încurajare, îndrumare, protecție, siguranță, ceea ce-l va ajuta să treacă mai ușor peste efectele negative ale schimbării.

De vorbă cu părinții...

„De lăsat copilul în grija unei persoane calde, iubitoare. Acea persoană să poată iubi și îngriji copilul cât e posibil.”

„Ajunsesem la un moment de disperare. Nu reușeam de una singură să asigur cheltuielile. Am doi copii și sunt divorțată. Mai multe colegi de serviciu plecau vara la muncă peste hotare. Tare vroiam să plec și eu. Mama mea tot îmi spunea să mai rabd până ea se va pensiona, pentru ca să poată rămâne cu copii.

După ce s-a pensionat am simțit că pot pleca. Copiii m-au înțeles și au fost de acord să rămână cu bunica. Cu înțelegere și răbdare, ea reușise să-i apropie, astfel încât eu aveam toată încrederea că copiii mei rămân în siguranță. Mama mea a devenit pentru ei bunică, mamă și prietenă.”

Care este rolul acestei persoane?

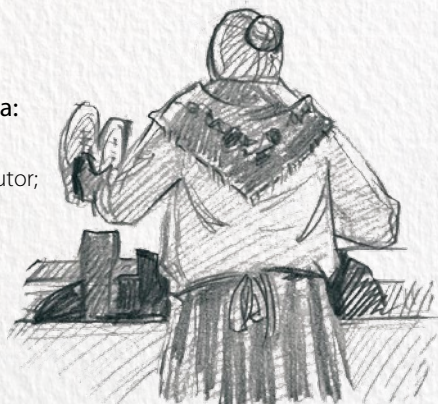
Discută și decide împreună cu soțul/soția ce obligațiuni va avea tutorele și ce responsabilități va avea copilul. Este mult mai important ca acest „contract” să fie stabilit înainte de plecare, pentru a evita nemulțumirile și frustrările tuturor celor implicați.

De exemplu, stabiliți că persoana în grija căreia rămâne copilul va avea următoarele responsabilități:

- va fi responsabilă pentru viața și securitatea copilului în lipsa ta/voastră;
- va avea grijă de copil, îl va supraveghea, îl va ajuta;
- va avea grijă de sănătatea copilului, de alimentația copilului;
- va facilita comunicarea dintre copil și părinte;
- va procura cele necesare pentru copil (îmbrăcăminte, încălțăminte, rechizite școlare etc.);
- va oferi sprijin emoțional copilului;
- va urmări activitatea lui școlară;
- va ajuta copilul la temele pentru acasă;
- va discuta periodic cu profesorii;
- va ajuta copilul la administrarea banilor de buzunar;
- va comunica regulat cu părinții.

Iar copilul, de exemplu, își va asuma responsabilitatea:

- să țină cont de opinia persoanei de îngrijire;
- să apeleze la tutore atunci când va avea nevoie de ajutor;
- să-l anunțe când pleacă undeva;
- să fie respectuos;
- să-l ajute la treburile casnice.



De vorbă cu copiii...

„Bunica, te rog să ai grijă de mine până vine mama mea.”

Recomandări importante

- Asigură copilul că plecarea la muncă peste hotare nu te scutește de responsabilitățile de părinte și orice s-ar întâmpla, oricât de greu ar fi, TU rămâi a fi părinte. Oricât de bun ar fi tutorele, nu va putea înlocui părintele.
- Ar fi bine să nu-ți încurajezi copilul să utilizeze în discuția cu tutorele aceeași formulă de adresare pe care o folosește față de tine.
- Evită să încurajezi tutorele să creadă că el va înlocui „părintele” copilului.
- Controlul insistent, hiperprotecția, atribuirea de multe sarcini pentru a proteja copilul de riscuri nu semnifică supraveghere și grijă.

- Vorbește cu tutorele despre respectarea spațiului personal și a intimității copilului. Copilul are dreptul la secrete, jurnal personal, lucruri personale.
- Roagă tutorele să satisfacă nevoia de trăiri emoționale și comunicare despre părinți. Ar fi bine ca tutorele să își formuleze mesajele în felul următor: „Părinții/mama/tata sunt/este alături de tine. Ei/ea/el te binecuvântează de la distanță, sunt/este cu gândul la tine și-ți veghează liniștea. Liniștea și încrederea ta îi face pe ei să fie liniștiți.”
- Spune-i tutorelui să evite să justifice plecarea ta prin nevoia de a-i face o viață mai bună copilului. Aceasta îl face pe copil să se simtă vinovat de plecarea și suferințele părinților.

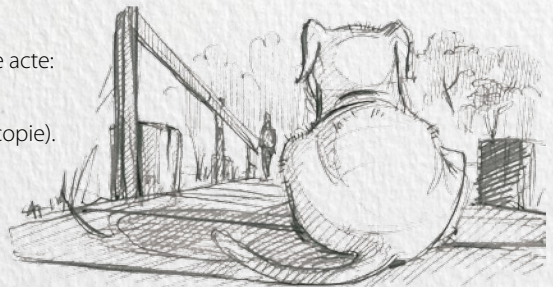
Instituirea tutelei

După ce tu, copilul tău, persoana de încredere și copiii ei ați ajuns la o înțelegere în ceea ce privește tutela asupra copilului, urmează pașii:

1. Mergi la primărie/primar, la asistentul social și/sau specialistul în protecția drepturilor copilului:
 - informează-i despre plecarea ta și decizia de a lăsa copilul în grija persoanei de încredere – tutore;
 - solicită de la Primar instituirea tutelei asupra copilului;
 - oferă datele de contact (adresă, nr. de telefon, locul de muncă) în localitatea unde pleci la muncă și pentru ce perioadă vei lipsi.
2. Mergi la Direcția asistență socială și protecție a familiei:
 - informează-i despre plecarea ta și decizia de a lăsa copilul în grija persoanei de încredere;
 - solicită *Certificatul de luare în evidență a copilului care rămâne în țară*, al cărui părinte/tutore (curator), cetățean al Republicii Moldova, se angajează provizoriu în muncă în străinătate.

La cererea pentru eliberarea Certificatului:

1. părintele copilului anexează următoarele acte:
 - buletinul de identitate (în copie);
 - buletinul de identitate al soțului/soției (în copie);
 - certificatul de căsătorie/divorț/deces al unuia dintre părinții copilului (în copie);
 - certificatul de naștere al copilului (în copie);
 - adeverința despre componența familiei, eliberată de organul administrației publice locale, serviciul de exploatare a fondului de locuințe sau de alte instituții în gestiunea cărora se află fondul de locuințe;
2. tutorele (curatorul) anexează următoarele acte:
 - buletinul de identitate (în copie);
 - certificatul de naștere al copilului (în copie).



8. De la cine să cer ajutor?

„Bate și ți se va deschide, cere și ți se va da, caută și vei afla.”

Pentru orice problemă, cât de complicată nu ar părea, există întotdeauna soluții. Nu te bloca în problemă, nu te ascunde de ea, nu o ascunde. Gândește-te nu la problemă, gândește-te la soluții!

Fii sigur/ă de un lucru – nu ești singur/ă!

Este dreptul tău să ceri ajutor în momentul când simți că nu te descurci de unul/una singur/ă. **A cere ajutor este un lucru perfect normal și în niciun caz, după cum se crede, nu este un semn de slăbiciune.**

În perioada pregătirilor pentru plecare probabil ai nevoie să-ți clarifici mai multe lucruri, ai nevoie de susținere și încurajare, de un sfat, de o îndrumare. Nu ezita să ceri ajutor de la persoanele de încredere, care pot fi rude, prieteni, preot, specialiști (pedagog, psiholog, asistent social, medic etc.). Comunică cu persoanele care au trecut prin experiența de a munci peste hotare, culege sugestii pentru a fi sigur/ă în acțiunile ulterioare.

Consultă site-urile care oferă consultații în ce privește siguranța angajării în câmpul muncii peste hotare:

www.nexusnet.md
www.migratie.md
www.migratiesigura.md

Comunică cu copilul despre sursele de susținere și ajutor la care poate apela după plecarea ta. **Pentru a avea la îndemână datele de contact ale persoanelor și instituțiilor responsabile de protecția copilului, de la care puteți solicita ajutor, te încurajăm să completezi Fișa resursă 3 înainte de plecare.** Tabelul îl poți completa împreună cu copilul și asigură-te că tu, copilul și persoana în grija căreia rămâne copilul au această listă. Periodic, actualizați lista de nume și date de contact.

Înainte de plecare exersează împreună cu copilul mesajul de solicitare a ajutorului. Învață-l să formuleze cerința/rugămintea, pentru a fi pe înțelesul celui de la care se solicită ajutor. Propune-i diverse situații și lasă copilul să aleagă cui va solicita ajutor. Înainte de a contacta persoana, fii sigur că este o persoană de încredere.

Ești în drept să soliciți ajutor și atunci când ești departe de casă. Odată ce ai lista de telefoane, adrese de e-mail, nu ezita, găsește timp și cere ajutor.

Dacă e o problemă sau situație produsă la școală, te poți adresa unui pedagog/profesor de încredere sau Coordonatorului activităților de prevenire, identificare, raportare, referire și asistență în cazurile de violență asupra copilului, din cadrul instituției de învățământ pe care o frecventează copilul.

Dacă e o problemă sau situație produsă în afara instituției de învățământ (ex. în familie, stradă, transport, în comunitate etc.), te poți adresa autorității tutelare locale, adică primarului. În cazul lipsei acestuia – asistentului social comunitar.

În cazuri grave și urgente este important să informezi poliția, asistența medicală urgentă, autoritatea tutelară locală (primarul), dacă este necesar și Procuratura.

Fișa resursă 3

PERSOANE RESURSA/SERVICII/ SPECIALIȘTI	PRENUME, NUME	NUMĂRUL DE TELEFON ȘI/ SAU ADRESA DE EMAIL
Telefonul Copilului		116 111 (din Moldova) Skype: TelefonulcopiluluiMoldova116111
În comunitate		
Primarul		
Diriginte/educatoare/ profesor/alți pedagogi		
Polițistul de sector		
Asistentul social		
Medic/Asistent medical		
Alte persoane de încredere		
La nivel de raion		
Inspectoratul de poliție		
Procuratura raională		
Direcția Asistență Socială și Protecția Familiei		
La nivel național		
Avocatul Poporului pentru Drepturile Copilului		+373 22 234 800
Ministerul Muncii, Protecției Sociale și Familiei		+373 22 269 341; +373 22 269 342
Inspectoratul General al Poliției al Ministerului Afacerilor Interne		+373 22 868 112; 902, 112 (din Moldova)
Ministerul Afacerilor Externe și Integrării Europene		0 800 90 990 (doar de pe fix, din Moldova) +373 22 788 722 (din străinătate)

9. De ce este important să comunic cu copilul la distanță?

Copilul are nevoie să fie auzit, ascultat, înțeles.

Copilul are nevoie să se simtă iubit, important, protejat.

Comunicarea este baza tuturor relațiilor. Comunicarea este „puntea” care apropie copiii de părintele/părinții aflați la distanță pentru a se simți împreună. Comunicarea include mai mult decât un mesaj și un răspuns. Gândurile și părerile, emoțiile și sentimentele, nevoile și dorințele sunt exprimate prin cuvinte, gesturi, priviri, mimici.

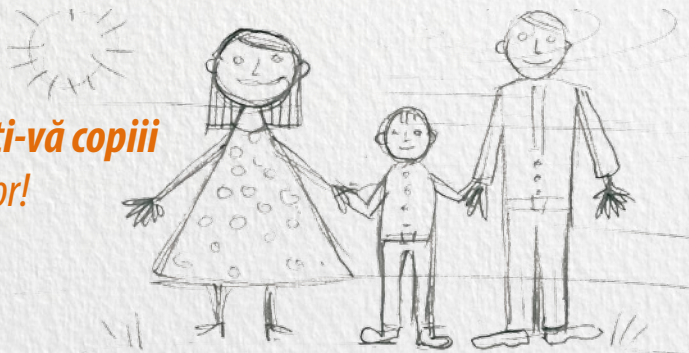
Aproape sau la distanță, cuvântul este cheia spre lumea copilului și înțelegerea acesteia. Prin comunicare înțelegi ce simte și ce gândește copilul. Este mai dificil să crezi o atmosferă de căldură fiind la distanță, dar poți comunica cu dragoste și afecțiune, pentru a-l face pe copil să se simtă înțeles, iubit, protejat, respectat. Cuvintele exprimate sau scrise cu căldură părintească alină durerea și emoțiile negative, cultivă curajul și optimismul, dezvoltă stima și încrederea.

Comunicarea autentică între părinte și copil contribuie la menținerea unei relații de încredere, bazată pe înțelegere, stimă, onestitate și interes reciproc, dezvoltă un respect de sine sănătos, rezistența în fața obstacolelor, autonomie și independență. Prin comunicare copilul învață cum să se descopere pe sine, să cunoască lumea înconjurătoare, să formeze relații bune cu cei din jur.

O comunicare calitativă și regulată cu copilul, în pofida distanței, ajută părinții și copiii să fie prezenți în viața unui altuia, întărește sentimentul siguranței în ziua de mâine.

Nu timpul petrecut alături de un copil contează cel mai mult, ci cum a fost petrecut. O vorbă bună, înțeleaptă și încurajatoare, care vine de la părinți, reprezintă fundamentul unei personalități sănătoase emoțional și fizic.

**Ascultați-vă și auziți-vă copiii
spre binele Dvs. și al lor!**



10. Ce mijloace de comunicare să folosesc?

Ține liniile de comunicare deschise.

Comunică cu copilul ori de câte ori el îți cere. În special în perioada de adaptare.

Pentru a schimba informații cu copilul folosește orice mijloc posibil: Skype, Viber, WhatsApp, telefon, SMS, e-mail, rețele de socializare sau chiar scrisori.

- **Skype, Viber, WhatsApp, rețelele de socializare** sunt mijloace potrivite pentru comunicare audio-video, transfer de fișiere, fotografii, mesaje scrise care dau posibilitatea să te vezi și trăiești sentimentul „mai aproape”. Acestea sunt disponibile atunci când aveți acces la Internet.
- Deoarece **telefonul mobil** este foarte popular în rândul copiilor, acesta poate fi utilizat și pentru a avea un contact direct cu părintele. Un apel scurt după terminarea lecțiilor sau înainte de culcare nu se suprapune cu rutina zilnică a copilului și este o modalitate bună prin care îți poți manifesta grija față de copil.
- **E-mail-ul/** poșta electronică e o modalitate de a transmite un mesaj scris. E-mail-ul poate fi utilizat pentru schimb de mesaje, fotografii, ajutor în realizarea temelor pentru acasă ale copiilor, recepționarea unor mesaje importante din partea dirigintelui/școlii cu referire la reușita, comportamentul, relațiile copilului cu ceilalți. E-mailul este un mijloc potrivit pentru a afla detalii despre programul școlar, evenimente, activități extrașcolare, inovații, inclusiv comunicarea cu alți părinți din clasă.
- Fiți „prieteni” în mediul virtual al **rețelelor de socializare** (Facebook, Twitter, Odnoklassniki etc.). Este o metodă eficientă de a supraveghea activitățile copiilor, iar copiii la rândul lor pot vedea activitățile părinților, țara în care muncesc. Puteți comunica prin intermediul mesajelor postate pe paginile personale, comentariilor la fotografii și altele.
- **Scrisorile** care au fost înlocuite cu noile tehnologii și-au cam pierdut valoarea, dar „ce-i scris cu penița nu se taie cu bărdița”. În scrisori poți scrie reflecțiile tale, gândurile, să descrii întâmplări, ceea ce ai visat. Descrie împrejurări, oameni pe care i-ai întâlnit, descrie detalii pozitive ale vieții tale. O astfel de scrisoare, ticluită în mai multe zile, va fi alături de copil multe luni sau ani. Prin scrisoare copilul simte și „mirosul părinților”.

Evită să utilizezi mijloacele de comunicare:

- ca metodă de a controla copilul;
- pentru a aduce critici la adresa copilului;
- pentru a-ți exprima nemulțumirea, supărarea, furia;
- pentru a-l face de rușine în „public”, cu sau fără intenție.



Copilul așteaptă mesaje precum:

„Mă gândesc la tine.”

„Orice problemă o putem rezolva împreună.”

„Am încredere în tine.”

„Ai încredere în ceea ce faci.”

„Eu te iubesc foarte mult.”

„Totul este posibil.”

Astfel de mesaje ajută copilul să simtă că este o persoană importantă pentru părinți și că este mereu prezent în inima lor.



De vorbă cu copiii...

„La început comunicam prin scrisori. Credeți-mă și acum le păstrez. În scrisori mama de fiecare dată ne îndruma cu bunătate ce să facem. Avea mesaje pentru fiecare din noi. Ne scria că suntem în pază bună și să avem încredere în îngerul nostru păzitor. În fiecare scrisoare erau câteva cuvinte-cheie

– „aveți grijă unul de altul, aveți grijă cum vă purtați cu cei din jur, chiar dacă cineva vă face rău, nu răspundeți cu rău înapoi”.

Mama ne scria și ne spunea așa „investește lucruri bune și vei primi lucruri bune.”

„Noile tehnologii Skype, Viber, Odnoklassniki parcă ne-a adus mama mai aproape, o vedeam la față, zâmbetul, vedeam unde locuiește. Discutam în fiecare seară despre ziua care a trecut, ce-a fost, cum a fost.”

„Mie niciodată nu mi-a plăcut fizica. Încercam să o învăț pe de rost ca să nu iau note proaste. Tata, care a fost pasionat de fizică la școală (chiar dacă acum muncește în construcții în Marea Britanie), a simțit acest lucru și a început să mă ajute. Împreună cu tata făceam teme la fizică prin Skype. Inițial ne lua și câte două ore și vedeam că tata e obosit după muncă, dar continua să-mi explice până nu înțelegeam. Așa am ajuns să progrez de la 7 la 9 și chiar a început să îmi placă acest obiect. Îi mulțumesc tatălui meu pentru această mică realizare a mea.”



„Faptul că eu azi am ajuns să fiu cu studii superioare, maestru în sport, am scopuri în viață, știu unde vreau să ajung se datorează părinților. Mama este cea care mă susținea de câte ori îmi era greu și voiam să renunț la sport, mă asculta atent, apoi îmi spunea părerea ei despre cele întâmplate și mă lăsa să decid singur. Tata nu vorbea mult, dar când spunea ceva erau cuvinte de aur pentru mine, cuvinte spuse la locul lor, care m-au încurajat și susținut în deciziile mele. El îmi spunea – Astea sunt limitele tale? Dacă nu, mergi în continuare până la limite și vezi dacă poți trece peste ele.”



Mijloacele de comunicare sunt doar mijloace inventate pentru a oferi posibilitatea oamenilor să comunice la distanță. Principiile comunicării eficiente părinte-copil rămân aceleași.

11. Despre ce comunic cu copilul la distanță?

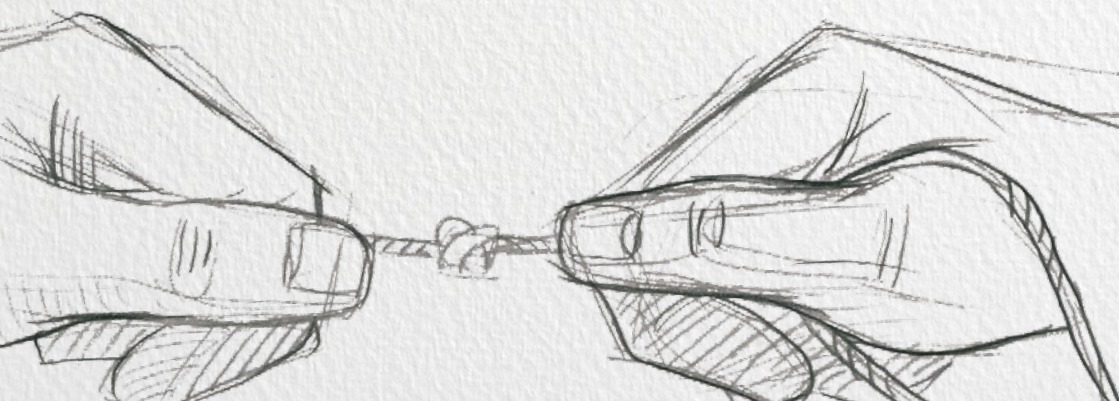
„Un cuvânt plin de iubire prețuiește atât de mult și totuși el costă atât de puțin.”

Nicolae Iorga

Calitatea comunicării este asigurată de toți cei implicați în proces.

În timpul comunicării cu copilul **evită obiceiurile negative**, care reduc calitatea relației părinte-copil.

- Evită să-i spui copilului despre datorii, sacrificii, volumul mare de lucru sau supraviețuire. Vorbind și implicând copilul în responsabilitățile adultului, nu facem decât să stresăm și să aducem nesiguranță în viața lui.
- Evită generalizările, reproșurile legate de comportamentul copilului care te deranjează, de ex.: „tu întotdeauna...”, „tu niciodată...”, „...nici nu înveți, nici nu ajuți în casă, nu faci nimic!”.
- Evită să-ți critici copilul, de ex.: „Ești un/o leneș/ă!”, „Ești un/o nesimțit/ă!”
- Evită să strigi sau să ridici vocea pentru a te face auzit.
- Evită să acuzi, să insulti copilul, să-l faci de rușine, să-l ameninți, să-l umilești, mai ales în prezența altor persoane, de ex.: „Niciodată nu răspunzi când te sun. Pentru ce ți-am mai cumpărat telefonul cela?” „O să mă termini, măi copile!”, „Dacă te porți tot așa, la ce bun să mai vin acasă, să-mi spună tot satul că m-ai făcut de rușine”.
- Evită afirmațiile ironice, de ex.: „...chiar și tu ai putut face asta. Nu-i mare treabă!”
- Evită să te gândești la nevoile personale în timp ce copilul îți povestește ceva.
- Evită să întrerupi, fără a-l lăsa să termine ce are de spus, de ex.: „Hai lasă, o să treacă. Spune mai bine ce ați făcut cu ...” Prin asta arăți că mai puțin te interesează viața lui.
- Evită să fii insistent/ă în a vorbi cu copilul, în special ca el să dezvăluie anumite subiecte. Așteaptă răbdător până când copilul va simți că este momentul.
- Evită să-i critici alegerile, inclusiv cele care țin de prieteni, vestimentație, coafură, preferințe muzicale. Prin sugestii și întrebări formulate cu grijă și dragoste, aducându-i argumente, poți să îi comunicai că anumite alegeri nu i se potrivesc sau sunt periculoase și copilul va înțelege.



Multiplă obiceuirile pozitive în comunicarea cu copiii, folosind cinci verbe-cheie: a fi, a simți, a vedea, a vorbi și a asculta.

Fii prezent/ă și deschis/ă

- Stabilește împreună cu copilul timpul și locul în care el se va simți liber să vorbească.
- Utilizează expresii și gesturi care încurajează copilul să spună mai multe și care îi arată că îl înțelege.
- Încearcă să fii atent/ă doar la copil, fără a te sustrage la alte lucruri.
- Manifestă interes pentru ceea ce se întâmplă cu copilul și ceea ce își dorește acesta.
- Fii respectuos și răbdător.

Fii înțelegător și receptiv

- Orice copil, indiferent în ce situație se află, va coopera dacă va simți că este înțeles.
- Fii răbdător/oare și oferă timp suficient copilului să povestească.
- Fii demn/ă de încredere și arată că știi să păstrezi un secret.
- Dă dovadă de atitudine grijulie, respectuoasă, iubitoare.
- Acceptă copilul, fără a-l judeca.
- Ai curajul de a accepta reacțiile și comportamentul copilului, chiar dacă acestea nu-ți plac.

Fii observator

- Atunci când comunică cu copilul pe Skype, încearcă să observi mai mult decât doar să-l auzi.
- Fii atent/ă la expresia și mimica feței, gesturile, poziția corpului, privirea copilului.
- Încearcă să înțelegi ceea ce nu a fost spus, observă emoțiile și trăirile copilului.
- Descoperă adevăratele emoții care se ascund în spatele povestite.
- Dacă ai observat ceva, nu fi insistent/ă.

Vorbește

- Exprimă gânduri și emoții în cuvinte care trebuie să fie clare, încât copilul să înțeleagă ceea ce spui.
- Transmite mesaje simple, concrete și specifice, nu complexe, abstracte sau generale.
- Adresează câte o întrebare și așteaptă răspuns.
- Nu formula multe întrebări concomitent, copilul devine confuz și nu știe la care să răspundă și se va simți ca la un interogatoriu.
- Dacă ai mai mulți copii, acordă timp fiecăruia dintre ei și vorbește cu fiecare în parte, chiar dacă sunt foarte mici.

Ascultă

- Copilul are nevoie să se simtă ascultat de părinte și asta nu înseamnă neapărat discuții lungi de câteva ori pe zi.
- Ascultă cu atenție și străduiește-te să memorezi ceea ce îți povestește copilul.
- Reformulează ceea ce a fost spus, pentru a demonstra că ai înțeles.
- Adresează întrebări, pentru a preciza anumite lucruri sau pentru a înțelege mai bine copilul.
- Încurajează, susține copilul prin vorbe și fapte.



Ce-și dorește un copil să audă de la părinții lui?

De vorbă cu copiii...

„Să discute cu noi despre problemele noastre, probleme de sănătate, despre tot ce ne înconjoară.”

„Să ne spună ceva ce ne place nouă, pentru ca să nu ne facem griji referitor la ei.”

„Despre probleme personale.”

„Despre probleme de la școală, problemele care le avem în societate, în localitate.”

„Să ne povestească cum e acolo unde sunt.”

„Unele secrete pe care nu le putem spune nimănui.”

12. Cum să-mi înțeleg copilul de la distanță?

Chiar dacă ar fi să te coste tot ce ai, dobândește înțelegerea.

Copilul nu este un om mare. Deseori părinții uită de asta și au așteptări prea mari de la ei, le pun pe umeri prea multe sarcini, pe care ei nu le pot duce. Un copil, la fel ca și un adult, are problemele sale, emoții, trăiri, experiențe. Este de datoria părintelui, fie că este prezent lângă copil, fie că se află la distanță, să înțeleagă ce se întâmplă cu copilul.

Sunt 4 întrebări magice

- **Ce simte copilul?**

Emoțiile sunt pentru copil cum este respirația pentru tine. Reacțiile și comportamentele lui vin ca urmare a lumii sale interioare. Dacă vrei să înțelegi copilul, amintește-ți să te întrebi cât mai des ce simte el acum. Și caută răspuns.

- **Ce îmi spune copilul?**

Unii copii știu să exprime gânduri, emoții. Alții își ascund emoțiile. Unii copii au un vocabular redus, alții nu știu cum să formuleze și să exprime ceea ce simt, trec mai greu peste despărțirea dureroasă de părinte și dezvoltă reacții sau comportamente nepotrivite/problematic (refuz de a comunica; absențe nemotivate; fuga de la școală; fuga de acasă; implicarea în comportamente de risc).

Întrebarea părinților – *De ce?*

Răspunsul este – pentru că vrea să îți transmită un mesaj. Acum primești un semnal de la copilul tău. Este momentul să analizezi, să cercetezi ce îl supără.

Orice comportament exagerat și mai ales sistematic are un motiv. Există fie o emoție blocată, fie o nevoie ascunsă nesatisfăcută. Evită întrebarea „De ce faci asta?”. Nu vei primi răspuns, fiindcă în cele mai multe cazuri, copilul nu conștientizează de ce a procedat astfel. Dacă insiști, copilul se poate simți obligat să răspundă și va găsi un motiv, puțin probabil adevărat.

- **Ce vreau eu să îi comunic copilului meu?**

De fiecare dată când nu înțelegi comportamentul copilului poți alege între mesajul care exprimă dragoste „*Te iubesc*” și mesajele distructive „*Faci numai prostii, nu ești bun de nimic, nu meriți.*” De cele mai multe ori, părinții devin furioși nu pentru că nu-și iubesc copiii și le doresc răul, ci pentru că nu știu cum să gestioneze o situație și emoțiile. Stările de nervozitate și stresul le blochează capacitatea de a privi calm lucrurile dintr-o perspectivă constructivă și reciproc avantajoasă.

Până aici, ai înțeles ce simte copilul, ce-l face pe copil să aibă aceste reacții sau comportamente. Îți dorești să corectezi anumite lucruri. Ai înțeles că amenințarea, critica, învinuirea nu funcționează. Atunci, din tot ce a făcut copilul, evidențiază partea bună și încurajează unde și cum o poate pune în aplicare, de ex: „Ești foarte creativă, ai reușit să faci o rochie originală dintr-o draperie. Apreciez ideile tale. Aș prefera să-mi ceri sfaturi și vom găsi alte stoffe decât draperiile. Apropo, poate ar fi bine să găsim un centru pentru copii, unde ai avea posibilitatea să-ți demonstrezi capacitățile tale?” Prin intermediul acestui mesaj, îi comunică copilului că-i respectă nevoia de exprimare și totodată îi sugerezi să respecte bunurile din casă.

- **De ce îi cer copilului acest lucru?**

Înainte să îi dai indicații copilului, să-i interzici ceva sau să îl refuzi, fapt care-l face pe copil să se simtă neînțeles, întreabă-te: „De ce îi cer copilului acest lucru? Ce mă îndeamnă să accept sau să refuz cererea copilului meu? Ce anume mă face să am o asemenea atitudine? Nu cumva normele sociale, educația mea, niște reacții tradiționale multor părinți, comoditatea sau rațiunea? Este sănătos pentru copilul meu modul în care eu aleg să îi răspund acum?”

De vorbă cu părinții...

„Niciodată nu i-am spus copilului despre problemele, greutățile mele. De fiecare dată când vorbeam mă străduiam să arăt bine, să zâmbesc, pentru ca ei să simtă că mie îmi este bine. Nu vreau să împart și să pun pe umerii lor greutățile mele.”

„Am observat că copiii noștri sunt mai dispuși să comunice dacă mai întâi îi laudăm și le spunem cât de mult îi iubim.”

„Atunci când copilul meu adolescent îmi reproșează categoric că niciodată nu-l înțeleg, îi răspund - Văd că ești supărat. Ajută-mă să înțeleg ce se întâmplă. Spune-mi de ce ai impresia că te tratez ca pe un copil? Apoi îl ascult fără să-l întrerup.”



În cazul în care copilul tău nu este dispus să-ți răspundă la întrebări, încearcă să-l abordezi altfel. De exemplu, în loc să întrebi copilul ce a făcut în ziua respectivă, spune-i ce ai făcut tu și vezi dacă reacționează. Sau, dacă vrei să afli opinia copilului despre ceva, pune întrebări care nu-l vizează în mod direct pe el. Întreabă-l ce părere are un prieten de-al lui și ce sfat i-ar da acelui prieten.

Exemple de mesaje și întrebări care deschid comunicarea cu copilul:

- „Vei fi la fel de supărat și furios, dacă alegi să taci. Dar poți, în schimb, să-mi spui mai multe despre ceea ce te necăjește. Sau poți să-mi scrii.”
- „Am impresia că M. este foarte severă cu tine. Presupun că îți este greu să faci față la pretențiile ridicate. Dacă mi-ai povesti unele lucruri, aș ști cum să te ajut.”
- „Ce spun prietenii tăi despre situația asta? Dar profesoara?”
- „Cum crezi, ce am putea face pentru a depăși asta?”
- „Mi-ai scris despre situația X, nu-ți este ușor. Te-ai mai gândit cum să procedezi sau vrei să discutăm despre asta?”
- „Nu prea te văd încântat că trebuie să faci ... Crezi că ar fi mai bine să alegi altceva?”
- „S-a întâmplat ceva la ora de ...? O colegă de-a ta a postat pe FB cât de furioasă a fost la ora de...”

13. Cum îmi ajut copilul să se adapteze după plecarea mea?

Vorbele sunt cheia de la ușa care se închide atunci când pleci.

Cum se simte copilul meu după ce plec?

Oricât de pozitivă ar fi relația părinte-copil, separarea la distanță mare și pe timp nedeterminat își are efectele sale. Sentimentul „golului în suflet” este resimțit de majoritatea copiilor. Pentru unii copii este o durere mai mare, pentru alții mai mică. Gama de emoții pe care copilul o poate simți este: **regret, neliniște, neîncredere, disperare, frică, singurătate, vină, sentimentul lipsei de sens**. Doar prin atenție, dragoste, căldură, sprijin, încurajare, durerea se vindecă. În caz contrar, durerea nu va trece niciodată.

Ce și cum vorbesc cu copilul în perioada adaptării?

- Încearcă să-ți păstrezi calmul.
- Comunică în fiecare zi, dacă e necesar chiar de două ori pe zi.
- Respectă promisiunile și înțelegerile făcute. Dacă uiți să suni în ziua și la ora stabilită sau dacă ai ratat „întâlnirea” de pe Skype, copilul se va întrista și îngrijora.
- Arată-i că înțelegi trăirile și emoțiile pe care le are. Acceptă ceea ce simte, nu nega.
- Ascultă cu atenție! Încearcă să-ți dai seama ce îl preocupă cu adevărat.
- Rezumă din când în când mesajul copilului pentru a-i arăta că ai înțeles: „Vrei să spui că nu prea ai chef acum de școală, mai ești trist. Încă nu te-ai obișnuit la mătușa X? ”, „Dacă am înțeles corect, îți faci griji că nu te vei descurca cu temele pentru acasă pentru că noi vom fi plecați...?”.
- Vorbește calm și cu încredere, atunci când discuți cu copilul.
- Amintește-i în permanență că schimbarea care s-a produs nu înseamnă o ruptură.
- Încurajează copilul să-și continue activitățile cotidiene.
- Încurajează-l să mențină legătura cu prietenii.
- Ajută-l să rezolve problemele casnice, conflictele cu frații, cu părintele care rămâne acasă sau cu tutorele.
- Ajută-l să-și facă temele pentru acasă.
- Ajută-l să-și planifice ziua, să ia anumite decizii.
- Trăiește împreună cu copilul micile sale bucurii, chiar dacă îți par ne semnificative.
- Fii aproape de copil în micile lui neazuri, cum ar fi o notă proastă, o ceartă cu un prieten etc.
- Evită să calmezi copilul prin a-i aminti că ai plecat de dragul lui și a unui viitor mai bun.
- Spune-i că te gândești la el și că-l iubești necondiționat, indiferent de comportamentul sau reușita școlară.

Cum transform emoțiile copilului în cuvinte?

De multe ori, atunci când copilul trăiește emoții intense (este furios, trist sau supărat), vrem ca acestea să dispară cât mai repede sau, și mai bine, să nu existe deloc. Și adulților le este uneori dificil să gestioneze emoțiile negative.

Evită să rezolvi situația în locul copilului, nu încerca să-l faci să nu simtă ceea ce simte.

Mai bine oferă-i copilului tău posibilitatea să învețe că este capabil să facă față emoțiilor trăite. Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să identifici ce emoții are copilul, să dai un nume acestor emoții, să-i transmiți copilului un mesaj prin care să îi dai de înțeles că simți, vezi, pricepi ce se întâmplă cu el la nivel emoțional. În al doilea rând, ajută-ți copilul să găsească soluția potrivită și ai încredere că el va face față situației. În așa fel vei încuraja copilul să-și exprime emoțiile. Totodată, copilul va deprinde să-și gestioneze sănătos emoțiile sale.

- „Când îmi spui cum te simți, mă bucur pentru că te pot înțelege și ajuta.”
- „Te văd supărat/ă. Dacă îmi explici ce te-a supărat, pot să te înțeleg mai bine.”
- „Bine că mi-ai spus ce te bucură, astfel îți pot face mai multe surprize.”
- „Înțeleg că sunt multe probleme și asta te depășește...”
- „Cred că te-ai simțit jignit/ă atunci când prietenii au râs de tine?”
- „Îmi dau seama că te frământă...”
- „Ești dezamăgit/ă pentru ca...?”
- „Ești trist/ă pentru că...?”
- „Oricât de dureros ar fi, mie poți să-mi explici.”
- „Te-ai simțit așa pentru că te-a durut când ai căzut?”
- „Înțeleg că ești trist și că plângi. Este firesc să fii trist când pierzi un lucru la care ții mult. Faptul că plângi așa tare îmi spune că e un lucru important pentru tine.”

Cum îmi dau seama dacă copilul s-a adaptat sau nu?

Semnele adaptării	Semnele neadaptării
<ul style="list-style-type: none"> • copilul este mai calm, liniștit; • comunică deschis, cu încredere; • manifestă curiozitate; • doarme bine; • se implică în activități cu plăcere; • este motivat; • este activ; • nu se simte vinovat; • nu caută vinovați pentru plecarea părintelui; • crește sentimentul autonomiei; • copilul s-a adaptat în noile condiții de trai; • găsește și unele avantaje în plecarea dvs., cum ar fi o vacanță în țara în care muncesc părinții. 	<ul style="list-style-type: none"> • refuză să accepte schimbarea; • este confuz, dezorganizat în tot ce face; • se simte vinovat; • caută vinovați pentru plecarea părintelui; • învinovățește pe cineva concret; • este impulsiv și nepolitic, uneori agresiv; • comportament contradictoriu; • se izolează și se închide în sine; • se opune la tot și toți; • nu încetează să plângă; • permanent obosit; • evită să exprime emoțiile sale sau o face exploziv.

14. Cum particip la creșterea, educarea și dezvoltarea copilului de la distanță?

Cum formez o stimă de sine sănătoasă copilului?

Stima de sine sănătoasă sau respectul de sine este forța cu care vii în față provocărilor vieții.

Semne ale stimei de sine sănătoase

Copilul:

- Își asumă responsabilități – „Pot să fac acest lucru”.
- Se comportă independent – „Mă descurc cu problema dată”.
- Se mândrește cu realizările sale – „Mă simt important”.
- Acceptă sarcini noi – „De ce să nu încerc?”
- Exprimă deschis și onest emoțiile pozitive și negative – „Sunt supărat când vorbești așa cu mine”.
- Oferă ajutor și sprijin celor din jur – „Cu ce te pot ajuta?”
- Caută soluții în orice situație.
- Provocarea și schimbarea o privește ca dezvoltare.

Semne ale stimei de sine reduse sau fragile

Copilul:

- Este nemulțumit de felul lui de a fi – „Nu-mi place de mine”.
- Nu își asumă responsabilități – „Nu sunt bun la nimic”.
- Evită sarcini noi – „Nu cred că pot face asta”.
- Se simte că nu este iubit și valorizat – „Nimeni nu are nevoie de mine”.
- Învinovățește pe alții în insuccesul lui – „Cu așa un tată cum să reușești?”
- Este foarte sensibil, reacționează dureros la pierdere, eșec, observații, frustrări.
- Nu acceptă și nu face față obstacolelor.
- Este ușor influențabil – „Prietenul mi-a spus că fumatul te calmează”.
- Pare rebel, nepăsător, indiferent.
- Poate fi agresiv verbal sau fizic.



Stima de sine se formează în timp și ai nevoie de multă răbdare și tact pentru a-ți ajuta copilul să aibă o stimă de sine sănătoasă, care să-l ajute să aibă o personalitate puternică, independentă la maturitate.



Ce poți face? Multe!

- **Arată-i copilului că ai încredere în el**, cerându-i ajutorul și contribuția în realizarea unor sarcini, dar care să fie totuși o provocare pentru el și în limitele posibilităților lui.
- **Încredințează sarcini potrivite pentru vârsta copilului.** Astfel de sarcini îi vor trezi sentimentul că este capabil.
- **Implică copilul în luarea deciziilor.** Nu hotărâ totuși în locul lui, considerând că numai adulții știu cel mai bine ce e de făcut.
- **Încurajează copilul, chiar și atunci când face greșeli.** Înlocuiește eșecul cu lecția învățată. Explică-i că un eșec nu trebuie să fie neapărat o dezamăgire. Este nevoie să experimenteze și eșecul, pentru a învăța cum să îl depășească.
- **Discută cu copilul ce și-ar dori să facă sau să realizeze.** Ajută-l să-și stabilească scopuri reale și un program pas-cu-pas. Ghidează-l până la realizarea scopurilor.
- **Transformă o problemă în soluție.** Încurajează copilul să identifice cel puțin două soluții pentru problema cu care se confruntă. În loc de „Am înțeles că nu-ți mai faci patul de când am plecat?” mai bine întreabă-l „Ce-ai putea face pentru a-ți aminti mâine că trebuie să-ți faci patul?”
- **Încurajează copilul să-și exprime punctul de vedere sau opinia.** Folosește întrebări deschise pentru a stimula conversația. „Cum ai rezolvat problema cu...?”, „Ce se întâmplă pe la școală?”, „Ce mai face prietenul/ta/tăi care a rămas doar cu bunica?”, „Povestește-mi despre...”
- **Încearcă să-i vorbești despre experiențe personale**, similare cu ale lui. Spune-i ce ai simțit, cum ai ieșit din acea situație și ce ai învățat din experiența respectivă.
- **Fii spontan/ă și afectuos/oasă.** Spune-i cât de mândru/ă ești de el atunci când vezi cât efort depune pentru a realiza ceva, în ciuda eșecurilor anterioare.
- **Laudă-l sincer, fără să exagerezi.** Copilul cu încredere în sine mai redusă are nevoie de mai multă atenție, aprecieri și laude. Copilul cu încredere de sine bine dezvoltată, nu are nevoie de multe aprecieri. În caz contrar, poate ajunge la supraapreciere și îi va trata pe cei din jurul său cu aroganță și dispreț.
- **Fii un model pozitiv.** Dacă tu, ca tată, ca mamă, ești foarte exigent/ă cu tine însuși/ăți, pesimist/ă și nerealist/ă în ceea ce privește limitele și abilitățile tale, copilul tău te oglindește pe tine. Cultivă-ți propria stimă de sine, dacă îți dorești ca și copilul tău să stea bine la acest capitol.

Cuvinte de încurajare a copilului:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Foarte drăguț din partea ta. • Arată foarte bine ceea ce ai făcut! • Îmi place modul în care lucrezi. • Am încredere că poți! • Țiți reușește foarte bine asta! • Destul de constructiv vezi lucrurile. • Mulțumesc de întrebare. • Sunt convins/ă că o să reușești! • Apreciez ajutorul tău. • Mă bazez pe tine. • Arată foarte bine. | <ul style="list-style-type: none"> • Ești pe calea cea bună acum. • Pariez că profesorii tăi vor fi foarte mândri când vor vedea ce faptă bună ai făcut. • Ce idei interesante ai! • Ai fost atent și ai observat, îți mulțumesc. • Ai un mod interesant, creativ de a vedea lucrurile. • Mă faci să mă simt bucuros (fericit), când aud asta. • Ai muncit mult pentru a obține asta! • „Meriți apreciere pentru munca depusă (atunci când copilul a încercat ceva, dar nu i-a reușit). |
|--|---|



Cum disciplinez copilul de la distanță?

Nici un copil nu va reuși să satisfacă așteptările părinților, dacă este permanent pedepsit. Un copil certat, criticat, etichetat negativ își va vedea doar neajunsurile și greșelile, fără a fi conștient de calitățile sale. Pentru a învăța că el poate să reușească și este capabil să facă ceva, copilul are nevoie de atenție și mesaje pozitive din partea părinților.

Disciplinarea nu înseamnă pedeapsă.

- A disciplina înseamnă a-l ajuta pe copil să crească și să se dezvolte într-un mod echilibrat și sănătos, din punct de vedere emoțional și social.
- Secretul disciplinării constă în concentrarea asupra comportamentelor pe care ar fi bine să le aibă copilul.
- Disciplinarea eficientă îl învață pe copil comportamente pozitive și nu este o metodă de „supunere” a copilului la regulile impuse de adult.
- Distanța nu este un impediment de a participa la disciplinarea copilului.



Aceste comportamente NU înseamnă disciplinare:

- Încercarea de a disciplina copilul, de a-l face ascultător prin intermediul cadourilor și al altor promisiuni, nu este modalitatea potrivită pentru a dezvolta un comportament respectuos. Dorința pentru obiecte nu se va stinge și vei pierde autoritatea în fața copilului. El va încerca să te manipuleze pentru a-și îndeplini toate dorințele.
- Refuzul de a oferi cadouri și alte bunuri necesare, în semn de pedeapsă, nicidecum nu duce la disciplinare și învățare de reguli de conduită. Din contra, trezește rebeliunea și negativismul în copil.
- Asigurarea unei copilării fără lipsuri nu vindecă sentimentul de vinovăție față de copil.
- A fi prea îngăduitor cu copilul nu semnifică dragoste, ci incapacitatea de a disciplina copilul. Copilului obișnuit să i se facă plăcerile continuu, îi vine foarte greu să trăiască fără acestea.
- Evită să „vânezi” greșelile copilului! Renunță la ideea că, pentru a-l face pe copil să-și schimbe un comportament, el trebuie să se simtă vinovat sau umilit!
- Pedeapsa prin refuzul de a comunica, a asculta, a încerca să înțelegi cele întâmplate îl face pe copil neputincios.
- Pedeapsa prin amenințare, folosirea cuvintelor dure, dacă este atacată persoana copilului și dacă i se spune că nu știe să facă nimic bine, nu schimbă comportamentul nedorit al copilului, dar dezvoltă sentimentul lipsei valorii personale.
- Pedeapsa copilului pentru sentimentele tale îl face să se simtă vinovat, de ex.: „Ești un copil rău, o faci pe mama să se simtă rău.”
- Aplicarea repetată a criticilor, observațiilor dure îl face pe copil să simtă că nu este iubit.
- Evită întrebările de tipul „De ce te comporti așa?”. Acestea îi cer copilului să spună cauza comportamentului său. Copilul percepe întrebarea „de ce” ca o formă de judecată sau critică.
- Evită pedepsele prin a nu-i mai face surprize plăcute de sărbători.

Disciplinarea se face în felul următor:

- Pornește de la ideea că copiii se pot comporta decent și responsabil dacă doresc.
- Sprijină copilul în a face ceea ce este bine și în a face alegeri bune.
- Stabilește reguli și limite foarte clare în funcție de vârsta copilului. Acestea trebuie să fie cunoscute de toți membrii familiei/ de tutore și toți se obligă să le respecte.
- Pentru copiii mai mici este absolut necesar stabilirea unor limite și a unui program previzibil.
- Copiii mai mici au nevoie de formulări exacte. Spune-le ce pot face și ce nu au voie să facă și explică pe înțelesul lor, de ex.: „Te poți juca cu jucăriile tale unde este spațiul pentru joc și jucăriilor le place să aibă locul lor. În bucătărie noi pregătim mâncare și luăm masa, aici nu aduci jucăriile, s-ar putea din greșeală să le murdărim.”
- Copiii de 7-11 ani reacționează bine atunci când li se oferă opțiuni. Formulați împreună regulile, identificați consecințele în cazul nerespectării, de ex.: „Hainele au locul lor în dulap. Dacă nu le aranjezi, nu vei găsi ceva și te vei supăra sau o vei găsi murdară și te vei înfuria.”
- În cazul adolescenților asigură-te că regulile stabilite se referă la teme, vizitele prietenilor, orele de întoarcere acasă, întâlnirile. Discutați aceste reguli în prealabil, pentru a nu exista neînțelegeri.
- Este important să oferi adolescentului un grad de libertate și auto-control asupra vieții sale.
- Pentru respectarea regulilor transmite mesaje pozitive: aprecieri verbale/ laude, mai mult timp liber, anumite privilegii etc.
- Pentru nerespectarea regulilor transmite mesaje negative: se micșorează timpul petrecut cu prietenii, pentru joc video, reducerea din privilegii etc. Consecințele ar trebui să urmeze imediat comportamentului.
- Regulile și consecințele respectării/ nerespectării lor sunt negociate cu copiii.
- Pentru a clarifica un comportament nepotrivit al copilului, în loc să etichetezi „ești un netrebnic”, mai bine întreabă „Ce s-a întâmplat?”, „Cum de s-a întâmplat așa ceva?”, „Cum te simți în legătură cu ce s-a întâmplat?”





În cazul nerespectării unei reguli sau apariției unei probleme:

- Concentrează-te pe situația prezentă. Discută despre o singură problemă care te deranjează acum, în prezent, fără a face legătură cu alte comportamente din trecut. „As vrea să discut cu tine despre faptul că ai început să fumezi.”
- Spune cum te simți în legătură cu comportamentele copilului, atât pozitive cât și negative. De ex.: „Am discutat cu dna diriginte și mi-a zis că întârzii ultimul timp la primele ore. Mă îngrijorează faptul că ai început să absentezi. Vreau să înțelegi că nu sunt de acord să lipsești de la ore”, „Mă îngrijorează foarte mult faptul că ai început să fumezi. Înțeleg că este ceva curios pentru adolescenți și că ești mare deja. Vreau să știi că mi-ar place să găsești o altă modalitate de a te afirma printre semenii. Ai multe calități.”, „Sunt mândră de tine, că în pofida distanței reușești să faci față situației și te poți concentra pe studii.”
- Verifică dacă mesajul tău a fost înțeles și de copil. „Ce părere ai?”, „Tu ce zici?” În cazul în care nu te-a înțeles bine, explică același lucru, cu alte cuvinte, păstrând calmul.
- Stabilește împreună cu copilul care sunt următorii pași pentru a rezolva problema sau a corecta regula nerespectată.

Cum mă implic în viața școlară a copilului?

Distanța nu te scutește de responsabilitatea de a monitoriza activitatea școlară a copilului. Majoritatea timpului copilul se află la școală. Nu uita că activitatea lui dominantă este de a învăța.

Ce faci?

- **Afla așteptările învățătorului/profesorului**

Încearcă să afli care sunt așteptările învățătorului/profesorului în ceea ce privește realizarea temelor. Menține legătura cu profesorii copilului, pentru a afla evoluția la școală, eventuale probleme sau dificultăți.

- **Interesează-te de programul școlii**

Află de la copil ce discipline are, cine sunt profesorii, câte ore are pe zi, când sunt pauzele. Ar fi bine să ai orarul copilului. Întrebă copilul la care discipline se descurcă bine, la care întâmpină dificultăți. Întrebă-l cum vede el depășirea dificultăților.

- **Identifică necesitățile copilului**

Asigură-te că toate necesitățile copilului legate de școală sunt satisfăcute. În cazul copiilor mici, celălalt părinte sau tutorele răspunde de asta, iar copiii mai mari pot achiziționa strictul necesar de sine stătător.

- **Descoperă interesele copilului**

Fii interesat/ă ce hobby are copilul tău, ce alte activități îl pasionează: sport, pictură, dansuri, muzică, teatru, arta oratorică etc., ce limbi străine vrea să studieze. Interesează-te dacă există activități extracurriculare în cadrul școlii sau ce oferte au centrele pentru copii din localitate sau împrejurimi.

- **Elaborează împreună cu copilul un program pentru realizarea temelor**

Copilul trebuie să înțeleagă importanța temelor pentru acasă. Ajută copilul să stabilească o oră anumită pentru teme și să le considere ca pe o activitate importantă.

- **Ghidează copilul în realizarea temelor**

Pentru copilul mai mic este important ca unele teme să le facă cu părinții. Întrebă copilul care din teme ar vrea să le faceți împreună, de exemplu, prin Skype. Stabilește timpul când ești disponibil/ă, anunță copilul de cât timp dispui. Aceasta îl va mobiliza și pe el.

- **Participă la realizarea de proiecte**

Încurajează copilul să se implice în activități extrașcolare. Susține ideile lui, stimulează-i creativitatea, sugerează-i idei de realizare.

- **Petreceți împreună timpul liber**

Oricât de banal ar suna, vă puteți distra împreună și la distanță, inventând tot soiul de jocuri sau apelând la cele din copilăria ta, precum jocul de cuvinte (țări, orașe, munți, ape, plante, animale, nume) care să vă țină conectați. Cu copiii mai măricei ai putea să te joci cu ei în rețea fotbal sau alte jocuri interactive care să va pună în contact direct. Mai sunt și alte jocuri online, inclusiv site-uri unde pot fi găsite diverse informații, de la sugestii pentru temele de acasă, până la rețete culinare.

Cum mă implic în viața socială a copilului?

- **Încurajează deciziile copilului**

Implică-te cât mai mult în procesul de luare a deciziilor ce îl privesc pe copil. Este important să susții părintele care rămâne acasă sau tutorele în deciziile luate de acesta. Neînțelegerile le discuți într-o convorbire privată.

- **Fii atent/ă la viața de zi cu zi a copilului**

Interesează-te despre diverse lucruri din viața copilului tău. Inițiază discuții despre: cercul lui de prieteni, activitățile pe care le face împreună cu aceștia, cum se descurcă în gospodărie, ce evenimente importante pentru el au loc, cum este relația lui cu cei apropiați etc. Împărtășește cu el emoțiile, în special cele pozitive. Povestește-i despre propriile experiențe de relații, cunoștințe noi, despre vizite și excursii, informații noi citite.

- „Cum ai dormit aseară, dar ieri?”
- „Ce fac prietenii tăi?”
- „Cum te împaci cu...?”
- „Ce crezi că trebuie să facem în privința asta?”
- „Ce părere ai despre...?”
- „Pari obosit? Știi ca azi aveai de clarificat problema. Cum a fost?”
- „Cum a fost concertul? Ce trupe au evoluat?”
- „Ce planuri de weekend ai?”

- **Suține și încurajează implicarea copilului în comunitate**

Încurajează copilul să se implice în activități de voluntariat, să fie membru al organizațiilor neguvernamentale de tineret, să lanseze proiecte ce ar aduce un plus în dezvoltarea comunității. Asigură-l că ești dispus/ă să-l ajuți, inclusiv cu materiale. Dacă copilul vrea să se simtă activ, important în comunitate, fii alături de el.

- **Evoluăți împreună**

Citește cărți, reviste, studiază informații, vizionează filme care sunt pe interesul copilului, pentru a avea subiecte de discuții. Recomandă-i cărți, filme, muzică din cele ce ai observat că este în interesul copiilor/adolescenților din țara în care te afli. Discuțați împreună despre ce v-a plăcut sau nu din cele citite, văzute, auzite - astfel vei putea înțelege ce îl deranjează, sperie sau îi place.

**Nu uita că distanța poate fi învinsă.
Cel mai important este să existe în universul
copiilor tăi, așa ei vor ști cât de mult îi
înțelegi, îi ajuți și îi iubești.**



15. Cum să vorbesc cu copilul meu despre unele subiecte „delicate”?

Un principiu important de respectat:

Nu minți, Nu te eschiva de la răspuns, Spune adevărul pe înțelesul copilului

Subiectele delicate vizează discuțiile despre moarte, divorț sau sexualitate.

Cum să vorbesc despre moarte?

Este un subiect frecvent întâlnit la copiii de vârste mici 3/4 – 7/8 ani. Prezintă micuților realitatea într-o manieră cât mai firească, apelând chiar și la exemple ușor de înțeles, din natură, cum ar fi ciclul de viață al unei plante: „Așa cum florile din vază se ofilesc, tot așa mor și oamenii, de bătrânețe.” Celor mai măricei dă-le explicații concrete: „Atunci când cineva moare, corpul său nu mai funcționează. Nu mai respiră, nu mai mănâncă și nu mai poate vorbi.” În funcție de credința ta, poți spune copilului și lucruri importante legate de Viața de Apoi. Este important să explici în ce constă ritualul înmormântării și ce rost are.

Când, cum și ce să-i spun copilului despre divorț?

Astfel de discuții trebuie să aibă loc preferabil înainte de divorț. Copilul n-ar trebui să fie informat post-factum despre asta. Nu la telefon sau prin Skype. Dacă există posibilitatea, se recomandă ca ambii părinți să fiți prezenți și implicați în discuție, să nu vă acuzați unul pe altul în fața copilului, să evitați manifestările violente și ieșirile agresive. Regulile de mai sus sunt valabile și în cazul în care nu există posibilitatea ca ambii părinți să fie prezenți la discuții.

Asigură copilul că iubirea pe care i-o porți nu va dispărea chiar dacă urmează să divorțezi.

Explică-i că divorțul este o separare între doi soți care nu vor mai fi cuplu (soț și soție), dar rolul de părinți rămâne a fi o datorie și responsabilitate. Explică-i că asta nu s-a întâmplat din cauza plecării tale la muncă peste hotare și că divorțul poate avea loc și în cuplurile în care ambii părinți sunt acasă. Încearcă să fii deschis cu copilul și să-l încurajezi să îți pună cât mai multe întrebări. În felul acesta, te poți asigura că orice neînțelegere va fi clarificată. *Nu uita să te asiguri că copilul tău a înțeles tot ce i-ai explicat.*

Spune-i cum te simți și încurajează-l să facă la fel. *Ajută-l să își identifice emoțiile. Asigură-l că emoțiile sunt trecătoare și că oricât de trist sau speriat s-ar simți pe moment, lucrurile nu vor fi întotdeauna la fel.*

Explică-i cum vor derula lucrurile după divorț, despre unele schimbări inevitabile. Cere opinia copilului. Decideți împreună unele lucruri de viitor.

Divorțul părinților nu înseamnă separarea de copii.



Discuția despre sexualitate

„A vorbi cu copilul despre sexualitate înseamnă să ajungem să vorbim despre relații umane autentice și relații intime sănătoase. Scopul este de a pregăti dezvoltarea emoțională a copilului, astfel încât începerea vieții sexuale să se desfășoare în cadrul securizant pe care îl oferă relația de iubire.”

Ar trebui să începi discuția cu denumirile corecte ale tuturor părților corpului. Atunci când la vârstele mici îl înveți pe copil despre cap, ochi, mâini, burtă, să nu uiți că mai există o parte a corpului lui pe care o numim zona intimă. Atrage-i atenția că partea intimă a corpului este acoperită cu chiloței și nimeni în afară de mama sau medic nu are voie să atingă sau să dea jos chiloței.

Odată cu creșterea și dezvoltarea copilului, vei avea discuții și vei oferi explicații referitoare la diferențele între fete și băieți, despre menstruație și poluție, despre abținerea ca mijloc sigur de prevenire a sarcinii și infecțiilor cu transmitere sexuală. De exemplu: „Eu am încredere în tine și știu că ai înțeles despre ce am discutat, pentru că ești deja mare și simt că putem să discutăm despre orice. Aș vrea să mă întrebi pe mine când ai o nelămurire de orice fel, bine?”

Discută în prealabil cu copilul despre schimbările ce au loc în perioada pubertății. Asigură-l că tot ce urmează să se întâmple în corpul lui este ceva natural și vei fi alături pentru a-l susține.

- Este recomandabil ca mama să-i vorbească fetiței despre menstruație, funcția acesteia, igienă, ce să facă în cazuri problematice (dureri insuportabile, dereglări ale ciclului menstrual, hemoragie intensă).
- Este recomandabil ca tata să-i vorbească băiatului despre poluțiile nocturne, funcția acestora, igienă.
- În cazul în care unul din părinți lipsește din diferite motive, părintele prezent își asumă curajul să vorbească cu copilul indiferent de sexul acestuia.

Care este cel mai important lucru când vorbești cu copilul tău despre sex?

- Ai curajul să vorbești despre sex într-o manieră pozitivă și să legi clar și constructiv subiectul de căsătorie, familie, dragoste și de o relație sănătoasă și solidă.
- Discută despre riscurile relațiilor intime timpurii atât pentru fete, cât și pentru băieți.
- Dezvoltă-i copilului deprinderi de a face față presiunii grupului și mass-mediei; de a se opune relațiilor de manipulare.
- Abordează cu sensibilitate și respect „prima iubire” a adolescentului. Pentru el e totul, începutul și sfârșitul lumii! Ai șansa să te apropii de copilul tău.
- Dacă există subiecte pe care nu știi cum să le abordezi corect din punct de vedere fiziologic sau anatomic, documentează-te! Pe internet găsești filmulețe, informații și sfaturi care să te ajute să potrivești cuvintele și să le spui pe înțelesul copiilor.

Fii părinte informat:

www.new.neovita.md/
www.sspt.md/
www.copilul.ro/copii-adolescenti/adolescenta/
www.ghidul-parintilor.ro/adolescentul/sexualitate/

Dar dacă copilul meu este deja activ sexual, ce fac?

Nu renunța! Nu e niciodată prea târziu să transformi comunicarea despre sexualitate în una deschisă și pozitivă între tine și copilul tău. Dacă tu crezi în ideea că este mai bine să aștepti dragostea adevărată și o relație stabilă înainte de a începe viața sexuală, atunci poți continua să pledezi pentru asta, chiar dacă copilul a avut deja o experiență sexuală. Nu abandona încercarea de a-ți salva copilul de la ceea ce consideri că îi face rău – face parte din rolul tău de părinte. Rămâi pozitiv. Asigură-ți copilul că îl iubești, doar că ești preocupat și îngrijorat de unele lucruri pe care le face și vrei să îl ajuți să prevină o sarcină nedorită sau o infecție care se transmite pe cale sexuală.

Dacă copilul meu adolescent este într-o relație abuzivă, ce fac?

În adolescență apar primele întâlniri romantice fie cu persoane de aceeași vârstă, fie mai mari. Adolescența este plină de jocuri și încercări, tentative și începuturi plăcute. Deoarece relațiile din adolescență sunt pline de emoții intense, tinerilor le vine greu să creadă că în spatele „fluturilor din stomac” ar putea fi o relație abuzivă. Din acest considerent ar fi bine ca adolescenții și părinții să cunoască semnele unei relații abuzive, care în viitor ar putea duce la violență.



Caracteristici tipice ale unei potențiale persoane abuzive:

- Vrea să cucerească rapid cu cadouri și cu replici de genul: „Ești cea mai frumoasă/deșteaptă fată. Nu pot trăi fără tine. Ești totul pentru mine.”
- Încearcă să țină partenera/ul departe de rude și prieteni: „Cum te poți întâlni cu ei? Nu-s de nivelul tău... Ei stau în calea relației noastre... Nu avem nevoie de nimeni...”
- Gelozie: „Pentru mine ești suficient de frumoasă. De ce te machiezi. Pe cine încerci să seduci...?”
- Controlează. Cere partenerului să petreacă timpul doar cu el/ea, să-i atragă atenția doar lui/ei, să se îmbrace după gustul lui/ei, controlează acțiunile, relațiile, modul de a se comporta, cheltuielile, programul zilei.
- Este violent/ă în diferite situații fără a avea motive, afirmând că „Sunt nervos/oasă pentru că dragostea pentru tine mă înnebunește... Când ne vom căsători mă voi liniști...”
- Face presiuni pentru a avea relații sexuale cât mai curând posibil, sperând să țină partenera/ul aproape de el/ea, chiar dacă îi spune că e prea devreme sau nu este pregătit/ă.
- Critică, insultă, vorbește de rău fostele/foștii parteneri/e, are așteptări exagerate de la actualul/a partener/ă.
- Toata lumea se învârte în jurul său și a nevoilor sale. Nu ține cont de dorințele/părerile altora.
- Victimă. Nu-și asumă responsabilitatea pentru greșelile sale. Nu este niciodată de vină. Când pierde serviciul intră în conflict sau dă vina pe altcineva.

Dacă fiica sau fiul tău îți vorbește de unele din aceste semne:

- Discută atent, cu calm, află opinia copilului tău despre aceste comportamente.
- Dă-i de înțeles că aceasta este o relație abuzivă, în care el/ea este supus/ă controlului, puterii, manipulării și aceasta poate duce la violență.
- Încurajează să rupă relația. Oferă-i susținere și înțelegere.

16. Ce fac atunci când suspectez un abuz sau violență asupra copilului?

Este de datoria fiecărui cetățean să cunoască ce este violența și cum se manifestă.

Violență împotriva copilului reprezintă orice formă de rele tratamente aplicate de către părinți/ reprezentanții legali/ persoana în grija căreia se află copilul sau de către orice altă persoană. Prin aceste tratamente sunt produse vătămări actuale sau potențiale asupra sănătății copilului și îi pun în pericol viața, dezvoltarea, demnitatea sau moralitatea. Violența poate fi de câteva tipuri: fizică, psihologică, sexuală.

Violența fizică înseamnă provocarea intenționată a suferinței fizice prin lovire, îmbrâncire, trântire, tragere de păr, înțepare, tăiere, ardere, strangulare, mușcare, otrăvire, intoxicare, alte acțiuni cu efect similar.

Violența psihologică presupune impunerea voinței sau a controlului personal, provocare a stărilor de tensiune și de suferință psihică prin ofense, luare în derâdere, înjurare, insultare, poreclire, șantajare, distrugere demonstrativă a obiectelor, prin amenințări verbale, prin afișare ostentativă a armelor sau prin lovire a animalelor domestice; impunere a izolării prin detenție, inclusiv în locuința familială; izolare de familie, de comunitate, de prieteni; interzicere a realizării profesionale, interzicere a frecventării instituției de învățământ; deposedare de acte de identitate; privare intenționată de acces la informație; alte acțiuni cu efect similar.

Violența sexuală – orice violență cu caracter sexual sau orice conduită sexuală ilegală, hărțuirea sexuală; orice conduită sexuală nedorită, impusă; obligarea practicării prostituției; orice comportament sexual ilegal în raport cu copilul, inclusiv prin mângâieri, sărutări, pozare a copilului și prin alte atingeri nedorite cu tentă sexuală; alte acțiuni cu efect similar.

Neglijarea copilului – omisiunea sau ignorarea voluntară sau involuntară a responsabilităților privind creșterea și educarea copilului, fapt care pune în pericol dezvoltarea lui fizică, mintală, spirituală, morală sau socială, integritatea lui corporală, sănătatea lui fizică sau psihică. Neglijarea se poate manifesta prin lipsirea copilului de grijă, hrană, îmbrăcăminte și încălțăminte, educație, asistență medicală, afecțiune.

Fii părinte informat:

www.cnpac.org.md/rom/publication/brosuri-pentru-prarinti
www.cnpac.org.md/rom/publication/brosuri-pentru-copii
www.sigurantacopii.lastrada.md/publicatii/
www.siguronline.md/



Sarcina ta ca părinte este:

- să fii sensibil/ă la semnalele și mesajele pe care ți le transmite copilul despre faptul că nu se simte în siguranță;
- să înveți copilul să identifice semnele unei relații abuzive între părintele rămas-copil, între tutore-copil, între copii (frați/surori, străini, la școală), între profesor-copil, între doi prieteni/iubiți ce au format un cuplu;
- să înveți copilul cum să procedeze în astfel de situații și la cine să apeleze.

Semne ale abuzului asupra copilului:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • înfățișarea obosită, somnoroasă; • neglijarea igienei personale; • leziuni corporale, cu caracter specific (vânătași, piele zgâriată, semne de la mușcături, amprente ale degetelor, curelei, arsuri de țigară, fier de călcat etc.); • îmbolnăviri frecvente; • expresia facială tristă; • schimbări bruște de comportament, a dispoziției; • reacții excesive de teamă, furie, anxietate, depresie; • dificultăți de exprimare și control al emoțiilor; • comportament de evitare și retragere. | <ul style="list-style-type: none"> • insucces școlar; • absență nemotivată de la școală; • fuga de acasă; • tendința de a ascunde cauza traumei; • singurătate, lipsa prietenilor; • negativism, agresivitate; • acte antisociale; • comportament autodestructiv - își provoacă răni, arsuri, etc.; • coșmaruri nocturne, fobii; • tendința de a-și acoperi, ascunde total corpul; • tendințe de răzbunare; • tentative de suicid. |
|---|--|

Ce faci?

- Dacă ai posibilitate, mergi acasă și încearcă să rezolvi problema pe loc.
- Dacă nu ai posibilitatea să mergi acasă, contactează telefonic dirigintele, asistentul social, polițistul de sector, medicul de familie, primarul pentru a sesiza cazul.

17. Cum gestionez situațiile de conflict?

„Soluționarea unui conflict rar are de-a face cu cine are dreptate.

Problema e conștientizarea și recunoașterea diferențelor.”

Thomas Crum

Conflictul face parte din viața de zi cu zi. Conflictul este o neînțelegere între două sau mai multe persoane și se amplifică pe fondul unei comunicări insuficiente. Cu copilul adolescent conflictele sunt mai frecvente, deoarece acesta pretinde la autonomie, independență, libertate, iar părinții nu tot timpul sunt pregătiți pentru această provocare.

Relația de comunicare la distanță între părinte și copil nu este protejată de apariția conflictelor. Înainte de a căuta soluții în rezolvarea conflictului cu copilul tău, întreabă-te dacă vrei să ai tu câștig de cauză, vrei copilul să aibă câștig de cauză sau vrei să găsești partea de mijloc și ambii să aveți de câștigat.

În acest sens, ai de ales una din variantele de soluționare a conflictului:

- ***Cedarea***

Este o soluție prin care arăți copilului că ești gata să accepți orice solicitare din partea lui după principiul „tu să fii fericit!” E bine atunci când realizezi că nu ai dreptate sau te-ai înșelat. Dacă o astfel de atitudine persistă, vei ajunge în situația în care copilul va deveni un mic tiran și prin manipulare va obține tot ce vrea. Atunci chiar nu vei avea un cuvânt de spus!

- ***Lupta sau competiția***

Este o soluție prin care nu cedezi nimic în fața copilului tău. Mergi pe principiul „eu am întotdeauna dreptate, eu sunt tatăl/mama, tu ești copilul și nu invers!” Ești pe poziția de a câștiga conflictul. Unii copii vor dezvolta comportamente de evitare, inhibiție, vor deveni ascultători și supuși. Alți copii vor deveni persoane revoltate, care vor duce lupta cu „tiranul” și vor purta această nemulțumire în viața de adult.

- ***Evitarea***

Este o soluție prin care nu faci nimic, nu acționezi, nu te confrunți cu situația dificilă, lași lucrurile să treacă de la sine, eviți să iei o decizie. Metoda este utilă doar pentru a „calma” emoțiile. O astfel de atitudine permanentă o să-l facă pe copil să creadă că îți este indiferentă relația voastră și o să îl îndepărtezi afectiv.

- ***Compromisul***

Este soluția prin care și tu și copilul faceți un pas înapoi și alegeți alternative care permit satisfacerea în mod egal a intereselor.



- **Cooperarea sau metoda „victorie-victorie”**

Este soluția prin care sunt satisfăcute interesele ambilor, dar și relația este păstrată. Nu există „eu contra ta” și „tu contra mea”. Există „eu și tu contra problemei!”

Pașii unei cooperări eficiente realizate la distanță

1. Folosește mijloacele video de comunicare.
2. **Identifică rădăcina conflictului, nevoile tale și ale copilului.** Ascultă atent ce spune copilul, află ce sentimente trăiește. Atunci când definești problema, amintește-ți să nu blamezi sau să judeci. De ex: „Văd că ești pasionat de jocul video, dar și mie îmi place ca toate lucrurile să fie așezate în ordine în camera mea.”
3. **Propuneți soluții posibile.** Propune copilului „Hai să vedem ce soluții am avea...” sau „care ar fi lucrurile pe care am putea să le facem?”. Notați ambii pe o foaie de hârtie și scrieți toate ideile. În acest moment, încercați mai întâi să aflați soluțiile copilului. Nu evaluați, nu judecați sau nu minimalizați nici una din soluțiile oferite. Nu spuneți nici măcar despre anumite soluții că sunt bune, deoarece asta implică automat că altele de pe listă nu sunt atât de bune.
4. **Evaluați soluțiile alternative.** Acum subliniați soluțiile cu care sunteți amândoi de acord, eliminați-le pe cele cu care nu sunteți de acord, iar soluțiile care sunt sub semnul întrebării pot fi analizate la final.
5. **Alegeți cea mai acceptabilă soluție.** În acest moment, nu te gândi la o soluție ca fiind neapărat cea finală și imposibil de schimbat. Poți să spui de exemplu „Bine, hai s-o încercăm pe asta și să vedem dacă merge” sau „Sunt dispus/ă să accept asta, tu ești dispus/ă să o încerci?”
6. **Aplicați soluția.** După ce s-a căzut de acord asupra soluției, întreabă-te împreună cu copilul tău: „Cine și ce face? Până când?” sau „De ce avem nevoie de asta?”, „Cât de des?”
7. **Verificați rezultatele.** Nu întotdeauna soluția aleasă se dovedește a fi cea bună. Prin urmare, ar fi bine ca tu să verifici din când în când, cu copilul tău, dacă în continuare acesta este mulțumit.

Atunci când **copilul tău este implicat într-o situație de conflict cu alți copii**, fie că este vorba de frați, copiii tutorelui sau colegi de clasă, este de datoria ta să-l înveți cum să rezolve constructiv problema. Fiind la distanță este dificil să rezolvi un conflict fără a fi de partea cuiva, dar este posibil să îți ajuți copilul să depășească un conflict și să-l soluționeze. Învață copilul să aplice strategiile sus-menționate.

Ce poți să faci?

1. Detașează-te emoțional de situația de conflict.
2. Ajută copilul să se calmeze, recomandă-i să tragă aer în piept și să respire adânc de câteva ori.
3. Ascultă atent tot ce are de povestit copilul despre situația conflictuală. Află care au fost motivele conflictului.
4. Identifică nevoile copilului.
5. Evită să critici sau să judeci copilul, chiar dacă îți pare că nu a procedat corect. Totodată, evită să fii totalmente de partea lui și să-l critici pe celălalt.
6. În funcție de situație, alege varianta :
 - Dacă situația îți este clară, discută cu copilul care ar fi soluțiile; alegeți împreună pe cea optimă; elaborați și exersați mesaje pe care să le spună copilul celeilalte persoane implicate; încurajează copilul că-i va reuși.
 - Dacă situația este confuză, dificilă, spune-i copilului că vei discuta cu alte persoane pentru a înțelege mai bine situația. Dacă este vorba de colegi de clasă, discută cu diriginta, eventual cu părinții. După ce te-ai informat, alege strategia optimă descrisă mai sus.
 - Dacă este vorba despre copiii tăi, oferă fiecăruia posibilitatea să-și exprime emoțiile trăite, motivul conflictului, ce-și dorește de fapt (descoperă necesitatea). Încurajează-i să-și spună părerea. Ajută-i să înțeleagă că acest conflict este o problemă a tuturor implicați. Și doar prin cooperare vor putea rezolva problema. Căutați împreună soluții astfel încât necesitatea fiecăruia să fie satisfăcută. Faceți un plan de acțiuni cu care fiecare să fie de acord. Ajută copiii să pună planul în acțiune. Nu uita să apreciezi efortul și implicarea copiilor.
 - Dacă situația implică elemente agresive, violente, recomandă copilului să evite astfel de situații și să apeleze la ajutor.
7. Ar fi bine uneori să nu acorzi o mare importanță conflictului ce are loc între copii, să le dai posibilitatea să rezolve singuri problema, dar nu înainte de a-i învăța cum s-o facă. Astfel, ei vor dezvolta abilitatea de soluționare constructivă a conflictelor. În caz contrar, îți vor solicita ajutorul la cel mai nesemnificativ conflict.

18. Cum să mențin legătura cu persoana în grija căreia rămâne copilul?

Prin înțelepciune și omenie menținem relații de încredere.

Persoana în grija căreia rămâne copilul, fie este celălalt părinte, fie tutore, se află în contact direct cu copilul, îl vede dimineața, seara, îl petrece și îl întâlnește. Pentru curajul de a fi alături de copil, pentru grija pe care i-o poartă, merită în primul rând o atitudine respectuoasă.

Pentru a menține legătura cu celălalt părinte sau cu tutorele utilizează aceleași mijloace de comunicare (vezi Întrebarea 10).

Discuțiile în privința copilului ar fi bine să pornească de la ideea că un copil este copil în orice situație, adultul este cel care îl învață, ghidează, monitorizează, corectează, adultul este primul model de învățare.

Sunt câteva aspecte de importanță majoră care ar fi să te intereseze despre viața copilului:

- Sănătatea din punct de vedere fizic și emoțional;
- Relațiile cu ceilalți (cu frații, semenii, colegii și adulții);
- Respectarea regimului zilnic (somn, alimentație, igienă, frecventarea grădiniței/școlii, timpul liber);
- Respectarea drepturilor copiilor și satisfacerea necesităților.

În discuție cu celălalt părinte sau cu tutorele:

- fii indulgent/ă fără a controla, fără a demonstra puterea odată ce trimiți bani;
- fii înțelegător/oare fără a critica și a judeca persoana;
- fii prietenos/oasă, ascultă, apoi căutați împreună soluții;
- adresează întrebări deschise, încurajează persoana să-ți povestească, fără a o face să se simtă că-ți raportează;
- fii calm/ă atunci când discuți situații problemă sau conflicte, clarifică înainte de a acuza;
- roagă tutorele să te consulte înainte de a lua anumite decizii în privința copilului;
- fii recunoscător/oare față de tutore, apreciază verbal și material munca și străduința pe care o depune.

Dacă simți sau observi că celălalt părinte sau tutorele nu respectă înțelegerile stabilite, dacă copilul exprimă disconfort, neliniște și tensiune, acționează, nu ezita să discuți despre aceste lucruri!

19. Cum planificăm împreună viitorul?

Azi construiești viitorul,
care apoi va deveni trecut.

Planifică viitorul apropiat împreună cu copilul

- Vorbește cu copilul despre planurile tale în ce privește venirea acasă în concediu.
- Discută cu părintele rămas acasă/ tutorele, cu copilul despre posibilitatea de venire în vacanță a copilului în țara în care muncești. Este o oportunitate de a consolida relația părinte-copil, de a-i face cunoștință mai aproape cu munca pe care o îndeplinești. Copilul ar avea posibilitatea să cunoască oameni noi, locuri interesante, tradițiile țării, toate fiind în beneficiul dezvoltării lui. Planifică unele activități viitoare cu copilul, astfel ca el să aștepte cu entuziasm momentele petrecute împreună.
- Stabiliți împreună un obiectiv legat de un eveniment care urmează să se întâmple și căutați soluții pentru îndeplinirea aceluși obiectiv în cadrul fiecărei întâlniri cu copilul.

Exemple de activități: o excursie cu cortul împreună, vizionarea unui spectacol, excursie la muzeu sau alte locuri pitorești, concert, un eveniment sportiv.

Entuzismul copilului crește în timp ce planificați împreună vacanța.

Încurajează copilul să facă economii pentru evenimentele speciale.

Planifică viitorul îndepărtat împreună cu copilul

- Dacă ai planuri de reîntregire a familiei, interesează-te despre toate ce trebuie să faci pentru realizarea acestui scop. Reîntregirea familiei poate avea loc atât în țara de baștină, cât și în străinătate. Discută cu copilul acest aspect, află părerea lui unde ar prefera să locuiască în viitor.
- Inițiază discuții despre ce-și dorește să devină din punct de vedere profesional. Construiește împreună un traseu educațional:
 - Ajută copilul să-și descopere calitățile, aptitudinile, interesele, talentele.
 - Încurajează copilul să facă o listă a profesiilor în care se regăsesc acestea.
 - Studiază împreună cu copilul piața muncii, pentru a identifica în ce măsură această profesie este solicitată.
 - Clarificați unde va face studiile copilul, în țara de origine sau peste hotare.
 - Informați-vă despre instituțiile de învățământ mediu de specialitate și cele superioare care asigură pregătirea specialiștilor în domeniile profesionale dorite.
 - Identificați care sunt condițiile de admitere, condițiile de studii, cazare etc.

20. Ce alte resurse utile mai pot consulta?

1. Aldo, N. *Cum să ne educăm copiii*, Ed. TREI, București, 2010.
2. Aldort, N. *Creștem împreună*, Ed. Herarld, București, 2015.
3. Byron, T. *Educați-vă pozitiv copilul*, Ed. Aramis Print, București, 2009.
4. Chapman, G., Campbrll, R. *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, Ed. Curtea Veche, București, 2001.
5. Dincă, M. *Adolescentul într-o societate în schimbare*, București, 2004.
6. Durrant, J. *Ghid pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase între părinți și copii : o abordare pozitivă, bazată pe respectarea drepturilor copiilor / organizația Salvați Copii.* - București : speed promotion, 2012.
7. Gaill, R., Winkler, C. *Ghid de buzunar pentru părinți*, Ed. Curtea Veche, București, 2011.
8. Gavriiliuc, C., Platon, D. *Copilul meu e singur acasă: carte pentru părinți care pleacă la muncă în străinătate.* Centu de Documentare și Informare privind Drepturile Copiilor. Chișinău, 2007.
9. *Ghidul banilor.* Tot ce trebuie să il înveți pe copil despre bani, din copilărie până la adolescență.
10. Gordon, T. *Părinte eficient*, Ed. TREI, București, 2014.
11. Joshi, L. H. *Cum ne educam copiii (4-11 ani)*, Ed. Polirom, Iași, 2012.
12. Renaud, H., Gagne, J. P. *8 metode eficiente pentru educarea copiilor*, Ed. Polirom, Iași, 2011.
13. Renaud, P. *Cum sa fii un bun părinte*, Ed. Polirom, Iași, 2010.
14. Shapiro, S., Skinulus, K. *Cum devenim părinți mai buni. Ghid practic*, Ed. Humanitas, București, 2012.
15. www.childhub.org/ro
16. www.suntparinte.ro
17. www.desprecopii.com
18. www.qbebe.ro/psihologie/dezvoltare_emotionala/
19. www.copilul.ro/comunicare-copii
20. www.totuldespremamame.ro
21. www.parintibuni.ro
22. www.salvaticopiii.ro/upload/p000600010002_Ghid%20educatie%20parentala.pdf
23. www.drepturilecopilului.md
24. www.sfatulparintilor.ro

În loc de epilog

Codul relațiilor adultului cu copilul

Copilul este o persoană în devenire: eu îl respect;

Copilul este curios: eu discut cu el;

Copilul se minunează: eu îl conduc să caute frumosul;

Copilul vrea să-și afirme personalitatea: îl ajut să se cunoască;

Copilul caută un model: eu îi ofer un exemplu;

Copilul își descoperă corpul: eu îi arăt că sănătatea este o forță;

Copilul se îndoiește de el însuși: eu apreciez ceea ce el face;

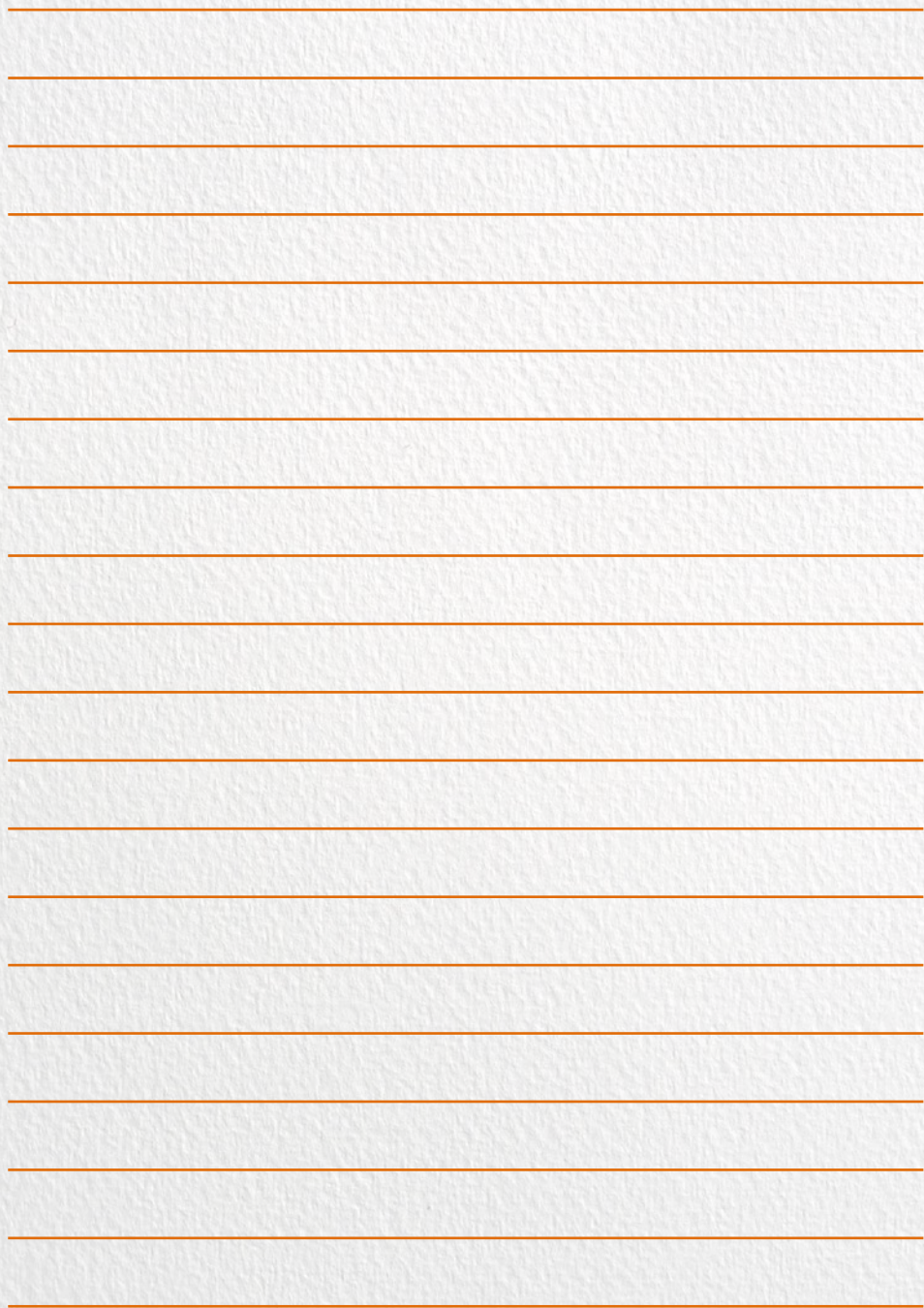
Copilul vrea să fie independent: îl învăț să fie responsabil;

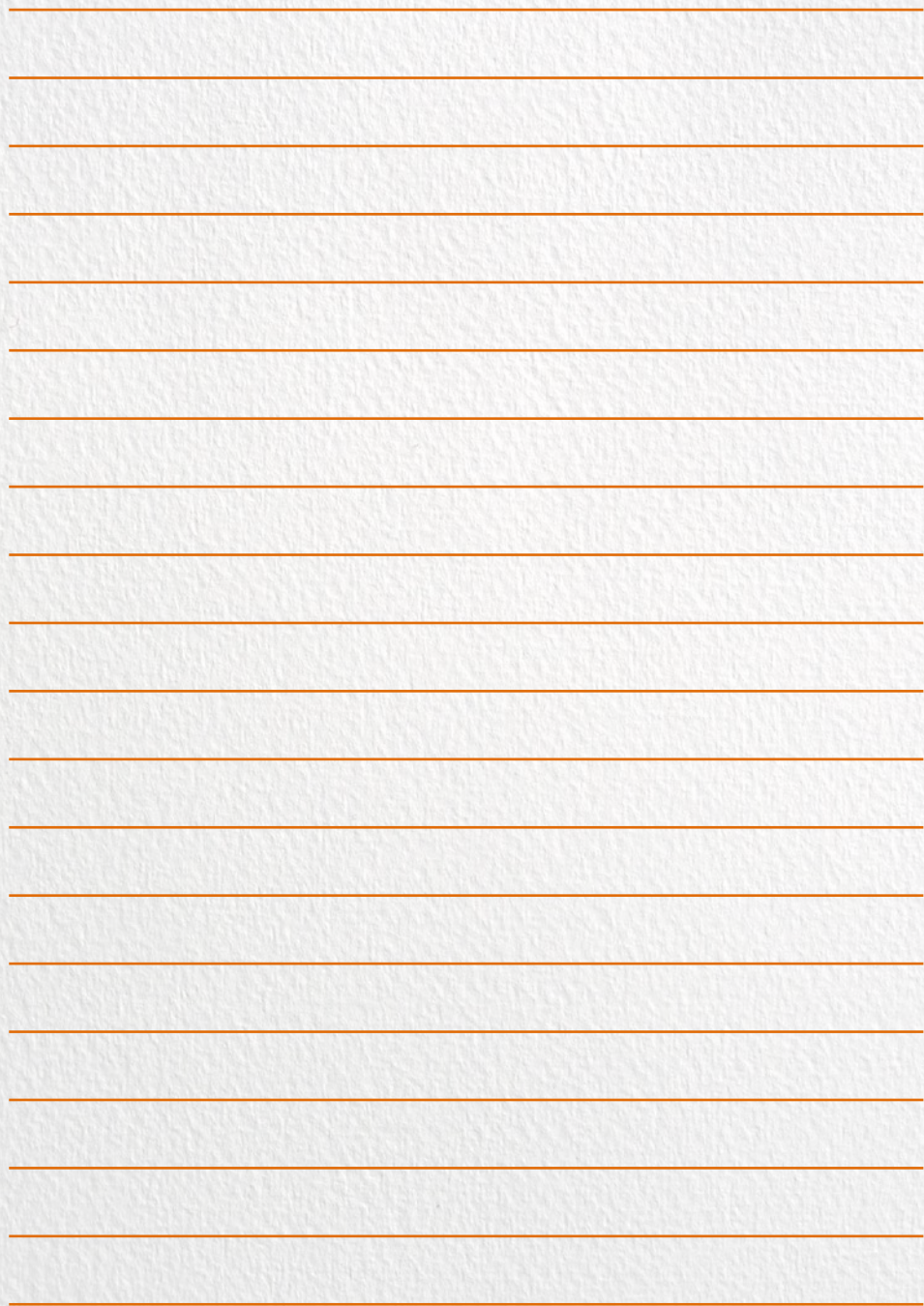
Copilul nu se cunoaște decât pe sine: eu îl învăț și altele;

Copilul are nevoie de un ideal: îl ajut să dea un sens vieții sale.

(Georges Grinda)











 Terre des hommes
tdh.ch



Kingdom of the Netherlands

IN
EXILE