

CE NEVOI AU COPIII ȘI CUM POT FI SATISFĂCUTE CU SUCCES?

MEDITAȚI:

- *Ce stă la baza nevoilor copilului?*
- *Cum depinde dezvoltarea unui copil de satisfacerea nevoilor?*
- *Cum se simt copiii a căror nevoi nu sunt satisfăcute?*
- *Cum contribuie părinții la dezvoltarea armonioasă a copilului?*

INFORMAȚI-VĂ

Fiecare copil are dreptul, prin naștere, să îi fie îndeplinite nevoile de bază precum cele legate de hrană, căldura, îmbrăcăminte, un acoperiș deasupra capului. Cercetările au pus în evidență și alte tipuri de nevoi ale copilului, ce se impun a fi satisfăcute: *nevoi fizice, emoționale, sociale și nevoi ce asigură dezvoltarea intelectuală*. Creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului este influențată de câțiva factori: *alimentația bună; asistență medicală adecvată; mediu social benefic și posibilitatea de a se juca și a învăța*. Sarcina părinților este să-i ofere copilului un mediu afectiv, sigur și stimulat și să-l lase să exploreze și să simtă satisfacția propriei învățări.

MESAJE DE BAZĂ

1. Copilul este precum un vas gol care trebuie umplut pe parcursul întregii sale dezvoltări. Iar pentru a crește și a se dezvolta armonios, copiii au nevoie de dragoste și securitate, experiențe noi, recunoaștere și responsabilitate.
 - *Dragostea și securitatea* se dezvoltă prin asociere cu sentimentele de stabilitate, continuitate, predicție și dragoste alături de părinți care, de asemenea, apreciază o relație recompensatorie unul față de celălalt.
 - *Experiențele noi* oferă stimulare în creștere care duc la capacitatea de a face față provocărilor vieții.
 - *Recunoașterea* se exprimă prin faptul că părinții își încurajează copiii în a avea așteptări rezonabile în rezolvarea sarcinilor dificile.
 - *Responsabilitatea* presupune că se așteaptă de la copii să ajungă să aibă grijă de ei, de lucrurile personale, să capete libertate în mișcări odată cu creșterea și dezvoltarea lor, să-și aleagă prietenii, hobby-urile, vitoarea profesie, o potențială relație cu un partener.
2. Țineți minte, nu există cel mai bun mod de a fi părinte, dar totuși, copiii învață repede atunci, când se simt iubiți și în siguranță; când inițiază singuri învățarea și se simt competenți; când o fac prin experiențele de zi cu zi și învață cel mai bine prin joc. Și fiecare familie trebuie să-și aleagă stilul care i se potrivește cel mai bine.

ACȚIONAȚI/CE PUTEȚI FACE LA MODUL CONCRET?

- ***Pentru satisfacerea nevoii de sănătate, igienă și alimentație a copilului:***
 - Adaptați regimul de acasă al copilului cu cel pe care l-a avut anterior la grădiniță, pe cât e de real posibil, respectând cele trei mese principale și două gustări (de preferat ore regulate); un program de exerciții fizice care ar servi drept gimnastică de înviorare (dimineață), îmbinat cu variate forme de călire a organismului.

- Formați o deprindere și un ritual foarte important și valoros pentru toți membrii familiei privind respectarea unui regim constant al zilei; a normelor de igienă personală; adresarea la timp (în caz de necesitate) la medic.
- Efectuați sistematic curățenie în casă, în curte (aerisirea odăilor, ștergarea prafului, spălarea podelelor, aspirarea și scutuirea covoarelor, afânarea solului și stropirea florilor, schimbarea cuverturilor de pat etc.).
- Asigurați-vă că fiecare membru al familie Dvs deține propriile obiecte de îngrijire personală (periuță de dinți, pieptene, lenjerie intimă, prosop etc.).
- Creați o atmosferă agreabilă, de bună dispoziție la mese, cu încurajarea interacțiunii sociale (conversații pe teme de interes pentru întreaga familie, pe măsura înțelegerii copiilor).
- Acordați o durată de timp meselor și evitați stresul în timpul meselor (de ex: silirea copilului să mănânce cât vă doriți Dvs și într-un tempou mai rapid).
- Asigurați-vă că atunci când copilul mănâncă să nu realizeze și alte activități: citit, scris, privirea televizorului, calculatorului (există riscul să uite că mănâncă și cât mănâncă).
- Evitați interzicerea sau oferirea unor alimente pentru a pedepsi, consola sau recompensa copilul (ex: interdicția sau oferirea unor alimente dulci). Exemplul părinților este mai convingător decât metodele de interdicție sau amenințările.
- Folosiți alimentația cât mai diversificată și variată, apetisantă și plină de fantezie, bogată în proteine, lipide, glucide și vitamine în cantitate și de calitate potrivite. Evitați mezelurile.
- Oferiți copilului zilnic o mare varietate de fructe și legume, pe cât posibil crude, limitând în același timp consumul de băuturi dulci, biscuiți, prăjituri, înghețată.
- Evitați excesul de grăsimi, alimente sărate, prăjite, condimentate.
- Limitați accesul copilului la locul unde sunt depozitate alimentele (la frigider, cămară sau la dulapul cu alimente).
- Supravegheați copiii în timpul mesei (copilul trebuie să mănânce în poziție șezând, să evite să facă mai multe lucruri simultan, de ex: mănâncă și vorbește, mănâncă și aleargă etc.).

➤ ***Pentru satisfacerea nevoii de dragoste și securitate:***

- Descoperiți și respectați individualitatea copilului Dvs. Cunoașterea particularităților individuale vă va ajuta să cunoașteți interesele, pasiunile, preferințele, necesitățile copilului.
- Manifestați afecțiune, copiii au nevoie de securitate și de certitudinea că sunt dorți, acceptați și iubiți de familia lor (Spuneți-i copilului cât mai des „Te iubesc” și cât de mult înseamnă el pentru Dvs: „Tu îmi ești foarte scump”. Oferiți-i frecvent gesturi de afecțiune fizică (îmbrățișări, atingeri). Îmbrățișarea oferă o conexiune fizică care contribuie la crearea unui spațiu de siguranță și intimitate emoțională.
- Oferiți copiilor momente scurte și frecvente de atenție în absența solicitării din partea lor. De ex.: dacă copilul se joacă în camera lui, este recomandat să mergeți la el din 15 în 15 minute să vă interesați de ce face. Prin faptul că îi acordați atenție îi comunicați copilului că sunteți interesat de ceea ce face.
- Alocați timp pentru activități pe care să le faceți împreună și momente în care fiecare face ce dorește (ex. în timp ce Dvs citiți o carte, copilul desenează sau se joacă). În acest fel copiii învață să fie atenți la nevoile celorlalți.
- Răspundeți la întrebările copiilor cu alte întrebări - de clarificare, de aprofundare, de

verificare - pe înțelesul lor: îi veți stimula astfel să caute ei înșiși și îi veți ajuta să crească intelectual viguros și durabil.

- Stabiliți în fiecare zi un moment dedicat copilului pe care să-l numiți ”Timpul special pentru tine”.
- Discutați cu copiii despre ceea ce văd la televizor. Comunicați-le părerea Dvs despre cele vizionate și lăsați-i să se exprime. Dezaprobați comportamentele violente în fața copilului, arătându-i că ele nu reprezintă cea mai bună cale de a rezolva problemele. Adresați întrebări de genul: ”Tu ce ai fi făcut în situația respectivă?”, ”Crezi că personajele au procedat corect?”
- Fiți sincer cu copilul Dvs și el va fi sincer cu cei din jur. Oricât de greu v-ar fi să-i spuneți, de exemplu, că bunica nu mai este, părintele trebuie să-și asume responsabilitatea de a transmite și evenimentele neplăcute.
- Fiți atenți cu critica, este dușmanul creativității, inițiativei, curiozității și interesului copilului. Înainte de a critica copilul, gândiți-vă, dacă aprecierea pe care o să i-o faceți copilului nu va provoca cumva neîncrederea în forțele proprii și autoapreciere scăzută.

➤ ***Pentru satisfacerea nevoii de experiențe noi:***

- Urmăriți cu atenție ce face copilul, încurajați-l să continue și lăudați-l pentru ce a reușit să facă. Din când în când asigurați-l că sunteți acolo și îl sprijiniți dacă are nevoie.
- Cultivați-i spiritul de curiozitate: o nouă pisică, o nouă jucărie, o nouă mâncare și chiar o pasăre care se așează în grădină pot fi noi provocări de a învăța câte ceva despre lumea înconjurătoare.
- Descrieți și discutați cu copilul diverse situații problematice simple ajutându-l să coreleze ideea de pericol cu solicitarea ajutorului din partea celorlalți. Ascultați-i opinia referitor la toate problemele cu care se confruntă.
- Urmăriți emisiunile, filmele, împreună cu copilul oricând este posibil, explicându-i diferența dintre ficțiune și viața reală, respectiv consecințele unor acțiuni de pe ecran în viața reală.
- Încurajați copilul să-și exprime părerea, să identifice mai multe variante de rezolvare a unei situații sau de continuare a unui joc.
- Discutați cât mai mult cu copilul, despre lucrurile care compun lumea din jurul lui și activitățile Dvs zilnice. Nu treceți în tăcere pe lângă obiectele, lucrurile, evenimentele din cale.
- Dați-i libertate și timp copilului. Lăsați-l să picteze în ritmul lui, chiar dacă se concentrează pe 3 nuanțe de verde și a colorat o singură frunză. Lăsați-l să experimenteze pe cartea de colorat, deși nu o face conform instrucțiunilor.
- Lăsați copilul să greșească și nu-l certați. Copilul își ajustează ritmul și stilul în timp, chiar în zona în care este el talentat. Nu va putea da totul dintr-o dată, așa că nu-i cereți să atingă anumite standarde. Le va depăși, singur, peste ceva timp.

➤ ***Pentru satisfacerea nevoii de a se juca și a învăța:***

- Creați și oferiți un spațiu fizic și emoțional adecvat pentru creație, pentru ca copilul să poată crea, să poată inventa noi construcții și nu să reproducă pur și simplu, în mod mecanic, desene, poeme, forme etc.

- Oferiți predictibilitate prin acțiuni de planificare a activităților. Calendarul de activități este un instrument foarte bun care ajută copiii să știe ce urmează să se întâmple în viața lor, care sunt momentele în care părinții sunt disponibili pentru ei.
- Oferiți-i copilului obiecte/jucării, puzzle (imagini decupate) pe care să le desfacă și apoi să le strângă/asambleze la loc. Dați copilului acele activități și materiale pe care el le poate realiza cu succes. Bucuria succesului obținut îi va întări încrederea în forțele proprii.
- Dezvoltați proiecte împreună. Construiți un puzzle împreună. Realizați prăjituri împreună, pictați, realizați fotografii și/sau postere împreună. Faceți ștampile din fructe și legume și aplicați-le pe haine, hârtie, postere etc.
- Citiți împreună cu copilul. Adresați-i întrebări: "Cum crezi, ce se va întâmpla mai departe?...". Faceți ca povestea să capete viață: modelați vocile personajelor, folosind și gesturi pentru a reda conținutul.
- Confectionați marionete pentru degete pentru teatru de păpuși din obiectele pe care le aveți la dispoziție: de ex: lingură, batistă de nas, capace de la sticlele din plastic. Desenați pe ele părul, gura și ochii și organizați un spectacol, chiar și fără un scenariu pregătit, implicându-l și pe copil ca actor.
- Desenați împreună. Pentru un aspect mai lucios și granulat al "capodoperelor" făcute în familie puteți folosi pentru pictat un amestec din 2 lingurițe de sare, 1 linguriță de apă și vopsea tempera. Apoi puteți organiza chiar și o expoziție în sufragerie.
- Țineți cont de fiecare articol pe care îl creează copilul. Lăudați ceea ce este frumos și bine făcut, iar dacă aveți idei de a îmbunătăți, încercați mai întâi să-l întrebați pe el cum ar face.
- Dați-i posibilitatea de a alege: "Vrei să îmbraci rochița roșie sau pe cea albastră?" În orice situație – respectați-i alegerea.

➤ ***Pentru satisfacerea nevoii de responsabilitate:***

- Susțineți inițiativele care vin din partea copilului și facilitați-i accesul la informații și materiale.
- Discutați cu copilul despre activități comune, de ex: Ce vrei să facem azi? sau Ce mâncare pregătim?
- Cereți-i copilului să rezolve singur sarcini în care știți că va avea succes, pentru a-i da încredere în forțele proprii.
- Responsabilizați copilul și oferiți-i posibilitatea de a ține legătura (telefonice, rețele de socializare) cu prietenii, cu colegii de grupă, cu rudele etc.
- Scrieți scrisori împreună – rudelor, prietenilor, chiar unor personaje din cărți sau de desen animat. Bineînțeles, nu trebuie să le și expediați, dar astfel petreceți timp cu copilul dvs, iar el își dezvoltă frumos imaginația și creativitatea.
- Învățați copilul că bunătatea, delicatețea și onestitatea sunt unele dintre cele mai importante lucruri din lume.
- Dezaprobați comportamentul copilului, atunci când nu este corect, inacceptabil și nu criticați persoana lui. "Ce ai făcut tu, nu-mi place. Tu ești un copil bun și nu ți se potrivește un astfel de comportament".

IMPORTANT!

Copilul este unic, are drepturi egale și necesită atenție, îngrijire în sensul promovării propriei identități, devenind actorul de bază al propriei sale vieți. Literatura de specialitate arată că satisfacerea nevoii de fericire, iubire și bucurie a copilului este o condiție necesară dezvoltării sănătoase a creierului (Siegel, 2001).

Familia este cea care îngrijește, investește și oferă copilului o dezvoltare psihosocială de bază, plecând de la siguranță, încredere și iubire.

REFLECTAȚI

- Cum puteți observa dacă necesitățile copilului sunt satisfăcute?
- Cine sunt persoanele responsabile de satisfacerea necesităților copilului?
- Credeți că unele necesități se pot schimba în funcție de anumiți factori (vârstă, valori, interese etc.)?

DECIDEȚI pentru Dvs.:

- Cum puteți crea și asigura un mediu prietenos, sigur și protectiv copilului acasă?
- Ce puteți face pentru a satisface nevoile specifice ale copilului?
- Ce ați schimba Dvs în modalitatea de educație a copilului pentru a răspunde necesităților acestuia?

Informație suplimentară poate fi accesată pe site-ul MECC www.mecc.gov.md

link-ul <https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie> /

Programele de educație parentală / Modulul Educația copilului,

„Cum să devii un părinte mai bun pentru copilul tău”/ Ghid pentru părinții care educă copii cu vârsta sub 3 ani