

# REGULILE și FAMILIA

**Prof. consilier școlar Eleni Burgaslis**

Pentru întâmpinarea nevoilor copiilor, cum sunt cele de siguranță, de apartenență, de iubire, de atenție, de respectare a individualității și a dorințelor personale, de stimulare a dezvoltării armonioase pe toate palierele (socioemoțional, cognitiv - intelectual, fizic, spiritual) este de dorit ca părintele să „construiască” pas cu pas, cu răbdare, cu știință și foarte multă creativitate un mediu stabil, predictibil pentru copil, care să îi direcționeze pașii cu blândețe spre dezvoltarea unei personalități echilibrate.

Un element - cheie în acest demers este sistemul de reguli pe care copilul și-l însușește treptat (de la simplu la complex) și care îl ajută pe copil să se contoleze afectiv-comportamental și, în același timp, să se adapteze la mediul înconjurător.

Începând cu perioada de dezvoltare a atașamentului și până la vârsta școlară, persoanele de referință și cu cel mai mare impact psihoeducațional asupra copilului sunt părinții: mama și tata.

De aceea, stabilirea și aplicarea cu perseverență, în cadrul familiei, a unui sistem de reguli și recompense conduce la echilibru și stabilitate atât pentru copil, cât și pentru interacțiunea sistemică familială. Previne dezvoltarea la copil a unui comportament opozant, anxios, oscilant, manipulativ, de tristețe etc. Regulile dezvoltă capacitatea de rezistență la frustrări, de acceptare a limitelor și de reziliență.

De notat aici este faptul că impactul educațional pe care l-au avut bunicii asupra părinților se va reflecta și în stilurile parentale și în modul în care aleg regulile și modalitățile de aplicare în propria lor familie (de exemplu părintele autoritar, părintele hiperprotectiv, părintele inconsecvent, părintele indiferent, părintele democrat).

Regulile pot fi grupate în anumite categorii de abilități și deprinderi, precum autonomie personală, igienă personală, interacțiune socială, studiu școlar, protejarea obiectelor / mediului înconjurător etc.

În continuare, regăsiți câteva <b>SUGESTII PRACTICE</b> care pot fi o sursă de inspirație.
--

Atunci când ne propunem să stabilim un set de reguli, este bine să ținem cont și de următoarele aspecte:

- ✓ Regulile sunt formulate pozitiv (Exemplu: „Vorbești politicos.”).
- ✓ Regulile sunt suficient de scurte pentru a putea fi reținute de copil.
- ✓ Regulile sunt în număr relativ redus pentru a nu „sufoca” copilul și/sau scădea încrederea în sine și adaptate vârstei acestuia.
- ✓ Regulile creează un spațiu imaginar în interiorul căruia copilul se poate simți autonom și în siguranță
- ✓ Regulile sunt respectate în mod constant pentru a putea fi internalizate de către copil și a deveni instrumente de autoreglaj comportamental / deprinderi.

- ✓ Regulile sunt însoțite și de recompensă („consecința”); pot fi recompense „nemateriale” (de exemplu, lauda, îmbrățișarea, pupicul, timp de joacă împreună, o plimbare în locul favorit etc). Atenție! Fără însă a fi condiționată iubirea și atenția părintelui de respectarea sau nerespectarea unei reguli!
- ✓ Regulile sunt discutate și explicate cu respect și iubire copilului; se poate cere și părerea copilului despre fiecare regulă; dacă este cazul, pot fi negociate; el va înțelege, în urma discuției, că respectarea acestor reguli îl ajută să fie în siguranță și să aibă un comportament acceptabil social.
- ✓ Regulile pot fi notate împreună cu copilul pe o coală de hârtie la care își poate aduce și el aportul prin desen și diferite simboluri.
- ✓ Poate exista și o fișă de monitorizare pentru respectarea acestor reguli (zilnică/săptămânală/lunară sau pe o anumită perioadă specială, de exemplu vacanță).
- ✓ Fișa de monitorizare poate avea notate și recompensa/recompensele adecvate regulii/regulilor respectate.
- ✓ Când o regulă devine deprindere, se poate trece la noi reguli.
- ✓ Copilul are libertatea de a respecta regula sau nu, urmată de consecințe (de exemplu, retragerea recompensei); astfel, copilul se simte în control și își dezvoltă și simțul responsabilității.
- ✓ Dacă un copil nu respectă regula, părintele îl încurajează și îl motivează, nu îl ceartă (de exemplu, „Am observat că te-ai străduit să respecti regula, astăzi nu ai reușit, însă data viitoare vei fi mult mai atent să...”).
- ✓ Dacă o regulă nu este respectată în mod repetat, trebuie să se facă o analiză a motivelor care determină /împiedică respectarea lor (de exemplu, prea multe reguli simultan; regula nu ține cont de aptitudinile, capacitățile, nevoile copilului; regula nu este adecvată vârstei; nu este înțeles scopul regulii, recompensa nemotivată, diferite tulburări în dezvoltare etc.).
- ✓ Dacă după numeroase încercări problema persistă este bine ca părinții să consulte sfatul unui specialist de la o vârstă cât mai fragedă.



- Care sunt regulile stabilite pentru copil? (fiecare copil este unic și este de dorit să fie tratat astfel, chiar dacă există mai mulți copii în familie)
- Aceste reguli au impact asupra tuturor palierele dezvoltării copilului?
- Toate aceste reguli sunt necesare?
- Ce capacități și deprinderi vreau să formez copilului meu prin respectarea acestor reguli?
- Ce stil parental avem?
- Cum influențează acest stil relația cu copilul?
- Care este dinamica dintre părinți atunci când este necesară activarea regulilor și a recompenselor?
- Ce stil parental au avut părinții noștri?
- Cum a influențat acest stil modul în care îmi educ propriul copil? Ce stil parental transmit mai departe copilului meu?
- Care este primul pas?