

URSUS
Breweries

CALEA
PENTRU A AVEA UN COPIL FERICIT



DESPREALCOOL.RO ESTE PLATFORMA URSUS BREWERIES
CARE ÎNCURAJEAZĂ CONSUMATORII SĂ SE INFORMEZE
ȘI SĂ SE BUCURE DE MOMENTELE CU PRIETENII ÎNTR-UN
MOD ECHILIBRAT ȘI RESPONSABIL.

PRIN INTERMEDIUL ACESTEI PLATFORME, TINERII ADULȚI
ȘI CONSUMATORII MATURI AU LA ÎNDEMÂNĂ CELE
MAI VALOROASE RESURSE ȘI INFORMAȚII LEGATE DE
CONSUMUL RESPONSABIL DE ALCOOL.



www.desprealcool.ro

ACEST GHID SE ADRESEAZĂ ATÂT PĂRINȚILOR, CÂT ȘI PROFESIONIȘTILOR DIN DOMENIUL ÎNGRIJIRII ȘI EDUCĂRII COPILULUI.

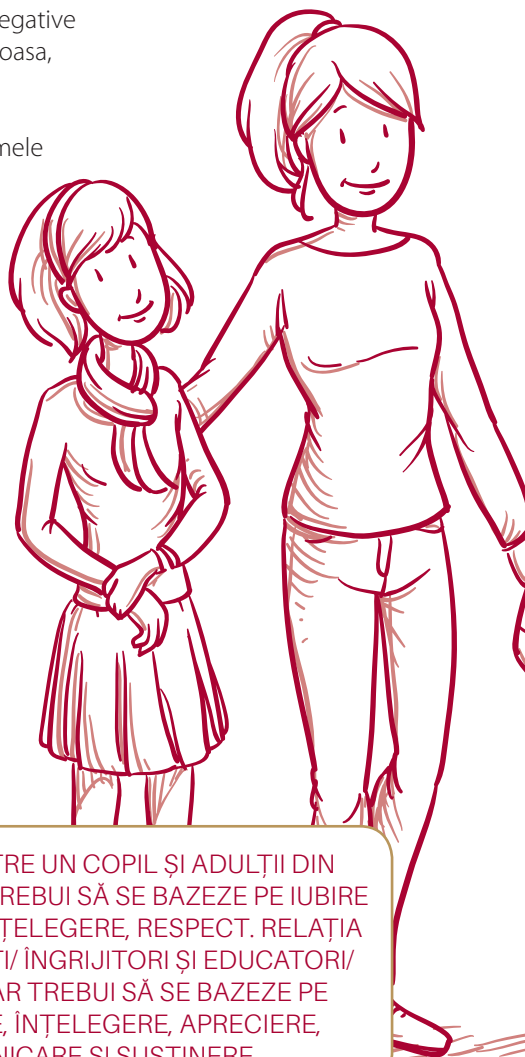
Fiecare dintre noi își dorește să contribuie la fericirea și împlinirea copilului, fie din rolul de părinte/ îngrijitor al copilului, fie din rolul de educator/ profesor.

Cu toții avem același scop, însă, de multe ori, factori interni sau externi împart persoanele din jurul copilului în două sau chiar mai multe tabere. Uneori părinții sau cei care îngrijesc copilul au așteptări mult prea ridicate de la educatori, iar cei care lucrează în sistemul de educație: creșă, grădiniță, școală se întâmplă să nu evalueze corect părinții și copilul și astfel comunicarea dintre cele două tabere să fie defectuoasă și în detrimentul copilului.

Dacă ne gândim bine, și unii, și alții așteaptă cu nerăbdare să contribuie la autonomia copilului, să-l ajute să-și urmeze propriul drum, și să aibă încredere deplină în sine și să fie împlinit. Împlinirea este un ansamblu de sentimente pozitive, senzații, de

bucurie și de plăcere, care se adaugă capacității de a depăși momentele negative precum durerile, angoasa, tristețea sau furia.

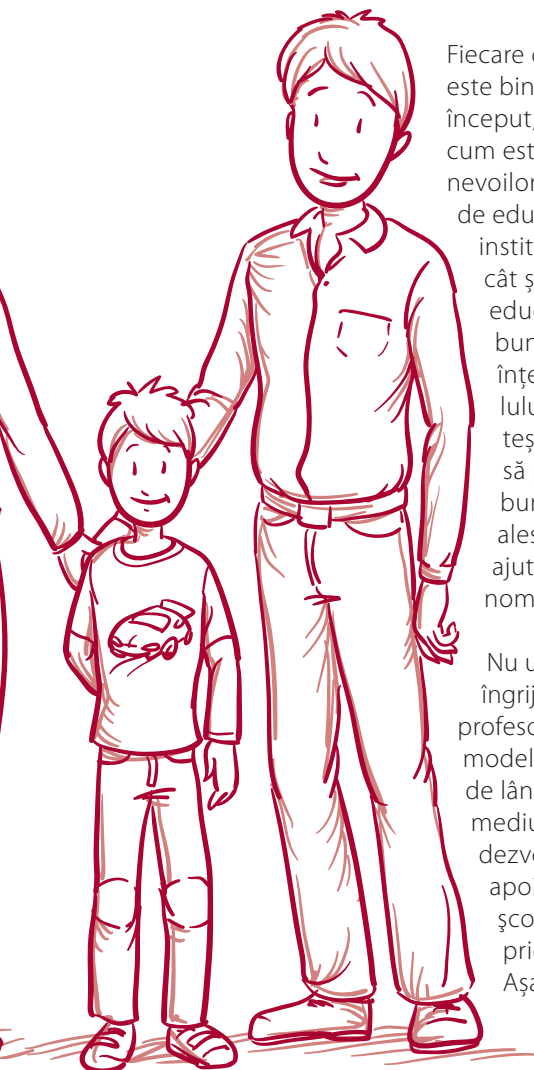
De multe ori, problemele ne copleșesc și reușesc să ne perturbe viața și așa deseori încercată. Căutând soluții, adeseori uităm de noi și nu ne acordăm nici măcar o șansă: „Aceea de a greși, de a nu fi perfecți”. Veți găsi soluțiile atunci când le veți căuta, împăcați fiind cu dumneavoastră și cu faptul că sunteți mereu în formare, în perfecționare, în meseria de părinte/ îngrijitor sau educator/profesor.



RELAȚIA DINTRE UN COPIL ȘI ADULȚII DIN JURUL SĂU AR TREBUI SĂ SE BAZEZE PE IUBIRE ÎNȚELEAPTĂ, ÎNȚELEGERE, RESPECT. RELAȚIA DINTRE PĂRINȚI/ ÎNGRIJITORI ȘI EDUCATORI/ PROFESORI AR TREBUI SĂ SE BAZEZE PE COOPERARE, ÎNȚELEGERE, APRECIERE, COMUNICARE ȘI SUSȚINERE.

Un părinte bun

ESTE ACELA CARE ÎNȚELEGE NEVOILE COPILULUI ȘI CARE ÎL OCROTEȘTE SUFICIENT ÎNCÂT SĂ POATĂ LUA CELE MAI BUNE DECIZII ȘI, MAI ALES, ACELA CARE ÎL VA AJUTA SĂ DEVINĂ AUTONOM, INDEPENDENT.



Fiecare copil este diferit și este bine să știm asta de la început, să-l acceptăm așa cum este și să adaptăm nevoilor lui, atât metodele de educație în familie/ instituție de protecție, cât și în sistemul de educație. Un părinte bun este acela care înțelege nevoile copilului și care îl ocrotește suficient încât să poată lua cele mai bune decizii și, mai ales, acela care îl va ajuta să devină autonom, independent.

Nu uitați părinți/ îngrijitori sau educatori/ profesori, cu toții sunteți modele pentru copii de lângă voi. Primul mediu în care copilul se dezvoltă este familia, apoi creșa, grădinița, școala, abia apoi prietenii, strada etc. Așadar, felul în care vă comportați

cu copilul îi va influența comportamentele. Dacă sunteți calmi, înțelegători, ascultați copilul, sunteți afectuoși, fermi atunci când este cazul, așa va fi și copilul, pentru care sunteți un model.

Educatori sau părinți, cu toții putem, prin îngrijirea oferită copilului, prin dragoste, comunicare și stabilirea de limite, să-l ajutăm să găsească un echilibru în tot ceea ce face și tot ceea ce simte.

Se spune că umorul neutralizează furia și supărarea, așadar, folosiți-vă de umor, desigur cu limitele necesare. Feriți-vă însă de ironie exagerată. Buna dispoziție și gândurile pozitive reduc stresul. Atenție la mesajele pe care doriți să le transmiteți. Nu de fiecare dată ceea ce spuneți este în acord cu ceea ce ați dori să transmiteți, iar copii înțeleg mesajele ascunse.

Stiluri parentale

PREA PERMISIV, PREA DUR, DELĂSĂTOR, IUBITOR, UNEORI PARCĂ NICICUM NU E BINE. ASTĂZI PUTEM VORBI DE STILURI PARENTALE DIFERITE ȘI NU DE PĂRINȚI BUNI SAU RĂI.

Veți vedea că este firesc să aveți stiluri parentale diferite, până la un punct, dar mai ales veți constata că, într-adevăr, dezvoltarea copilului este influențată de acest stil parental. Bine de știut este faptul că fiecare dintre voi este influențat de părinții săi, de felul în care ați fost educați, însă la fel de importante sunt modelele pe care le alegeți, la un moment dat, din jurul vostru.

UN PĂRINTE AUTORITAR

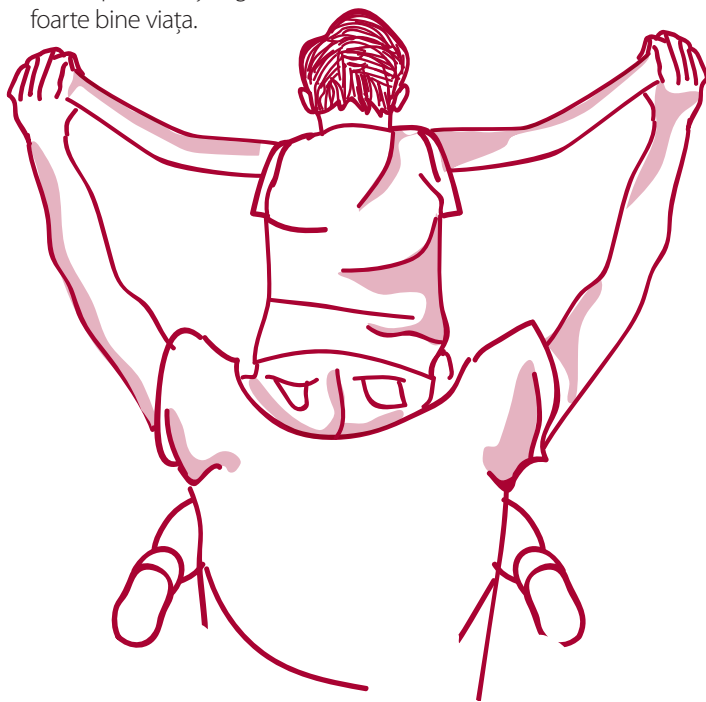
va avea un stil traumatic pentru copil, prea dur, rigid și sever. Părinții care aparțin acestui stil nu reușesc să îmbine autoritatea cu implicarea și disponibilitatea afectivă, ceea ce face ca aceștia să fie centrați de cele mai multe ori pe greșelile copilului și nu pe rezultatele pozitive. Din păcate, copilul va fi afectat de comportamentul părinților și cel mai tare îi va fi afectată încrederea în sine.

UN PĂRINTE PREA

PERMISIV are un grad înalt de disponibilitate afectivă, dar nu știe să disciplineze copilul. Cu alte cuvinte, îi satisface copilului toate poftele, însă acesta nu are reguli și limite. Partea bună este că acești copii vor avea o libertate de exprimare foarte mare, însă nu vor ști să respecte regulile, nu-și vor cunoaște limitele și nu vor putea să-și organizeze foarte bine viața.

UN PĂRINTE NEGLIJENT

va fi delăsător, nu se va implica prea mult în viața copilului și nu îi va cunoaște nevoile. Copiii care cresc cu astfel de părinți devin maturi precoci, de multe ori părintele jucând rolul copilului. Un astfel de copil nu are parte nici de căldură părintească și nici de disciplină.



Studiile și realitatea de zi cu zi arată că părinții care îmbină autoritatea/disciplina cu căldura părintească/disponibilitatea afectivă sunt cei care își susțin cel mai bine copilul. Cu alte cuvinte, a-l lăuda când este cazul și a-l critica cu motiv, a-l strânge în brațe, a-i spune că-l iubești, a-l ajuta să înțeleagă regulile și limitele și a-l responsabiliza este esențial pentru copil.

Acesta este stilul potrivit pentru creșterea copilului și acei ce vor beneficia de acest stil al părinților se vor dezvolta emoțional și cognitiv mult mai bine decât restul copiilor.

Fiecare părinte își crește copiii în funcție de propriile experiențe trăite în copilărie, de alte modele adoptate de-a lungul vieții și, bineînțeles, strâns legat de personalitatea sa și de educație. Cât de mult influențează stilul parental soarta copilului puteți citi și în studiul nostru:

<http://www.desprealcool.ro/wp-content/uploads/2012/05/Stiluri-parentale-si-influenta-consumului-de-alcool-la-minori.pdf>.

ESTE BINE CA AMBII PĂRINȚI SĂ AIBĂ ACELAȘI STIL PARENTAL?

Copilul este precum o barcă pe un lac, iar părinții sunt cei care vâslesc. Dacă unul vâslește într-o parte, iar celălalt invers, barca se va roti în loc, nu va ajunge niciodată la mal. Așadar, chiar dacă părinții au stiluri diferite, este important ca de dragul copilului să reușească împreună să aducă un echilibru în viața lor. A avea opinii diferite față de copil nu înseamnă a-l dezechilibra. Copilul are nevoie să știe cu cine poate negocia ceva și cu cine

nu, să știe cine l-ar lăsa la computer și cine l-ar ajuta; de exemplu, să-și cumpere ceva. A-l bulversa înseamnă ca unul dintre părinți să fie prea autoritar, iar celălalt prea permisiv, înseamnă ca cei doi părinți să se saboteze reciproc.

Iubirea și căldura părintească sunt la fel de importante ca și regulile, ca limitele pe care copilul le învață și ca responsabilitățile pe care și le asumă. Așadar, atunci când vă gândiți că nu sunteți perfecți pentru copilul vostru este bine să știți că, de fapt, sunteți părinți potriviți pentru acest suflet.



Nevoia copilului de a-ă gestiona lumea

PENTRU A ÎNȚELEGE ȘI GESTIONA LUMEA DEJA COMPLICATĂ ÎN CARE TRĂIEȘTE, COPILUL ARE NEVOIE SĂ FIE GHIDAT CU DRAGOSTE, SĂ I SE ARATE LIMITELE, ASTFEL ÎNCÂT SĂ FIE ÎN SIGURANȚĂ. DISCIPLINAREA COPILOR ESTE UNA DINTRE CELE MAI DIFICILE SARCINI, DAR, DE ASEMENEA, ȘI UNA DINTRE CELE MAI IMPORTANTE.

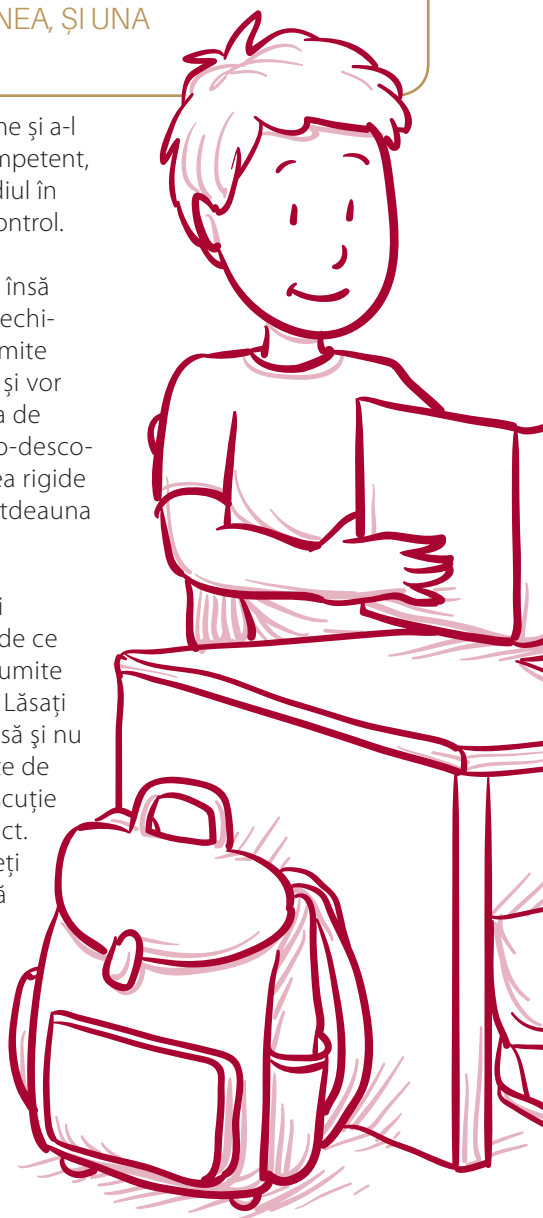
Desigur că este foarte important să-l ajutăm pe copil să-și formeze o imagine de sine bună. Trebuie să aibă încredere în propriile forțe, să-l ajutăm să ia decizii de unul singur, să fie responsabil încă de mic. Așadar, dacă este capabil să-și pună singur jucăriile la loc, să mănânce sigur, să-și curețe farfuria din care a mâncat, să se îmbrace singur, să se spele singur pe dinți, să meargă singur la toaletă, atunci lăsați-l să facă aceste lucruri, încurajați-l, lăudați-l și nu uitați să-l motivați ca să fie din ce în ce mai responsabil. Responsabilitățile ajută la dezvoltarea stimei de sine.

Atenție, însă, la faptul că, disciplină nu înseamnă a pedepsi copilul! A disciplina înseamnă a-l ajuta să înțeleagă limitele și a le respecta, a-l învăța cum să

se comporte în lume și a-l ajuta să devină competent, atent la el și la mediul în care trăiește și în control.

Limitele sunt utile, însă este nevoie de un echilibru, prea multe limite vor îngreuna copilul și vor reduce capacitatea de adaptare și de auto-descoperire. Limitele prea rigide vor fi aproape întotdeauna încălcate.

Este important să-i explicați copilului de ce are voie să facă anumite lucruri și de ce nu. Lăsați conversația deschisă și nu vă imaginați că este de ajuns o singură discuție despre acest subiect. În loc de „NU”, puteți utiliza: „Ar fi bine să nu mai faci asta, pentru că acestea sunt consecințele...”, dar poți face altceva...”.



IATĂ CÂTEVA IDEI CARE VĂ VOR PUTEA AJUTA SĂ STABILIȚI REGULILE PENTRU COPIL:

- Setul de reguli să fie rezonabile, clare și revizuite din timp în timp, adaptate situațiilor date;
- Stabiliți reguli care sunt utile și nu reguli nepracticabile sau nesemnificative pentru el și pentru voi. Copilul nu poate reține multe reguli, de aceea are nevoie doar de cele care contează;
- Asigurați-vă că toată lumea înțereasă cunoaște

- regulile și le înțelege. Încurajați-i pe copii să pună întrebări dacă au nelămuriri;
- Elaborați reguli coerente, care să nu se „bată cap în cap cu altele”, și consecințe corecte. În cazul în care copilul încalcă o regulă, evitați reacțiile exagerate și nu impuneți sancțiuni pe care să nu le puteți aplica;
 - Lăudați copilul când a respectat regulile și oferiți-i recompense simbolice: o

- față zâmbitoare desenată pe o foaie de hârtie, o bulină etc. Critica și neîncrederea îl vor descuraja pe copil. Nu este nevoie să faci ceva perfect pentru a fi lăudat;
- Evitați amenințările și pedepsele. Amenințările sunt de cele mai multe ori abuzuri emoționale, iar cei care amenință constant copiii, fie îi îndepărtează de la dialog și cooperare, fie îi incită spre a încălca limitele;
 - Nu vă lăsați „duși de val”, adică duși de emoții spre comportamente extreme sau ieșite din comun. Cu alte cuvinte, nu vă enervați când stabiliți reguli sau când negociați limitele cu copilul;
 - Dacă copilul este agitat, în plină criză, nu negociați cu el pe moment, dați-i o pauză și abia după ce s-a calmat reîncepeți negocierile;
 - Alegeți când să ignorați încălcarea unei reguli sau când este nevoie să discutați și să aplicați sancțiuni.





**ÎN COMUNICAREA CU COPILUL
FERIȚI-VĂ PE CÂT PUTEȚI DE PREA MULTE
CONSTRÂNGERI. SUNT CÂTEVA OBICEIURI DE
CARE AR FI BINE SĂ SCĂPAȚI:**

- amenințarea cu pedeapsa „Dacă nu faci..., o să...”; „Fă asta că dacă nu...”
- rețetele „Trebuie să faci așa...”; „Acum vei face asta și asta...”
- proclamația „Așa e bine să faci...”; „Ar trebui să faci așa...”
- ordinele „Fă așa!”
- moralizare „N-ar fi trebuit să faci asta!”
- a judeca „Nu gândești limpede”; „Te porți ca un...”; „Greșești foarte tare făcând așa.”
- adultul ca model perfect „Eu când eram de vârsta ta...”; „În locul tău eu aș fi făcut așa...”
- sugestiile „De ce nu faci așa?”; „Ceea ce cred eu că ar trebui să faci este ...”; „Iată cum poți face ca să fie cel mai bine”
- presupunerea „Nu te străduiești destul să găsești o

soluție, ești leneș, nu-ți pasă...”

- predicția „Vei rata”; „Ori-cum nu vei reuși”; „Nu te va lăsa niciodată cineva să faci așa...”
- pisălogeala „Hai spune-mi toate detaliile”; „Dar cum a fost?”; „Și după asta? Și...”
- ridiculizarea „Cum zici tu, domnule Știe Tot”; „Cum vrei tu deșteptule”
- diagnosticarea „Hai că știu că te prefaci”; „Tu vrei doar să fii în centrul atenției.”
- mustrea „Nu este frumos să faci așa”; „Copiii cumiști nu fac asta.”
- cererea de scuze „Nu ai de ce să te simți vinovat”; „Nu-ți face griji”; „Totul se va rezolva”
- încurajările exagerate „Hai că oricum ești cel mai tare”; „Nu te da bătut, ești un învingător.”

Cu alte cuvinte, fiecare copil se naște cu un potențial, iar adulții îl pot ajuta să-și atingă potențialul maxim, prin cunoaștere și încredere în sine, responsabilizare, iubire, comunicare și, mai ales, ascultare activă. De multe ori, aveți nevoie de o formulă „magică” pentru a deschide dialogul cu copilul, de o frază care să înceapă discuția cu el. Cele mai simple metode sunt: „Interesant...”, „Zi-mi mai multe despre asta”, „Aș vrea să aud despre asta mai mult”, „Sunt interesat să aud ce crezi tu”, „Hai să vorbim despre asta acum”, „Zi-mi toată povestea”. Aceste deschizătoare de drumuri sunt de fapt cuvinte cheie care „luminează drumul” unei conversații.

Ca să vă asigurați că ați înțeles ce v-a spus, verificați: „Ai vrut să spui că X te-a supărat pentru că...”, apoi cereți mai multe informații. „Nu cunosc multe detalii, așa că nu mă pot pronunța încă, dar spune-mi mai multe despre...”. Oferiți ajutor: „Cum pot să te ajut?”, „Am cu ce să te ajut?”

Mai multe informații veți găsi și în broșura: http://www.desprealcool.ro/wp-content/uploads/2012/10/Ghid_pentru_parinti_Daniel_Gheorghe-22.pdf.



CUM INFLUENȚEAZĂ CONSUMUL ABUZIV DE ALCOOL AL PĂRINȚILOR COMPORTAMENTUL COPILOR?

care le are alcoolul asupra comportamentelor parentale și a dezvoltării copilului, așa cum reiese din studiul mai sus amintit.

Nivelurile ridicate de consum de alcool se transmit din generație în generație. Și nu este vorba despre o moștenire genetică ci de comportamente învățate. Adultul îi oferă un model greșit copilului.

Persoanele care au declarat că au un nivel ridicat de consum de alcool au avut la rândul lor părinți care au consumat în mod abuziv alcool. La rândul lor, copiii acestora au deja probleme cu consumul abuziv de alcool. Așadar, există familii în care alcoolul face ravagii în trei generații.

Părinții „autoritari” consumă mai mult alcool și copiii acestora consumă la rândul lor, iar în copilăria lor au avut părinți care au consumat abuziv alcool și au fost „autoritari”.

„Autoritari” în cazul de față înseamnă duri, agresivi, centrați pe critica copilului și lipsa afectivității. Cu alte cuvinte, părinții nu au înțeles nevoile copilului, astfel încât unii copii au ajuns să aibă probleme la școală, să fie agresivi și să aibă deja probleme cu poliția.

Există o contradicție între stilurile de creștere și educare a copiilor practicate de parteneri, în cazul familiilor în care un părinte este alcoolic și unul nealcoolic. Părintele alcoolic are de obicei un stil extrem de negativ, cu manifestări adeseori violente, autoritare sau de neglijență; în schimb ce părintele nealcoolic este predispus să adopte o atitudine mai puțin severă, mai caldă, mai implicată.

Disciplina, limitele, împreună cu implicarea afectivă, ajută la prevenirea consumului de alcool la copii și tineri și, mai ales, la dezvoltarea armonioasă a acestora. Studiile arată că susținerea părinților în demersurile lor de creștere și educare a copilului sunt cheia succesului atât pentru copil, cât și pentru întreaga societate.

Bazat pe o cercetare cantitativă pe un eșantion reprezentativ național de 1,062 de părinți și pe o cercetare calitativă în baza a 26 de interviuri cu părinți care provin din familii în care cel puțin un părinte a fost considerat alcoolic, studiul „Stiluri parentale și influența asupra consumului de alcool la minori”, realizat de URSUS Breweries și Demos în colaborare cu IPP, arată că familiile care se confruntă cu abuzul parental de alcool sunt afectate de numeroase tensiuni și griji. Vom prezenta câteva dintre efectele pe

PAS CU PAS CĂTRE UN CONSUM RESPONSABIL DE ALCOOL

Acest ghid face parte dintr-un program amplu, derulat de către Ursus Breweries, prin platforma de consum responsabil www.desprealcool.ro. Împreună cu partenerii noștri: **Federația Organizațiilor Neguvernamentale „Pentru Copil” (FONPC), Step by Step România** și psihologul Daniela Gheorghe, în București, Buzău, Timiș, Brașov și Cluj, derulăm programul “Competențele parentale și prevenirea consumului de alcool”. În cadrul acestui program ne propunem dezvoltarea competențelor parentale în rândul familiilor din România în scopul prevenirii consumului de alcool la tineri și prevenirea astfel a abuzurilor în familie.

Obiectivul programului este formarea părinților, dar și a profesioniștilor din domeniul educației timpurii și al educației parentale, care să contribuie la sprijinirea părin-

ților astfel încât să întrerupem cercul vicios al consumului de alcool în exces, al violenței și să prevenim abuzul de alcool în familie, precum și consumul de alcool în rândul minorilor.

Programul are la baza un amplu studiu dezvoltat de Ursus Breweries, în parteneriat cu Demos Marea Britanie și Institutul de Politici Publice despre influența comportamentului și educației oferite de un părinte consumator de alcool asupra tendinței copilului de a consuma la

rândul lui alcool în exces.

“Competențele parentale și prevenirea consumului de alcool” face parte din strategia Ursus Breweries de promovare a unui mediu pozitiv în care domină atitudinea de moderație și responsabilitate în consumul de alcool.

În acest sens, colaborăm cu autoritățile publice, ONG-uri, parteneri și alte terțe părți interesate pentru a aborda subiectul consumului responsabil de alcool.

În total, peste 2,600 de persoane vor fi informate în cadrul acestui program despre consumul de alcool prin intermediul materialelor promoționale, atelierelor de lucru, întâlnirilor în comunitate și întâlnirilor cu părinții și profesioniștii.

Ursus Breweries continuă dialogul cu părinții și reprezentanții comunităților mici și mijlocii din România pentru a încuraja oamenii să ia decizii informate în legătură cu consumul de alcool și, de asemenea, să discute, într-un mod informat și responsabil, acest subiect cu minorii.

GHIDUL PĂRINȚILOR EFICIENȚI, REALIZAT ÎN COLABORARE CU PROFESIONIȘTI

SFATURILE DIN
ACEST GHID V-AU
FOST OFERITE DE
CĂTRE DANIELA
GHEORGHE,
PSIHOLOG
SPECIALIZAT
ÎN PSIHOLOGIA
COPILULUI, EXPERT
ÎN DOMENIUL
PROMOVĂRII,
PROTECȚIEI ȘI
MONITORIZĂRII
DREPTURILOR
COPILULUI.

Daniela Maria Gheorghe este psiholog, în prezent director al Federației Organizațiilor Neguvernamentale „Pentru Copil”.

Lucrează de mai bine de 17 ani cu copiii și părinții, și a fost printre primii profesioniști din România care au recunoscut importanța problemelor legate de abuzul și neglijarea copiilor.



Pe lângă lucrul direct cu copiii și familiile, este activă în domeniul științific, fiind autoare de cărți, broșuri, articole pentru părinți și profesioniști și a fost implicată în numeroase cercetări.

De asemenea, a influențat politicile publice din domeniul protecției drepturilor copilului în România și are o experiență îndelungată ca formator în dezvoltarea copilului, art-terapie, prevenire și intervenție în domeniul abuzului și neglijării copiilor.

ALȚI PARTENERI:
Federația Organizațiilor Neguvernamentale „Pentru Copil” (FONPC) este principalul interlocutor specializat al statului

în vederea elaborării și redefinirii politicilor publice pentru asigurarea bunăstării copilului din perspectiva drepturilor copilului, utilizând și dezvoltând într-un cadru coerent și comprehensiv experiența și expertiza membrilor săi.

Centrul pentru educație și dezvoltare profesională Step by Step - promovează și implementează principiile democratice în educația și protecția copilului.

Abordează metode de predare-învățare-evaluare care respectă personalitatea copilului.

MULȚUMIM

- Părinților care ne-au oferit informații pentru studiul Demos
- Direcțiilor Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului – Brăila, Vaslui și Dolj
- Asociației "Bună ziua, copii din România" Vaslui
- SOS Satele Copiilor
- Fundației "Un copil, o speranță" Sibiu
- Institutului de Politici Publice Data Research
- Ministerului Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice
- Autorității Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului și Adopției
- Ministerului Sănătății
- Institutului Național de Sănătate Publică
- Agenției Naționale Antidrog
- Consiliului Național al Audiovizualului



URSUS
Breweries