

SPRIJIN PARENTAL

RECOMANDĂRI PENTRU ORGANIZAREA
ACTIVITĂȚILOR DE SPRIJIN PARENTAL



2023

Srijin Parental – Recomandări pentru organizarea activităților de srijin parental

Publicație elaborată și editată de LUMOS Foundation Londra, Marea Britanie Sucursala din Republica Moldova în cadrul Proiectului "Intervenția Timpurie"

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Srijin parental: Recomandări pentru organizarea activităților de srijin parental / LUMOS Foundation Londra, Marea Britanie, Sucursala din Republica Moldova. – [Chișinău]: S. n., 2023 (Print-Caro). – 40 p.

[500] ex.

ISBN 978-9975-165-77-8.

37.018.1

S 74

Tiparul executat la tipografia „Print Caro”
str. Columna, 170, Chișinău

CUPRINS



INTRODUCERE	4
CAPITOLUL I. CE ESTE SPRIJINUL PARENTAL?	7
CAPITOLUL II. DE CE ESTE IMPORTANT SPRIJINUL PARENTAL?	9
CAPITOLUL III. CINE SUNT SPECIALIȘTII ÎN SPRIJIN PARENTAL?	11
CAPITOLUL IV. PROGRAME DE SPRIJIN PARENTAL	13
CAPITOLUL V. EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE SPRIJIN PARENTAL	16
CAPITOLUL VI. ELEMENTE COMUNE DE ORGANIZARE A PROGRAMELOR, ACTIVITĂȚILOR DE SPRIJIN PARENTAL	21
CAPITOLUL VII. SUGESTII PENTRU DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR CU PĂRINȚII	31
CAPITOLUL VIII. ELEMENTE DE ORGANIZARE A GRUPULUI DE SUPT CA METODĂ EFICIENTĂ DE SPRIJIN	37

*Părinții din zilele noastre
sunt capabili de schimbare,
dacă li se dă prilejul să fie sprijiniți*

INTRODUCERE

Cea mai evidentă schimbare socială, vizibilă în ultimele decenii, este deteriorarea legăturii între părinți și copii. Absența de lungă durată, distanțarea emoțională și preocupările extrafamiliale ale părinților lovesc din plin valorile, pe care ar trebui să le învețe copiii: să fie demni de încredere, să aibă respect pentru ceilalți, să fie responsabili, cinstiți, grijulii, buni cetățeni. Accelerarea acestor transformări sociale duce la disfuncții din ce în ce mai importante în dinamica dezvoltării armonioase a copilului.

În același timp, mediul familial ocupă locul central în multitudinea factorilor determinanți ai dezvoltării copilului, evoluției personalității acestuia.

Părinților le revine rolul esențial în creșterea copiilor, ei asigurându-le nu numai existența materială, dar și un climat familial afectiv și protectiv. Trăsăturile personalității se formează în raport cu modelul și contextul trăit în mod direct, nemijlocit de către copil în mediul său familial, iar atitudinile părinților au consecințe durabile asupra personalității.

Sunt situații, în care familia consideră că este suficient să se ocupe doar de satisfacerea nevoilor primare (hrană, îmbrăcăminte, locuință, cheltuieli zilnice etc.), ignorând importanța unei comunicări afective, nestimulând dezvoltarea sentimentului de apartenență.

Familii defavorizate sunt preocupate mult, datorită lipsei resurselor materiale, de existența de zi cu zi, de asigurarea unui trai decent și cât mai sănătos pentru copiii lor. Presiunea pe care o exercită „ziua de mâine” cu nevoile de supraviețuire ale copilului și familiei face uneori ca celelalte nevoi, legate de valori și idealuri, de sprijin afectiv și respectare a emoțiilor să fie plasate pe un plan secund. Resursele proprii ale acestor familii sunt mai sărace și copilul pleacă în viață cu mai puține abilități, care să-i asigure atingerea întregului său potențial.

Deși reprezintă o categorie importantă, nu doar familiile defavorizate sunt capabile să ofere într-o măsură mai mică o educație de calitate, din toate punctele de vedere, copiilor lor.

Evoluțiile importante pe plan economic, social, psihologic și spiritual, care au avut loc în ultimii ani au adus modificări semnificative în planul educației copilului și prin schimbarea majoră a structurii generale a familiei contemporane în ansamblul ei, față de familia tradițională.

În general, toți oamenii – atât adulții, cât și copiii – au trei nevoi psihologice de bază: **conexiune, competență și autonomie**.

Nevoia de conexiune este necesitatea unor relații strânse și sigure cu alte persoane. Este nevoia de dragoste, căldură emoțională, acceptare, apartenență și siguranță.

Nevoia de competență se referă la necesitatea unei persoane de a se simți capabilă, eficientă și de succes în interacțiunea cu oamenii și lucrurile din jur. Aceasta nu înseamnă doar competență intelectuală, dar și emoțională și socială.

Nevoia de autonomie reprezintă nevoia persoanei de a alege activități și de a lua decizii importante pentru viața sa din propria voință și în mod independent, de a simți că ei sunt cei care își conduc propriul comportament, cu inițiativă și libertate de alegere, fără un comportament sub constrângere și presiune. Autonomia nu înseamnă independență, autosuficiență sau autocentrare, dar, mai degrabă, o experiență de auto-inițiativă și capacitate de a alege propriul comportament.

Părinții / persoanele, care îngrijesc copilul au, în mod evident, nevoie de sprijin – de informații, de experiență, de educație, consiliere și orientare clare, pentru a oferi copilului un mediu de dezvoltare sigur, educativ și pozitiv.

Strategia intersectorială de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022, aprobată prin Hotărârea Guvernului nr.1106 din 3 octombrie 2016 a trasat, pentru prima dată, direcțiile de dezvoltare a educației parentale, ca formă specifică de intervenție specializată pentru organizarea unor programe de formare, dezvoltare și consolidare a abilităților și competențelor parentale ale părinților/reprezentanților legali/persoanelor în grija cărora se află copilul, precum și a viitorilor părinți.

Strategia trasează obiectivele și sarcinile pe termen mediu în vederea promovării educației parentale și definește direcțiile strategice privind formarea și dezvoltarea abilităților și competențelor parentale, punând accent pe inter- sectorialitate.

Documentul a definit și noțiunea de "sprijin parental" ca fiind "împuternicirea părinților, consolidarea competențelor parentale ale acestora prin acordarea de sprijin special în alegerile lor parentale individuale, decizii și căi de învățare, cu accent pe unicitatea fiecărei familii"; conținând toate activitățile care urmăresc

să ofere îndrumare părinților în rezolvarea tuturor tipurilor de probleme în ceea ce privește problemele de educație, sănătate, protecție, într-un cadru formal sau informal. Sprijinul parental se referă la o serie de informații, sprijin, educație, formare, consiliere și alte măsuri sau servicii, care se axează pe influențarea modului în care părinții să înțeleagă și să-și îndeplinească rolul lor de părinți. Un obiectiv comun este acela de a obține rezultate mai bune pentru copii și tineri prin furnizarea de servicii care oferă informații, sprijin și chiar și reconversie profesională pentru părinți.

***Cunoașterea este putere. Informația înseamnă libertate.
Educația este premiza progresului în fiecare societate,
în fiecare familie
(Kofi Annan)***

CAPITOLUL I

CE ESTE SPRIJINUL PARENTAL?

Sprijinul parental reprezintă o multitudine de activități și metode care ajută părinții să-și dezvolte abilitățile și cunoștințele despre îngrijirea, stimularea dezvoltării, alimentația și protecția copilului de la cele mai fragede vârste. Copilul este ființa umană cu necesități și însușiri specifice, diferite de cele ale adultului. Copilul, în mod firesc, are nevoie de adult pentru a-i satisface necesitățile, pentru a-i stimula dezvoltarea și comunicarea, în special de sprijinul permanent și necondiționat al părinților.

Sprijinul parental și educația parentală promovează imaginea despre bucuria de a fi părinte, oferind părinților posibilitatea de a se redescoperi pe ei înșiși, de a-și îmbunătăți comunicarea cu copilul și de a-și dezvolta abilitățile necesare privind îndeplinirea acestui rol extrem de important – **rolul de a fi părinte**.

Activitățile de sprijin și educație parentală urmăresc reducerea gradului de neîncredere a părinților în forțele proprii de a-și ajuta copilul să depășească anumite situații de dificultate și presupun, pe termen lung, un transfer de cunoștințe și abilități eficiente, de la specialist la părinți și alți membri ai familiei.

Activitățile de sprijin parental au drept scop prevenirea situațiilor de incertitudine, neîncredere a părinților de a răspunde la necesitățile de îngrijire și creștere a copilului. Aceste activități consolidează capacitatea părinților de a căuta ajutor și de a accepta să fie susținuți de servicii și profesioniști. Fiecare familie este unică, fiecare părinte are anumite așteptări și aceste activități vin să ajute părinții să acționeze cu încredere și să caute ajutor pentru copilul lor la specialiști și instituții abilitate!!!

Sprijinul parental se adresează tuturor părinților, fără excepție, și se concentrează pe explorarea resurselor părinților și a membrilor familiei de a fi atenți la necesitățile copilului, la reacțiile și nemulțumirile copilului, la mesajele emoționale și verbale ale acestuia. Sprijinul parental contribuie la sporirea cunoștințelor și abilităților parentale, dezvoltarea comportamentelor parentale pozitive și non violente în creșterea propriilor copii.

Activitățile de sprijin parental urmăresc să transmită părinților, prin intermediul subiectelor abordate, cunoștințe și informații care îi vor ajuta să ofere propriilor copii multiple șanse de dezvoltare. Părinții fiind primii educatori ai copilului, ei sunt cei care comunică și interacționează cu copilul permanent, ei au rolul cel

mai important în viața copilului și devenirea acestuia! Este bine de știut, **că cel mai mult**, familiile beneficiază de ajutorul specialiștilor, atunci când speranțele, interesele, necesitățile, îngrijorările sunt aduse în atenția specialiștilor preocupați de aceste probleme, precum și atunci când colaborează și lucrează împreună în interesul propriului copil. Comunicarea, atitudinea și comportamentul părinților au un imens impact în dezvoltarea copilului. În funcție de toate acestea copilul va deveni un adult care are încredere în forțele proprii, care se adaptează și devine capabil să se ajute singur, și să-și asume răspunderea pentru deciziile luate.

A fi părinte este un miracol și este pentru toata viața

CAPITOLUL II

DE CE ESTE IMPORTANT SPRIJINUL PARENTAL?

Activitățile cu părinții pot influența/schimba în sens pozitiv atitudinea, comportamentul acestora vis-a-vis de relația lor cu copii, dar și cu alți membri ai familiei, cât și unele aspecte ce țin de viața personală a lor:

- Părinții învață despre „meseria” de a fi părinte.
- Înțeleg mai bine etapele de dezvoltare a copilului.
- Învață să răspundă la necesitățile copilului prin prisma fortificării factorilor de asigurare a bunăstării acestuia.
- Părinții înțeleg mai bine lumea interioară a copiilor lor.
- Dezvoltă abilități de comunicare. Învață cum să comunice eficient cu copiii pentru a evita situații de conflict.
- Părinții au posibilitate să vorbească despre trăirile lor, emoțiile și sentimentele pe care le au în raport cu copiii sau despre anumite situații din viața de părinte, având posibilitatea descărcării emoționale.
- Rezolvă probleme existențiale. Părinții pot să vorbească despre atitudinea lor față de o situație sau alta și despre felul cum își văd viața lor în perspectivă.
- Își fortifică rețeaua socială bazată pe comunitate.
- Își cultiva încrederea în sine. Părinții nu sunt judecați; ei sunt ascultați, înțeleși, acceptați și ghidați. Părinților le crește stima de sine individuală, drept urmare, crescându-le nivelul aspirațiilor personale și profesionale în raport cu copiii lor.
- Crește nivelul de autoapreciere. Părinții încep să se perceapă pozitiv atunci când pot să ofere ajutor altor părinți cu probleme asemănătoare în sensul educației copiilor.
- Își îmbunătățesc relațiile cu copilul și/sau alți membri ai familiei.
- Se formează comunitatea de părinți. Aceștia au posibilitate să facă cunoștință și să dezvolte relații cu alți părinți, care se confruntă cu probleme asemănătoare în sensul relației părinți – copii.

Părinții, care caută și acceptă sprijinul parental:

- sunt mai capabili să aibă grijă de copiii lor, trăiesc situațiile stresante mai ușor, devin, deci, mai relaxați și mai sănătoși;
- dau un exemplu bun copiilor lor;
- arată celorlalți oameni că sunt apreciați și necesari.

CAPITOLUL III

CINE SUNT SPECIALIȘTII ÎN SPRIJIN PARENTAL?

Specialiștii în sprijin parental sunt, de obicei, angajați ai subdiviziunilor autorităților publice locale de asistență socială, altor servicii universale (medicină, educație, poliție etc.), organizațiilor neguvernamentale/societății civile.

Ei asista familiile, care se confruntă cu probleme de scurtă sau de lungă durată, prin oferirea de ajutor practic și suport emoțional.

Strategia intersectorială de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022 a definit pentru prima dată noțiunea de "Educător parental" – *"...profesionistul, care poate avea o pregătire inițială în domeniul socio-uman sau medical (educatori, profesori, medici, asistenți sociali, asistenți medicali, psihologi, psihopedagogi etc.), dar care a participat la un program de formare specializată în domeniul educației parentale"*.

Specialiștilor în sprijin parental le revine, în conformitate cu politicile relevante în domeniu la nivel național și internațional, rolul de stabilire a parteneriatelor socio-educative și de organizare și desfășurare a acțiunilor intersectoriale privind fortificarea, informarea, educarea, consilierea familiei, cu accent pe familiile dezavantajate și cele în situație de risc.

Sprijinul parental nu este un lucru ușor. Rolul specialistului în sprijin parental poate fi consumativ emoțional. În lucrul cu familia specialistul se confruntă cu situații sensibile și traumatizante. Această activitate poate implica confruntări, în special dacă o familie nu acceptă sprijinul. Nu toate interacțiunile au un rezultat pozitiv. Totodată, aceste activități pot fi extrem de importante pentru copil.

Specialistul în sprijin parental trebuie să posede astfel de abilități ca:

- capacitate bună de comunicare și ascultare;
- abilități de a construi și de a menține relații cu adulții și copiii;
- calmitate sub presiune și atunci când se confruntă cu comportamente provocatoare sau conflictuale;
- flexibilitate și adaptabilitate;
- înțelegere bună a provocărilor, cu care se confruntă familia concretă;
- abilități organizaționale și de soluționare a problemelor.

Asistentului social comunitar, specialistului în protecția drepturilor copilului îi revine în acest proces rolul primordial de informare a familiilor cu copii despre asistența și suportul existent în comunitate și în raion, asigurare a accesului la programele de prevenire primară, organizate în cadrul serviciului Sprijin Familial, resursele, asistența și serviciile disponibile în cadrul serviciilor universale (educație, sănătate) de la nivel comunitar, în colaborare cu specialiștii din cadrul:

- instituțiilor de asistență medicală primară,
- instituțiilor de educație,
- subdiviziunilor de ordine publică,
- administrației publice locale,
- reprezentanții societății civile.

CAPITOLUL IV

PROGRAME DE SPRIJIN PARENTAL

Programele de sprijin parental s-au dezvoltat ca răspuns la circumstanțele sociale actuale, care impun utilizarea de noi practici parentale, cu ajutorul cărora părinții să poată crește copiii adaptați condițiilor sociale actuale, dar și flexibili în a se adapta contextelor viitoare.

Programele de sprijin parental sunt o parte componentă a politicilor de sprijin a familiilor și au drept scop susținerea și consolidarea abilităților parentale existente și promovarea dezvoltării de noi competențe, astfel încât părinții să aibă cunoștințele și abilitățile necesare pentru a-și îndeplini responsabilitățile de creștere a copilului și să le ofere copiilor lor experiențe și oportunități, care să promoveze învățarea și dezvoltarea acestora.

Programele pentru părinți se caracterizează, de regulă, prin acces universal, sprijin timpuriu și implicare a familiei.

Activitățile de sprijin parental sunt parte componentă a programelor comunitare de prevenire primară și a programelor de prevenire direcționată din cadrul Sprijinului familial primar (HG RM nr. 889 din 11.11.2013).

Programele de sprijin pentru părinți cuprind mai multe *tipuri de activități*:

- Campanii comunitare (de informare și conștientizare, susținere a familiilor etc.);
- Consiliere parentală (informare, consultații pentru părinți);
- Adunări de părinți (de regulă, în școală, grădiniță);
- Lectorate;
- Discuții, mese rotunde, ateliere, conferințe;
- Grupuri comunitare (Grupuri de reflecție comunitară; Grupuri de suport pentru părinți; Cafenele, cluburi pentru părinți; Photovoice etc.);
- Programe de educație parentală (sesiuni de instruire/training-uri pentru părinți);
- Activități comune părinți – copii (Ludotecă);
- Evenimente sociale, activități nonformale (excursii, activități sportive, cercuri, ateliere de scenarii, teatrul comunității, concursuri, serbări, aniversări, acțiuni de caritate; momente festive etc.);

- Forum-uri publice etc.

După numărul participanților programele, activitățile de sprijin parental pot fi – *individuale* sau *de grup*.

Programele, activitățile de sprijin parental pot fi realizate în cadrul:

- întâlnirilor programate (individuale, de grup);
- întâlnirilor neprogramate (în afara oficiului, în stradă, alte locații etc.);
- întâlnirilor periodice cu specialiști din diverse domenii: medici, psihologi, cadre didactice, cadre didactice de sprijin, asistenți sociali, juriști etc.;
- întâlnirilor periodice cu alți părinți (grupuri de suport);
- vizitelor la domiciliu;
- convorbirilor telefonice și a corespondenței prin intermediul aplicațiilor Viber, WatsApp, Messenger, Telegramm, e-mail etc;
- on-line, rețele sociale etc.

Există **3 tipuri de programe** pentru a interveni în sprijinul/educația parentală:

- Programele de informare a părinților;
- Programele de susținere a părinților, centrate pe grupuri de discuții;
- Programele de formare a părinților.

Programele de informare își propun să transmită părinților informații relevante privind educația, formarea, sănătatea, îngrijirea copiilor, petrecerea timpului liber, orientarea școlară și profesională, legislația familiei, cunoașterea copilului etc. Activitățile sunt adeseori realizate cu sprijinul unor specialiști în domeniu și se realizează, de regulă, cu grupuri mai numeroase de părinți, fiind însoțite de materiale informative. Foarte multe unități de învățământ au înțeles însă importanța informării părinților și astfel au apărut inițiative locale în care educatorul/învățătorul/dirigintele a început să organizeze întâlniri de informare a părinților, pe baza unor materiale de specialitate care au fost prezentate independent.

Programele de susținere se referă, în general, la acțiunile de orientare și consiliere pentru părinți. Serviciile de consiliere educațională au rol de suport, de care părinții au nevoie în scopul îmbunătățirii relației părinți-copii. Activitățile se desfășoară individualizat și personalizat, "față în față" sau/și în grupuri mici de interese, probleme, opțiuni. Rolul grupului în asemenea programe este mare și susține participării în depășirea situațiilor-problemă. Acțiunile de orientare

și consiliere sunt îndrumate de către specialiști care le organizează la sugestia instituției educaționale sau la cererea părinților.

Programele de formare a părinților vizează educația părinților, dezvoltarea atitudinilor și practicilor parentale, a responsabilității parentale, însușirea unor tehnici de autocunoaștere și cunoaștere, comunicare, luarea deciziilor, managementul timpului și al resurselor, soluționare de conflicte etc. Activitățile se desfășoară în grupuri în funcție de obiectivele fixate, utilizându-se metode interactive, cât mai atractive pentru părinți (jocuri de rol, discuții libere, valorificarea experiențelor personale etc.).

Programele de informare oferite părinților se limitează la anumite aspecte sau la o anumită etapă de vârstă, programele de susținere sau consiliere parentală sunt de asemenea menite să-i sprijine pe părinți în legătură cu dificultăți pe care le au la un moment dat, în timp ce programele de formare oferă părinților posibilitatea de a dobândi atitudini potrivite care să le permită interpretarea comportamentului copilului fără prejudecăți și să îi ajute să reacționeze într-un mod nonviolent, plin de înțelegere.

Programele se pot desfășura în diverse instituții – grădinițe, școli, primării, biblioteci, biserici. În cadrul acestor întâlniri pot fi abordate subiecte cu referire la drepturile, obligațiile, abilitățile parentale, comportamente/relații cu copilul, dezvoltarea copilului, incluziune comunitară etc.

Se pot, spre exemplu, crea programe, în cadrul cărora familiile neabuzive să le sprijine pe cele în cadrul cărora are loc abuzul și se poate interveni la nivel de comunitate, prin campanii de sensibilizare, pentru a schimba mentalitatea care normalizează și încurajează disciplinarea cu violență a copilului.

Premisele, care stau la baza activităților cu părinții sunt identice celor, care se întâlnesc în oricare din activitățile specifice învățării adulților: valorificarea experiențelor, potențialul de dezvoltare și motivația părinților de a participa. Astfel, pentru atingerea obiectivelor propuse trebuie pus accentul pe:

- implicare și participare;
- acțiune reflectată;
- valorificarea experiențelor anterioare;
- dezvoltare personală.

CAPITOLUL V

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE SPRIJIN PARENTAL

Campaniile de informare și conștientizare reprezintă un instrument important în activitățile de dezvoltare locală, promovând formarea aptitudinilor și atitudinilor necesare pentru a înțelege importanța problemelor comunitare și pentru dezvoltarea activității conștiente și responsabile a cetățenilor.

Campaniile pot avea diverse scopuri și obiective. Ele pot fi orientate către populația urbană sau rurală, femei sau bărbați, adulți sau copii, grupuri sociale restrânse sau mai largi, precum și spre societate în ansamblu (campanie comunitară, regională, națională).

Campania de informare și conștientizare trebuie să fie orientată spre aprofundarea cunoștințelor, pentru a influența comportamentul și atitudinile grupului țintă cu privire la un anumit fenomen. Nu este suficient doar de a furniza informații – este necesar de a transmite un mesaj emoțional către grupul țintă și de a face recomandări concrete cu privire la ceea ce se poate face în situații specifice. Grupul țintă trebuie să fie implicat în dezvoltarea și punerea în aplicare a unei campanii de informare. Ideile și mesajele (textele, referințele, rapoartele) utilizate în cadrul campaniei de informare trebuie să fie clare, pentru a putea fi înțelese de acea parte a populației căreia îi sunt destinate și asupra căreia se presupune că vor avea impact. Acestea trebuie să fie stabilite ținând cont de particularitățile limbajului, stilul de viață, gândirea, valorile și tradițiile culturale ale grupului țintă. În dezvoltarea și punerea în aplicare a unei campanii informative este binevenită implicarea unui număr maxim de părți interesate (autorități publice, mass-media, organizații neguvernamentale, profesioniști, părinți ș.a.), ceea ce poate îmbunătăți eficiența campaniei, deoarece creează un mediu de susținere mai larg și mai complex. Reprezentanții grupurilor țintă devin mai receptivi atunci când se simt susținuți de persoane din mediul în care locuiesc și de societate în general.

Grupurile de reflecție comunitară sunt formate din reprezentanți ai diferitelor servicii din comunitate, din persoane cu putere de decizie, care pot sprijini activitățile unor organizații neguvernamentale, ale căror scop este supravegherea dezvoltării serviciilor și a intervențiilor în avantajul beneficiarilor. Un astfel de grup poate identifica și crea diverse strategii de depășire a barierelor concrete, la nivel de comunitate.

Grupurile comunitare reprezintă participarea la acțiuni comune, în cadrul cărora ar putea fi abordate subiecte ce țin de:

- modul sănătos de viață;
- înțelegerea necesităților copiilor la diferite vârste;
- îmbunătățirea mediului din comunitate;
- reducerea riscurilor și adversității în comunități;
- petrecerea timpului liber pentru copii și familiile lor;
- promovarea și consolidarea familiilor din comunitate etc.

Exemple de grupuri comunitare: "Cafenelele Părinților", Platforme de comunicare prin intermediul rețelelor de socializare etc.

De regulă, familiile au tendința să caute suport sau soluții mai întâi în vecinătatea apropiată din comunitate. Relațiile sociale din comunitate sunt mai accesibile pentru multe familii, deoarece se bazează pe relațiile, pe care familia deja le are sau îi este mai ușor să le stabilească, comparativ cu serviciile sau specialiștii.

Aceste grupuri pot fi de ajutor administrației publice locale, fără a fi formalizate, însă acționând în baza anumitor reguli stabilite în comun (păstrarea confidențialității, respectarea egalității, nediscriminarea), ca niște parteneri puternici în soluționarea și satisfacerea necesităților familiilor cu copii din comunitate.

Cafeneaua Părinților este un loc, în care părinții se pot întâlni periodic pentru a-și împărtăși poveștile, experiențele, grijile, temerile, a da sfaturi și a socializa. Cafenelele părinților oferă, de asemenea, o oportunitate pentru a ajuta părinții să se informeze și să se conecteze la resurse și servicii în scopul soluționării problemelor cu care se confruntă. Cafeneaua Părinților este un concept nou, care pune față în față părinții ce doresc să-și îmbunătățească relația cu copiii lor cu specialiști, ce au în spate multă experiență în terapie și lucru cu copiii. Este un loc, în care părinții pot purta conversații despre ceea ce contează și un timp pentru a reflecta la ceea ce se poate face pentru a consolida familiile, astfel încât copiii să poată beneficia de creștere și îngrijire adecvată necesităților. Părinții se pot întâlni pentru discuții într-o atmosferă neformală și pentru un timp de circa 1 - 1,5 ore, la un ceai. Întâlnirile pot fi organizate în locații neutre, la discreția grupului de părinți (circa 10 persoane), cu periodicitate săptămânală, sau ori de câte ori este nevoie. Ca și în cazul grupurilor de suport și a programelor de educație parentală, pot fi organizate spații pentru îngrijirea copiilor.

Grupul de suport reprezintă o inițiativă de voluntariat, creată și susținută de participanți și presupune împărtășirea unor experiențe comune, discutarea și analizarea situațiilor, oferirea suportului informațional, emoțional, relațional

reciproc, în cadrul întâlnirilor organizate la un anumit interval de timp. Grupul de suport ajută participanții să analizeze și să înțeleagă problemele proprii, să găsească similități cu problemele celorlalți și să observe cum le rezolvă ei, să găsească împreună soluții la aceleași probleme, învățând noi modele de rezolvare a problemelor sau noi modele comportamentale.

Unele grupuri de suport, pe măsură ce se dezvoltă, devin organizații, de exemplu, organizații publice ale părinților.

Grupul de suport parental este un grup de părinți cu situații de viață, experiențe și provocări comune. Acest grup de părinți se întâlnesc împreună, pentru a împărtăși idei, resurse, frustrări și succese, și pentru a se ajuta reciproc. Drept exemple de grupuri de suport reciproc pentru părinți pot servi grupurile pentru:

- părinți tineri /părinți cu copii în primul an de viață;
- părinți cu copii care se pregătesc pentru școală / în perioada de adaptare la școală;
- părinți cu copii care au probleme de învățare;
- părinți cu copii adolescenți /cu probleme emoționale, comportamentale;
- părinți care au copii cu dizabilități etc.

Grupurile de suport pentru părinții în situație de risc sunt orientate spre compensarea consecințelor datorate unor medii de trai dezavantajate, cum ar fi: sărăcie, delincvență, violență domestică, consum de alcool și substanțe, mod dezorganizat de viață, vecinătate dezavantajată, localizare la periferiile comunității, experiențe traumatizante ale părinților, care au avut loc în trecut (sau în prezent) și care ar putea duce la apariția unei situații de risc pentru copil și familia acestuia etc.

PhotoVoice este o metodă de a transmite un mesaj puternic prin prezentarea de „fotografii vii” realizate de membrii acelor grupuri defavorizate, marginalizate, care nu au deprinderea de a determina introducerea pe agenda publică a problemelor lor și nici capacitatea de a se mobiliza pentru urmărirea unui interes comun.

Această metodă poate fi adaptată pentru diverse situații, diverse grupuri și diverse domenii (mediu, sănătate, educație etc.).

PhotoVoice are capacitatea de a abilita oameni și comunități. Prin crearea unui spațiu de discuție în cadrul comunității, se creează un prilej pentru ca oamenii să-și poată împărtăși propriile nevoi, dorințe și perspective de viitor, să poată să mediteze asupra problemelor pe care le întâmpină și asupra unor posibile soluții.

lar apoi primesc instrumentele prin care își pot face auzite, văzute și conștientizate nevoile și problemele.

PhotoVoice încearcă să aducă schimbări sociale pozitive în comunități prin intermediul unor instrumente prin care participanții să își poată susține și îmbunătăți calitatea vieții. Imaginile utilizate, precum și cuvintele asociate acestora sunt expuse local, național și internațional prin diverse mijloace: expoziție de fotografie, trimitere de cărți poștale, mass-media, expoziții online.

Orice proiect de Photovoice este realizat cu 8-12 participanți, astfel încât să permită reflecția și analizarea în profunzime a temelor în discuție, teme care au reieșit din fotografiile realizate.

Programele de formare parentală (sesiuni/training-uri) pentru părinți.

Părinții sunt recunoscuți drept primii educatori al copilului, iar sistemele social, medical, de educație sunt interesate să ajute la creșterea competențelor părinților.

Părinții pentru care sunt elaborate și organizate programele de educație parentală pot proveni dintr-o varietate de medii sociale și cu experiențe foarte diferite. Unii sunt foarte tineri și sunt pentru prima dată părinți ori foarte în vârstă și își cresc nepoții, pe când alții au experiența creșterii copiilor mai mari; în unele cazuri, aceștia sunt părinți care dispun de o rețea de susținere puternică (familie extinsă, posibilități de acces la profesioniști sau servicii) versus cei care cresc copiii singuri și cu mari greutăți. În aceste condiții, unii dintre părinți privesc cu încredere statutul de părinte, dar la fel de mulți sunt cei care sunt nesiguri sau experimentează neputința.

Se lucrează eficient cu grupe de 7-12 părinți, deoarece se facilitează participarea lor la discuții și exerciții și o implicare mai activă la program.

Cursurile pe programele de educație parentală se pot organiza:

- *la domiciliul familiei* – programe locale care vizează, în principal, familiile care au copii cu dizabilități, familii vulnerabile, sau familii cu nou-născuți sau bebeluși; astfel de programe pot fi axate, în principal, pe informare;
- *în instituții de îngrijire, medicale și educaționale* – cursurile de educație pentru părinți se pot desfășura, preponderent, în maternități sau secții de pediatrie, centre de plasament temporar, instituții de educație timpurie, centre comunitare de educație timpurie, școli, centre de recuperare destinate copiilor cu dizabilități, centre de zi etc.;
- *în spații neutre de întâlnire* – în spații aflate în afara instituțiilor de protecție socială, a celor medicale sau a celor de educație (de exemplu: sedii ale

primăriilor, caselor de cultură, biblioteci, centre de resurse pentru părinți și copii, spații private ale organizațiilor neguvernamentale etc.);

- *educația parentală on-line* – programele de educație parentală pot fi susținute de materiale interactive on-line, instrumente special concepute pentru utilizarea online etc.

Durata cursurilor și frecvența întâlnirilor poate varia în funcție de program, de grupurile țintă și de modelul dezvoltat.

Pot fi furnizate training-uri, sesiuni separate cu diverse subiecte pentru diverse grupuri de părinți, îngrijitori. De exemplu, o sesiune cu tematica "Prevenirea accidentelor casnice" – organizată pentru toți părinții copiilor cu vârsta de până la 5 ani din comunitate.

Pot exista programe care presupun întâlniri periodice, săptămânale ale părinților, întâlniri lunare sau chiar întâlniri trimestriale. Durata ședințelor trebuie să fie cuprinsă între 45 și 120 de minute.

Activitățile de grup părinți-copii. În rezultatul participării la activitățile de tip părinți – copii, părinții vor învăța:

- să-și cunoască mai bine copiii;
- să comunice constructiv cu copiii;
- să dezvolte competențe socio-emotive;
- să petreacă constructiv timpul liber cu copiii lor.

Totodată, copiii vor putea să-și descopere părinții într-o altă ipostază decât cea obișnuită, aici părinții știu să se joace, să fie cooperanți și creativi.

Activitățile trebuie să fie creative și să invite ambele părți (părinții și copiii) la cooperare.

Beneficiile activităților de grup părinți-copii sunt:

- apropie părinți și copiii lor;
- părinții își învață copiii să facă ceva nou;
- părinții satisfac nevoia de atenție a copiilor lor;
- copiii capătă mai multă încredere în părinții lor.

CAPITOLUL VI

ELEMENTE COMUNE DE ORGANIZARE A PROGRAMELOR, ACTIVITĂȚILOR DE SPRIJIN PARENTAL

Programele / activitățile de sprijin sunt adresate necesităților copiilor:

- care trăiesc în familii cu un singur părinte;
- din familii vulnerabile;
- din familii cu venituri reduse;
- din familii în care nici unul dintre părinți nu este angajat;
- cu dizabilități;
- tuturor copiilor, în general.

Obiectivul permanent al lucrului cu părinții este influențarea pozitivă a respectului lor de sine și a așteptărilor pe care părinții le au de la ei înșiși.

Deși activitățile de sprijin parental sunt diverse ca format, conținut, durată etc., ele au *elemente comune* – în special cele cu referire la organizare. De regulă, acestea se referă la:

- Identificarea necesităților;
- Stabilirea grupurilor țintă;
- Tipul programului/activității;
- Conținutul;
- Durata;
- Locația;
- Periodicitatea/ziaua/ora desfășurării;
- Facilitatorii/formatorii etc.

Identificarea necesităților se realizează, de regulă, în rezultatul evaluărilor inițiale și complexă ale familiei, realizate de către echipa multidisciplinară locală, precum și pe baza unor interviuri și/sau chestionare, aplicate părinților în vederea identificării punctelor slabe (probleme și dificultăți, cu care se confruntă aceștia în procesul de îngrijire și educație a copilului), precum și a punctelor forte ale acestora.

La identificarea necesităților părinților trebuie ținut cont de:

- nevoile explicite, clar formulate, care apar direct (identificate direct de părinți);
- nevoile implicite, care nu sunt formulate specific, dar apar din context (identificate de către specialiști).

Grupurile țintă se stabilesc în baza mai multor criterii, în dependență de tipul activității și scopul acesteia:

- vârsta copilului;
- starea sănătății (dizabilitate, alte probleme ale copilului);
- statutul socio – cultural al familiei;
- grupul etnic;
- gradul de instruire;
- angajat/neangajat în câmpul muncii;
- alte criterii...

Programele, activitățile de sprijin parental sunt de mai multe *tipuri* și pot fi realizate, fie în totalitate, fie parțial, la anumite etape, *individual* sau în *grup*. La început discuțiile cu părinții se pot desfășura *individual*, ulterior acestea pot fi făcute în cadrul unor *grupuri* (grupuri de sprijin, cafenele/cluburi pentru părinți, lectorate, mese rotunde, ateliere, conferințe etc.).

Nici una dintre aceste forme/abordări nu poate fi considerată că ar fi cea mai reușită. Unele familii pot beneficia de un program parental individual, după care ar putea urma un program parental de grup, alte familii pot beneficia de un program parental individual, în paralel cu programul parental de grup. Alte familii vor avea nevoie doar de un program parental de grup.

Dimensiunea grupului. Se lucrează eficient cu grupe de 7 – 12 părinți, deoarece se facilitează participarea lor la discuții și exerciții și o implicare mai activă la curs.

În situația în care părinții din grup au un nivel mediu de educație se recomandă ca numărul maxim de membri să fie de 5-7 părinți, pentru a putea răspunde mai bine tuturor nevoilor și întrebărilor acestora. Este necesar să li se ofere acestor participanți explicații adecvate, bazate pe exemple practice și studii de caz, într-un limbaj care să excludă utilizarea termenilor de specialitate.

Conținutul programelor, activităților de sprijin parental se axează pe aspectele, problemele generale și specifice, legate de creșterea și îngrijirea copilului, satisfacerea necesităților acestuia și rezidă din necesitățile, identificate în procesul lucrului cu familiile. Drept exemple de conținut ar putea servi:

- Supravegherea și dezvoltarea copilului (în dependență de vârstă);
- Îmbunătățirea relației părinte – copil;
- Comunicarea cu copilul;
- Strategii de soluționare a conflictelor;
- Parteneriate în procesul creșterii și îngrijirii copilului;
- Aspecte de sănătate ale copilului;
- Disciplinarea pozitivă;
- Motivarea copilului;
- Gestionarea comportamentului copilului;
- Elemente de terapie ocupațională pentru părinți, educarea prin joc;
- Educație financiară;
- Informare legislativă;
- Arderea parentală etc.

Spațiul, destinat desfășurării activităților cu părinții trebuie să aibă o locație reușită din punct de vedere al deplasării părinților; cât de posibil aproape de stațiile de transport obștești. Încăperile trebuie să fie luminoase, calde sub aspect de temperatură, dar și confortabile, pentru a predispune la o întâlnire sinceră, de suflet. E de dorit ca aceste spații să fie amplasate cât mai aproape de grădiniță/școală, în cazul în care copiii participanților sunt încadrați în aceste instituții. Este de dorit ca să existe și niște spații suplimentare – pentru ocupații cu copiii, în cazul în care unii din participanții la activități ar putea veni cu copiii și pentru ca părintele să poată interveni, în caz de urgență.

În asemenea cazuri este bine să fie planificată și participarea unor specialiști, altor persoane, voluntari, care ar putea oferi asistență copiilor, în timp ce părinții participă la activitate. Persoanele, care vor supraveghea copiii, trebuie să aibă competențe adecvate în îngrijirea copilului. Este necesar să fie asigurată o proporție potrivită copil – îngrijitor, în funcție de vârstele și necesitățile copiilor.

Este important, de asemenea, ca spațiile pentru desfășurarea activităților cu părinții să aibă accesibilități pentru cărucioare, scaune cu roțile.

La organizarea activităților de sprijin parental este necesar să fie luate în calcul frecvența (periodicitatea) și durata acestor întâlniri. **Durata activităților** diferă, în dependență de scopul, tipul și periodicitatea organizării.

Spre exemplu, un program de educație parentală ar putea fi organizat pentru o durată de 6 luni, sau mai mult – 12 luni sau chiar 2 – 3 ani, cu periodicitate săptămânală, lunară sau o dată la 2 săptămâni/ luni etc.

Programele parentale, care au cele mai bune rezultate, sunt cele prestate cu regularitate și intensitate, consolidate prin vizite unu la unu la domiciliu și/sau prin participarea în grupuri parentale, pe parcursul cel puțin a unui an.

Intervențiile cu durata de la doi la trei ani au șanse mai multe pentru ca rezultatele să fie durabile.

Pentru familiile în situație de risc Programele parentale sunt cele mai eficiente.

Programele, activitățile de sprijin parental este bine să fie organizate și facilitate de către 2 specialiști și funcționează mai bine atunci, când cei 2 specialiști au diferite experiențe și chiar vin din diferite domenii – de ex. un asistent social și un psiholog sau medic, asistent medical, pedagog, educator, polițist, jurist etc., în dependență și de scopul activității.

Un rol important în procesul organizării și desfășurării activităților de sprijin parental îl pot avea voluntarii, mai cu seamă cei recrutați din rândul părinților. Aceștia pot oferi sprijin suplimentar sau pot contribui la co-livrarea programelor, mai cu seamă a celor de educație parentală:

- părinții, care oferă sprijin suplimentar în cadrul instruirilor, permit altor părinți să se angajeze și să finalizeze un curs și, de asemenea, ei stimulează recrutarea;
- părinții, care au beneficiat de Programe parentale de Instruire sunt co-formatori foarte influenți și eficienți.

Parteneriatul cu părinții este important pentru:

- recunoașterea punctelor forte și experiența părinților;
- aprecierea părinților ca fiind capabili să identifice cele mai bune soluții pentru propriile lor probleme;
- planificarea comună a activităților.

Desfășurarea unei sesiuni, activități de formare/informare. O sesiune poate dura aproximativ 60 – 90 minute. Mai jos este reprezentată structura orientativă a activității:

- *Încălzirea* (10-15 min) – un mijloc de a prezenta tema, forma sau materialul activității pe o cale fizică și/sau verbală. Încălzirea pregătește participanții pentru activitate, îi înviorează sau relaxează și le oferă unele clarificări. Încălzirea nu trebuie să fie în mod obligatoriu fizică.
- *Partea de bază* (60 min) solicită mai multă concentrare și implicare din partea părinților. Partea de bază presupune prezentarea, însușirea subiectului activității.
- *Evaluarea* (10-15 min) constituie partea finală a părții de bază, reprezentând o trecere în revistă a activităților realizate. Evaluarea poate presupune adresarea întrebărilor de tipul: „V-a plăcut activitatea? Ce v-a plăcut mai mult în timpul activității?” etc. sau în unele cazuri demonstrarea obiectului pregătit sau creat în partea de bază;
- *Încheierea* este finalizarea propriu zisă a activității. Facilitatorul mulțumește părinților pentru participare și anunță data și ora când va fi organizată următoarea activitate.

În cadrul programelor de formare / informare a părinților pot fi utilizate mai multe metode de lucru – atât pentru realizarea coeziunii grupului – jocuri de cunoaștere internă, jocuri energizante, jocuri de scoatere a stresului, cât și metode pentru o bună înțelegere și aplicabilitate a informațiilor prezentate (demonstrația, jocul de rol, discuția, lucrul individual, lucrul în grupuri mici etc.). Un rol important îl are împărtășirea experienței proprii, iar facilitatorul poate să încurajeze părinții, fiind primul care realizează acest lucru.

La etapa evaluării se inițiază discuții, prin care facilitatorul și participanții analizează activitatea, experiența creată de acea activitate, implicațiile în raport cu viața reală. Discuțiile au scopul de a sintetiza idei, a pune întrebări legate de experiența unui exercițiu și de a trage concluzii:

- Ce s-a întâmplat în timpul activității și cum s-au simțit?
- Ce au învățat despre ei înșiși?
- Ce au învățat despre aspectele abordate prin această activitate?
- Cum pot să continue și să folosească ce au învățat?

Discuțiile reprezintă o parte foarte importantă a activității, fiind foarte utile și importante pentru consolidarea abilităților părinților. De asemenea, la etapa de evaluare se încurajează exprimarea opiniilor participanților în formă scrisă.

Recapitularea, atât la final de activitate (sesiune, ședință), cât și la începutul fiecărei activități următoare (mai cu seamă pentru că nu toți părinții participă la toate sesiunile), este la fel foarte importantă.

Se recomandă, la fel, ca părinții să primească teme pentru acasă. Părinții își vor schimba atitudinea și comportamentele lor doar dacă vor avea ocazia să practice schimbarea în viețile lor (de aceea este atât de important ce fac părinții acasă). În acest caz se va ține cont de capacitățile și nivelul de înțelegere a informațiilor de către participanți. În caz de necesitate, părinților le va fi explicată individual, repetat, sarcina.

Discuțiile despre activitățile pentru acasă, demarate la începutul fiecărei sesiuni vor constitui o oportunitate pentru părinți de a-și împărtăși poveștile de succes și experiențele pozitive din săptămânile anterioare. Unii dintre părinți vor dori chiar să vorbească despre schimbările care s-au produs în acest răstimp.

La finalul cursului, ciclului de formare oferit familiei, părinților diplomă de participare la curs. Pe verso puteți scrie abilitățile pe care le-a dezvoltat în cadrul activității și angajamentele luate de către părinți după activitate. De asemenea, pot fi indicate date de contact ale organizatorului, informații, numere de telefoane la care pot apela în cazuri de protecție a copilului, alte cazuri.

Metode și tehnici interactive, materiale didactice, care pot fi utilizate în cadrul activităților cu părinții. Educația părinților este un proces de cunoaștere, dar mai ales o acțiune practică de valorificare și aplicare a cunoștințelor și a experiențelor de viață. Experiența de viață acumulată de părinți, precum și nevoia de exprimare a acestora impun utilizarea de forme și procedee active și participative, cu accent pe exprimarea opiniei proprii.

La utilizarea metodelor și tehnicilor în cadrul activităților de grup cu părinții trebuie să se țină cont de:

- eterogenitatea grupului de părinți ca nivel de pregătire, vârstă, probleme specifice cu care se confruntă;
- timpul liber limitat;
- fixarea asupra concretului, necesitatea unor activități practice ce pot capta interesul și pot contribui la rezolvarea unora dintre problemele cu care se confruntă;

- valorificarea experiențelor personale;
- rezistența la schimbare, flexibilitatea redusă a structurilor cognitive (schimbarea mentalităților);
- necesitatea unor noi comportamente ce au un impact social puternic;
- evitarea teoretizărilor.

Mai jos sunt prezentate câteva dintre metodele și tehnicile utilizate în procesul activităților de grup cu părinții.

Demonstrația	participanților li se spune, arată cum trebuie să procedeze pentru a rezolva anumite sarcini concrete, pentru ca ei să devină capabili să aplice imediat cele învățate. Dezavantajul acestei metode este că ea oferă o „rețetă” pentru îndeplinirea sarcinilor, iar creativitatea participanților este redusă la minimum.
Prezentarea	este o tehnică mai puțin participativă, care presupune transferul de informație către participanți într-un format și timp planificat dinainte. Poate fi în mică măsură interactivă dacă este urmată de o sesiune de întrebări și răspunsuri. Este potrivită atunci când timpul este limitat. Eficiența prezentării depinde de abilitățile prezentatorului și de mijloacele vizuale folosite. Pentru a avea eficiență maximă, o prezentare nu trebuie să depășească 30 – 40 minute și nu trebuie să aducă în discuție mai mult de trei idei sau concepte noi.
Lectura	furnizarea de texte, materiale scrise relevante. Participanții sunt rugați să le citească și să le comenteze în grup. Este eficientă pentru fixarea informației. Succesul acestei tehnici depinde de atenția cu care sunt selectate materialele și de modul în care este condusă sesiunea de comentarii. Avantajul acestei metode – puterea sporită pe care imaginea o are în raport cu cuvântul scris sau rostit.
Discuția de grup	Poate fi folosită cu grupuri de până la 20 participanți. Ea presupune timpul alocat intervenției participanților (comentarii, întrebări, răspunsuri, prezentarea experiențelor personale etc.). Informația reținută în cadrul discuției în grup este mai multă decât în cazul prezentării simple. Există riscul monopolizării timpului de discuție de către un număr redus de participanți mai îndrăzneți.
Spargerea gheții (Ice breaker)	Este o metodă de destindere a atmosferei și de dinamizare. Se utilizează la începutul cursului, la începutul zilei sau în momentele în care atmosfera „lânțește”. Are și rolul de a încuraja participanții, inclusiv formatorul, de a interacționa și a se cunoaște în contexte neobișnuite.

Brainstorming	<p>Este o metodă interactivă de dezvoltare de idei noi, ce rezultă din discuțiile purtate între participanți. Rezultatul acestor discuții reprezintă alegerea celei mai bune soluții în rezolvarea situației dezbătute.</p> <p>Avantaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> – obținerea rapidă și ușoară a ideilor noi; – aplicabilitate largă, la toate domeniile; – dezvoltă creativitatea; – dezvoltă abilitatea de a lucra în echipă.
Împărțirea pe grupuri	<p>Participanții sunt împărțiți în grupuri mici prin metode cât mai creative (prin puzzle-uri, după anotimpul în care s-au născut, după nume de fructe, "cine are, cine n-are" etc.), fiind "forțați" să iasă din zona de confort și să stabilească legături și cu colegii cu care interacționează mai puțin.</p>
Metoda pălărilor gânditoare	<p>Este o tehnică interactivă, de stimulare a creativității participanților, se bazează pe interpretarea de roluri în funcție de pălăria aleasă.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pălăria albastră – este liderul, managerul, el conduce jocul. • Pălăria albă – este povestitorul, cel ce redă, pe scurt, conținutul textului. • Pălăria roșie – este psihologul, care își exprimă sentimentele față de personajele întâlnite. • Pălăria neagră – este criticul, pălăria – avertisment, concentrată în special pe aprecierea negativă a lucrurilor. • Pălăria verde – este gânditorul, care oferă soluții alternative. • Pălăria galbenă – este creatorul, simbolul gândirii pozitive și constructive, creează finalul. <p>Avantaje: dezvoltă competențele inteligenței logice și interpersonale, dezvoltă competențele de comunicare, încurajează gândirea analitică.</p>
Dramatizarea (jocul de rol)	<p>Se bazează pe utilizarea mijloacelor și procedeele artei dramatice, constând în dramatizarea unui fragment literar, a unui fapt istoric, a unui eveniment actual.</p> <p>Participanții sunt puși în situația să interpreteze anumite personaje, rolurile acestora, trăind efectiv stările conflictuale, situațiile-problemă în care acestea sunt implicate. La final se discută și se fac concluzii.</p> <p>Avantaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formează receptivitate și sensibilizează participanții asupra conținutului și mesajului transmis. • Formează și dezvoltă abilități practice, atitudini și comportamente. • Transferă cunoștințele din planul teoretic în cel practic.

Explozia stelară (Starbursting)

Este o metodă de dezvoltare a creativității similară brainstorming-ului.

În centrul stelei se va trece problema care urmează a fi dezbătută. Se trece pe o foaie de hârtie sarcina propusă și se înșiră în jurul ei cât mai multe întrebări care au legătură cu ea. Aceste întrebări pot genera altele la rândul lor, care cer o mai mare concentrare. Se lucrează în grupuri. Membrii grupurilor alcătuiesc o listă cu cât mai multe întrebări și cât mai diverse. Se apreciază munca în echipă și elaborarea celor mai interesante idei.

Avantaje: munca în echipă, implicarea tuturor participanților.

Metoda cubului

Metoda facilitează analiza unui subiect din puncte de vedere diferite și poate fi folosită la orice etapă a activității.

Se realizează un cub, ale cărui fețe se pot acoperi cu hârtie de culori diferite.

Fiecare față a cubului are una dintre următoarele sarcini:

- DESCRIE (un obiect),
- COMPARĂ (cu ceva similar),
- ANALIZEAZĂ (din ce este făcut, ce conține),
- ASOCIAZĂ (cu ce seamănă, obiecte, concepte, idei asemănătoare),
- APLICĂ (la ce se poate folosi),
- ARGUMENTEAZĂ (pro sau contra folosind argumente logice).

Participanții trebuie să descrie în 2 – 4 minute subiectul după modelul de mai sus. Forma finală se poate scrie pe tablă/flipchart.

Avantaje: munca în echipă, implicarea tuturor participanților.

Metoda ciorchineli (Clustering)

Metodă pentru sistematizarea conținutului:

Facilitatorul/formatorul notează un cuvânt sau o propoziție-nucleu în mijlocul colii de flipchart. Participanții propun cuvinte, care au legătură cu tema propusă. Cuvintele sau ideile produse trebuie legate de cuvântul sau propoziția – nucleu, prin trasarea unor linii care evidențiază conexiunile dintre idei.

Avantaje:

- fixarea mai bună a ideilor;
- structurarea informațiilor;
- facilitarea reținerii și înțelegerii informațiilor.

Jocuri de energizare

Sunt activități dinamice, care au scopul să îmbunătățească circulația sanguină în tot corpul, aducând un plus de energie după o pauză sau o activitate statică îndelungată, pierdere de concentrare. Pot fi utilizate ca o evocare pentru introducere în subiect.

Jocurile de energizare trebuie să fie scurte și distractive. Mișcarea și râsul care le însoțesc pun în funcțiune mecanismul de relaxare psihologică și fizică.

Jocuri de scoatere a stresului Sunt utilizate, mai cu seamă, în cazul participanților – părinți ai copiilor cu dizabilități, părinți ai copiilor cu probleme de comportament etc. Facilitatorul/formatorul decide momentul în care aceste jocuri pot fi utilizate (Lămâia, Lumânarea, Balonul etc.).

În procesul activităților de grup cu părinții se recomandă utilizarea de materialele didactice (prezentări electronice (PPT), materiale audio-video, postere, materiale distributive/informaționale (fișe de lucru, texte pentru lectură, slide-uri tipărite ale prezentărilor PPT sau orice alt material propus etc.).

Materialele didactice sunt instrumente pe care facilitatorul / formatorul le concepe pentru:

- a capta atenția participanților și a o menține, a o orienta spre subiectul abordat;
- a facilita înțelegerea, perceperea, memorarea temei;
- a dezvolta abilitatea de observare conștientă;
- a dezvolta capacitatea de autocontrol;
- a crește motivația pentru învățare;
- a spori diversitatea în învățare și a evita monotonia.

Un material vizual, audio sau tipărit face uneori mai mult decât o mie de cuvinte. Este mult mai eficient să arăți imaginea unei cărți decât să vorbești despre ea. Combinația demonstrație-explicație îmbunătățește reținerea informației.

CAPITOLUL VII

SUGESTII PENTRU DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR CU PĂRINȚII

Pentru o bună organizare și desfășurare a programelor și activităților de sprijin parental, se recomandă următoarele:

- Stabiliți cu grijă nevoile de abilitare/formare ale părinților cu care veți lucra! Grupurile de părinți au nevoi similare de formare, dar și nevoi specifice (de exemplu, familiile din mediul rural vis-a-vis de cele din mediul urban, părinții cu o instruire superioară vis-a-vis de părinții cu un bagaj de cunoștințe mai redus, familiile de romi etc.).
- Țineți cont de faptul că procesul de învățare la adulți are alte caracteristici decât în cazul copiilor. Adulții au nevoie, pe de o parte, să le fie acceptată și valorificată experiența de viață, iar pe de altă parte – să înțeleagă cum pot integra imediat noile cunoștințe în viața de zi cu zi și ce beneficii le va aduce acest lucru.
- Alegeți materiale teoretice sugestive dar concise, care să aducă informații cât mai clare și argumente științifice cu privire la problema respectivă.
- Pregătiți teste și exerciții relevante pentru tematica aleasă. Există numeroase materiale metodice, din care vă puteți inspira pentru realizarea unor întâlniri reușite cu părinții.
- Continuarea observării comportamentului copilului și a celui propriu pe parcursul unei perioade mai lungi este o sugestie care e necesar să însoțească întotdeauna discuțiile dumneavoastră cu părinții.

Comunicarea cu părinții. În procesul contactului cu părinții, care se află într-o situație dificilă, este vitală o comunicare *sinceră și empatică*, deoarece și ei, la rândul lor, au nevoie de o experiență emoțională pozitivă, au nevoie să simtă că nu sunt singuri și că sunt sprijiniți.

Pentru a fi un facilitator de succes este nevoie de:

- deschidere
- onestitate
- implicare și concentrare
- ascultare activă a participanților

- empatie
- flexibilitate
- entuziasm
- organizare.

Facilitatorul/facilitatorii trebuie să țină seama de o serie de reguli atunci când sunt antrenați în activități cu părinții/îngrijitorii:

- să vorbească clar și tare;
- să folosească un limbaj apropiat de cel al participanților;
- să fie sigur de conținutul informației prezentate;
- să respecte ideile, opiniile, valorile și confidențialitatea tuturor participanților;
- să fie prietenos și entuziasmat cu referire la temele puse în discuție;
- să fie organizat și flexibil;
- să fie îmbrăcat corespunzător;
- să folosească o varietate de metode pentru a capta atenția participanților și să fie conștient de prejudecățile lor;
- să fie deschis la metode participative noi (participanții trebuie să evalueze sesiunile și sugestiile lor trebuie încorporate în agendă).

Pentru a oferi o comunicare adecvată la nivel afectiv cu părinții, trebuie de ținut cont de:

- generația, la care aparțin părinții;
- genul părinților (feminin, masculin);
- diferențele culturale;
- statutul social;
- valorile personale.

Indiciile nonverbale, cum ar fi contactul vizual, atingerea, tonul vocii sunt, de asemenea, importante.

Nici un părinte nu apreciază comentariile și remarcile critice la adresa comportamentului copilului lor, și, cu atât mai mult laudele la adresa altor copii; și, la rândul lor, copiii, nu sunt foarte fericiți atunci când li se spune că alții sunt mai buni, mai cuminiți, mai politicoși, mai bine crescuți... și așa mai departe.

Experiențele anterioare îi pot face să nu aibă încredere în reprezentanții autorităților – de exemplu, poliție, educație, asistență socială, asistență medicală...

Contactele anterioare ale părinților în legătură cu eșecul lor de a satisface nevoile copiilor lor pot duce la sentimente de rușine, vinovăție, jenă, frică (bariere în calea comunicării eficiente).

Ce nemulțumește părinții în procesul relaționării cu specialiștii? Faptul că specialiștii:

- îi tratează ca pe niște copii, nu ca pe niște parteneri în educația copilului;
- sunt autoritari, ignorând punctele de vedere ale părinților;
- îi critică în fața altora pentru nereușitele în procesul de educație și îngrijire a copilului;
- nu vor să înțeleagă că părinții au probleme mai grave decât să vină la oficiul specialiștilor ori de câte ori sunt chemați;
- nu sunt pregătiți pentru a gestiona relația cu familia etc.

Care sunt motivele pe care părinții, îngrijitorii le invocă cele mai frecvent pentru a-și justifica lipsa de participare?

- Lipsa timpului: indiferent dacă sunt activități organizate seara, după terminarea orelor de serviciu sau de scurtă durată, oricum somează părintele/îngrijitorul să "piardă" ceva timp;
- Lipsa banilor: în prezent există un număr mic de instituții care acordă servicii gratuite, de aceea problema banilor este una dintre cele mai importante pentru părinți/îngrijitori, ei crezând că aceste programe sunt, la fel, contra plată;
- Responsabilități familiale: grija pentru copii, relațiile cu soțul/soția, obligațiile casnice etc. "fură" prea mult din timpul predestinat întâlnirilor la care sunt îndemnați să participe;
- Organizarea orarului: obligațiile de serviciu, familia necesită mult timp, iar implicarea în activitățile de sprijin parental implică și modificări de orar, și sacrificii etc.;
- Probleme de motivație: părinții/îngrijitorii trebuie să învețe doar pentru că au fost forțați să o facă;
- Lipsa încrederii în sine: stima de sine redusă, un eșec care nu poate fi uitat sau alte lucruri care au marcat părintele/îngrijitorul în trecut îl pot împiedica pe acesta să-și învingă frustrările și temerile.

Orice părinte care participă la aceste activități trebuie să se simtă provocat, acestuia trebuie să i se prezinte în câteva cuvinte necesitatea intervenției lui în educația

copilului. Părintele trebuie pus în valoare și convins că el este cel mai important, ba chiar unicul care poate soluționa problemele legate de copilul său.

Părinții trebuie mereu provocați, stimulați, motivați pentru ca relația dintre specialiști și familie să se bucure de încredere și suport reciproc. Specialiștii și părinții trebuie să conlucreze pentru a satisface nevoile emoționale ale copiilor, pentru a-i disciplina, pentru a-i proteja.

Părinții vor să comunice cu profesioniști, care:

- sunt politicoși;
- nu se fac așteptați și nu întârzie;
- vorbesc direct cu ei;
- nu folosesc jargoane;
- ascultă și „aud cu adevărat” și acceptă ceea ce li se spune;
- dau explicații clare la ceea ce se întâmplă și explică de ce;
- fac ceea ce promit ei că vor face și nu promit prea multe;
- sunt deschiși și sinceri;
- au răbdare și oferă suficient timp pentru a înțelege;
- îi tratează cu respect și demnitate.

Este foarte important ca, în procesul organizării și desfășurării activităților de sprijin parental, să luați ca bază următoarele sugestii:

- Fiți încrezut și consecvent, doar astfel le veți insufla părinților încredere.
- Nu întârziati la întâlniri/ședințe planificate – altfel le veți sugera că acestea nu sunt chiar necesare și că aveți alte lucruri, mai importante de făcut, decât întâlnirea cu ei.
- Rezervați-le timp pentru a le explica de ce dvs. /alții ați luat decizii, care îi pot afecta pe ei și pe copiii lor.
- Distribuți-le cât mai multe informații într-un limbaj clar și simplu.
- Asigurați-vă că au înțeles ce le-ați spus în cadrul ședinței sau ce le-ați scris.
- Ascultați opiniile lor și asigurați-vă că știți că ați ascultat și înțeles, chiar și atunci când nu sunteți de acord cu punctul lor de vedere.
- Dați dovadă de atenție în timpul discuției cu ei. Opriti telefonul mobil, nu ieșiți din birou pentru alte lucruri.

Găsiți cel mai bun mod de a comunica cu părinții:

- personal;
- prin scrisoare;
- telefonic/prin mesaje;
- mesaje e-mail (luați în considerare deficiențele de comunicare);
- prin intermediul unui interpret (în caz că părintele este alolingv și nu cunoaște limba de stat);
- prin vizite la domiciliu;
- la biroul dumneavoastră;
- într-o locație neutră.

În procesul comunicării cu părinții folosiți-vă abilitățile de:

- Ascultare activă:
 - Concentrați-vă pe ceea ce spune persoana, ascultați cu atenție și încercați să înțelegeți.
 - Indicați atât verbal, cât și non-verbal că înțelegeți ce vi se comunică.
- Promptitudine și explorare:
 - Selectați punctele importante, pe care vi le comunică părintele și întrebați-l mai multe despre acest domeniu – de ex., despre modul în care descrie o persoană sau o relație.
- Respect:
 - Manifestați respect pentru sentimentele și demnitatea beneficiarului.
 - Evitați cuvinte jignitoare și insinuări, astfel încât părintele să nu fie forțat să se apere doar.
- A răspunde empatic:
 - Comentați înțelegerea dvs. despre cum s-ar putea simți părintele – de ex., „Se pare că ai simțit că ...” Acest lucru îi poate provoca ușurare părintelui și îi dă semnal că este bine să-și arate sentimentele.
- A rezuma:
 - Un mod puternic de a comunica persoanei că ați ascultat-o și ați înțeles-o. De asemenea, un mod bun de a verifica, dacă ați înțeles mesajul corect.

- Negociere. Acceptare a modificării:
 - Sugerați-le modalități alternative de a privi lucrurile – de exemplu: „Ați spus că...Dar haideți să vedem împreună – poate există o altă explicație?” – pauză pentru aprobare: „Cum credeți – e bine așa?...”
- Rezolvare a problemelor:
 - Implică ascultarea și îndemnarea, rezumarea și provocarea, negocierea deciziilor cu privire la priorități, obiective și strategii.

Activitățile cu părinții (ședințele și, în general, orice tip de întâlniri cu părinții) mai mult sau mai puțin formale trebuie să se rezume la aspecte care îi privesc pe toți: aspecte de natură organizatorică, luarea unor decizii și nici într-un caz nu sunt întâlniri de admonestare în grup a părintelui.

CAPITOLUL VIII

ELEMENTE DE ORGANIZARE A GRUPULUI DE SUPORT CA METODĂ EFICIENTĂ DE SPRIJIN

Grupurile de suport parental pot oferi, prin mediul său prietenos, o sursă puternică de sprijin și o resursă valoroasă pentru familiile cu copii.

Grupul de suport este un loc, în care oricine poate discuta în mod deschis despre succesele și provocările legate de creșterea copiilor. Este un loc, unde fiecare părinte poate găsi suport emoțional și împărtăși experiențe. Este un loc de întâlnire pentru schimbul de informații, strategii și resurse.

Întâlnirile grupurilor de suport oferă părinților posibilitatea de a-și folosi experiența pentru a-i ajuta pe alții și pentru a oferi un loc de socializare, conectare la servicii relevante, ceea ce poate contribui la diminuarea/depășirea problemelor, a situațiilor de dificultate cu care se confruntă.

Întâlnirile grupului de suport sunt gratuite, de regulă, participanții contribuie foarte puțin la activitatea grupului însuși (de exemplu, pentru ceai, apă, biscuiți etc.).

Dimensiunea grupului nu depășește, de obicei, 7-12 persoane, pentru ca toată lumea care participă să aibă posibilitatea de a vorbi în timpul întâlnirii și, astfel, aceste întâlniri să fie eficiente pentru toți participanții.

Întâlnirea este moderată de unul/ doi facilitatori, care urmărește ordinea, timpul, respectarea regulilor și sprijină discuția. De regulă, un specialist, cum ar fi un asistent social, un psiholog, un medic poate modera grupul, iar cineva dintre părinții activi poate/pot deveni co-facilitator/i al grupului.

Necesitatea creării grupului de suport la nivel comunitar trebuie să fie consultată cu părinții – grupurile țintă, cărora le sunt adresate.

Avantajele grupului de suport

- (1) Ajută pe oameni nu doar să verbalizeze problemele lor, ci și să găsească posibile soluții. Îi încurajează să-și rezolve în mod activ dificultățile.
- (2) părinții pot mai ușor găsi răspuns la probleme, informații despre evenimente, activități și servicii din comunitate/regiune, să înțeleagă ce drepturi au și unde ar trebui să meargă.
- (3) părintele poate discuta despre problema lor cu un alt părinte, care a trecut sau trece prin situații similare, de la egal la egal, comparativ cu discuția formală cu un specialist.

- (4) Grupurile de suport nu costă mulți bani. Dacă reușiți să găsiți un spațiu liber pentru întâlniri regulate de grup, atunci va trebui să plătiți cel mult băuturile pentru participanți și, eventual, pentru o anumită formă de publicitate în grup.
- (5) Participanții devin modele unii pentru alții. Participanții noi realizează de multe ori că „nu totul este atât de rău”, iar progresul este posibil.
- (6) Cercetările arată că grupurile de suport pot reduce anxietatea, pot crește încrederea în sine, pot face față sentimentelor de vinovăție și rușine și pot îmbunătăți calitatea vieții participanților în general.

Regulile grupului de suport

De obicei, grupurile de suport au câteva reguli simple de comportament. Cel mai adesea acestea includ:

- a) **Politica de confidențialitate.** Conform acestei reguli, participanții sunt de acord să nu dezvăluie nimic din ceea ce se discută în grup și să nu raporteze nimic despre alți participanți. Încălcarea acestei reguli duce la excluderea din grupul de suport.
- b) **Regula de adoptare.** Pentru activitatea grupului de suport este imperativ ca participanții să se abțină de la condamnarea și critica reciprocă, deoarece acest lucru va împiedica participanții să vorbească deschis în cadrul grupului. În plus, grupul poate introduce reguli vizând interzicerea discutării despre membrii absenți la întâlnire etc.
- c) **Regula de consiliere.** În cazul multor grupuri, dacă întâlnirea nu este facilitată de un specialist, este interzis să se dea sfaturi, cu excepția cazului în care participantul solicită acest lucru direct.

Reguli pentru facilitator

Rata de participare la grupurile de suport depinde de argumentarea și modul în care este promovată o astfel de activitate. De aceea, este important ca potențialilor participanți să li se pună la dispoziție informații despre beneficiile participării la grupurile de suport reciproc.

- a) **Pregătiți-vă pentru grup.** Listați subiectele posibile pentru discuție din timp. Dacă nu este prima întâlnire, atunci gândiți-vă ce subiecte au fost deja solicitate pentru a fi discutate. Pregătiți materiale și informații, care ar putea fi de interes pentru membrii grupului.

- b) **Pregătiți spațiul pentru întâlnirea de grup.** Veniți cu 20-30 de minute mai devreme. Aranjați scaunele astfel încât să formeze un cerc, pentru comoditatea celor care vin să se alătore grupului. Pregătiți un stilou și un carnet pentru notițe, alte materiale, de care veți avea nevoie. Pregătiți cafea sau ceai, dacă există, insigne/ecusoane pentru participanți etc.
- c) **Începeți întâlnirea de grup exact la momentul stabilit.** Aceasta îi ajută pe participanți să fie punctuali și îi încurajează pe cei care au sosit la timp. Începeți ședința, introducând toți participanții. Permiteți fiecăruia să se prezinte în câteva fraze, scurt, pentru a-i încuraja, astfel, și pe cei care sunt timizi sau nu sunt încrezători, să vorbească. Prezentați-vă.
- d) **Conduceți ca lider de grup.** După ce v-ați prezentat, reamintiți tuturor despre regulile de grup. La fel, nu uitați să monitorizați timpul, să încurajați discuțiile și să preveniți conflictele și atitudinile negative din grup. Încurajați-i pe cei care sunt cei mai tăcuți și timizi să vorbească și nu permiteți celor prea vorbăreți să domine discuția.
- e) **Acordați atenție membrilor grupului.** Observați și identificați persoane în cadrul grupului, predispuse spre anumite comportamente – fie că are comportament de "victimă", fie ca are nevoie de sprijin suplimentar, fie că este predispus să găsească constant vina de problemele sale etc. Un moderator de grup bun se comportă diferit cu toți participanții, deoarece nevoile lor sunt diferite.
- f) **Întâlnirea de grup trebuie să aibă un subiect (sau subiecte) concret de discuții.** Informați participanții care este durata întâlnirii de grup. Tema discuției este stabilă la finele întâlnirii anterioare a grupului sau chiar la început, când moderatorul întrebă despre ce fel de situații participanții doresc să discute. După ce toată lumea cade de acord cu subiectul discuției, asigurați-vă că participanții nu se abat de la ea, încercați să păstrați cursul discuției sau, în caz de necesitate, readuceți discuția la subiectul inițial.
- g) **Organizați întâlnirea de grup cu o periodicitate anumită, de preferință în același loc, cu începere și finalizare la timp.** Aceasta contribuie la consolidarea grupului și încrederea participanților în importanța participării lor la discuții.
- h) **Încurajați participanții atunci când vorbesc, prin reacții de aprobare, audiere atentă, clarificarea întrebărilor.** Încurajați alți participanți să se susțină reciproc cu întrebări deschise, de exemplu: „A mai

fost cineva în aceeași situație?” sau „Are cineva vreo idee despre ce se poate face în legătură cu această problemă?”

- i) **Fiți pregătit să interveniți în discuția participanților, dacă este necesar.** Uneori va trebui să opriți conflictele emergente, să întrerupeți pe cei care vorbesc prea mult sau nu la această temă, să adresați întrebări deschise grupului sau participanților individual, aceasta stimulează discuțiile. Moderarea activă va necesita forța și energia dvs. și acesta este un angajament foarte serios.

Părinții învață să dezvolte reziliență – învață să-și dezvolte capacitatea de a face față problemelor și să dobândească abilități de a depăși situațiile dificile, să se susțină reciproc.

Prin abilitarea părinților pot fi obținute rezultate pozitive imediate, dar și în timp mai îndelungat, deoarece se consolidează capacitatea parentală, părinții fiind susținuți să fie buni îngrijitori.

Părinții rezilienți sunt capabili să recunoască și să accepte dificultățile, au mai multă răbdare cu copiii, există mai puține riscuri ca eșecul lor să se răsfrângă asupra copiilor și aceștia să repete, pe viitor, modelul negativ al părinților. Părinții capătă empatie față de ei înșiși, copiii lor și față de cei din jur. Ei mențin atitudine pozitivă, reacționează conform la probleme și dificultăți, învață din experiențele dificile prin care trec.

Activitățile de sprijin parental se bazează, în mare parte, pe abordarea consolidării familiei și au scopul de a-i ajuta pe părinți să dezvolte competențe și abilități pentru a putea asigura un mediu propice dezvoltării armonioase a copilului, asigurării bunăstării acestuia.

***În spatele fiecărui copil care crede în el însuși
se află un părinte care a crezut mai întâi
(Matthew Jacobson)***