

**LEGĂTURA DINTRE PĂRINȚI ȘI
COPII, MAI PUTERNICĂ ACUM
DECÂT ORICÂND!!!!**



**Conf. univ. dr. Ardelean Delia-Mariana
Prof. Nechita Elena-Oana
Prof. Coroiu Adela-Lioara**

Contextualizare



Cu toate că au existat analize și am fost avertizați în a lua măsuri în cazul unei eventuale pandemii, nu suntem pregătiți să facem față acesteia, nici din punct de vedere medical, nici din punct de vedere financiar, și cu atât mai mult din perspectivă socio-emoțională. Suntem puși astăzi în fața unui scenariu pentru care nu avem viziune sau soluții.

Perioada de criză cauzată de virusul COVID 19 reprezintă o provocare pentru elevii care studiază de acasă făcând apel la tehnologie, care sunt obligați să petreacă mai mult timp acasă, cu familia, care renunță, constrânși de situație, la activități zilnice, rutinare care le configurează echilibrul socio-emoțional, în viziunea lor (vorbim aici de întâlnirile cu colegi, prieteni, “găști”). Pe de altă parte, vorbim de părinți, care la fel ca și copiii lor, funcționau oarecum restrictiv în relațiile cu aceștia, de cele mai multe ori fiind angrenați, absorbiți în totalitate de muncă.

Rolul de părinte este pentru cei mai mulți dintre noi, unul dintre cele mai importante roluri pe care le întreprindem la un moment dat în viață. Majoritatea ființelor umane doresc să aibă copii și doresc, de asemenea, ca acești copii să crească sănătoși, fericiți și încrezători în sine (Bowlby, John. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books, 1988.). Așa cum spune și promotorul teoriei atașamentului, John Bowlby, pentru acei părinți care reușesc să-și dezvolte un stil de parentaj în conformitate cu valorile de viață, recompensele sunt mari; însă cei care eșuează în a-i crește sănătoși, fericiți și încrezători în sine pot ajunge să plătească un preț foarte mare, dezvoltând probleme de sănătate mintală (anxietate, depresie) și emoții greu de gestionat (rușine, vină, etc.), în special în situații de criză.

Acest material provoacă atât copiii, cât și părinții la construirea de relații solide, reale, bazate pe implicare, efort, dăruire, dragoste din partea tuturor. Dacă până la acest moment timpul era declarat principalul vinovat în relaționarea dintre copii și părinți, acum acesta este principala resursă care susține fundația relației părinte – copil.



Mircea Miclea, profesor la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației de la Universitatea Babeș-Bolyai, cercetător, fondatorul școlii cognitive în psihologia românească, fost ministru al Educației a făcut o analiză a perioadei de criză pe care o traversăm:

“Indiscutabil, trăim o perioadă de criză. Nu numai că ne confruntăm cu riscul îmbolnăvirii sau decesului din cauza unui virus, dar avem deja primele semne ale unei crize economice majore și ale unei uriașe crize de încredere. În astfel de vremuri, emoțiile negative (de la anxietate și stres, la furie sau disperare) preiau controlul asupra minții noastre. Credem că gândim realist, când, de fapt, atenția devine captivă știrilor negative, veștile rele sunt memorate mai repede și reamintite mai ușor; construim scenarii catastrofice despre viitor, iar situațiile neutre sunt înțelese ca fiind periculoase. Vedem peste tot răul și nu mai vedem binele. Devenim, știm asta din neuroștiințele cognitive, suprasenzitivi și suprareactivi. Vorba lui Caragiale, “simț enorm și văz monstruos”. Funcționăm ca o alarmă de mașină prost reglată, care se declanșează de mai multe ori în toiul nopții și sperie tot blocul.

În astfel de momente e instructiv să analizăm ce au făcut alții, înaintea noastră, care au traversat cu succes crize existențiale și mai mari. Cum au devenit ei rezilienți, adică nu numai capabili să absoarbă șocul crizei, dar să își revină și să se dezvolte robust; cum au traversat abisul? Sintetizez aici câteva dintre răspunsurile pe care cercetările interdisciplinare, din ultimii ani, asupra rezilienței, ni le oferă.

a) Perseverența în proiectele personale.

O criză ne scoate din ordinea firească a vieții, ne pune sub semnul întrebării modul în care trăim, proiectele noastre de viață. Dar dacă mintea noastră se încăpățânează să fie orientată spre viitor, dacă întâmpinăm ziua de mâine cu un plan, nu cu o nouă teamă, devenim mult mai puțin vulnerabili la ce ni se întâmplă în prezentul imediat. Ne afectează mai puțin veștile proaste sau stările neplăcute, dacă avem un țel și ne străduim să mai facem un pas, oricât de mic, în direcția lui. Sau măcar să rămânem mereu cu mintea la el. În lagărele de concentrare, în multe situații de calamități sau dezastre, cei care au avut un vector personal, un plan sau un scop pentru ziua de mâine, dincolo de ziua de azi, cu grijile ei, au rezistat cel mai bine și au fost primii care s-au dezvoltat ulterior. Ceilalți au cărat cu ei traumele trecutului mulți ani, unii nu le-au mai depășit niciodată. Așadar, să nu renunțăm la proiectele pe care le-am avut înaintea crizei, să facem, în fiecare zi, ceva pentru ele, oricât de puțin. Nu renunțați la planurile de concediu, la ideea de a vă schimba jobul sau de a dobândi o nouă competență profesională, de a vă amenaja apartamentul sau de a avea un copil, de a citi niște cărți pe care le-ați pus deoparte, de a învăța ceva nou.

b) Autodisciplinarea.

În criză, realitatea îți oferă oricâte motive dorești să nu te mai focalizezi pe sarcini, ci pe stările pe care le trăiești. Ai putea încălca regulile firești de viață, ai toate alibiurile. De pildă, acum, lucrând de acasă, pot să mă scol când vreau, să mănânc când vreau, să lucrez când vreau. Dezordinea pe care o introduc în viața mea, încet, dar sigur, va lăsa însă urme, se va internaliza și va deveni dezordine a minții mele. Exact în această situație e necesar să ne stabilim noi înșine reguli și să ne ținem de ele cu strictețe. Regulile ne reduc din anxietate. Simțim că noi ne controlăm viața, nu stările noastre, nici conjuncturile nefericite prin care trecem. Orice grup, că e familie sau organizație, dacă are reguli este mai coeziv. Dacă urmăm regulile pe care noi ni le-am stabilit (autodisciplinarea), la finalul zilei vom avea un sentiment de control și de eficiență personală. Iar controlul și eficiența personală, spun sute de studii, sunt esențiale pentru echilibrul emoțional. Dar ele trebuie dobândite prin faptele noastre, nu prin repetarea papagalicească a unor formule pozitive, predate de nu știu ce guru. Dezordinea indusă de orice criză poate fi contracarată cu un plus de ordine interioară.

Ce spun specialiștii?

c) Dezvoltarea caracterului.

Criza e ca un reactiv chimic: scoate la iveală toate caracteristicile ascunse pe care le avem. În criză, ticăloșii camuflați devin și mai ticăloși, fricoșii – și mai fricoși, narcisiștii – și mai narcisiști. Dar criza oferă și șansa enormă a dezvoltării personale, a descoperirii și trăirii valorilor în care merită să credem. Caracterul nu se dezvoltă în lux și siguranță, ci în confruntare cu asprimea realului (N. Hartman). O situație dificilă, spun filosofi stoici, e ca un antrenor. Te poți folosi de ea să-ți dezvolți o virtute pe care nu o aveai sau care era prea puțin definită. Avem acum oportunitatea de a ne dezvolta o calitate personală. Unii – răbdarea, alții – controlul emoțiilor, alții – empatia, îngăduința pentru greșelile celui alt, curajul sau perseverența. Știm din scrierile lui V. Frankl și din memorialistica deținuților politici că cei care, în situații dificile, și-au cultivat caracterul, și-au trăit valorile au ieșit din lagăre mult mai puternici și mai normali la cap, decât cei care și-au trăit lașitățile în libertate. Avem șansa de-a ieși din criză mai buni decât am intrat, dacă știm cum să o valorificăm.

d) Solidaritatea.

Cei care i-au ajutat pe alții, în situații limită, au devenit ei înșiși mai robuști. Cum spune N. Steinhart, “dăruind vei dobândi!”. Psihologic, ne ajută să ieșim din obsesia autoprotecției personale și să riscăm ajutându-i pe alții. Asta înseamnă să facem ceva pentru ei (să-i ajutăm în nevoițele lor), dar și să nu facem pentru noi ceea ce ne vine să facem (să nu cumpărăm zeci de kilograme de alimente, pentru că și alții sunt în nevoie). Individualismul consumerist ne poate distruge pe toți. Solidaritatea ne poate salva. A avea grijă de cel alt, indiferent cine o fi el, e cea mai profundă solidaritate. Ea face diferența dintre un grup coeziv și o adunătură de oameni.

e) Cultivarea emoțiilor pozitive.

Închipuiți-vă echilibrul emoțional ca pe o balanță. Acum e dezechilibrată, emoțiile negative sunt mult mai multe și mult mai “grele” decât cele pozitive. Putem însă echilibra balanța, dacă ne producem mai multe emoții pozitive. O parte le obținem din perseverența în proiecte personale, din autodisciplină, din trăirea valorilor sau acordarea de ajutor celor în nevoie. Dar sunt multe alte căi prin care ne putem echilibra emoțiile. Călugării iezuiți, când aveau o apăsare sufletească, erau sfătuiți să se plimbe prin natură și să privească departe în zare. Să înțeleagă că durerea lor e mai nimic față de lumea asta mare. Așa că să bângăm de seamă că a venit totuși primăvara, că ne zâmbește un copil, că ceaiul pe care îl bem are atâta savoare, că avem parte de prieteni buni și apusuri de soare superbe. Bucuriile mărunte fac muzica vieții. Acum trebuie să ni le cultivăm deliberat, ca să ne menținem echilibrul emoțional.”



Înainte de a ne organiza în fața acestei provocări, și anume de a petrece timpul împreună, în familie, ar trebui să ne cunoaștem “mai bine” abilitățile, caracteristicile personale, valorile și motivațiile. Atunci când ne cunoaștem mai bine putem să ne distribuim sarcinile mai eficient, putem să alegem să ne perfecționăm punctele slabe sau să ne valorizăm aspectele cele mai bune din noi. Putem avea surprize!!!!

Aplică.....

Lista care urmează conține abilități personale. Alegeți dintre acestea, abilitatea care vă reprezintă cel mai mult, dar și abilitatea care vă reprezintă cel mai puțin.

Nr. crt.	Abilitatea	Nota				
1.	Înainte să încep o acțiune, mă gândesc dacă sunt capabil să o duc la bun sfârșit.	1	2	3	4	5
2.	Accept să fac lucruri care necesită mult efort. (fizic, intelectual)	1	2	3	4	5
3.	Pot să mă exprim cu ușurință în fața altor oameni.	1	2	3	4	5
4.	Prefer rutina față de neprevăzut.	1	2	3	4	5
5.	La lucrul în echipa încerc să ajut persoanele care întâmpină dificultăți.	1	2	3	4	5
6.	Când se întâmplă ceva neprevăzut, știu imediat ce trebuie să fac.	1	2	3	4	5
7.	Într-o echipă, pot face pe ceilalți să accepte o idee în care cred.	1	2	3	4	5
8.	Sunt o persoană creativă.	1	2	3	4	5
9.	Accept să îmi repet munca, dacă este necesar.	1	2	3	4	5
10.	Găsesc normal să primesc indicații de la un superior.	1	2	3	4	5
11.	Când încep o treabă obișnuiesc să o duc la bun sfârșit.	1	2	3	4	5
12.	Sunt o persoană organizată.	1	2	3	4	5
13.	Pot să mă mobilizez atunci când execut sarcini repetitive.	1	2	3	4	5
14.	Când îmi asum ceva, ceilalți se pot baza pe mine în execuție.	1	2	3	4	5
15.	Îmi păstrez calmul în situații de urgență.	1	2	3	4	5
16.	Rămân concentrat chiar și în activități de rutină.	1	2	3	4	5
17.	Îi accept ușor pe ceilalți așa cum sunt.	1	2	3	4	5
18.	Când lucrez, îmi folosesc timpul în modul cel mai eficient.	1	2	3	4	5
19.	Îmi plac activitățile care necesită imaginație.	1	2	3	4	5
20.	Între două sarcini, pot să stabilesc care este mai importantă.	1	2	3	4	5
21.	Îmi recunosc valoarea, chiar dacă nu mi se spune în permanență ca lucrez bine.	1	2	3	4	5
22.	Înainte de a acționa, mă gândesc la posibilele consecințe ale acțiunilor mele.	1	2	3	4	5
23.	Îmi păstrez autocontrolul în cazul încărcării excesive la muncă.	1	2	3	4	5
24.	Când organizez ceva sau îndeplinesc o atribuție mă gândesc și la detaliile minore.	1	2	3	4	5
25.	Mă simt mai confortabil când fac întotdeauna aceleași lucruri.	1	2	3	4	5
26.	Când se întâmplă ceva neprevăzut informez imediat persoanele implicate în situație.	1	2	3	4	5
27.	În general am tendința să îmi exprim părerile.	1	2	3	4	5
28.	Respect termenele care mi-au fost stabilite.	1	2	3	4	5
29.	Când nu știu să fac ceva, am grija să caut informații despre cum se poate proceda corect.	1	2	3	4	5
30.	Primesc observații de la ceilalți în activitatea mea.	1	2	3	4	5

Ce putem face?

Aplică.....

Lista care urmeaza conține caracteristici personale. Alegeți dintre acestea, caracteristica care vă reprezintă cel mai mult, dar și caracteristica care vă reprezintă cel mai puțin.

Nr.	Caracteristici personale	Nota				
1.	Creativ	1	2	3	4	5
2.	Convingător	1	2	3	4	5
3.	Sociabil	1	2	3	4	5
4.	Dominant	1	2	3	4	5
5.	Spontan	1	2	3	4	5
6.	Rațional/ Realist	1	2	3	4	5
7.	Egoist	1	2	3	4	5
8.	Sensibil	1	2	3	4	5
9.	Autonom	1	2	3	4	5
10.	Responsabil	1	2	3	4	5
11.	Dinamic	1	2	3	4	5
12.	Prietenos	1	2	3	4	5
13.	Rezistent la stres	1	2	3	4	5
14.	Sincer	1	2	3	4	5
15.	Timid	1	2	3	4	5
16.	Superficial	1	2	3	4	5
17.	Impulsiv	1	2	3	4	5
18.	Bun Organizator	1	2	3	4	5
19.	Dezordonat	1	2	3	4	5
20.	Insistent	1	2	3	4	5
21.	Metodic	1	2	3	4	5
22.	Consecvent	1	2	3	4	5
23.	Nehotărât	1	2	3	4	5
24.	Cooperant	1	2	3	4	5
25.	Adaptabil	1	2	3	4	5
26.	Calm	1	2	3	4	5
27.	Activ	1	2	3	4	5
28.	Principial	1	2	3	4	5
29.	Curios	1	2	3	4	5
30.	De încredere	1	2	3	4	5

Aplică.....

Lista care urmează conține valori și motivații. Alegeți dintre acestea, motivația care vă reprezintă cel mai mult, dar și o motivație care vă reprezintă cel mai puțin.

Ce putem face?

Nr. crt.	Valori - Motivații	Nota				
	Munca în familie pentru mine înseamnă.....					
1.	Să imi folosesc imaginația și să creez lucruri noi	1	2	3	4	5
2.	Să fiu autonom să stabilesc conținutul muncii mele	1	2	3	4	5
3.	Să învăț permanent ceva nou	1	2	3	4	5
4.	Să ofer din experiența mea și celorlalți	1	2	3	4	5
5.	Să iau hotărâri care implică risc	1	2	3	4	5
6.	Să am orice fel de activitate	1	2	3	4	5
7.	Să fiu propriul meu șef	1	2	3	4	5
8.	Să obțin satisfacție în ceea ce fac	1	2	3	4	5
9.	Să fac lucruri care au legătură cu protecția mediului	1	2	3	4	5
10.	Să acționez conform opiniilor mele	1	2	3	4	5
11.	Să analizez și să cercetez diverse situații și date	1	2	3	4	5
12.	Să aduc bucurie și zâmbet în jurul meu	1	2	3	4	5
13.	Să tratez în mod egal fiecare persoană	1	2	3	4	5
14.	Să creez relații de solidaritate	1	2	3	4	5
15.	Să am recunoaștere și statut social	1	2	3	4	5
16.	Să am libertate de exprimare	1	2	3	4	5
17.	Să creez relații sociale	1	2	3	4	5
18.	Să fac lucruri diferite	1	2	3	4	5
19.	Să lupt pentru realizarea obiectivelor propuse	1	2	3	4	5
20.	Să pot oferi din propria experiență	1	2	3	4	5
21.	Să lucrez în echipă	1	2	3	4	5
22.	Să ascult pe cei din jurul meu	1	2	3	4	5
23.	Să coordonez activitatea altor persoane	1	2	3	4	5



Ce putem face?

Aplică.....

Ați completat chestionarele....Acum e timpul să realizați profilul fiecărui membru al familiei!!!!

Nr. crt.	Prenumele	Caracteristici personale		Valori - Motivații		Abilități capacități	
		-	+	-	+	-	+
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							





Important!!!

Copiii ai căror părinți s-au dovedit a fi surse de confort și siguranță demne de încredere beneficiază de un avantaj pe întreaga durată a vieții, un fel de tampon între ei și cele mai rele lucruri care li s-ar putea întâmpla.

Pentru aceasta, vă invit să vă distrați completând chestionarul.

Ce putem face?

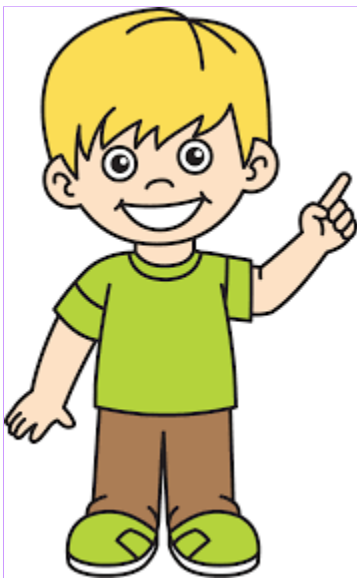


Nr. crt.		Nota				
1.	Mă simt neplăcut să ajung să depind de alții.	1	2	3	4	5
2.	Oamenii nu sunt niciodată acolo unde ai nevoie de ei.	1	2	3	4	5
3.	Mă simt în largul meu atunci când depind de alții.	1	2	3	4	5
4.	Știu ca ceilalți vor fi acolo unde am nevoie de ei.	1	2	3	4	5
5.	Îmi este greu să am încredere în ceilalți.	1	2	3	4	5
6.	Nu sunt sigur că pot avea întotdeauna încredere că ceilalți vor fi acolo unde am nevoie de ei.	1	2	3	4	5
7.	Nu mă îngrijorez frecvent că voi fi abandonat.	1	2	3	4	5
8.	Adesea îmi este teamă că de fapt partenerul/a nu mă iubește.	1	2	3	4	5
9.	Mi se pare că ceilalți sunt rezervați în a-mi deveni apropiați pe cât mi-ar plăcea mie.	1	2	3	4	5
10.	Îmi este teamă adesea că partenerul/a nu vrea să rămână cu mine.	1	2	3	4	5
11.	Îmi doresc o comuniune completă cu o altă persoană.	1	2	3	4	5
12.	Dorința mea de comuniune îmi sperie câteodată pe ceilalți.	1	2	3	4	5
13.	Mi se pare relativ ușor să mă apropiu de ceilalți.	1	2	3	4	5
14.	Nu mă îngrijorez frecvent că cineva mi-ar putea deveni prea apropiat.	1	2	3	4	5
15.	Mă simt oarecum stingherit să fiu apropiat cu ceilalți.	1	2	3	4	5
16.	Mă irită ca cineva să vrea să îmi devină prea apropiat.	1	2	3	4	5
17.	Mă simt în largul meu când ceilalți depind de mine.	1	2	3	4	5
18.	Adesea iubitul/a meu/mea ar vrea să fim mai intimi unul cu celălalt decât mă simt eu bine.	1	2	3	4	5

Stilurile de atașament au fost apreciate cu ajutorul *Chestionarului pentru stilul de atașament* (C.S.A.) elaborat de către Collins și Read în 1990. Acest chestionar este un inventar dimensional cu 18 itemi, 6 pentru fiecare prototip de atașament, participanții fiind rugați să aleagă pe o scală cu 5 trepte gradul de descriptivitate pentru sine. Fiecare subiect obține la acest chestionar trei scoruri, medii aritmetice ale punctajelor pentru fiecare stil de atașament în parte. Stilul cu nota cea mai mare este stilul de atașament care corespunde subiectului: stilul de atașament sigur: itemii 3, 4, 7, 13, 14, 17; stilul de atașament nesigur: itemii 6, 8, 9, 10, 11, 12; stilul de atașament anxios: itemii 1, 2, 5, 15, 16, 18.

(Preluat după <https://www.scribd.com/document/416565920/338535145-Chestionar-Stiluri-de-Atasament-pdf>)

Ce putem face?



Interpretăm chestionarul!

1. Atașamentul sigur

Sunt persoane care și-au format acest stil de atașament în copilărie. Au sentimente adecvate, valori personale profunde și stabilesc relații interpersonal profunde. Sunt siguri de independența lor, dar și capabili să trăiască apropierea în relațiile de cuplu/ prietenie.

2. Atașamentul nesigur

Există cazuri când adultul nu este disponibil din punct de vedere emoțional fiind insensibil la nevoile copilului. Adesea, acești copii se dezvoltă precoce, fiind niște "adulți în miniatură", evitați și neîncrezători în oameni. Mai târziu aleg de cele mai multe ori singurătatea, considerând că emoțiile, sentimentele, intimitatea și relațiile sunt relativ neimportante. Sunt persoane cerebrale ce își exprimă cu greu emoțiile și sentimentele. Răspunsul lor tipic la situații conflictuale și de stres este evitarea. Viața lor nu este echilibrată, trăind în interior conflicte legate de izolarea

și evitarea atât de sine, cât și de ceilalți.

3. Atașamentul anxios

Există adulți care sunt inconsecvenți în relația cu copilul lor. Uneori are răspunsuri adecvate de implicare și sensibilitate, iar alteori – de neglijare și insensibilitate. Copilul devine confuz și anxios, neștiind niciodată la ce să se aștepte. Copiii care au dezvoltat un atașament anxios devin adulți autocritici și nesiguri, ce caută mereu aprobarea și reasigurarea din partea celorlalți. Și, totuși, acestea nu sunt niciodată suficiente pentru a înlătura îndoiala de sine.



Înțelegerea stilului de atașament ne permite să conștientizăm sentimentele și emoțiile trăite în copilărie. De asemenea, știind care ne este stilul de atașament, ni se clarifică modalitățile ce ne limitează emoțional ca adulți, dar și ce trebuie să schimbăm pentru a ne îmbunătăți relațiile cu persoanele apropiate și, mai ales, relația cu proprii copii.

Vestea bună este că nu e niciodată prea târziu să-ți dezvolti un atașament sigur! Un mod important prin care poți face acest lucru este să oferi un sens poveștii tale de viață. Potrivit lui Daniel J. Siegel, profesor clinic de psihiatrie la Școala de Medicină UCLA și director executiv al Mindsight Institute, "cel mai bun predictor al unui stil de atașament sigur al copilului nu este experiența de copil a părinților, ci modul în care părinții au reușit să ofere unui nou sens acelei experiențe".

Poți face acest lucru scriindu-ți, într-o narațiune coerentă, experiențele din copilărie și, astfel, vei înțelege cum te afectează ele în viața de adult și părinte. Atunci când îți scrii povestea, îți "resetezi", de fapt, creierul pentru a-ți cultiva siguranța sine și încrederea în oameni și în relațiile cu ei.

De asemenea, când capacitatea noastră de atașament a fost distrusă într-o relație, modul de a o redobândi este dezvoltarea unei legături emoționale cu cineva care avem un atașament sigur.



Important

Ce putem face?



Acum ne cunoaștem mult mai bine! Poate fi chiar amuzant!

Putem să ne aventurăm în organizarea timpului petrecut în izolare!



Ne dorim ca, la finalul acestei perioade să fim mai puternici, mai uniți....fericiți! A stabili cu exactitate rezultatul dorit este o bornă importantă pe drumul către traversarea cu a acestei perioade critice.



Exercițiu!!

Scopul acestui exercițiu este de a conștientiza nevoia luării deciziilor privind stabilirea obiectivelor comune pe termen lung.

Lecturează....



“Să știi să cooperezi/ lucrezi cu cei de lângă tine este o lecție foarte importantă. Cooperarea ne ajută să ne croim un drum în viață. În India trăiau șase prieteni care erau toți nevăzători. Iar India este locul unde trăiește unul dintre cele mai mari animale sălbatice: elefantul. Dar cei șase, fiind nevăzători, nu aveau de unde să știe cum arată un elefant. Într-o zi, cei șase stăteau împreună și povesteau când au auzit un răget foarte puternic. “Cred că este un elefant pe stradă” spuse unul dintre ei. “Este șansa noastră de a afla cum arată acest animal” spuse celălalt. Așa că au ieșit în stradă.

Primul nevăzător a ajuns la elefant și i-a atins urechea animalului. “Ah”, își spuse, “elefantul este un animal aspru și mare. Se aseamănă cu un covor”. Cel de-al doilea nevăzător a pipăit trompa animalului. “Acum înțeleg”, s-a gândit el, “elefantul este lung și rotund. Se aseamănă cu un șarpe uriaș”. Cel de-al treilea nevăzător a atins piciorul elefantului. “Ei, n-aș fi ghicit niciodată”, a spus, “elefantul este înalt și tare, exact ca un copac”. Cel de-al patrulea nevăzător a atins o parte a elefantului. “Acum înțeleg” s-a gândit el, “elefantul este mare și fin, ca un perete”. Cel de-al cincilea nevăzător a atins colțul elefantului. “Elefantul este un animal tare și ascuțit ca o lance” a decis acesta. Cel de-al șaselea nevăzător a atins coada elefantului. “Ca să vezi”, spuse el, “scoate răgete destul de puternice, dar arată ca o franghie lungă și subțire”. După aceea, cei șase prieteni nevăzători s-au așezat din nou să discute despre elefant. “Este aspru și mare ca o carpetă” spuse primul. “Nu, este lung și rotund ca un șarpe” spuse al doilea. “Glumești” spuse cel de-al treilea, “este înalt și tare ca un copac.” “Nu e adevărat” mârâi cel de-al patrulea “este mare și fin ca un perete”, “Tare și ascuțit ca o lance” țipă ce de-al cincilea. “Lung și subțire ca o frânghie” țipă cel de-al șaselea. Astfel începu cearta și fiecare susținea că are dreptate. Doar îl atinseseră cu propriile mâini, nu-i așa? Proprietarul elefantului auzi țipetele și veni să vadă care era cauza conflictului. “Fiecare are dreptate și fiecare se înșeală” spuse el. “Un om nu poate afla singur adevărul, ci doar o parte din el. Dar dacă lucrăm împreună, fiecare adăugând partea lui întregului, putem afla înțelepciunea”.

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte
Perseverența în proiectele personale



Mesajul tău a fost ignorat cu succes

Răspundeți împreună!

Există lucruri în viață care au mai multe moduri de a fi înțelese/percepute? Poți da câteva exemple?
Care dintre cei șase oameni avea dreptate?
Care dintre ei se înșală?
Există un adevăr suprem?
De ce anume depinde înțelegerea lucrurilor?
Putem să-i forțăm pe alții să accepte adevărul nostru?
Ce putem aplica în alte contexte de viață?



Reușim!

Să diferențiem între viziunea de ansamblu și viziunea parțială a unei probleme/realității;
Să conștientizăm faptul că singuri nu putem vedea în ansamblu și că împreună, cu competențe și talente diferite, putem să avem o imagine de ansamblu;
Să analizăm lucrurile pentru a avea o imagine de ansamblu cu privire la o problemă, situație, etc.

Exercițiu!!

Scopul acestui exercițiu este de a stabili reguli pe care să le urmeze toată familia în scopul organizării/managerierii eficiente a timpului petrecut împreună.



Lectură...

Stephen Covey este un autor faimos. În cartea sa “First Things First” povestește experiența unuia dintre asociații săi la un seminar. În mijlocul unei prezentări, prezentatorul a pus pe masă un borcan cu gura largă alături de câteva pietre de mărimea unei palme. După ce a umplut borcanul până sus cu pietre a întrebat: “Este borcanul plin?”

Oamenii au putut vedea că nu ar mai putea încăpea pietre așa ca au răspuns: “Da!” “Nu vă grăbiți,” a exclamat el. A scos atunci niște pietricele mai mici de sub masă pe care le-a adăugat în borcan, umplând spațiul dintre pietrele cele mai mari. A întrebat din nou: “Este acest borcan plin?”. De data aceasta câțiva dintre participanți au răspuns “Probabil că nu.” Prezentatorul a luat apoi o caldărușă cu nisip, de sub masă și a început să verse nisipul în borcan, umplând spațiul dintre pietrele cele mari și cele mici. Încă o dată a întrebat: “Este acest borcan plin?”. “Nu!”, au strigat câțiva studenți. În cele din urmă, a luat un vas cu apă pe care a turnat-o în borcan până când acesta s-a umplut.

Apoi a întrebat publicul ce a învățat din aceasta ilustrație.

Unul dintre participanți a răspuns: “Dacă muncești în acest fel, vei reuși să-ți umpli viața cu foarte multe lucruri.”

“Nu!”, a spus prezentatorul. “Problema este că, dacă nu pui la început pietrele cele mari... vei mai putea să le pui pe urmă în borcan?”





Mesajul tău a fost ignorat cu succes

Răspundeți împreună!

Ce reprezintă în povestire pietrele, pietricelele, nisipul și apa?
Dacă am face o listă cu lucrurile importante în viață, care ar fi acestea?
Care sunt lecțiile pe care le putem lua din această povestire?
Cum am putea folosi aceste lecții?
Inventariem regulile din familie!
În ce măsură sunt respectate regulile în familia noastră?
Regulile ne ajută să fim mai eficienți! Vrem să experimentăm noi reguli/ variante?



Reușim!

Să ne prioritizăm obiectivele;
Să luăm inițiative în cel mai scurt timp cu putință;

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte Dezvoltarea caracterului

Exercițiu!!! Scopul acestui exercițiu este de a căuta metode practice de relaționare în vederea dezvoltării caracterului.

Lecturează....

“Copil fiind, Beethoveen cânta la pian mai bine decât adulții. A ținut primul concert când avea 7 ani, iar la vârsta de 11 ani deja lucra în orchestra Court of Cologne. La 12 ani a publicat prima lui compoziție semnificativă. Patru ani mai târziu vizitează Viena, unde cântă cu marele Mozart. Părăsind încăperea, Mozart spunea:

- Priviti acest băiat! Într-o zi va face lumea să vorbească despre el.

Tatăl lui Beethoveen, care era cântăreț la Court, s-a gândit că va face mulți bani cu talentul acestui băiat. Se pare că se gândea mai mult la banii pe care îi va face pentru a cumpăra de băut decât la fericirea copilului său. Când venea acasă, noaptea târziu, acesta îl trezea pe copil și-l puneă să facă repetiții, iar dacă se întâmpla să greșească o notă, îl lovea. Dar duritatea și asprimea tatălui său nu l-au făcut pe Beethoveen să urască muzica. Mama lui a fost cea care l-a încurajat în tot acest timp. Dar când Beethoveen avea 17 ani mama, lui a murit. Acum nu mai era nimeni care să aibă grijă de cei doi frați ai lui mai mici. Tatăl lui a vândut hainele mamei ca să poată cumpăra de băut.

Beethoveen l-a întrebat pe prinț dacă nu cumva ar putea fi el plătit cu jumătate din bani ca să poată avea grijă de frații lui. Dorința lui a fost îndeplinită, iar pentru tatăl lui începea sfârșitul carierei la curte. În acest timp Ludwing devenea capul familiei. Pentru tot restul vieții el și-a asumat răspunderea pentru frații lui, cu toate că aceștia îi creau probleme.

În 1792, când încă nu împlinise 22 de ani, s-a mutat la Viena să studieze sub îndrumarea lui Joseph Hayden, cel mai faimos compozitor în viață. Toți acești ani la Viena, Beethoveen a muncit din greu, învățând să cânte la multe instrumente, vioară, violoncel, clarinet, etc și pentru a ști mai bine cum să scrie muzică pentru orchestră.

Curând, lumea a început să îl adore. Cetățenii orașului Viena erau iubitori ai muzicii, care nu pierdeau nici o ocazie de a-l asculta pe Beethoveen. El a dat o serie de concerte în 1795, unul dintre acestea fiind pentru văduva și copiii lui Mozart. În următorii ani a scris, a călătorit și a cântat, făcându-se cunoscut lumii întregi.

Înainte de a împlini 28 ani, a început să audă un zgomot ciudat în ureche. La început l-a ignorat, dar acest zgomot se accentua mai mult și mai mult. Într-un târziu a mers să consulte un doctor. Diagnosticul său a fost o lovitură mare, mai mare decât dacă i s-ar fi spus că nu mai are mult de trăit: începuse să surzească. Pentru mai mult timp, Beethoveen nu a îndrăznit să spună nimănui, s-a distanțat treptat de lume și trăia o viață nefericită. Scria unui prieten: “Timp de doi ani nu am luat parte la nici un fel de activitate a oamenilor: sunt surd. Dacă aveam altă profesie ar fi fost mai ușor.”

Și-a găsit refugiu la țară, unde putea merge singur la plimbare prin pădure. “Faptul că sunt surd mă afectează aici mai puțin decât oriunde” scria acesta. “Fiecare copac îmi pare că îmi vorbește despre Dumnezeu.”

Fiind convins că va muri, Beethoveen a vorbit despre faptul că surzește și a lăsat totul prin testament fraților lui. “Nu pot să mă văd în situația de a spune oamenilor - vorbește mai tare, țipă, pentru că eu sunt surd,” a scris. “Cum pot să admit slăbiciunea simfului care ar trebui să fie mai perfect decât la alții și care o dată îl aveam perfect? Trebuie să trăiesc ca în exil. Îmi este frică de moarte, iar dacă voi ieși în public, lumea își va da seama. Ce umilință când cineva stă lângă mine și aude un fluier iar eu nu aud nimic, sau când un cioban își paște oile cântând, iar eu nu aud nimic. Întâmplări ca acestea mă duceau aproape de disperare, puțin a lipsit să nu-mi iau viața.”

Totuși, Beethoveen a făcut ceva mult mai curajos decât să renunțe. A continuat să scrie așa cum era. Muzica scrisă în această perioadă a început să aibă o altă calitate, mult mai diferită de cea scrisă înainte. Multe din compozițiile lui Beethoveen au fost mai puternice, mai curajoase, la fel cum începuse să fie și viața lui. Era frumos, dar în același timp ciudat că cele mai bune compoziții muzicale care ne amintesc de el au fost scrise după ce și-a pierdut auzul. Era singur, nefericit dar totuși a compus ultima lui simfonie, “Simfonia numărul Nouă” cu faimoasa, “Odă Bucuriei”.

Când totul a fost pregătit, a fost de acord să conducă orchestra și corul din Viena. Toată sala a fost plină. Beethoveen și-a luat locul în centrul orchestrei cu spatele la public și la un semnal muzica a început. Sunetul magnific al muzicii a cuprins într-un moment publicul. În tot acest timp, Beethoveen nu auzea nimic. Urmărea totul numai în mintea lui. Când s-a terminat, marele maestru si-a lăsat în liniște mâinile jos și își strângea foile pe care erau scrise cântecele. Cineva l-a tras de mânecăși când s-a întors a văzut lumea stând în picioare și aplaudând. Era fericit. Muzicianul surd a făcut o reverență, în timp ce aproape fiecare ochi din sală lăcrima.

Ultimii ani ai marelui suflet au fost unii foarte triști, acesta găsindu-și confortul numai citind muzica. Un bun prieten i-a trimis compoziții de-ale lui Hayden și și-a petrecut multe ore uitându-se și citind notele. Și-a găsit mult confort, de asemenea, în cântecele lui Schubert. A murit în 1827, și între ultimele lui cuvinte a zis, “În rai voi auzi”.

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte
Dezvoltarea caracterului



Mesajul tău a fost ignorat cu succes

Răspundeți împreună!

Cum și-a petrecut copilăria Bethoven?
Cum a ajuns să cânte la curte? Care au fost obstacolele din viața sa?
Cu ce problemă de sănătate s-a confruntat?
Cum credeți că s-a simțit când a aflat că va surzi?
Cum a făcut față încercărilor?
Voi v-ați aflat într-o situație care părea fără rezolvare? Cum v-ați simțit? Ce ați făcut?
Ce ați învățat din viața lui Beethoven?
Care este morala povestirii?
Care este însemnătatea provocărilor și greutăților cu care ne confruntăm în viață?
Cum ne ajută acestea să ne dezvoltăm?
Aveți exemple din viața voastră, când greutățile/ încercările v-au ajutat să vă dezvoltați?
Cum am putea folosi aceste lecții în alte contexte ale vieții?
Să reflectăm la valorile noastre! Caracterul fiecărui om se reflectă în valorile promovate, în atitudinile noastre în raport cu noi, cu alții și cu diferite aspecte ale vieții. Familia crează valori!



Reușim!

Să explicăm importanța situațiilor dificile/ greutăților pentru dezvoltarea personală;
Să exemplificăm situații de viață în care greutățile și dificultățile au fost depășite și au contribuit la dezvoltarea personală;
Să manifeste optimism și încredere atunci când se confruntă cu o situație dificilă precum această perioadă de criză;

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte

Solidaritatea

Exercițiu!!!

Scopul acestui exercițiu este de a descoperi cum putem fi solidari cu cei de lângă noi sau cu comunitatea din care facem parte....



Lectură....

Acum treizeci de ani, în Kenia, 90% din păduri au fost defrișate. Fără copacii care să susțină solul, pământul a devenit ca un deșert. Când femeile și fetele mergeau după lemne pentru foc pentru a putea pregăti masa, ele căutau ore în șir pentru a găsi câteva crenguțe.

O femeie, pe nume Wangari, a văzut toate acestea întâmplându-se. Ea a decis că trebuie să existe o metodă mai bună de a avea grijă de pământ, dar și de femeile și fetele din această țară. Atunci, ea a plantat un copac. După aceea, a mai plantat unul... Își dorea să planteze mii de copaci, dar a realizat că i-ar lua mult prea mult timp dacă ar face acest lucru singură. Așa că le-a învățat pe femeile care căutau crengi să planteze copaci și le-a plătit o mică sumă de bani pentru fiecare puiet crescut. În curând, a organizat femeile din toată țara să planteze copaci, iar mișcarea a luat amploare. Mișcarea s-a numit „Mișcarea Centurii Verzi”: cu fiecare an care trecea, tot mai mulți copaci acopereau pământul.

Dar s-a mai întâmplat ceva în timp ce femeile plantau copaci. Altceva, în afară de copaci, prindea rădăcini. Femeile începeau să aibă încredere în ele însele. Au început să vadă că ele pot face diferența. Au realizat că sunt capabile de foarte multe lucruri și că pot fi egale cu un bărbat. Au realizat că trebuie să fie tratate drept persoane care merită tot respectul și demnitatea. Astfel de schimbări erau amenințătoare pentru unii. Președintele țării nu era bucuros pentru astfel de fapte. Astfel, poliția a fost trimisă să o intimideze și să o bată pe Wangari, pentru că a plantat copaci și pentru că a susținut ideea egalității și a democrației în mințile oamenilor, în special în rândul femeilor. Ea a fost acuzată de subversiune și a fost arestată de multe ori. O dată, în timp ce Wangari încerca să planteze copaci, a fost bătută de paznicii angajați la firmele care doreau să păstreze pământul curățat și a fost internată în spital cu leziuni la cap. A supraviețuit, iar acest fapt a făcut-o să înțeleagă că era pe calea cea dreaptă. Timp de aproape treizeci de ani, ea a fost amenințată fizic și, de multe ori, a fost făcută de râs în presă. Dar nu a cedat. A trebuit doar să se uite în ochii celor trei copii ai ei și în ochii fetelor și ai femeilor care „înfloreau” alături de copaci și așa a găsit puterea de a continua. Și astfel s-a ajuns la 30 de milioane de copaci plantați în Africa, unul după celălalt. Peisajul - atât cel exterior, al pământului, cât și cel interior, al oamenilor - a fost schimbat. În 2002, oamenii din Kenia au organizat alegeri democratice, iar președintele care s-a opus lui Wangari și Mișcării Centurii Verzi nu mai are funcție publică.

În acest an, Wangari a devenit Asistentul Ministrului Mediului Înconjurător din Kenia. În vârstă de 65 de ani în acest an ea a mai plantat încă un copac ca recunoștință pentru onoarea care i-a fost făcută: Wangari Maathai a fost laureată cu Premiul Nobel pentru Pace. Ea este prima femeie din Africa care a primit acest premiu. După ce a fost anunțată despre premiu, a scris un discurs intitulat „Ce legătură au copacii cu pacea?” în care a evidențiat faptul că multe războaie sunt purtate din cauza mai multor resurse naturale, precum țițeiul, pământul, cărbunele sau diamantele. Ea a militat pentru stoparea lăcomiei marilor corporații, iar pe lideri i-a îndemnat să construiască o societate cât mai dreaptă. Ea a adăugat: „Experiențele noastre recente din Kenia le dau speranță tuturor celor care luptă pentru un viitor mai bun. Ne arată că este posibil să aducem schimbări pozitive și asta în mod pașnic. Este nevoie doar de curaj, de perseverență și de credința că schimbările pozitive sunt posibile...”

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte
Solidaritatea



Mesajul tău a fost ignorat cu succes

Răspundeți împreună!

Care credeți că a fost motivația lui Wangari pentru ceea ce a făcut?
Ce efecte a avut dorința ei de a schimba lucrurile?
Ce v-a atras atenția la această poveste?
Ce ne învață această poveste?
Cum s-ar putea raporta această istorie la ceea ce pot face tinerii pentru comunitățile lor?
Ce concluzii/ lecții putem trage din această povestire?
Care este echivalentul nostru de a planta un copac?
Cum am putea “planta” copaci în alte contexte ale vieții?



Reușim!

Să descriem efectul pe care îl poate avea jignirea și acuzele fără dovezi asupra propriei persoane și asupra celor din jur;
Să identificăm diferite soluții la diferitele problemele cu care se confruntă comunitatea;
Să manifestăm perseverență și încredere pentru promovarea întraajutorării;
Să ne asumăm responsabilitatea de cetățeni activi, prin implicarea în rezolvarea problemelor comunității;

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte

Cultivarea emoțiilor pozitive

Exercițiu!!!

Scopul acestui exercițiu este de a valoriza emoțiilor celorlalți, dar și de a accepta propriile noastre emoții.



Lecturează....

O profesoară din New York se hotărî să le ofere un semn de prețuire elevilor din ultimul an spunând fiecăruia în parte cât de importanți sunt. Folosind o metodă dezvoltată de Helice Bridges, i-a chemat pe toți în fața clasei unul câte unul; i-a spus mai întâi fiecăruia ce înseamnă pentru clasă și pentru ea, apoi le-a dăruit câte o panglică pe care scria „CEEĂ CE SUNT EU ÎNSEAMNĂ CEVA”. După aceea, profesoara a hotărât să facă un studiu de clasă pentru a vedea ce fel de impact are aprecierea asupra unei comunități. I-a dat fiecărui student alte 3 panglici și apoi i-a instruit să meargă și să facă și ei aceeași ceremonie de recunoaștere. Trebuia să urmărească rezultatele, să vadă cine pe cine respecta, și să le prezinte după o săptămâna. Unul dintre băieții din clasă s-a dus la tânărul vicepreședinte al unei companii din apropiere și i-a dăruit una din panglici pentru că îl ajutase în planificarea carierei sale și i-a prins funda de cămașă. Apoi i-a dat și celelalte 2 panglici și i-a spus: “Facem un studiu la școală despre apreciere și am dori ca dumneavoastră să găsiți pe cineva pe care să-l apreciați și să-i dați panglica albastră, apoi să i-o dați și pe cea care a mai rămas, pentru că el, la rândul lui, să poată onora pe altcineva”. Vă rog să îmi povestiți apoi ce s-a întâmplat. Mai târziu, vicepreședintele intră în biroul șefului său, care era cunoscut ca un tip ursuz. L-a rugat să ia loc și i-a spus ce mult îl admiră pentru că este un adevărat geniu. Șeful rămase pur și simplu uimit. Atunci vicepreședintele îl întrebă dacă nu ar vrea să accepte panglica în semn de prețuire și să și-o prindă de haină. Șeful cel uimit spuse: “Sigur că da!”. Vicepreședintele luă panglica albastră și o prinse pe haina șefului său chiar în dreptul inimii. Dându-i și cealaltă panglică, îi spuse: “Nu ați vrea să imi faceți o favoare? Vă deranjează dacă luați și cealaltă panglică pentru a o dăruia cuiva pe care îl prețuiți? Tânărul care mi-a dat aceste panglici face un studiu la școală și ar vrea ca noi să facem această ceremonie de recunoaștere, să observăm cum îi influențează pe oameni”. În aceea noapte, șeful merse acasă la fiul lui de 14 ani și se așeză lângă el. Spuse: “Astăzi mi s-a întâmplat un lucru extraordinar. Mă aflu în biroul meu și unul dintre angajații mei a venit și mi-a spus că mă admiră; apoi mi-a dat o fundă albastră pentru faptul că sunt un geniu creator. Închipuie-ți: crede că sunt un geniu creator! Apoi mi-a prins în piept această fundă albastră pe care scrie “CEEĂ CE SUNT EU ÎNSEAMNĂ CEVA” și mi-a mai dat încă o panglică pentru a o dăruia unei persoane pe care o apreciez. În timp ce veneam cu mașina spre casă mă tot întrebam cui să îi ofer acest semn de recunoaștere și m-am gândit la tine. Vreau să accepti semnul meu de prețuire. Zilele mele sunt atât de zbuciumate încât atunci când ajung acasă nu prea îți acord atenție prea mare. Câteodată țip la tine pentru că nu iei note prea mari la școală și pentru că dormitorul tău arată ca un câmp de bătălie, dar nu știu cum, în seara asta, mi-am dorit să stau lângă tine aici și să îți spun ce mult te iubesc și ce mult însemni tu pentru mine. În afară de mama ta, tu ești cea mai importantă ființă pentru mine, ești viața mea. Ești un copil minunat și te iubesc! Puștiul uimit începu să plângă în hohote și nu se mai putea opri. Tremura din toate încheieturile. Se uită în sus la tatăl său și îi spuse printre lacrimi: “mă pregăteam să plec de acasă mâine, tată, pentru că eu credeam că nu mă iubești. Acum nu mai e nevoie să fac asta.”

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte
Cultivarea emoțiilor pozitive



Mesajul tău a fost ignorat cu succes

Răspundeți împreună!

Care sunt reacțiile și sentimentele voastre în legătură cu cele auzite?
Ce puteți să învățați din această situație?
Ce s-a întâmplat de fapt?
Ați avut vreodată experiențe similare?
Ce concluzie putem să tragem?
Ce ați învățat fiecare despre voi înșivă din această poveste?
Ce veți pune în practică și cum veți pune în practică cele învățate?



Reușim!

Să descriem importanța aprecierii celorlalți în construcția stimei de sine;
Să ne exprimăm aprecierea pentru ceilalți;
Să valorizăm emoțiile celorlalți;
Să apreciem relațiile strânse cu ceilalți;

Soluții practic-aplicative pentru consolidarea relației copil-părinte Ne distrăm împreună!

Exemple de activități suport pe care le putem realiza împreună cu copiii noștri:

1. Construim ceva interesant cu ce avem la îndemână prin casă: un fort sau un cort, căsuțe din cărți de joc, cadran solar, avioane de hârtie etc.
2. Învățăm împreună! Putem propune teme de interes pe care să le analizăm împreună.
3. Ne gândim la o activitate pe care am desfășurat-o împreună și o propunem ca tradiție în familie, respectată în fiecare an.
4. Citim împreună sau ascultăm o carte interesantă! Recomandăm: Covey, R. Stephen, *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*, Editura Allfa, București, 2016; Covey, R. Stephen, *Eficiența în 7 trepete, un abecedar al înțelepciunii*, Editura Allfa, București, 2002; Covey, Sean, *Cele 7 obișnuințe ale copiilor fericiți*, https://actsipoliton.ro/sapte-obișnuinte-copii-fericiti-sean-covey-ebook?author_id=1006; Covey, Sean, *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extrem de eficiente*, <https://actsipoliton.ro/sean-covey-cele-7-obișnuinte-ale-adolescentilor-extraordinar-de-eficace.html> ;
5. Învățăm arhitectură cu construcții din scobitori sau pufuleți.
6. Gătim împreună!
7. Pictăm cu mâinile sau chiar cu picioarele! Putem desena “la paletă”. Începeți fiecare câte un desen și folosind un cronometru, după un minut sau două schimbați desenele pentru ca celălalt să continue. După 10 schimburi observați ce a ieșit!
8. Jucăm mima și alte jocuri de socializare.
9. Comandăm pizza!
10. Facem lucruri utile în casă (schimbăm un bec, facem curățenie, sortăm rufe, întindem împreună rufele la uscat etc.) cu stabilirea clară a sarcinilor.
11. Selectăm poze pentru un album de familie.
12. Facem sport!
13. Vizionăm filme pe care le discutăm ulterior.

Bibliografie:

1. <https://www.edupedu.ro/mircea-miclea-arta-de-a-trai-in-vremuri-de-criza/>, 18 martie 2020, ora 12.10;
2. Gyorgy, G., *Copilul invizibil*, Editura Curtea Veche Publishing, București, 2016;
3. Metodologie specifică – Informare și consiliere în carieră, București, 2015, Fondul social European, Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013, Axa prioritară 6 „Promovarea incluziunii sociale”, Domeniul major de intervenție 6.2. „Îmbunătățirea accesului și a participării grupurilor vulnerabile pe piața muncii”, Titlul proiectului: „Instruire pentru furnizarea de servicii moderne”, Contract nr. POSDRU/169/6.2/S/146756 (sursă de preluare a chestionarelor: abilități personale, caracteristici personale, valori-motivații, profilul);
4. <https://www.paginadepsihologie.ro/legatura-afectiva-dintre-parinti-si-copii/>, 17 martie 2020, ora 10.15;
5. <http://www.unicef.ro/wp-content/uploads/educatia-parintilor-.pdf>, 18 martie 2020, ora 13.20;
6. <https://tikaboo.ro/4-tehnici-care-vin-in-ajutor-parintilor-ocupati/>, 19 martie 2020, ora 11.25;
7. <https://www.scribd.com/document/416565920/338535145-Chestionar-Stiluri-de-Atasament-pdf>, 20 martie 2020, ora 11.50;
8. <https://cafe-psychologie.md/care-este-stilul-tau-de-atasament/>, 20 martie 2020, ora 15.00;