

Buletin Informativ

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ GORJ

CONSECINȚELE CONFLICTELOR ÎN FAMILIE ASUPRA COPIILOR

PUNCTE DE INTERES:

- Consiliere Psihopedagogică
- Terapie logopedică
- Evaluare și orientare școlară și profesională
- Activități metodico-științifice
- Documentare

CUPRINS :

CONSECINȚELE CONFLICTELOR ÎN FAMILIE ASUPRA COPIILOR

1

„Nu ești singur!”

2

Voluntariatul

2

5 MODURI ÎN CARE POȚI AJUTA UN COPIL CARE A PIERDUT UN PĂRINTE

3

Cartea lunii

4



Certurile. De ce apar acestea între parteneri? Este tema unui alt studiu. Acum o să ne ocupăm puțin de câteva aspecte legate de consecințele certurilor interparentale asupra copilului. Există părinți care și-au format un obicei din a se certa frecvent fără a realiza impactul pe care comportamentul lor violent îl are asupra copilului. Unii susțin că certându-se reușesc să se elibereze de tensiunile nervoase de peste zi... Este trist și am vrea să nu mai fie copiii

puși în situația traumatizantă de a-și vedea și auzi părinții certându-se.

Iată, 4 efecte negative pe care le au certurile dintre părinți asupra copilului:

Efectul negativ nr.1: Într-o situație conflictuală copilul este derutat și nu știe cum să reacționeze.

Trăim într-o lume plină de probleme și pot să apară unele neînțelegeri. În acest caz puteți să vă retrageți într-o altă cameră, să discutați în absența copilului. Dacă totuși se întâmplă lucrul acesta în fața lui, nu uitați să vă cereți scuze și să vă împăcați cu partenerul de viață.

Efectul negativ nr 2: Copilul devine stresat și îngrijorat

Oamenii mari cred că un copil nu are de ce să fie stresat că ei se ceartă. În fond, nu e despre el, nu îl privește pe el. În foarte multe cazuri părinții certăreți nici nu intenționează să se despartă. Deci, cred că nu afectează viața copilului lor. Cu toate astea, când părinții se ceartă, mediul din familie devine toxic din punct de vedere emoțional. Iar pentru copii asta înseamnă supărare și mult stres pe care ei nu știu să îl recunoască și să îl gestioneze. Minte lor e plină de întrebări. Ce se va întâmpla de data asta? Oare părinții mă mai iubesc? Oare părinții mei vor divorța? Cu mine ce se va întâmpla?

Efectul nr 3: Performanța școlară a copilului are de suferit

Stresul provocat de certurile din familie poate duce la tulburări emoționale pentru toată lumea implicată. Mentea copilului se poate concentra mai mult la discuția care a avut loc acasă. El se gândește la conflictul din familie și la ce înseamnă pentru integritatea familiei. Și mai puțin la ce se întâmplă în timpul orelor de școală. Când au loc dispute acasă, fie că sunt între părinți, sau între un părinte și copil, sau între toți trei, copiii de regulă se alege cu cele mai multe răni.

Efectul nr 4: Impactul conflictelor părintesti asupra copilului poate fi de lungă durată.

Disputele din familie pot părea minore, dar efectele lor pot fi pe termen lung. Conform unui studiu publicat în Jurnalul Academiei Americane pentru psihiatria copilului și adolescentului, adolescenții care au fost expuși conflictelor dese dintre părinții lor au avut de suferit mulți ani de pe urma efectelor psihologice.

Specialiștii acestui studiu au urmărit un grup de câteva sute de persoane, începând de la nivel de grădiniță până la maturitate și s-a confirmat că acei tineri care au mărturisit că părinții lor se certau frecvent erau cei cu risc major de depresie, consum de alcool și de droguri, dar și cu comportament antisocial, nu doar în adolescență, dar și la 30 de ani. Și, ca și cum toate aceste probleme nu erau suficiente, ei aveau și relații personale proaste și șanse mici de succes în carieră ca adulți.

Prof. consilier școlar,
Dochin Elena Meda

„NU EȘTI SINGUR!”

În perioada martie-aprilie 2022 am desfășurat activități din cadrul Campaniei județene de promovare a sănătății mentale în rândul elevilor, cu elevii claselor a V-a, a VI-a și a IX-a de la liceul Tehnologic Țicleni și Școala Gimnazială nr. 1 Țicleni. Scopul acestor activități a fost acela de sensibilizare și conștientizare a elevilor cu privire la importanța menținerii stării de sănătate mentală. „Ce faci când dai de greu” și „Ce mă face fericit?” au fost cele două activități desfășurate cu un număr de 48 de elevi.



În cadrul primei activități elevilor li se oferă informații despre ziua de 20 martie, ca fiind



„Ziua Internațională a Fericirii” și se indentifică modalitățile elevilor de a reacționa la situații dificile de viață (nivelul comportamental, nivelul cognitiv, nivelul emoțional, nivelul neurovegetativ). În urma vizionării video-ului „Cum să ceri ajutorul astfel încât să îl obții” elevii au învățat să se vulnerabilizeze inteligent.

„Ce mă face fericit?” a fost cea de-a doua activitate din cadrul campaniei „Nu ești singur!”. Prin organizarea atelierului de lucru s-a dorit stimularea dezvoltării capacităților de exprimare emoțională a elevilor. Ei au ales să folosească tehnica expresiv-creativă (desen), prin care au încercat să-și exprime sentimentul de fericire, raportându-se la viața reală.

La finalul activităților elevii au conștientizat asupra faptului că este important ca în situații de viață percepute ca fiind dificile, să aibă curajul, fără a considera acest lucru un semn de slăbiciune, să solicite ajutorul celor din jur, dacă au nevoie și, de asemenea, să îl și ofere.

Prof. consilier școlar,
Ungureanu Claudia

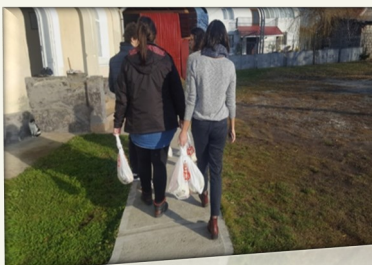
Voluntariatul

Voluntariatul este o activitate desfășurată din proprie inițiativă, prin care îți oferi timpul și energia în sprijinul altor persoane, fără o recompensă de natură financiară. El poate spune multe despre o persoană și o poate caracteriza în câteva cuvinte: generoasă, responsabilă și implicată.

Când faci voluntariat, cunoști oameni



speciali, de la care vei avea întotdeauna ceva de învățat. Înseamnă să socializezi mai mult,



să-i ajuți pe semenii tăi, dând dovadă de înțelegere, compasiune, empatie, dragoste, toleranță, înțelegere.

Mă bucur că am fost voluntar pe parcursul anului școlar, atât la Liceul Teoretic Novaci, cât și la Școala Gimnazială Novaci și am colaborat cu profesorii de aici, cu elevii și părinții lor. Au fost organizate di-

verse acțiuni coordonate de Primăria Novaci și Casa de Cultură Novaci, au fost de asemenea și activitățile S.N.A.C. cele care au antrenat cel mai mare număr de persoane.

Cu siguranță, voluntariatul rămâne o activitate atractivă și demnă de a fi practică și sprijinită de copii și adulți.

Să nu uităm că este o alegere liberă!

Prof. consilier școlar,
Popica Nadia Luminița

5 MODURI ÎN CARE POȚI AJUTA UN COPIL CARE A PIERDUT UN PĂRINTE

Copilăria durează cât viața părinților noștri. Cât timp avem cui spune “Mamă” sau “Tată”, ne simțim în siguranță, fie că avem 10 ani, 30 de ani sau 50 de ani. Părinții ne învață empatia și dragostea, ne explică despre lume și viață, ne ajută să devenim oameni. De aceea, pierderea lor este considerată una dintre cele mai dificile experiențe prin care trece un om într-o viață.

I. Să îi ajutăm să se simtă în siguranță

Părintele rămas trebuie să aibă grijă de propria sănătate fizică și psihică, pentru a nu îngrijora suplimentar copilul. Membrii familiei pot comunica mesaje pozitive: “Suntem aici și vom avea grijă de tine, ești în siguranță”. La fel de important este ca membrii familiei să nu facă în primul an schimbări majore în viața copiilor (renovare, mutare, transfer la altă școală). Copiilor între 3-6 ani trebuie să li se explice clar că nu e vina lor că mama sau tata au plecat. Se pot folosi diverse jucării, plastilină, pentru a construi scene de familie, astfel ajutând copilul să „vadă” mai ușor că nu e singur.



II. Să îi ajutăm să aibă un confort al vieții zilnice și o rutină “normală”

Rutina unui program zilnic pentru copil înseamnă stabilitate emoțională și siguranță. La școală, cadrele didactice trebuie să mențină disciplina obișnuită, așteptările și standardele academice, totuși acest lucru trebuie temperat prin compasiune pentru efectul adânc și puternic al pierderii persoanei dragi. Obiceiurile și limitele îi pot reda senzația de confort copilului, dar pe de altă parte pot deveni și sufocante în situația în care nu există flexibilitate din partea profesorilor.

III. Să îi ajutăm să nu mai simtă durere sufletească

Să primească ședințe de consiliere psihologică atât timp cât e necesar, să cunoască alți copii care sunt în aceeași situație. Indiferent de vârstă, copiii au nevoie să fie încurajați să își exprime emoțiile negative într-un mediu securizant, fără să fie certați că plâng sau încurajați să “fie tari”.

Copilul trebuie susținut cu iubire, păstrând limite – agresivitatea nu trebuie să devină un obicei, însă e sănătoasă în mediul securizat al familiei, în prezența părintelui sau a altei persoane de încredere pentru copil. Îl putem ruga, atunci când îl vedem trist, să deseneze emoția – în felul acesta copilul se eliberează, o vizualizează cumva, apoi o îndepărtăm în modul în care copilul alege – rupem hârtia și o aruncăm sau o păstrăm și o mai folosim și altădată. (Claudia Pușcaru, psiholog)

Copilul nu trebuie forțat să vorbească dacă refuză. Copilul trebuie respectat și înțeles. Îl putem stimula cumva ca să se exteriorizeze prin alte metode: să ne uităm împreună la poze (doar dacă vrea), să scriem împreună într-un jurnal cu amintiri, asigurându-l că nu îi vom invada intimitatea și că îi dăm libertatea de a ni-l arăta sau nu.



IV. Să îi ajutăm să copilărească, să se distreze, să trăiască la fel ca orice alt copil de vârsta lui.

Sportul poate fi o cale de a scăpa de tensiunile acumulate, tensiuni generate de anxietatea de a nu ști ce să facă cu emoțiile sale, cum să le exprime în prezența adultului ce suferă și el cumplit după pierderea partenerului. În timpul liber și în pauzele de la școală, copiii au dreptul să alerge, să cânte, să se joace și să iasă cu prietenii fără a se simți vinovat.

V. Să îi ajutăm să aibă din nou încredere în sine, să nu se simtă inferior sau complexat pentru că acum este “orfan”

În afara faptului că devin „utili”, împărțirea de sarcini cu mama / tata poate fi prilejul de a discuta despre părintele dispărut, despre cum acesta ar fi fost mândru de el, copilul său. La școală și în lume, contactul cu cei de aceeași vârstă îl ajută pe copil să se readapteze la noua identitate a familiei și să o transforme încet-încet în normalitate.



Prof. consilier școlar,
Ciocan Georgiana



Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Gorj

C.J.R.A.E. GORJ

Localitatea Tg-Jiu
Strada Tismana Nr. 1 A,
Județul Gorj

Telefon: 0253.210.313

Fax: 0253.210.313

E-mail: office@cjraegorj.ro

”Învățând pe alții, învățăm și noi.”

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Gorj este o unitate conexă a învățământului preuniversitar, cu personalitate juridică, subordonat Ministerului Educației Naționale și coordonat metodologic de Inspectoratul Școlar Județean Gorj.

CJRAE Gorj reprezintă o instituție de învățământ special integrat specializată în oferirea, coordonarea și monitorizarea de servicii educaționale specifice acordate copiilor/elevilor, cadrelor didactice, părinților și membrilor comunității, pentru a asigura tuturor accesul la o educație de calitate, precum și asistența necesară în acest sens.

ECHIPA DE REDACȚIE

Redactor Șef: Tulpan Claudia Ofelia

Redactori: Istratie Mădălina

Corectură:

Prof. consilier școlar: Țucă Irina

Mediator școlar: Popescu Cristina

C A R T E A L U N I I

Descriere:

PUNCTUL DE DOCUMENTARE

vă recomandă cartea:



Să fii inteligent înseamnă mai mult decât să iei note bune în general, inclusiv la testele de la școală. Înseamnă mai mult decât să citești bine, să rezolvi rapid probleme de matematică și să memorezi lucruri. Înseamnă mai mult decât să ai un IQ ridicat. Psihologul dr. Howard Gardner a studiat modul în care învață copiii și adulții. A descoperit că exista multe moduri în care poți da dovada de inteligență. De exemplu, poți avea inteligența muzicală. Sau inteligență socială. Poți avea chiar inteligența naturii. Teoria inteligențelor multiple a lui Gardner a schimbat modul în care profesorii din întreagă lume predau în școli. Dar nu trebuie să aștepti că să-ți spună cineva despre toate acestea. Le poți învăța singur. Le poți aplica în viață ta începând de acum. Această carte îți va arata cum să faci acest lucru.

Documentarist,
Istratie Mădălina