



Ruby M. Johnston

SĂ AJUTĂM

FRAȚII SĂ SE
ÎNȚELEAGĂ BINE



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

DESPRE PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

A fi părinte este atât o călătorie fascinantă, cât și una provocatoare. Este o binecuvântare să ai un copil pe care să-l iubești, să-l îngrijești și să-l încurajezi. Cu toate acestea, este o călătorie plină de încercări - uneori minunate, iar alteori chiar frustrante. Această broșură - alături de altele din această serie - e concepută pentru a te ghida în îngrijirea sănătoasă a unui copil care să ajungă să își atingă potențialul maxim.

Fiecare broșură conține informații de bază despre ce înseamnă abilități, aptitudini și capacități de creștere a copiilor. Vei găsi activități care te ajută să aplici fiecare strategie. Chiar dacă aceste broșuri conțin informații care te pot ajuta să îți îmbunătățești felul în care îți crești copiii, s-ar putea să nu răspundă la toate întrebările pe care le are un părinte despre un anumit subiect. De aceea, este recomandat ca fiecare părinte să se alătore altor părinți în această călătorie de o viață de învățare și modelare. A fi părinte e un proces de învățare pas cu pas.

Te invităm să citești toate broșurile noastre și să ni te alături într-unul dintre numeroasele noastre traininguri. Sperăm să parcurgem împreună, pas cu pas, drumul către o creștere eficientă a copiilor.



*Cu sinceritate,
Ruby M. Johnston
Președinte, Fondator al International
Leadership and Development Center, LAMb
International*

Broșurile Pas cu Pas sunt realizate de LAMB International, Canada și Centrul de Leadership și Dezvoltare, Ucraina.



LAMB International este o organizație creștină de învățare și instruire care are la bază Efeseni 4:12-17.

Scopul nostru este de a crește capacitatea acelor persoane care lucrează cu copii și tinerii vulnerabili, defavorizați și orfani.

Focusul principal al lucrării noastre este de a instrui în domenii precum: Leadership, Traumă, Management și Protecția Copilului.

<http://lambinternational.org/>
lambinternational@gmail.com



ALIANȚA ROMÂNIA FĂRĂ ORFANI unește organizații nonguvernamentale, biserici, firme, persoane publice și private având un singur scop: **fiecare copil să beneficieze de dragostea, susținerea și siguranța apartenenței la o familie.**

Un copil care a experimentat traume, fie și doar cea a despărțirii de familie, are nevoie de o atenție aparte. Noi vrem să ajutăm la educarea și susținerea celor ce îi îngrijesc pe acești copii, în familie sau în tranziția către o familie, să o facă cât mai bine.

<https://www.romaniafaraorfani.ro/>
<https://www.facebook.com/AliantaRomaniaFaraOrfani>
<https://www.instagram.com/romaniafaraorfani/>

SĂ AJUTĂM FRAȚII SĂ SE ÎNȚELEAGĂ BINE

E știut de toată lumea că frații nu se înțeleg întotdeauna cel mai bine. Majoritatea adulților își amintesc de conflicte, certuri sau pur și simplu sentimente rănite de frații lor în urma unei neînțelegeri. Ca părinți vrem să fim conștienți că nu putem elimina toate problemele dintre frați și surori. Cu toate acestea, putem și trebuie să facem tot ce putem să ne ajutăm copiii să conviețuiască cât de armonios cu putință.

Deși părinții obosesc să audă aceleași certuri și discuții dintre copii, cei mai mulți mărturisesc că nu i-ar da la schimb pentru pace și liniște. Relațiile dintre frați pot fi provocatoare uneori pentru părinți, dar de cele mai multe ori e încântător și emoționant să le observi interacțiunea și relaționarea.

Copiii învață din interacțiunile cu frații lor. Învață să managerieze conflicte, să comunice eficient, să aibă grijă de nevoile lor, dar și de ale celorlalți.

Câteodată părinții simt că nu mai pot face nimic care să îi facă pe copii să se oprească din certuri și că vor trebui să aștepte să treacă etapa aceea și ei să se mai maturizeze. Însă dacă aceste conflicte ale lor sunt gestionate bine, atunci ele chiar pot fi reduse.

Această broșură îți va oferi sfaturi practice care să te ajute să te pregătești și să știi să reacționezi bine în fața conflictelor pe care copiii tăi le au.

Următoarele pagini din acest ghid fac referire la:

- Cum să previi rivalitatea dintre frați
- Ce e de făcut când un părinte se află în mijlocul unui conflict între frați
- Cum să reacționezi la conflictele dintre frați și la gelozie
- Cum să încurajezi sentimente bune între frați



CUM SĂ PREVII RIVALITATEA DINTRE FRAȚI

Certurile dintre frați și surori sunt deseori rezultatul rivalității dintre ei, sau a competiției. Frații intră în competiție între ei pentru multe lucruri, cum ar fi lucrurile pe care le dețin, spațiul personal, aprobarea părinților și atenția lor. Următoarele sfaturi vă pot ajuta să reduceți această rivalitate:

- **Dă fiecărui copil propriile lui lucruri.** Nu ne putem aștepta de la copiii noștri să împartă totul. Asigură-te că fiecare din ei are niște lucruri ale lui și propriul lui spațiu personal.
- **Evită să îi compari între ei.** Gelozia e deseori cauza pentru rivalitatea dintre frați. Când spui lucruri ca “De ce nu poți și tu să fii cuminte ca fratele tău?” îl poate face pe copil să simtă lipsă de siguranță și poate duce la certuri.
- **Nu arăta favoritisme.** Asigură-te că, pe cât posibil, îi tratezi pe fiecare din ei în mod egal, indiferent de vârsta pe care o au. Copiii mai mici se vor simți trecuți cu vederea dacă un frate mai mare are mult mai multe privilegii. Un copil mai mare se poate supăra dacă e disciplinat mai mult decât un frate mai mic, care “scapă basma curată de fiecare dată”.
- **Să nu-ți fie teamă legat de a te purta cu toți la fel.** Copiii au nevoie de confort, ajutor și încurajare la momente diferite și în moduri diferite. Când un alt copil te întreabă referitor la atenția pe care o oferi fratelui lui, asigură-l din nou că atunci când el va avea nevoie de ajutor i-l vei da în același fel.
- **Fii atent la fiecare dintre copii și ascultă ceea ce are de zis.** Dacă ai un bebeluș în familie care are nevoie de atenția ta mai mult, lasă-i pe ceilalți copii să te ajute cu îngrijirea lui. Dar e o idee bună și să îți pui deoparte timp cu fiecare din copii în fiecare zi..
- **Rivalitatea dintre frați e de multe ori un strigăt pentru atenție...** deci fii atent ca fiecare copil să primească suficientă atenție.
- **Fii atent la motivul de care se plânge copilul, pentru indicii** legat de ce crede el că nu are suficient.

- **Arată-le copiilor că le înțelege sentimentele, chiar dacă nu ești tot timpul de acord cu ei.**
- **Dacă un copil vorbește urât de altul, amintește-i că “e totuși al nostru”, indiferent de cât de iritant poate fi câteodată.** Acest răspuns îl reasigură pe copil că va aparține familiei chiar dacă un frate va avea sentimente mai puțin frumoase legat de el.



IEȘIREA DIN MIJLOCUL UNUI CONFLICT

Conflictele dintre frați de multe ori izbucnesc în prezența unuia din părinți. Copiii vin la părinți să le rezolve conflictele; dar câteodată părintele poate fi un factor care să întetească acel conflict, dacă situația nu e gestionată eficient. Iată câteva sugestii pentru a putea transforma situația într-o experiență de învățare:

- **Caută întotdeauna o soluție, nu un vinovat!** Găsind “vinovatul”, părintele îl învață pe copil să învinovățească, să pârască sau să se protejeze pe el însuși prin ceartă. E mult mai eficient să ajuți copiii să găsească soluții, decât să găsești pe cineva pe care să dea vina.
- **Evită să iei partea unuia.** Regulile familiei pot fi aplicate și fără să învinovățim un copil că a început cearta.
- **Lasă-i pe copii să își rezolve singuri conflictele, de câte ori poți.** După ce și-au rezolvat cu succes conflictul, laudă-i pentru realizarea lor.
- **Învață-i pe copii să își exprime sentimentele într-un mod potrivit.**
- **Folosește metode pozitive de intervenție când copiii se lovesc sau își spun porecle.** E mai bine să îi separați pe copii când își spun porecle sau când se lovesc decât să începeți să țipăți la ei, sau să îi ignorați. E important ca de fiecare dată să le spuneți că se pot juca împreună din nou atunci când sunt gata să încerce din nou.
- **Amintește-le copiilor că nu au voie să se lovească sau să își pună porecle** – deoarece e o regulă a familiei. (vezi Conflicte și certuri de mai jos.)
- **Caută partea amuzantă și folosește-o de câte ori e posibil.** Umorel poate stinge o tensiune și îi ajută pe copii să se axeze pe aspectele pozitive din joaca lor decât pe conflict. Umorel poate fi un mare eliberator de stres instant în situații tensionante. Ai grijă să nu folosești umorul pe copil, ci doar pe situație.

EXEMPLU: COPIII SE CEARTĂ PENTRU O MINGE – părintele face ca un urs și spune: “sunt un urs mare și puternic și o să vă mănânc mingea pentru că vă deranjează joaca.” Acesta poate fi un răspuns mai bun decât să smulgi mingea din mâna copilului și să le spui să se poarte frumos!

CONFLICTE ȘI CERTURI

- **Ignoră cât poți de mult.** Copiii de multe ori își rezolvă singuri problemele când îi lăsăm să facă acest lucru. De multe ori dacă dai atenție la toate conflictele lor îi învață pe copii să te “agațe” în problemele lor.
- **Nu încerca să găsești pe cel care a început cearta.** Fiecare copil va da vina pe celălalt. Acest lucru doar provoacă și mai multă ceartă. E mai bine să îi desparti pe copii unul de altul pentru câteva minute și să le amintești regulile familiei: “Nu ne certăm și nu ne lovim. Poți să te joci din nou atunci când ești gata să o faci fără să te certți.”
- **Permite-le copiilor să își exprime sentimentele.** Sentimentele sunt în regulă, dar lovitul nu este.
- **Nu recompensa pârâatul.**
- **Intervino doar atunci când e necesar.** Folosește-ți discernământul pentru a ști când să intervii. Atunci când copiii par că își pot rezolva disputele, acordă-le timp pentru a face asta. Dacă un conflict începe să se intensifice și să devină fizică, e necesar să intervii de fiecare dată.
- **Laudă-i pe copii când arată că vor să își exprime sentimentele și emoțiile și caută soluții pentru conflictele lor**



ÎNCURAJAREA SENTIMENTELOR BUNE ÎNTRE FRAȚI

Când îi ajuți pe copii să se aprecieze unul pe altul aduce satisfacție atât ție, cât și lor.

- **Când se poate, lasă-i să își rezolve conflictele singuri.** Copiii pot ajunge deseori la soluția cea mai bună pentru ei și cea pace poate dura mai mult dacă o fac în modul lor. Acest lucru le permite copiilor să dezvolte niște abilități prețioase pentru rezolvarea conflictelor.
- **Asigură-te că fiecare copil primește atenție individuală.** Poți folosi acest timp lucrând la teme sau un hobby preferat.
- **Oferă fiecărui copil lucruri și spațiu pe care îl pot numi ca fiind al lor.** Acest lucru duce la diminuarea situațiilor de conflict dintre copii și îi face să se simtă importanți.
- **Stabilește niște reguli de familie simple și clare.** Asta nu înseamnă că excludeți conflictele din aceste reguli. Ceea ce înseamnă însă e că rezolvarea conflictelor se va face de fiecare dată într-un mod setat dinainte.
- **Încurajează un mod pozitiv de interacțiune între frați ajutându-i să manifeste bunătate și afecțiune unul față de altul.** Acordă copiilor timp în care să lucreze împreună la sarcini care le fac plăcere. Spune copiilor să vorbească despre sentimentele pozitive pe care le simt când se ajută unul pe altul. Permite-le să aleagă vacanțe și cadouri pentru zilele de naștere ale fraților.
- **Fă-le complimente fiecăruia în mod egal.** Fiecare copil are nevoie de reasigurare că e valoros și iubit de părinte.

Cel mai important e să îți amintești că sunt multe beneficii în relaționarea fraților între ei. Copiii mici învață să ia în considerare dorințele și nevoile altora, ceea ce îi va pregăti pentru relațiile pe care le vor avea când vor fi adulți.

Ca părinte poți încuraja momente de interacțiune și joacă împreună, punându-i pe copii să facă asta în mod specific, sau să meargă în diverse

locuri împreună, să se ajute unul pe altul, să te ajute pe tine împreună.

Faptul că le validezi succesul începe să le crească încrederea în a împărți cu alții, a coopera atunci când se joacă și în a împărtăși cu părinții noile lor abilități în a se înțelege bine cu ceilalți.



A PĂȘI SPRE SUCCES

Fii mereu un exemplu de urmat. E important să respecti regulile familiei. Când le spunem copiilor că lovirea și poreclirea sunt interzise, trebuie să avem grijă și noi la aceste comportamente. Astfel de practici nu au eficiență în educarea copilului și ne dorim să fim modele pentru comportamente pozitive. Încearcă să nu te certți cu alți adulți în fața copiilor. Cearta dintre adulți e un lucru greu pentru copii.

IA ÎN CONSIDERARE URMĂTOARELE STRATEGII:

1. Dă-le idei de activități alternative atunci când apar conflicte.
2. Dă-le idei de activități când vezi că încep să apară frustrări, înainte să se dezvolte un conflict.
3. Întreabă-i pe copii ce le-ar plăcea să facă împreună.
4. Încurajează-i pe copii să participe la activități împreună cu frații lor, chiar și dacă nu sunt preferatele lor.
5. Alătură-te din când în când în joaca lor.
6. Verifică-i pe copii când se joacă și laudă-i că se joacă frumos împreună, răsplătește-i din când în când pentru cât de bine se poartă unul cu altul.

ULTIMUL PAS

Succesul depinde de ceea ce faci. În continuare vei acționa luând în considerare cum sunt copiii tăi și propriile tale idei. Fii creativ/ă și inovativ/ă. Amintește-ți că cea mai mare comoară și realizare a ta o reprezintă copiii tăi. Ei învață ceea ce experimentează! Acțiunile tale sunt ceea ce experimentează ei. Iar acum gândește-te, distrează-te și crește-ți familia unită.

SARCINĂ: Numește 10 moduri diferite prin care poți să îi ajuți pe copiii tăi să se joace împreună, să își arate respect reciproc, sau pur și simplu să se bucure unul de altul:

Ideea 1:

Ideea 2:

Ideea 3:

Ideea 4:

Ideea 5:

Ideea 6:

Ideea 7:

Ideea 8:

Ideea 9:

Ideea 10:



DESPRE PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

1. *Behavior Management Cards*, 1997. Jacy Showers, Ed.D. 1-800-858-522
2. *United States Department of Health and Human Services - Interet Article, Sibling Rivalry*
3. *Learman, Saf, 1984. elping Siblings Get Along Together. AGS American Guidance Service, Inc. Circle Pines, Minnesota, 55014.*
4. *Internet Article - Universiy of Illinois, 2008. Nibbles, Ideas for Families. When Siblings Fight.*



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS



arfo.ro | contact@arfo.ro