



# Familii Puternice



“ Atunci când decidem să devenim părinți, acceptăm ca o altă făptură să fie parte din noi înșine, formând cu aceasta legături sufletești, care ne vor uni pentru totdeauna, atâta timp cât vom trăi. Din acel moment, va exista o altă persoană pe acest pământ, a cărei orbită dimprejurul nostru ne va afecta în aceeași măsură, precum Luna influențează mările... și ne va afecta într-un mod special, mult mai intens ” decât ar fi în stare oricine altcineva să o facă.

Fred Rogers

## Despre Consolidarea Familiilor

Procesul de consolidare a familiilor constă în efortul de a ajuta familiile pentru ca acestea să le poată oferi copiilor lor acele lucruri de care ei au nevoie pentru a evolua. Aceasta înseamnă că trebuie să profitați de calitățile Dumneavoastră ca părinți și să vă asigurați că aveți capacitățile și suportul necesar pentru a-i garanta siguranța, protecția și fericirea copilului și familiei Dvs., ca un tot-întreg.

Procesul de Consolidare a Familiilor este construită în jurul a cinci „factori protectori”. Datorită factorilor protectori, familiile reușesc să-și mențină echilibrul și să evolueze, în pofida tuturor riscurilor și provocărilor. Această broșură vă oferă câteva sugestii despre felul în care puteți să construiți cu forțele proprii o familie consolidată și cum puteți ajuta alte familii, la necesitate.

Sperăm ca această broșură să vă fie de ajutor.



# Consolidarea Familiei

## Factorii Protectori

1

**Reziliența parentală**  
(Fii puternic, nu fi stresat)

2

**Conexiuni sociale**  
(Primește și oferă suport)

3

**Cunoștințe despre îngrijirea  
parentală și dezvoltarea  
copilului**  
(Învăță mai mult ca să poți fi un  
Părinte mai Bun)

4

**Sprijin concret la necesitate**  
(Primește ajutor atunci când ai  
nevoie)

5

**Competențe socio-emoționale  
ale copiilor**  
(Ajutați-vă copilul să-și gestioneze  
sentimentele și relațiile)



Gândiți-vă la familia Dvs. și la alte familii pe care le cunoașteți. S-ar putea ca o parte din acești factori protectori să fie niște calități ale Dvs., în timp ce pentru alți factori să mai aveți nevoie de asistență, din când în când. Acest lucru e absolut normal.

Toate familiile trec prin momente, când au nevoie de mai mult suport. O parte din noi obținem acest suport de la părinți, frați, surori, sau alte rude, de la comunitatea religioasă, sau de la vecini. Altele se pot baza mai mult pe diferite programe de suport. Oricum, având intenția de a avea grijă de familia proprie și de a oferi ajutor și informații altora, aveți nevoie să fiți Dvs. și familia Dvs. puternică.



## Reziliența parentală

### Fii Puternic, Nu fi Stresat!

Reziliența este procesul de gestionare a stresului și de bună funcționare chiar și atunci când lucrurile sânt dificile. A fi rezilient ca părinte înseamnă:

- ▶ A avea grijă de Dvs. și a cere ajutor atunci când aveți nevoie.
- ▶ A păstra o imagine de sine pozitivă și să fiți optimist cu privire la viitorul propriu.
- ▶ A vă face planuri de viitor și cu privire la acțiunile pe care doriți să le întreprindeți în situațiile care știți că reprezintă o provocare pentru Dvs.
- ▶ A nu lăsa stresul să influențeze asupra dragostei față de copii și a calității de îngrijire a lor.
- ▶ A vă face timp pentru a vă bucura din plin de compania copilului Dvs. și pentru activitățile care vă plac să le faceți cu familia.



## Reziliența parentală

### Fișă de acțiuni

- ▶ Notați-vă toate lucrurile care vă plac să le faceți împreună cu copilul Dvs. și găsiți posibilitățile de a petrece mai mult timp împreună cu el.
- ▶ Identificați cele mai dificile momente pe care le-ați trăit în calitate de părinte și întocmiți o listă cu ce veți face atunci când aceste momente vor reveni/se vor repeta.
- ▶ Ce vă ajută să fiți mai puțin stresat? Creați o listă de activități de gestionare a stresului pentru a le folosi în zilele dificile.
- ▶ Faceți-vă timp în fiecare zi pentru a face acel lucru la care sunteți bun.

## Conexiuni Sociale Primește și oferă Suport!

Uneori, a fi părinte este destul de stresant. Însă, un părinte reușește să gestioneze mai ușor provocările, dacă el este în relații pozitive cu familia sa, prietenii și vecinii. Atunci când avem o rețea de persoane, cărora le pasă de noi și pe care putem miza în viață, ne simțim siguri, încrezători și mai puternici, iar acest lucru ne ajută să devenim niște părinți mai buni.



Construiți un sistem social puternic de sprijin, urmând următorii pași:

- Concentrați-vă pe acele relații în care vă simțiți respectați și apreciați.
- Fiți binevoitor, acceptați ajutorul din partea celorlalți și găsiți modalitatea prin care să le puteți răsplăti eforturile, ajutându-i, la rândul Dumneavoastră.
- Cultivați-vă abilitățile necesare și creați-vă confortul de a putea valorifica relațiile noi create, prin comunicare, rezolvare a conflictelor și alte lucruri care ajută la menținerea unei prietenii puternice.
- Investiți în rețeaua Dumneavoastră, astfel încât să aveți mulți prieteni și multe cunoștințe la care să puteți apela.

## Cunoștințe despre îngrijirea parentală și dezvoltarea copilului Învăță mai mult ca să poți fi un Părinte mai Bun

Părinți perfecți nu există, dar să-ți cunoști propriile așteptări, îți ușurează cu mult lucrul.



Cunoștințele cu privire la abilitățile părintești și dezvoltarea copilului ne ajută să:

- Înțelegem care sunt așteptările odată cu creșterea copilului și cum îl putem ajuta cel mai bine să învețe și să evolueze.
- Folosiți-vă de abilitățile proaspăt însușite pentru a-l ajuta pe copilul Dumneavoastră să crească fericit și sănătos.
- Cunoașteți necesitățile specifice ale copilului Dumneavoastră.
- Găsiți cea mai pozitivă modalitate de a-i răspunde copilului Dumneavoastră atunci când se poartă urât.

Doar știind care sunt necesitățile copiilor noștri pentru buna lor evoluție, îi putem ajuta să pornească cu dreptul în viață; bucurați-vă mai mult de rolul de părinte și construiți familii puternice și sănătoase.



### Conexiuni Sociale Fișă de acțiuni

- Faceți-vă timp să reluați legăturile cu vechii prieteni. Sunați-i, sau expediați-le un SMS, un e-mail, sau o carte poștală.
- Alăturați-vă unei comunități sau unui grup (de exemplu, un club de carte în cadrul unei biblioteci, un grup de voluntari în cadrul unei organizații, sau un grup religios). Poate fi o posibilitate fantastică de a cunoaște lume nouă.
- Contactați părinți care au copii de aceeași vârstă cu copiii Dumneavoastră – poate chiar reușiți să planificați o activitate comună sau o excursie școlară.



### Dezvoltarea abilităților părintești și a copiilor Fișă de acțiuni

- Ce vă reușește cel mai bine în calitate de părinte? Faceți o listă în care să treceți calitățile forte ale Dumneavoastră ca părinte.
- Scrieți cel puțin un lucru pe care vreți să-l însușiți ca părinte vis-a-vis de necesitățile fiecăruia dintre copiii Dumneavoastră. Apoi, identificați persoanele care v-ar putea ajuta să realizați aceste lucruri.
- Planificați-vă întâlniri cu oamenii care vă pot ajuta cel mai mult. Medicul de familie (medicii copiilor Dumneavoastră), sau asistentul social sunt cele mai indicate persoane pentru discuții.
- O parte importantă care vă definește ca un bun părinte ține de implicarea constantă în evoluția școlară a copilului Dumneavoastră. Mențineți discuții regulate despre aceasta cu profesorii sau cu asistenții sociali.

# Suport concret la necesitate

## Primiți ajutorul atunci când aveți nevoie de el!

Toate familiile trec prin perioade dificile. Cu toate acestea, dacă ar ști la cine din comunitate să se adreseze pentru a primi ajutor, lucrurile ar fi mult mai ușoare.

Este important ca noi, în calitate de părinți să putem:

- cunoaște care este ajutorul disponibil.
- cere ajutor atunci când avem nevoie de el.
- obține lucrurile de care avem nevoie, pentru a ne putea menține familiile sănătoase și în siguranță.
- ajuta pe alții, atunci când este nevoie.

Atunci când necesitățile de bază ale familiilor noastre sunt satisfăcute, grijile noastre devin mai mici, iar noi avem posibilitatea de a petrece mai mult timp în compania copiilor noștri, ajutându-i să studieze și să se dezvolte. V-ați simțit vreodată rușinat de faptul că, la un moment dat, a trebuit să cereți ajutor? Și acum gândiți-vă la felul în care vă simțiți Dumneavoastră atunci când cineva vă cere ajutorul. Poate fi dificil pentru Dumneavoastră să fiți cel care cere ajutor, dar oricine, la un moment dat, are nevoie de ajutor. Nu este nimic greșit în a primi ajutor atunci când aveți nevoie de el. Mai mult, a fi un bun părinte, ține tocmai de acceptarea de a primi ajutorul de care aveți nevoie, atât pentru Dumneavoastră, cât și pentru familia Dumneavoastră.

# Competențe socio-emoționale

## Ajutați-vă copilul să-și gestioneze Sentimentele și Relațiile!

Atunci când copiii sunt ajutați să-și dezvolte competențele socio-emoționale, ei sunt capabili să-și controleze emoțiile și să construiască relații sănătoase cu semenii și adulții. Ceea ce facem în calitate de părinți, pentru a-i modela pe copiii noștri și pentru a-i ajuta să însușească aceste abilități, este de o importanță esențială.

Noi îi putem ajuta pe copiii noștri să-și dezvolte aceste abilități:

- răspunzându-le cu căldură și oferindu-le informații consistente
- învățându-i să-și exteriorizeze starea de spirit, exprimându-se prin cuvinte concrete
- lăsându-i să-și exprime emoțiile proprii
- arătați-le copiilor cum să fie buni și cum să interacționeze cu alte persoane, prin propriul exemplu.



## Suport Concret

### Fișă de acțiuni

- Exersați rolul de avocat pentru Dumneavoastră personal și pentru copilul Dumneavoastră. Care sunt posibilitățile de a menține un contact permanent cu școala copilului Dvs. (sau alt serviciu de care vă folosiți) pentru a vă asigura că necesitățile copilului sunt satisfăcute?
- Informați-vă mai mult cu privire la serviciile accesibile din comunitatea Dvs. Documentați-vă cu ajutorul internetului, luați-vă timp să studiați avizele sau afișele publice din comunitatea Dvs., în parc sau bibliotecă. Mergeți în vizită de documentare la instituții care desfășoară programe ce ar putea servi drept puncte de conexiune cu resursele din comunitate, sau discutați cu alți părinți. V-ați mira să descoperiți câte oportunități ve-ți găsi.
- Ajutați-i pe alții să obțină lucrurile de care au nevoie. Ajutându-i pe alții nu doar că ne conferă senzația de împlinire, dar ne ajută și pe noi să putem cere ajutor atunci când avem nevoie de el.
- Nu renunțați. Uneori nu este chiar atât de ușor să primiți ajutor, pe cât vă așteptați. Poate fi dificil să înțelegeți sistemul de servicii și să lucrați cu el. Uneori poate chiar să vă descurajeze. Așadar, păstrați-vă răbdarea.



## Competențe socio-emoționale

### Fișă de acțiuni

- Oferiți-i copilului Dvs. atenția necesară, pentru a-l ajuta să ia decizii înțelepte. Asigurați-l că îi observați succesele, felicitați-l și încurajați comportamentele prietenoase ca, de exemplu atunci când își împarte lucrurile cu alții, când își așteaptă rândul, când este politicos.
  - Faceți o listă cu lucrurile care i-ar putea frustra pe copiii Dvs. Așezați-vă și vorbiți cu ei, apoi faceți împreună un plan de acțiuni pentru a putea fi pregătiți pe viitor să răspundă corect la astfel de situații.
  - Faceți-vă timp să citiți o carte pentru copii împreună cu copilul Dvs. Vorbiți despre felul în care se simt personajele din poveste. Acest lucru îl poate ajuta pe copil să-și cunoască sentimentele și emoțiile.
  - Creați, din când în când, momente în care să puteți vorbi cu toată familia despre sentimentele fiecăruia dintre membrii familiei.
- Rugați pe membrii familiei Dvs. să vorbească despre cele mai frumoase lucruri care li s-au întâmplat, sau despre situațiile dificile, sau despre lucrurile care i-au supărat și cum le-au gestionat.

Material preluat și adaptat după Center for the Study of Social Policy.  
Mai multe detalii găsiți pe pagina web:  
<http://www.cssp.org>



Această publicație este realizată în cadrul proiectului „Familie puternică pentru fiecare copil” de AO „Parteneriate pentru fiecare copil” în cooperare cu Guvernul R. Moldova, prin intermediul Advancing Partners & Communities (acord Nr. APC-GM-0028), în cadrul unui acord de cooperare încheiat cu Agenția Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională pe o perioadă de 5 ani, valabil din 1 octombrie 2012 (Nr. AID-OAA-A-12-00047).

AO „Parteneriate pentru fiecare copil”  
Str. Kogălniceanu 75, of . 3, 7  
Chișinău, MD – 2009  
Republica Moldova  
Tel.: 0 22 92 50 76