

# PROGRAMUL

## “RELAȚII CONSTRUCTIVE CU FAMILIA ȘI CU GRUPUL”



# PROGRAMUL

## “RELAȚII CONSTRUCTIVE CU FAMILIA ȘI CU GRUPUL”

# CUPRINS

Întroducere. Scopul și obiectivele programului. Metodologie .....	4
Tema I. Granițe și limite personale (2 ședințe) .....	6
Tema II. Traume transgeneraționale (2 ședințe) .....	11
Tema III. Comunicare non-violentă (2 ședințe) .....	17
Tema IV. Relații de egalitate – cheia succesului în cuplu (2 ședințe) .....	23
Tema V. Abuzul și comportamentele distructive în familie (2 ședințe) .....	29
Tema VI. Parenting pozitiv (2 ședințe) .....	37

## AUTORI

—

**Victor STROGOTEANU,**

psiholog în instituțiile penitenciare, A.O. Inițiativa Pozitivă

**Ina VUTCARIOV,**

membră al Consiliului de Directori al A.O. „Inițiativa Pozitivă”, Șefă Secție Activități pentru persoanele aflate în conflict cu legea

Acest program a fost elaborat în colaborare cu Direcția Reintegrare Socială a Direcției Generale Detenție a Administrației Naționale a Penitenciarelor.

Acest program este elaborat în cadrul proiectului „Abilitare pentru reintegrare”, implementat de către Asociația Obștească „Inițiativa Pozitivă”, finanțat de DVV International Moldova, din fonduri oferite de BMZ (Ministerul Federal German pentru Cooperare Economică și Dezvoltare).

Conținutul și opiniile exprimate în acest program sunt ale autorilor și nu reprezintă în mod obligatoriu punctul de vedere al DVV International Moldova sau al Ministerului Federal German pentru Cooperare Economică și Dezvoltare.

# INTRODUCERE

## 1. SCOPUL PROGRAMULUI

Acest program are drept scop dezvoltarea abilităților de relaționare pozitivă și eficientă în cadrul grupului, familiei, în relația cu copiii.

## 2. OBIECTIVELE PROGRAMULUI

Prin acest program ne propunem să atingem următoarele obiective:

- a) de a consolida noțiunile despre granițe, funcționalitate, parenting pozitiv, relații constructive, etc;
- b) de a dezvolta comportamente social dezirabile, prosoziale, orientate spre consolidarea relațiilor în comunitate;
- c) de a forma competențe de relaționare, axate pe păstrarea și dezvoltarea relațiilor, conștientizarea rolurilor.

## 3. SARCINILE PROGRAMULUI

- Stabilirea concepțiilor individuale despre granițe personale și limite;
- Dezvoltarea aptitudinilor de identificare a granițelor și de respect față de granițele străine;
- Analiza mediului personal în scopul identificării factorilor, care au influențat sau continuă să influențeze modelele disfuncționale de comportament;
- Identificarea traumelor personale și dezvoltarea unor strategii de depășire a acestora;
- Stabilirea criteriilor de comunicare non-violentă și introiectarea modelului, prin tehnici;
- Dezvoltarea conceptului de relații armonioase în cuplu;
- Identificarea punctelor forte și punctelor slabe în relațiile existente;
- Stabilirea credințelor iraționale, care distrug relațiile și schimbarea acestora;
- Identificarea impactului abuzului în familie și în relațiile cu ceilalți oameni;
- Dezvoltarea unui plan de siguranță, pentru evitarea abuzului în orice formă;
- Stabilirea conceptului de parenting pozitiv;
- Învățarea tehnicilor privind parentingul pozitiv.

## 4. RESURSE UMANE

Acest program va fi implementat de către asistent social și psiholog, cu implicarea (la necesitate) a specialiștilor A.O. Inițiativa Pozitivă.

## 5. GRUPUL ȚINTĂ

Persoanele care au vârsta de 18+ ani. Prioritate vor avea deținuții care urmează să înregistreze o căsătorie, care au decis să întemeieze o familie sau care au relații familiale stabile.

## 6. METODICI ȘI TEHNICI DE LUCRU

Asistentul social va întocmi blaturile tipizate, stipulate în Ordinul DIP nr.34 din 31.01.2018 “Metodologia privind managementul Planului individual de executare a pedepsei pentru deținuții adulți”, cu anexarea ulterioară a acestora la dosarul personal al condamnatului.

Monitorizarea procesului de desfășurare a programului dat, conform ordinului, v-a fi efectuată de către șeful Serviciului reintegrare socială al instituției penitenciare.

## 7. METODOLOGIA PROGRAMULUI

Echipa responsabilă de desfășurarea Programului va aplica metode, tehnici și abilități de prezentare a informației conform domeniului specific.

Instrumente de aplicare:

- power-point, fișă, etc.;
- lucrul în grup;
- activități ocupaționale;
- brainstorming;
- tehnici de terapie cognitiv-comportamentală;
- joc de rol;
- studii de caz;
- prezentări și experiențe proprii;
- discuții/dezbateri.

## 8. ȘEDINȚELE PROGRAMULUI


## TEMA I.

# GRANIȚELE ȘI LIMITELE PERSONALE

(2 ședințe)



## ȘEDINȚA 1.

 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

Când vorbim despre relații constructive cu familia și cu grupul, deseori iese în evidență un concept popular, dar cu care puțini sunt familiarizați și îl înțeleg la justă valoare. Este mai mult abstract decât unul foarte ușor de sesizat și ne referim la conceptul de granițe. Fără înțelegerea acestui concept este extrem de dificil să înveți pe cineva să construiască relații armonioase cu cei din jur.

Conceptul de granițe personale apare în literatura de specialitate la mijlocul secolului XX și se referă la acele limite pe care individul le construiește în cadrul relațiilor cu semenii. Aici ne referim la granițele psihologice, care reprezintă o limită invizibilă care protejează confortul nostru psihologic și fizic. Încălcarea granițelor crează disconfort.

### Tipuri de granițe<sup>1</sup>:

Granițe fizice - (cine, când, unde și cum mă va atinge? cine, când și unde îmi va lua sau purta lucrurile? cine, cum și când îmi va gestiona finanțele? cine, când și unde îmi va gestiona timpul?).

Granițe psihologice - Încălcarea granițelor psihologice presupune devalorizarea gândurilor, sentimentelor, nevoilor, convingerilor, întreruperea în timp ce vorbești, neacceptarea emoțiilor și a comportamentului.

În literatura de specialitate putem găsi și o altă categorizare a granițelor și aceasta le divizează în două: granițe determinate și granițe de apărare.

Granițele determinate se referă la convingerile pe care le avem, la normele pe care le interiorizăm, valorile pe care le-am acceptat, arătându-ne cine suntem noi și cine nu suntem. Ele definesc atât pentru noi cât și pentru ceilalți din jur esența personalității noastre, subliniind ce considerăm noi ca

<sup>1</sup>Ю. В. Щукина, Н. А. Сахарова "ФЕНОМЕН «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ» В ПСИХОЛОГИИ" ПСИХОЛОГИЯ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ II Международная научно-практическая конференция (Дубна, 2—3 апреля 2015 г.) Сборник материалов

fiind cel mai important și valoros. Individul construiește anumite granițe pentru a informa pe ceilalți despre cine este el.

*Exemplu. Eu - Sunt profesionist și fac munca mea la cel mai înalt nivel. Eu - Sunt părinte și datorită mea este de a oferi totul copiilor mei. Eu - Sunt creștin ortodox și particip la toate ritualurile religioase prescrise de biserică.*

**Granițe protective** - sunt acele granițe care sunt construite pentru a proteja personalitate de acele contexte care sunt percepute drept dureroase, periculoase, amenințătoare pentru imaginea de sine, neplăcute. Instalând granițele protective, încercăm să facem interacțiunile cu cei din jur mai confortabile și să depășim dificultățile de comunicare. Pentru a etala granițele protective regăsim în exprimarea indivizilor următoarele formulări: „Dacă vei continua să mă insulti, voi înceta să mai comunic cu tine”, „Dacă vei continua să mai consumi droguri, te voi părăsi”. Granițele protective se stabilesc când sunt prezentate condițiile pentru comunicare, încălcarea cărora va duce la urmările anunțate anterior.

Spre deosebire de granițele determinate, cele protective sunt flexibile și în caz în care calitatea relației se schimbă fiind respectate toate condițiile impuse de tine pentru comunicare, poți să le faci mai puțin tensionate sau chiar să le elimini definitiv.

Astfel, granițele sunt niște limite care separă „Eu” de alții, propriile responsabilități de cele străine, proprietatea ta de a celorlalți. Ele permit să fii personalitate ca atare, având propriile nevoi, dorințe, scopuri. În lipsa acestor granițe îți este foarte dificil să înțelegi față de ce ești responsabil și față de ce nu ești responsabil.

Granițele psihologice sunt asemănătoare cu cele statale, ele protejează de invazii asupra personalității. Ele protejează de invaziile brutale și nepoftite, de agresiuni, de diverse forme de violență și manipulare. În timpul interacțiunilor dintre indivizi, aceștia inevitabil intră în contact. Spațiul lor personal poate fi respectat, protejat, intersectat, supus invaziilor sau limitărilor violente. Exact la fel cum se întâmplă în cazul granițelor unui stat.

### **Exercițiu:**

*a) Citește cu atenție definiția Granițelor Determinante și în spațiul de mai jos scrie care sunt acele aspecte care îți determină personalitatea (convingeri, norme, valori):*

---

---


*b) Citește cu atenție definiția Granițelor Protective și în spațiul de mai jos scrie care sunt acele aspecte care îți permit să îți protejezi personalitatea:*

---


---



## ȘEDINȚA 2.

 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

Când vorbim despre granițele psihologice, este necesar să menționăm că la diferite persoane aceste granițe sunt constante într-o măsură mai mare sau mai mică și diferă după rigiditate. Încălcarea granițelor de fiecare dată provoacă reacții negative - începând cu un ușor disconfort până la trăiri dureroase. O astfel de reacție poate provoca cele mai diverse forme de apărare, până la forme extreme de agresivitate. De fiecare dată granițele personale tind să fie păstrate și protejate. Iar când sunt încălcate, sunt generate conflicte, neînțelegeri și deranjuri.

Cele mai complicate situații apar atunci când nu cunoaștem, nu respectăm propriile granițe și nu le putem proteja. Astfel de persoane sunt expuse pericolului de a li se încălca granițele, dar și de a încălca granițele altora. În majoritatea situațiilor, persoanele cu granițele difuze sunt victime ale atacurilor sau a evitării din partea celorlalți de a lua contact cu ei. Respectiv, atacarea granițelor personale reprezintă acțiunea unui individ asupra altuia cu o doză diversă de violență (adică fără consimțământul celui alt) cu scopul de a schimba la propria discreție, sistemul de reprezentări a celui alt despre propriile capacități, imaginea de sine, resursele proprii, locul său în lume, să-l facă să-și schimbe regulile și principiile, să-i impună scopuri străine și modalități improprii de a atinge aceste scopuri.

**Pentru a înțelege și mai bine conceptul de graniță personală, în continuare vom prezenta câteva exemple de situații când sunt încălcate granițele<sup>1</sup>:**

- Când ești rugat să faci ceea ce nu dorești și nici nu este în interesele tale, iar tu nu refuzi rugămintea. Un alt scenariu ar putea fi atunci când benevol îți asumi îndeplinirea responsabilităților altor persoane fără a cere permisiunea.
- Ești insultat și umilit, atât verbal cât și fizic, iar tu înduri cu smerenie.
- Persoanele apropiate fac glume la adresa ta în prezența persoanelor străine și consideră acest fapt amuzant. Tu te simți în disconfort în astfel de situații, dar nu le arăți acest lucru.
- Încercând să susții și să compătimești, în fiecare zi discuți ore în șir la telefon cu prietenul sau prietena „nefericită”. Renunți la necesitățile tale, la responsabilitățile casnice, la a petrece timp cu familia și oferi tot timpul tău și atenția acestui prieten, din frica de a nu-l supăra.
- Prietenii tăi își încalcă promisiunile, întârzie fără a te anunța, nu-ți întorc la timp banii împrumutați, insistă să vă petreceți timpul liber în activități care nu-ți sunt plăcute.

---

<sup>1</sup> Andronnikova O. O., Volokhova V. I. „PSYCHOLOGICAL BORDERS VICTIMIZATION PERSONALITY” УДК 159.923+343.95

- Se folosesc de lucrurile tale personale fără a-ți cere permisiune.
- Diverse persoane cu diverse grade de apropiere față de tine, își permit să-ți adreseze întrebări ce țin de viața ta intimă, iar tu răspunzi chiar dacă nu-ți este plăcut să o faci. Sau îți sunt povestite detalii din viața intimă a persoanei, fără a afla dacă ești interesat de a cunoaște astfel de detalii.
- Ești deja adult, însă apropiații tăi te învață cum ar trebui să-ți trăiești viața, iau pentru tine decizii și în diverse feluri contribuie la organizarea vieții tale. Sau, fiind adult și locuind separat, tu orice pas îl discuți cu părinții, indiferent de complexitatea acestui pas.
- Prietenii și cunoscuții își împărtășesc cu tine probleme din viața lor, necerând permisiunea ta. Pe tine te deranjează această situație, dar continui să rămâi umărul pe care plânge toată lumea.

Granițele psihologice încep să se formeze încă din fragedă copilărie, în familie, prin interacțiunea cu persoanele apropiate. Pentru formarea granițelor „sănătoase” sunt necesare aceleași condiții care permit dezvoltarea personalității mature. Respectiv, aceste condiții sunt crearea încrederii bazale, autonomie, inițiativă, identitate personală stabilă, experiența de a fi acceptat necondiționat, de apropiere și de o separare sănătoasă de părinți etc.

Din punct de vedere a structurii granițelor distingem trei tipuri dintre care două sunt considerate disfuncționale. Respectiv distingem, granițe difuze, granițe semipermeabile și granițe rigide. Precum am menționat mai sus, două tipuri de granițe se pot încadra la categoria de granițe „imature” și anume granițele difuze, cele care practic nu există și respectiv granițele rigide, cele care nu permit accesul noilor experiențe în zona psihică.

**Indivizii cu granițele psihologice încălcate reacționează în diverse feluri și aici putem delimita trei tipuri de reacții care sunt cele mai frecvente.**

**Primul tip de reacție** este a persoanei care are granițe difuze, deschise, individul nu este receptiv atât față de propriile nevoi, cât și față de nevoile celorlalți. O astfel de persoană devine foarte ușor un obiect al manipulării, al profitorilor și o pradă ușoară a violenței. Deseori astfel de persoane nu fac diferența între sfera intimă și sfera publică.

**Al doilea tip de reacție** este legat de granițele rigide sau altfel numit, de granițele închise. Individul traumatizat de experiența dureroasă a relațiilor destructive, de traumele din copilărie își poate crea în jurul său bariere de nedepășit. Astfel el se izolează de acele relații care presupun deschiderea. Astfel de persoane sunt parcă într-un permanent război, neconținut ele depun eforturi colosale pentru a se apăra. Apărându-și permanent teritoriul, ele nu permit nimănui să se apropie și văd peste tot doar pericole. Persoanele cu granițe rigide au adoptat o strategie de a face față unor situații dificile din copilărie, iar mai apoi au făcut din această strategie una universală.

Însă este extrem de important să știm că suntem creați pentru relații și că este imposibilă acceptarea reciprocă fără apropiere, fără deschiderea față de ceilalți și încredere reciprocă. În lipsa relațiilor nu putem vorbi despre o viață împlinită. Se încurajează relațiile, dar se subliniază autonomia individuală<sup>3</sup>.

<sup>3</sup>M.P Nichols, R.C. Schwartz „Terapia de familie. Concepte și metode” Ed. B.C.U. - Iași

**Al treilea tip de reacție** reprezintă o combinație dintre primele două și de fapt nu este acel mijloc de aur, ci mai degrabă o deplasare dintr-o extremă în alta. În unele momente se manifestă ca o persoană cu granițe difuze, manifestă o deschidere maximă a granițelor, iar în altele manifestă o rigiditate extremă. În plus, fluctuația comportamentului de la deschidere maximă, la construcția de bariere de netrecut, de regulă nu corespund situației.

Așadar, fiecărui individ îi este vital să înțeleagă că este imposibil să obții libertatea autentică fără a construi granițe funcționale. Dacă lipsesc sau se distrug granițele, inevitabil se distrug și relațiile.

Pentru a construi granițe funcționale și echilibrate este necesar de a depune un efort considerabil și uneori este o muncă titanică pentru a face acest lucru. Efortul dat trebuie să aibă un caracter sistemic și complex, iar rezultatul este legat de atingerea maturității psihologice. În continuare vom exemplifica câteva direcții care țin de dezvoltarea și creșterea granițelor sănătoase și această muncă trebuie să includă în sine următoarele:

- Creșterea stimei de sine.
- Sentimentul valorii personale.
- Fortificarea credinței în propria importanță.
- De a învăța să ai încredere în propriile sentimente.
- De a învăța să-ți expui sentimentele, trăirile, nemulțumirile din perspectiva mesajelor „EU”.
- De a învăța să spui „da” și „nu” în funcție de necesitățile și dorințele tale reale.
- Dezvoltarea competențelor de comportament asertiv, care presupun abilități de a exprima clar care sunt dorințele tale, acceptarea potențialelor neplăceri, deschis și sincer să vorbești despre sentimentele tale, rezolvarea constructivă a conflictelor, recunoașterea și confruntarea comportamentelor manipulatorii.

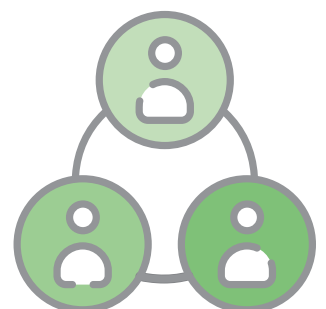
Acest efort asupra propriei persoane, rezultat al căruia va fi armonia în relație cu tine însuși și cu lumea din jurul tău, va permite să-ți formezi o atitudine realistă și adecvată față de tine și față de lume.

### **Exercițiu:**

*Citește cu atenție aspectele asupra cărora se recomandă de lucrat pentru a construi granițe sănătoase și în spațiul care urmează selectează-le pe cele pe care consideri că ți-ar fi utile să le dezvolți.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Granița psihologică se dezvoltă și se schimbă de-a lungul vieții, se „ajustează” până atinge un optim individual pentru fiecare graniță, ceea ce permite unei persoane să interacționeze în mod adecvat cu lumea și să fie el însuși. Dacă granița este optimă, persoana este capabilă, în funcție de situație, să se adapteze, să schimbe proprietățile graniței sale psihologice, asigurând interacțiunea cu lumea, în concordanță cu dorințele și capacitățile sale.




## TEMA II.

# TRAUME TRANSGENERAȚIONALE

(2 ședințe)

## ȘEDINȚA 3.



 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

De mici copii ni se spune că familia este celula cea mai importantă a societății și importanța acesteia vine din considerentul că anume în familie iau naștere indivizii care vor constitui materialul de bază în formarea acelei societăți. Astfel înțelegem că sânul familiei este spațiul unde poate crește un individ armonios sau unde poate prinde puteri cel mai îngrozitor sociopat.

Aceste constatări ne transmit mesajul precum că în cadrul familiei se întâmplă lucruri care pot înălța individul sau îl pot coborî în cea mai adâncă beznă. Iar cel mai interesant aspect al acestui fenomen este că lucrurile care se pot întâmpla și care pot să-ți afecteze viața într-un mod radical, pot să fi avut loc cu mult timp înainte de a te fi născut tu, sau chiar părinții tăi. Aceste situații pot fi bagajul de viață a bunicilor tăi sau a străbunicilor, dar într-un mod direct te pot afecta pe tine.

Acest fenomen complex și complicat se numește în literatura de specialitate moștenire transgenerațională. Iar această moștenire este purtată de generații întregi și se referă la moștenirea genetică și memetică care ne este lăsată de generațiile anterioare.

Toate bune și frumoase când moștenirea transgenerațională îți permite să fii un individ armonios, cu resurse interioare funcționale, cu abilități dezvoltate de adaptare, cu un potențial creativ și o dorință arzătoare de a-ți realiza acest potențial, dar ce să face când lucrurile stau cu totul altfel. Ce poți face când din toate cele menționate mai sus, tu nu dispui de nimic? Când moștenirea ta transgenerațională este una care îți permite să te simți ca un extraterestru care a venit de pe cea mai îndepărtată planetă și care nu este înțeles de nimeni, când din tot ceea ce faci tu, nimic nu este apreciat sau chiar mai mult, ești pedepsit. Ce poți face când moștenirea ta este una traumatică?

Iar pentru a înțelege și a te debarasa de această povară moștenită, va trebui să înțelegi ce înseamnă o traumă psihică personală și ce înseamnă o traumă transgenerațională. Va fi necesar să înțelegi cum acestea se formează, cum îți influențează viața și ce ai putea să faci ca să nu le transmiți mai departe.

Pentru început va fi necesar să începem cu a explica ce este o traumă psihică, cum aceasta se poate forma și ce impact poate avea asupra vieții.

Trauma psihologică este un tip de deteriorare a psihicului care se apare ca urmare a producerii unui atac din punct de vedere psihologic. Atunci când trauma duce la stres posttraumatic, daunele pot implica schimbări fizice la nivelul creierului uman, schimbări care afectează capacitatea persoanei de a face față în mod adecvat stresului.

Psihologii au definit trauma ca un eveniment singular de o intensitate foarte mare, eveniment care apare în viața individului și care depășește posibilitățile sale de adaptare. În general, acest eveniment neplăcut generează o sensibilizare excesivă a individului la emoțiile ulterioare. Atunci când trauma duce la stres post-traumatic, daunele pot implica schimbări fizice la nivelul creierului uman, schimbări de natură chimică, care afectează capacitatea persoanei de a face față în mod adecvat stresului și care, pe termen lung, generează efecte patologice durabile .

De asemenea trauma psihică poate apărea din repetarea unei serii de evenimente mai puțin intense fiecare în parte, care prin însumare copleșesc capacitatea individului de a face față sau de a integra ideile și emoțiile implicate în această experiență.

Sentimentul de «a fi copleșit» poate fi amânat săptămâni, ani în măsura în care persoana se străduiește să răspundă circumstanțelor imediate ale fenomenului stresor. Traumele psihologice pot duce la consecințe negative pe termen lung, care sunt adesea trecute cu vederea, chiar și de către profesioniștii din domeniul sănătății mintale<sup>5</sup>.

Trauma poate fi cauzată de o mare varietate de evenimente, dar există câteva aspecte comune. Există frecvent o violare a ideilor familiare pe care persoanele le au despre lumea lor și a drepturilor omului, punând persoana într-o stare de extremă confuzie și nesiguranță. Acest lucru apare, de asemenea, atunci când persoane sau instituții de care persoana depinde sau în care persoana își pune speranțele, încalcă sau trădează așteptările individului într-un mod neprevăzut.

Traumele psihologice pot însoți traume fizice sau pot exista independent. Cauzele tipice și pericolele de traume psihologice sunt:

- Abuzurile grave din partea altor indivizi: abuzul sexual, hărțuirea, violența domestică sau amenințările verbale. Abuzurile din copilărie sunt o sursă foarte amplă de traume la nivelul psihicului minorilor, care sunt mai puțin echipați în a face față factorilor stresori.
- Evenimentele catastrofice, cum ar fi cutremurele și erupțiile vulcanice, războiul sau alte violențe în masă, de asemenea, pot provoca traume psihologice.
- Expunerea pe termen lung la situații extreme, cum ar fi sărăcia sau formele mai ușoare de abuz, cum ar fi abuzul verbal, abuzul de tip alienator, poate fi traumatizant. În cazul abuzului verbal, pentru un copil mai ales, acesta poate avea potențial traumatic deosebit, doar într-un singur eveniment. De asemenea chiar și violențele relativ ușoare, acceptate încă de societate ca parte a mecanismului de disciplinare a copilului, pot avea repercusiuni foarte ample asupra psihicului copilului, mai ales că ele vin din partea unor persoane din interiorul familiei<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> <https://mentalhealth.vermont.gov/services/children-youth-and-family/child-trauma/trauma-and-schools-0/resources>

<sup>6</sup> Storr C.L, Ialongo N.S, Anthony J.C, Breslau N (2007). Childhood antecedents of exposure to traumatic events and posttraumatic stress disorder. Am J Psychiatry, 164(1), 119-25

Când vorbim despre cauzele traumelor, putem menționa și anumiți factori situaționali care pot avea un potențial traumatic enorm și care se soldează de cele mai multe ori cu traume.

Conform lui A. Green (1993), există 8 factori situaționali care pot provoca o traumă psihologică<sup>7</sup>.

1. Amenințarea integrității corporale și a vieții;
2. Vătămirile sau rănilile corporale severe;
3. A fi expus unei răniri sau vătămări intenționate;
4. Confruntarea cu corpuri umane schilodite;
5. Pierderea violentă sau bruscă a unei persoane iubite;
6. Observarea violenței împotriva unei persoane iubite sau informare despre aceasta;
7. Informarea că individul este sau a fost el însuși expus unui stimul nociv de mediu;
8. Vinovăția față de moartea sau severa vătămare a altora.


### **Exercițiu:**

*Citește cu atenție factorii și situațiile cu potențial traumatic și în spațiul de mai jos scrie care experiențe îți sunt cunoscute, fie din experiența proprie, ori din experiența cuiva apropiat.*

---

<sup>7</sup>[https://www.istt.ro/wp-content/uploads/2016/11/traumele\\_psihice\\_2015.pdf](https://www.istt.ro/wp-content/uploads/2016/11/traumele_psihice_2015.pdf)

# ȘEDINȚA 4. TRAUME TRANSGENERAȚIONALE

 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

Sintetizând aceste evenimente, putem ajunge la câteva categorii de evenimente cu potențial crescut de destructurare a psihicului uman<sup>8</sup>:

- Agresiuni fizice – accidente, loviri, chiar și în perioada prenatală;
- Nașteri dificile, boli;
- Neglijarea copilului;
- Agresiunile și abuzurile: emoțional, fizic, sexual;
- Separarea membrilor prin părăsire, divorț – mai ales la vârste mici;
- Decesul unei persoane dragi / ființă de atașament;
- Boala gravă a unei persoane dragi;
- Absența mijloacelor de trai: sărăcia, șomaj, traiul pe străzi;
- Delincvența unui membru de familie, în special părinte.

Și pentru că am reușit să înțelegem ce este o traumă psihologică, vrem să mergem mai departe și să explicăm ce înseamnă o traumă transgenerațională și cum poate aceasta să ne afecteze pe noi cei care suntem dintr-o altă generație. Cum poate o traumă trăită de către un strămoș de-al nostru să-și pună amprenta asupra vieții actuale a urmașului său? Această întrebare ridică mari dileme oamenilor de știință și solicită tot mai multe cercetări pentru a avea un răspuns real și util.

Trauma transgenerațională este un termen psihologic care afirmă că trauma poate fi transferată între generații. După ce o primă generație de supraviețuitori suferă traume, aceștia sunt capabili să-și transfere trauma copiilor lor și generații ulterioare de descendenți prin mecanisme complexe de tulburare de stres post-traumatică. Aceste mecanisme reprezintă niște tipare complexe care sunt repetate de către urmași și care generează rezultate nefavorabile. Din cele mai vechi timpuri s-a observat că o experiență traumatică a unui individ poate să lase urme puternice asupra urmașilor și că aceștia le pot purta cu ei pe tot parcursul vieții lor și chiar mai mult, le pot transmite mai departe următoarelor generații. Deci, fenomenul este unul cunoscut de mult timp, însă explicația lui apare pe la mijlocul secolului XX și evoluează și până în prezent<sup>9</sup>.

În continuare venim cu explicațiile care sunt considerate cele mai plauzibile și care au în spatele lor cele mai acceptabile dovezi și prima astfel de explicație este cea a modelelor transmise în familie.

<sup>8</sup> <http://ec.justice-project.prerefugiu.org/wp-content/uploads/2018/02/Trauma-psihica-Diana-Vasile-1.pdf>

<sup>9</sup> [https://ro.qaz.wiki/wiki/Transgenerational\\_trauma](https://ro.qaz.wiki/wiki/Transgenerational_trauma)

Familia de origine este familia în care am crescut și este formată din părinți, frați sau surori, dar și din generațiile anterioare. De la aceștia am învățat, în copilărie, cine suntem, ce și cât putem, cum ar trebui să gândim și să ne comportăm. Ei ne-au format credințele și valorile. De la ei știm cum să comunicăm, să interacționăm, cum să ne satisfacem nevoile și cum să gestionăm emoțiile. Membrii familiei noastre de origine și relațiile cu fiecare dintre ei, dar și cu familia ca întreg au o influență profundă asupra persoanelor în devenire. O persoană are propria individualitate, însă face parte și dintr-o familie de care este legată cu „fire nevăzute”, chiar și atunci când nu a avut legătură cu aceasta. Specialiștii din domeniu consideră că oamenii au o moștenire evolutivă comună la nivelurile primitive ale funcționării și un “inconștient familial”, în care sunt depozitate evenimentele importante ale familiei, precum traumele, secretele, divorțurile, pierderile, credințele și așteptările părinților de la urmași precum și talentele sau visele lor – pe scurt, un soi de „moștenire” ce ne este transmisă de-a lungul generațiilor. Secretele și traumele de familie sunt cele care de cele mai multe ori pot să se constituie într-un fel de tipar al repetițiilor – adică exact acele lucruri care au fost nerezolvate și împinse în inconștient, interzise, ascunse<sup>10</sup>.

O altă explicație care încearcă să pună accentul mai mult pe ceea ce se întâmplă în cadrul generației actuale este că, totuși, nu se poate spune că aceste disfuncții sunt întocmai provocate de generațiile anterioare, ci mai degrabă că problemele acestora, rămânând nerezolvate, au ajuns să se perpetueze de-a lungul timpului până când unul din membrii familiei va sparge tiparul dezadaptativ. Preluăm de la strămoși fizicul, profesia, modul de relaționare cu alții, talentele și capacitățile, calitățile, defectele, slăbiciunile, traumele, durerile, învățăm cum să fim fericiți sau nefericiți. Așa cum se transmit genele se transmit și tiparele de gândire, ideile, sentimentele, stilurile comportamentale, traumele dintr-o generație în altă. Așa cum există un inconștient propriu, există și un inconștient de familie care se preia, mai ales dacă membrii familiei nu își cunosc sau recunosc și nu conștientizează problemele, trăirile și gândurile, nu își trăiesc doliile, ci le neagă sau le țin secrete.

Aceste explicații stau la baza explicării fenomenului și mult timp au fost unicele care permiteau, chiar dacă doar parțial, înțelegerea acestui fenomen complex.

În ultimii ani s-au făcut progrese considerabile și aceste explicații încep să aibă și un suport care vin din partea biologiei și a neuroștiințelor. Oamenii de știință au căutat să identifice markeri biologici – dovezi că trauma transgenerațională se transmite de la o generație la alta. Rachel Yehuda, profesor de psihiatrie și neuroștiință la Școala de Medicină Mount Sinai din New York este unul din experții lumii în stresul posttraumatic care a studiat trauma transgenerațională, fiind un pionier în domeniu. În numeroase studii, Yehuda a examinat neurobiologia stresului posttraumatic la supraviețuitorii Holocaustului și copiii lor.

Yehuda și echipa sa au aflat că copiii supraviețuitorilor Holocaustului care au avut stres posttraumatic s-au născut cu niveluri de cortizol mai scăzute, la fel ca părinții lor, fiind predispuși să retraiască simptomele de stres posttraumatic ale generației anterioare.

Descoperirea nivelurilor joase de cortizol la oamenii care experimentează un eveniment traumatic acut a fost controversată, mergând împotriva ideii înrădăcinate că stresul este asociat cu nivelurile înalte de cortizol. În mod specific, în cazuri de stres posttraumatic cronic, producția de cortizol poate deveni

---

<sup>10</sup> M. Bowen „Family Therapy in Clinical Practice” Ed. Jason Aronson Inc. Publishers, 1993



suprimată, contribuind la niveluri joase măsurate și la supraviețuitori și la copii.

Yehuda a descoperit niveluri similare de cortizol la veteranii de război, ca și la femeile gravide care au dezvoltat stres posttraumatic după ce au fost expuse atacurilor de la WTC (11 septembrie 2001) și la copiii lor. Nu numai că a aflat că supraviețuitorii din acest studiu produc mai puțin cortizol, caracteristică pe care o transmit copiilor, dar a notat că anumite tulburări psihiatrice, precum stresul posttraumatic, sindromul durerilor cronice și al oboselii cronice sunt asociate cu niveluri scăzute de cortizol. 50 până la 70 % din pacienții cu stres posttraumatic îndeplinesc criteriile de diagnostic pentru depresie majoră sau pentru alte probleme de anxietate.

Cercetarea lui Yehuda demonstrează că e de trei ori mai probabil să experimentăm simptome de stres posttraumatic dacă unul din părinți a avut stres posttraumatic și ca rezultat, e mai probabil să suferim de depresie și anxietate.

Ea consideră că acest tip de stres posttraumatic transgenerațional este moștenit genetic mai degrabă decât să provină din a fi expuși la poveștile părinților.

Yehuda s-a numărat printre primii cercetători care au arătat cum descendenții supraviețuitorilor traumelor poartă simptomele emoționale și fizice ale traumelor pe care nu le experimentează direct<sup>11</sup>.

Aici vrem să menționăm că progresele în tratamentul traumelor transgeneraționale sunt lente și oamenii de știință mai au nevoie de timp pentru a găsi o soluție eficientă pentru astfel de dificultăți pe care le întâmpină persoanele afectate de acest fenomen. Un lucru este clar, odată ce înțelegem ce fac schimbările biologice aduse de stres sau de traumă, ne spunem “Putem dezvolta un mod mai bun de a ne explica nouă înșine care sunt adevăratele capacități și potențialul nostru.”

Văzute în acest fel, trauma transgenerațională și experiențele traumatice în sine nu creează numai o moștenire a nefericirii, dar pot să creeze și calea spre o putere și o reziliență care vor fi moștenite de generațiile următoare.

Și un prim pas și poate unul dintre cele mai importante în tratamentul traumelor transgeneraționale este conștientizarea traumei, și pentru asta îți propunem următorul exercițiu.

### **Exercițiu:**

*Describe în următoarele rânduri un eveniment traumatic la care a fost supus cineva dintre străbunici, bunici sau părinți. Describe cât mai detaliat acest eveniment, încearcă să dai cât mai multe detalii despre ce s-a întâmplat. Cum a afectat acest eveniment viața aceluia individ? Cum i-a afectat pe urmașii acestui individ? Ce poate fi făcut pentru a întrerupe cercul vicios în care se află individul și urmașii lui?  
(se recomandă a descrie pe minim 1 pagină)*

---

---

<sup>11</sup> <https://www.scienceandnonduality.com/article/it-didnt-start-with-you-how-inherited-family-trauma-shapes-who-we-are>

## TEMA III.

# COMUNICAREA NON-VIOLENTĂ

(2 ședințe)



## ȘEDINȚA 5.



**Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.



**Durata ședinței:** 60 minute



**Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.



**Material pentru moderator și participanți:**

Îmbunătățirea capacității de a vorbi și de a-ți asculta apropiatul nu este importantă doar pentru recuperarea relațiilor, ci este, de asemenea, un set de abilități valoroase pentru a dezvolta relațiile.

În primul rând, constatăm că nu putem să nu comunicăm. În orice moment, fie că vorbim, fie că nu, comunicăm, exprimând idei, opinii, păreri, emoții, sentimente, atitudini, fapte, energii, sensuri pentru a ne satisface nevoi (materiale sau psihologice), aspirații, dorințe și interese, încercând să convingem, să influențăm, sau să educăm.

Ori de câte ori comunicăm, avem în vedere **patru obiective majore:**

- să fim recepționați;
- să fim înțeleși;
- să fim acceptați;
- să provocăm o reacție, constând într-o schimbare de comportament sau de atitudine.

Dar, după cum știm cu toții, să purtăm o discuție sinceră și deschisă cu cineva, mai ales atunci când este vorba de ceva sensibil, poate fi foarte dificil. Alege un moment și un loc adecvat pentru conversație. A fi într-un loc liniștit, fără întreruperi sau distrageri și având mult timp pentru discuție sporește șansele ca apropiatul tău să fie dispus să comunice.

Ascultarea activă este o componentă importantă a comunicării pozitive. Aceasta presupune că acorzi o atenție deplină persoanei cu care comunică, având contact vizual. După ce ascuți cele spuse, poți comenta sau pune întrebări despre ceea ce tocmai a spus, pentru ca să fii sigur că ai înțeles clar. Acest tip de ascultare reflexivă îl ajută pe celălalt să se simtă auzit și să se simtă încurajat pentru sinceritate și deschidere. Întrebările la fel pot să mențină conversația. Mai ales dacă utilizăm întrebări deschise, adică acele întrebări care nu presupun doar răspunsuri "Da", "Nu" sau specificații.

**Exercițiu:** Oferă un exemplu de comunicare în cadrul grupului, din care faci parte sau din cadrul familiei tale. A fost ascultare activă? Ai auzit ce a vrut să spună cealaltă persoană? Ai testat dacă ai înțeles corect mesajul?

Când te afli în conflict, încearcă să conștientizezi dacă dorești, de fapt, să câștigi sau să înțelegi. Este normal să ne dorim să menținem sau să exercităm controlul, mai ales atunci când simțim că nu suntem în siguranță sau nu putem influența multe lucruri.

Cu toate acestea, este important să renunțăm la ideea de bătălie și victorie și, în schimb, să lucrăm pentru a înțelege atât sentimentele personale, cât și pe cele a persoanei cu care comunicăm.

Un alt aspect, cu care ne întâlnim foarte des în situații de conflict, este faptul că ascundem adevăratul mesaj, pe care am dori să-l transmitem.

**Exercițiu:** Amintește-ți ultimul conflict pe care l-ai avut. Și analizează următoarele aspecte:

<i>Ce ai spus atunci când te-ai certat cu cineva?</i>	<i>Ce a spus acea persoană cu care te-ai certat?</i>
<i>Ce, de fapt, ai dorit să spui?</i>	<i>Ce, de fapt, a vrut să spună persoana?</i>

Când te afli în mijlocul unei conversații dificile sau frustrante, încearcă să fii receptiv, nu reactiv. Reține că poți reveni oricând la conversațiile dificile, chiar dacă simți că nu te-ai descurcat așa cum ai dorit prima dată. Permite același lucru celorlalte persoane. Reactivitatea presupune o reacție de protecție, când încercăm să ne ascundem prin agresivitate, sarcasm, auto-învinuire.

De cele mai multe ori presupunem că celălalt cunoaște cum de fapt noi ne simțim, ce sentimente trăim. Din păcate, în cele mai multe cazuri, nu cunoaște sau cunoaște doar parțial, ce este ușor de citit. De aceea este absolut necesar să spunem exact ce simțim sau am simțit în raport cu situația de conflict. Vorbește din poziția individuală, spunând exact care sentimente le trăiești sau ce simți. Spre exemplu: Mă simt frustrat când mă întrerupi și nu ascuți ce spun.

Uneori reacționăm exagerat la ceea ce spun alții. Când nu ne preocupăm de gândurile, ideile sau opiniile altei persoane, uneori ne axăm pe felul cum răspunde, spre exemplu cu furie sau sarcasm. Nu încercăm să înțelegem care de fapt e mesajul, dar facem abatere de la temă prin a discuta tonalitatea vocii, modul de exprimare sau cuvintele folosite. Spre exemplu: Cine ești tu să-ți permiți să ridici vocea?

## Principiile comunicării

Unele din cele mai recente principii ale comunicării au fost formulate de reprezentanții școlii de la Palo Alto:

**Principiul 1.** Comunicarea este inevitabilă (nu putem să nu comunicăm, orice comportament uman având valoare de mesaj).

**Principiul 2.** Comunicarea se desfășoară la două niveluri: informațional și relațional (orice comunicare se analizează în conținut și relație deoarece nu se limitează la transmiterea informației, ci induce și un comportament adecvat).

**Principiul 3.** Comunicarea este un proces continuu (partenerii interacționează în permanență fiind, prin alternanță, stimul și răspuns).

**Principiul 4.** Comunicarea îmbracă fie o formă digitală, fie una analogică (verbală sau nonverbală).

**Principiul 5.** Orice proces de comunicare este simetric sau complementar, dacă se întemeiază pe egalitate sau diferență.

**Principiul 6.** Comunicarea este ireversibilă (produce un efect asupra receptorului).

**Principiul 7.** Comunicarea presupune procese de ajustare și acomodare (mesajul capătă sens numai în funcție de experiență de viață și lingvistică a fiecăruia dintre noi).<sup>12</sup>

**Exercițiu:** Explică cum experiența de viață influențează perceperea mesajelor în comunicare.

---

---

---



O strategie bună ne este oferită de autorul metodei de comunicare non-violentă, Marshall Rosenberg<sup>13</sup>. El propune ca mesajul de reacție la un anumit comportament să fie transmis, ținând cont de următorii pași:

<b>Pasul 1. Constatarea faptului / a ceea ce pot vedea, identifica</b>	<b>Pasul 2. Identificarea și verbalizarea emoției</b>
<i>Exemplu: Atunci când mă întrerupi în timp ce eu încerc să-mi exprim gândurile...</i>	<i>Exemplu: ... mă face să mă simt enervat</i>
<b>Pasul 3. Identificarea și verbalizarea necesității care stă la baza emoției</b>	<b>Pasul 4. Formularea așteptării în relația cu celălalt</b>
<i>Exemplu: ... deoarece am nevoie să știu că părerea mea contează.</i>	<i>Exemplu: Ai putea să nu mă întrerupi pe viitor?</i>

<sup>12</sup> [http://www.incluziunesociala.ro/uploads/31\\_49743\\_suport\\_curs\\_Tehnici\\_comunicare.pdf](http://www.incluziunesociala.ro/uploads/31_49743_suport_curs_Tehnici_comunicare.pdf)

<sup>13</sup> M. Rosenberg, Comunicare non-violentă – un limbaj al vieții, 2014

**Exercițiu:** Încearcă să aplici în practică acest model, utilizând mai multe exemple din viața ta de zi cu zi.

Comunicarea non-violentă este un factor esențial în depășirea diferitor situații de viață, care pot avea consecințe dramatice chiar. Felul în care comunicăm, cum reacționăm în anumite situații, cum soluționăm conflictele pot influența calitatea vieții noastre, relațiile cu ceilalți și stima de sine.

*Imaginează-ți situația, în care tu recent te-ai eliberat din penitenciar și ai revenit în comunitatea ta. Ai planuri mari de viitor, ești orientat spre un mod de viață pro-social, nu vrei să revii în penitenciar și ești gata să muncești mult ca să te realizezi în sfârșit. În una din zile, te întâlnești cu polițistul de sector. Acesta îți spune: - Hmm... te-ai eliberat. Vezi, sunt cu ochii pe tine. Dacă îmi faci probleme, nu vei sta mult timp la libertate.*

Ce emoții îți provoacă această situație?

---

---

Ce așteptări ai fi avut de fapt din partea acestei persoane?

---

---

Cum vei reacționa în situația dată? Ce vei spune?

---

---


Care vor fi câștigurile și consecințele fiecărei reacții ale tale? Cum va fi relația cu celălalt? Cum te vei simți tu?

---

---

**Exercițiu:** Propune grupului unele exemple, ca și cel de mai sus și încearcă să le analizezi, împreună cu participanții grupului.

# ȘEDINȚA 6. COMUNICAREA NON-VIOLENTĂ

 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

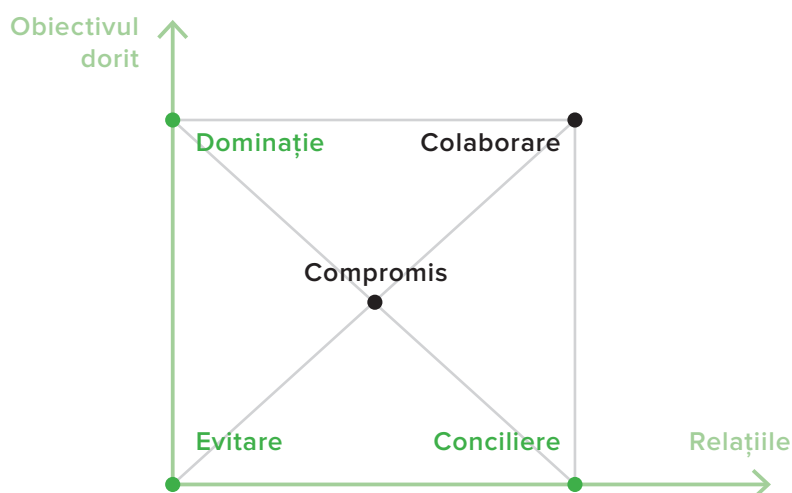
 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

Deci, cum am scris mai sus, comunicarea este modul prin care soluționăm conflictele care apar între noi și alți oameni.

Dacă e să definim noțiunea de conflict, atunci **conflictul este o formă de opoziție centrată pe adversar, bazată pe incompatibilitatea scopurilor, intențiilor și valorilor părților oponente.**

Oamenii pot adopta diferite tipuri de comportament în soluționarea conflictelor, și iată care sunt ele:



**Dominație:** Aceasta sau nimic. Satisfacerea propriilor interese în detrimentul intereselor altora, lupta pentru putere. Conflictul nu poate fi soluționat dacă ambele părți utilizează această strategie. Consecințe: Provoacă ranchiună și dorință de răzbunare, distruge relații și înjosește alte persoane.

**Evitare:** Mă voi gândi la aceasta mai târziu. Modalitate diplomatică pentru a evita discuția, retragerea dintr-o situație amenințătoare. Consecințe: Risc de ruptură, deoarece nu se ține cont de mizele importante.

**Conciliere:** Eu accept tot ce dorești. Scopul este de a ceda; tendința de a-și sacrifica propriile interese în avantajul altora. Consecințe: Favorizează o ambianță armonioasă. Dar poate provoca persoanei care cedează și sentimentul de insatisfacție și ciudă. Sau poate să apară ca un gest de slăbiciune. Conflictul poate reapărea mai târziu.

**Compromis:** Să facem o înțelegere. Căutarea unei soluții care ar satisface ambele părți; schimb de diferențe, concesi reciprocă. Consecințe: Găsirea rapidă a „mijlocului de aur”. Compromisul este util când părțile au o putere egală și scopuri total diferite. Toți vor avea de câștigat, dar și de pierdut, într-o măsură neînsemnată. Oferă, însă, soluții puțin creative; provoacă relații de piață.

**Colaborare:** Două minți judecă mai bine decât una singură. Dorința de a lucra cu partea opusă; căutarea de soluții, când mizele sunt prea importante, pentru a accepta un compromis. Colaborarea este cea mai bună soluție pentru toți și implică un înalt grad de antrenare. Consecințe: Mai multă creativitate în soluționarea problemelor; consolidează echipa și ameliorează relația. Consumă, însă, timp și energie<sup>14</sup>. Cum poți observa, fiecare strategie se orientează fie spre obiectivul dorit, fie spre relații. Fiecare strategie își are plusurile și minusurile ei, și doar definind care este scopul nostru principal, putem să alegem corect strategia pe care o vedem ca fiind cea mai eficientă.

**Exercițiu:** Citește fiecare situație și notează care strategie de soluționare a conflictului este cea mai potrivită, și de ce.

**Situația 1.** Vii acasă mai târziu ca de obicei, și soția este foarte supărată că nu ai anunțat-o din timp. Îți reproșează că de fiecare dată procedezi în așa fel.

---

---

**Situația 2.** Te-ai apropiat de directorul companiei, unde activezi, și soliciți un concediu neplanificat din timp, deoarece a intervenit o situație neașteptată. Directorul nu vrea să-ți meargă în întâmpinare, deoarece nu l-ai anunțat preventiv.

---

---

**Situația 3.** Lași zilnic în scara blocului bicicleta copilului, iar vecinii se indignează că folosești spațiu mult pe scară și ei nu au pe unde să treacă.

---

---

---

<sup>14</sup> [https://childhub.org/sites/default/files/1.5\\_solucionarea\\_conflictelor.pdf](https://childhub.org/sites/default/files/1.5_solucionarea_conflictelor.pdf)

## TEMA IV.

# RELAȚII DE EGALITATE – CHEIA SUCCESULUI ÎN CUPLU (2 ședințe)



## ȘEDINȚA 7.



**Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.



**Durata ședinței:** 60 minute



**Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.



**Material pentru moderator și participanți:**

În acest capitol vom discuta despre relația de cuplu, despre factorii care determină fericirea sau nefericirea unei relații, și vom căuta soluții pentru a îmbunătăți relațiile de cuplu.

Pentru a merge mai departe la acest capitol, urmează să răspunzi la niște întrebări, care îți vor oferi o claritate referitor la punctele tari și punctele slabe din relația de cuplu. Dacă nu ai o relație de cuplu la moment, poți analiza relațiile de cuplu precedente. Vor fi și întrebări legate de relația părinților tăi. Rămîne la discreția ta să alegi la care întrebări să răspunzi.

Deci,

1. Atunci cînd decizi să fii cu cineva, care lucruri te ajută să iei așa decizie?

---

---

2. Ce calități ale partenerei / partenerului sunt deosebit de importante pentru tine?

---

---

3. Ce calități ale tale sunt considerate a fi importante pentru parteneră / partener?

---

---

4. Cum descrii relația de cuplu a părinților tăi?

---

---



5. Care erau regulile de bază în familia în care te-ai născut, referitor la:

Bani:

---

---

Educația copiilor:

---

---

Rolul soțului:

---

---

Rolul soției:

---

---

Concluzii.

## Funcțiile familiei

Necesitățile care au determinat oamenii să formeze familii au devenit funcții specifice ale acesteia. O familie se formează pentru a realiza niște scopuri clare, derivate din trebuințele fiecăruia, dar și din oportunitățile și obligațiile sociale. Cele mai importante funcții ale familiei sunt:

- 1. funcția psihologică:** asigură suportul emoțional, nevoile de securitate, de protecție, incluzând și ajutorul mutual bazat pe sentimentele de egalitate, de respect și de dragoste între parteneri, între părinți și copii, între frați și surori;
- 2. funcția identitară:** asigură sentimentul apartenenței și al coeziunii, construcția identităților personale, statutare și intime ale soților și ale copiilor;
- 3. funcția economică:** asigură veniturile necesare pentru satisfacerea nevoilor de bază ale membrilor familiei – părinți și copii;
- 4. funcția sexuală:** satisface cerințele și nevoile afectiv-sexuale ale partenerilor;
- 5. funcția de reproducere:** asigură descendența și condițiile igienico-sanitare, necesare dezvoltării biologice normale a tuturor membrilor familiei;
- 6. funcția de socializare a copiilor:** asigură îngrijirea și creșterea lor, procesul instructiv-educativ familial și condițiile adecvate educației și pregătirii școlare și profesionale a copiilor<sup>15</sup>.

În abordarea tradițională, familia se formează de către soț și de către soție, care constituie un cuplu.

---

<sup>15</sup> M. Copacinschi, V. Olaru, Relații armonioase în familie. Suport informațional. Chișinău 2016

## Factorii care favorizează fericirea în cuplu

În urma unor studii realizate, au fost identificați următorii factori care în mare măsură favorizează fericirea în cuplu<sup>16</sup>.

**Asemănările pe plan social, psihologic al partenerilor** – se consideră că, cu cât există mai multe asemănări între parteneri, atât în plan social, financiar, dar și psihologic, cu atât partenerii se percep a fi mai fericiți în relația de cuplu.

**Sentimentul de echitate** – în acest caz, partenerii primesc și oferă egal, au acces în egală măsură la beneficiile mariajului, dar de asemenea egal împărtășesc și greutățile. Nu există ierarhie între parteneri, relațiile sunt prietenoase, construite pe respectul reciproc.

**Comunicarea asertivă și deschisă** – partenerii pot comunica deschis despre problemele personale și interpersonale, pot clarifica conflictele asertiv, non-violent. Sunt deschiși și nu le este frică să gestioneze emoțiile negative.

**Așteptări realiste în raport cu relația de cuplu** – partenerii nu au o imagine idealizată a relațiilor de cuplu, sunt ancorați în realitate, înțeleg că relațiile dintre oameni necesită implicare și efort.

### Exercițiu:


*Identifică și descrie care factori ar putea cauza probleme în relația de cuplu, sau care ar determina nefericirea partenerilor.*

---

---

<sup>16</sup> <https://core.ac.uk/download/pdf/82713845.pdf>

# ȘEDINȚA 8. RELAȚII DE EGALITATE – CHEIA SUCCESULUI ÎN CUPLU

 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

Sunt mulți factori care pot favoriza negativ relația dintre parteneri. Printre acești factori, putem identifica factori externi (condiții precare de trai, lipsa unui venit stabil, migrație sau privațiune de libertate, etc.) și interni (lipsa comunicării, atitudini irealiste, accentuări de personalitate, prezența dependenței de substanțe psihoactive sau jocuri de noroc, dependența de muncă, etc.). Primul însă care a vorbit de faptul că relația de cuplu poate fi perturbată inclusiv și de anumite convingeri iraționale ale partenerilor a fost Aaron Beck.

Într-adevăr, credințele iraționale sunt așteptări nerealiste și atitudini auto-defensive despre sine, despre ceilalți și despre relații. Sunt inflexibile și extremiste. Aceste credințele distorsionate sunt adesea văzute ca baza multor disensiuni în relații și se dezvoltă ca urmare a unui model de gândire defect care devine o parte a proceselor de gândire comune ale individului<sup>17</sup>.

Cele mai dese **distorsiuni cognitive**<sup>18</sup>, care ne crează credințele iraționale sunt:

- 1. Citirea gândurilor.** Presupui despre ce gândesc oamenii, fără să știi de fapt realitatea obiectivă. Ex. Ea mă consideră un manipulator.
- 2. Prezicerea viitorului.** Prezici că lucrurile se vor înrăutăți, chiar dacă nu există nici un fapt care să confirme sau să infirme acest lucru. Ex. Dacă nu mă eliberez condiționat, precis că soția divorțează cu mine.
- 3. Catastrofizarea.** Consideri că ceea ce s-a întâmplat cu tine sau se poate întâmpla este atât de îngrozitor, că nu va putea fi suportat. Ex. Dacă rămân singur, mor.
- 4. Etichetarea.** Să îți atribui trăsături negative globale atât ție, cât și celor din jur. Ex. Sunt un om rău. El este un nemernic.
- 5. Diminuarea aspectelor pozitive.** Susții că toate aspectele pozitive sunt un dat, și nu le dai importanță. Ex. Sigur, am o soție grijulie. Dar așa trebuie să fie, nu?
- 6. Filtrarea aspectelor negative.** Te axezi doar pe lucrurile negative, refuzând să vezi părțile bune. Ex. Nu am întâlnit oameni buni.
- 7. Suprageneralizarea.** Transferi un singur incident pe toată experiența de viață. Ex. Întotdeauna am fost mințit.

---

<sup>17</sup> Dryden W. 'The cream cake made me eat it. An introduction to the ABC theory of REBT. In W. Dryden (Ed.), Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments

<sup>18</sup> Practicing Cognitive Therapy: A Guide to Interventions, Robert L. Leahy

**8. Gîndire dihotomică.** Vezi situațiile sau oamenii în concepția de “sau totul sau nimic”. Ex. Dacă nu face cum vreau eu, înseamnă că nu mă iubește.

**9. Personalizare.** Îți atribui o mai mare parte din vină pentru un eveniment negativ, decît ar trebui să o faci. Ex. Soția m-a înșelat pentru că am fost un soț foarte rău.

**10. Învinovățirea altcuiva.** Te concentrezi pe altă persoană, ca fiind sursa problemelor tale, și nu îți iai răspunsabilitatea pentru a te schimba. Ex. Am ajuns în penitenciar din cauza soției. Întotdeauna îi erau puțini banii pe care-i făceam.

**11. Comparații neloiale.** Interpretezi lucrurile în termeni de standarte nerealiste, și te compari cu acei oameni, care sunt mai eficienți ca tine și tinzi să te consideri inferior. Ex. Eu niciodată nu voi putea fi ca el.

**12. Incapacitatea de a disconfirma.** Refuzi să accepți orice raționament, care contrazice convingerea ta. Ex. *Sunt un soț rău. Eu știu ce spun. Sunt multe lucruri pe care nu le știi, deatîta vrei să mă convingi că nu e așa.*

## Tehnici cognitive pentru schimbarea credințelor iraționale.

De multe ori citim sau auzim ideea că ceea cum gîndim determină, de fapt, ceea cum trăim. Nimic mai simplu, dar și nimic mai complicat. Desigur că ne dorim o viață mai bună, dar cum să schimbăm felul de a gîndi, dacă așa am gîndit tot timpul?!

Aici vom aborda cîteva tehnici care vor aduce un pic de claritate cum poate fi realizată această schimbare.

✓ **Identifică gîndurile negative.** Fii atent la gîndurile asociate cu depresie, anxietate sau furie. Poți direct vedea legătura dintre starea ta interioară și gîndul pe care îl aveai la momentul acela. Spre ex. Eram extrem de anxios, și în acel moment mă gîndeam că nu voi fi eliberat condiționat, și soția mă va părăsi.

✓ **Evaluează nivelul de încredere în acest gînd pe care îl ai, dar și nivelul emoțiilor asociate cu acest gînd.** Identifică sentimentele negative pe care le ai cînd gîndești despre ceva (ex. furie, frică, senzație de gol, etc.) și dă-le o notă de la 1 la 10. Apoi dă un procent pe cît de tare crezi în ceea ce gîndești. Spre ex. Eram anxios la 9 puncte cînd mă gîndeam că nu voi fi eliberat condiționat. Credeam în asta la 80%.

✓ **Clasează gîndul negativ în una din categorii.** Încearcă să vezi din care categorie face parte gîndul tău. Spre ex. Soția oricum mă va părăsi, dacă nu mă voi elibera condiționat. Face parte din punctul 2. Prezicerea viitorului.

✓ **Ce ar însemna asta pentru tine dacă gîndul ar fi adevărat?** Puneți întrebări de genul: Dacă s-ar întîmpla asta cu mine, ce ar însemna? Ce s-ar întîmpla?

✓ **Care este problema care stă la baza acestei presupuneri?** Examinează credințele tale. Spre ex. Dacă soția mă va părăsi, atunci înseamnă că sunt un ratat.

✓ **Care sunt costurile și beneficiile acestui gînd?** Scrie în 2 coloane care sunt avantajele să gîndești în așa fel, și care sunt dezavantajele. Spre ex. Dacă nu mă eliberez, soția mă va părăsi.

## Avantaje

- E mai ușor să gîndesc așa

## Dezavantaje

- Emoții negative

- Relații tensionate cu soția

- Conflicte cu alți oameni, din motivul stării de tensiune

- ...

✓ **Care sunt dovezile?** Examinează dovezile care susțin sau resping acest gînd. Căroră dintre ele te vei încrede? Pe ce sunt bazate dovezile? Spre ex. Dacă nu mă voi elibera condiționat, soția mă va părăsi. Dovezile care susțin acest gînd: am văzut multe situații de acest fel la alții. Dovezile care infirmă acest gînd: am o relație bună cu soția; am trecut prin multe dificultăți împreună și ea nu a plecat, etc.

✓ **Plasează evenimentul în perspectiva de viitor.** În cazul în care se întîmplă cum crezi tu, răspunde la aceste întrebări: ce ar putea fi mai rău? Ce ar putea fi mai bine? Ce voi face în continuare dacă evenimentul se va întămpla?

**Exercițiu.** Examinează un gînd negativ, care îți ocupă mintea des. Treci prin toate punctele descrise mai sus.

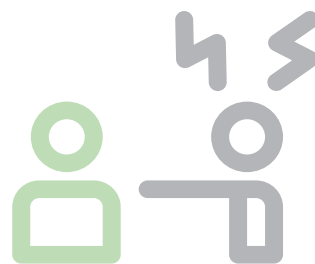
---

---

## TEMA V.

# ABUZUL ȘI COMPORTAMENTELE DISTRUCTIVE ÎN FAMILIE

(2 ședințe)



## ȘEDINȚA 9.



**Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.



**Durata ședinței:** 60 minute



**Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.



**Material pentru moderator și participanți:**

În acest capitol ne-am propus să atingem un subiect care este deseori ocolit dar care are ca efect pe termen lung un risc sporit pentru sănătatea individului și care poate lăsa grave amprente asupra întregului sistem familial. Aici vom explica ce este abuzul, care sunt formele lui, cum influențează asupra individului și cum poate fi redus sau chiar oprit. De asemenea, aici vom mai aborda subiectul comportamentelor distructive în cadrul familiei. Este necesar de menționat că majoritatea problemelor cu care se confruntă o familie își au originea în astfel de comportamente, spunem majoritatea deoarece sunt și altfel de situații cu care se confruntă familia și acestea pot fi de ordin economic, medical, social etc. Pentru acest capitol ne-am propus următoarele scopuri:

- Să creștem gradul de conștientizare a autorilor violenței ce este violența;
- Să ajutăm la înțelegerea comportamentului tău agresiv față de cei dragi;
- Să înveți cum să identifici semnele de avertizare care prezic un comportament violent;
- Să achiziționezi de noi abilități în rezolvarea conflictelor și disputelor din familie, fără utilizarea agresivității;
- Să înveți noi modalități constructive de exprimare a sentimentelor.

Astfel ne propunem să abordăm într-un mod complex problematica abuzului și a comportamentelor distructive în cadrul familiei și chiar să venim cu serie de recomandări pentru a reduce sau a stopa un astfel de fenomen.

În literatura de specialitate găsim deseori informații în care se vorbește despre abuz și despre violență ca fiind sinonime, însă de fapt există o diferență între aceste două concepte și anume faptul că abuzul spre deosebire de violență, este înfăptuit de către o persoană cunoscută, apropiată, față de care, din partea victimei există o oarecare încredere. Respectiv violența reprezintă același comportament

ca și în cazul abuzului doar că atacatorul nu cunoaște îndeaproape victima și victima nu cunoaște îndeaproape atacatorul.

Respectiv atunci când vorbim despre familie, vorbim despre abuz și nu despre violență. Această divizare de termeni este foarte importantă în înțelegerea fenomenului, deoarece efectele abuzului și violenței pot fi diferite. Statistica ne spune că victimele violenței își revin mai rapid comparativ cu victimele abuzului. Această diferență este explicată prin faptul că abuzatorul este investit cu încredere și că durerea provocată este nu doar fizică, ci și psihologică. Și pentru a înțelege mai bine fenomenul abuzului și a violenței, venim cu o definiție care ne spune că abuzul în familie reprezintă “orice acțiune fizică sau verbală, săvârșită cu intenție de un membru al familiei împotriva altui membru al aceleiași familii, care provoacă o suferință fizică, psihică, sexuală sau un prejudiciu material”. Respectiv, încă un aspect foarte important este intenția de a provoca suferință, intenție care nu este totdeauna înțeleasă și conștientizată de către abuzator. Deseori explicația abuzului este una cu tentă educativă „Am vrut să o învăț minte” sau „Am vrut să-i dau o lecție”. Astfel de formulări și denotă neînțelegerea faptului că abuzatorul aplică forța pentru a obține un oarecare rezultat și nu își pune întrebări ce vizează consecințele comportamentului său.

Cum spuneam mai sus, abuzul și violența diferă prin gradul de apropiere și familiaritate cu victima, dar în fond sunt aceleași manifestări, atât abuzul cât și violența au aceleași stadii de dezvoltare sau același ciclu de apariție și dezvoltare.

Prima fază este numită - faza de **Creștere a Tensiunii**. Această fază constă din diferite incidente mici, cum ar fi cuvinte ofensatoare, gelozie, izbucniri de furie, control, amenințări cu aplicarea forței. Treptat, acest comportament se intensifică. O caracteristică a acestei faze este că partenerul agresiv evită conflictul deschis și confruntarea. Tensiunea crește și partenerul agresiv își pierde treptat controlul asupra comportamentului său.

Se întâmplă adesea ca evenimentul care deschide a doua fază (atac agresiv) să fie cauzat de către agresor și devine o manifestare a unei lupte pentru putere. Agresorul pune un ultimatum, de obicei imposibil pentru victimă de îndeplinit și pentru a nu „pierde autoritatea” se comportă agresiv și explodează. Deseori evenimentul care declanșează un scandal nu este o problemă importantă, este ușor de rezolvat (de exemplu, o întârziere cu prânzul sau o pată pe haină).

Faza a doua este numită **Atacul Agresiv**. Această fază se caracterizează printr-o explozie de furie și un atac necontrolat. Ceea ce o distinge este pierderea completă a controlului asupra comportamentului și acțiunile nu pot fi prezise. Chiar dacă agresorul își începe comportamentul agresiv cu o explicație rațională, de obicei se va termina orbește. Motivul inițial al comportamentului agresiv este dorința de a „educa” victima și de a sublinia puterea, dar de multe ori ajunge la bătăi grave și provocarea de leziuni partenerului. A doua fază este de obicei scurtă și este imposibil să se prevadă tipul de violență utilizat, nici timpul, nici locul în care va avea loc, nici consecințele sale. După un act de violență, există o negare a acestui fapt și neîncredere în ceea ce s-a întâmplat. Agresorul se justifică și minimizează situația și consecințele acesteia.

Faza a treia este numită - **Luna de Miere**. Această fază se caracterizează printr-un comportament calm al unui individ blând și iubitor față de partener.

Agresorul știe că a depășit limitele: se simte vinovat, regretă ce s-a întâmplat și vrea să o răsplătească.

Cere iertare. El crede sincer că nu va mai face asta niciodată. Este convins că a învățat-o minte pe victimă astfel încât să nu mai fie nevoit să lupte din nou pentru a-și demonstra puterea.

Tot comportamentul său vizează împăcarea și dacă este necesar, este capabil să facă multe pentru a menține relația.

În această fază, agresorul va face tot ce este necesar pentru a menține uniunea și a fi fericit din nou împreună. Adesea un agresor se simte ușurat și crede că comportamentul său agresiv nu se va mai întâmpla niciodată. După sfârșitul celei de-a treia faze, vine prima fază și ciclul începe de la început:

Tensiunea crește - bătăi - remușcări etc. ....

Cu toate acestea, este posibil să fie întrerup acest ciclu. Deoarece comportamentul agresiv este un comportament dobândit poate fi dezvățată aplicarea lui. O persoană agresivă poate învăța cum să răspundă în mod adecvat la furie și supărare. Lucrul asupra acestor probleme pot face din nou posibilă o viață pașnică într-o familie iubitoare.


În continuare vrem să-ți prezentăm câteva cauze care fac victima abuzului în familie să rămână în relație cu agresorul:

1. De obicei, pentru că crede în valori tradiționale precum dragostea și fidelitatea în căsătorie, ideea unui partener constant. A fost învățată că mariajul ar trebui să fie indestructibil și se străduiește să salveze familia cu orice preț.
2. Crede că are nevoie de ajutor și că dacă rămâne va primi acest ajutor.
3. Crede în promisiunile partenerului, că se va schimba cu adevărat, că va face ceea ce spune.
4. Este convinsă că, dacă își va părăsi partenerul, se va întâmpla ceva teribil.
5. Nu are slujbă, este dependentă financiar de el, nu are bani, dar are copii de care să aibă grijă.
6. Nu are alt loc unde să poată merge.


Aceste cauze deseori sunt invocate de victimele abuzului în familie și sunt acele idei care stopează victimele să acționeze pentru a-și proteja sănătatea, integritatea și chiar viața. Conștientizând aceste vulnerabilități, agresorul poate profita de ele, însă un lucru poate fi îmbucurător, căci aceste vulnerabilități nu rămân neschimbate și se poate întâmpla ca victima să-și schimbe poziția și atitudinea. Iar aceste cauze sunt prezentate pentru a înțelege că prezența continuă a victimei în cadrul familie este mai mult legată de faptul că nu vede alte soluții, decât de faptul că nutrește sentimente profunde față de agresor.



# ȘEDINȚA 10. ABUZUL ȘI COMPORTAMENTELE DISTRUCTIVE ÎN FAMILIE

 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

Mai sus am vorbit despre diferențele dintre abuz și violență, am explicat ciclul violenței și care sunt motivele sau cauzele că victima abuzului în familie să rămână pentru mai mult timp în această familie. Acum vrem să dăm exemple de comportamente violente și distructive. Cunoașterea acestor comportamente este de o importanță majoră, deoarece cunoscând care comportamente sunt distructive și violente, doar atunci vei putea să înveți să le eviți și să dezvolți forme alternative de a reacționa. Mai subliniem încă o dată că înțelegerea și cunoașterea acestor comportamente este practic cel mai important aspect în lucru asupra depășirii comportamentelor violente.

## FORME DE VIOLENȚĂ

### VIOLENȚĂ FIZICĂ

1. Aplicarea forței fizice.
2. Restricția de a ieși din încăpere.
3. Bătăi sau strangulare.
4. Șuturi.
5. Închiderea ușii cu cheia și restricționarea ieșirii din casă.
6. Lăsarea unui membru de familie într-un loc periculos.
7. Conducere mașinii într-un mod periculos.
8. Violul.
9. Amenințări cu utilizarea armelor sau utilizarea armelor în adresa unui membru de familie.

### VIOLENȚĂ EMOȚIONALĂ

1. Ignorarea sentimentelor.
2. Insultarea femeilor ca grup.
3. Derâderea valorilor importante pentru o anumită persoană, religie, rasă, ereditate etc.
4. A nu manifesta aprobare, respect, sensibilitate în semn de pedeapsă.
5. Critica constantă.
6. Insultarea rudelor și prietenilor partenerului.

7. Umilirea partenerului în locuri publice.
8. Refuzul de a o însoți la sărbători și de a nu o lua cu tine la întâlnirile festive.
9. Interzicerea de a presta o muncă remunerată, controlul asupra banilor ei, ignorarea părerii sale atunci când ia decizii cu privire la treburile comune.
10. Să deposedezi un membru al familiei de bunuri sau banii.
11. Amenințări cu utilizarea violenței fizice împotriva partenerului sau a membrilor familiei sale.
12. Pedepsirea copiilor și îndepărtarea lucrurilor de care au nevoie.
13. Amenințare de răpire dacă partenerul pleacă.
14. Hărțuirea animalelor de companie.
15. Relatarea partenerului tău despre contactele tale intime cu alte femei/bărbați (poveste despre infidelitate).

### ***VIOLENȚA SEXUALĂ***

1. Comentarii rușinoase.
2. Glume cu subtext sexual.
3. Atingere, împotriva dorinței.
4. Ignorarea nevoilor sexuale.
5. Tratarea doar ca obiect sexual.
6. Refuzul sexului ca pedeapsă.
7. Tratarea sexului ca o datorie conjugală.
8. Obligarea de a vizualiza pornografia.
9. Obligarea la monogamie a partenerului, în același timp când tu însuși ai mai multe relații amoroase.
10. Controlul asupra mijloacelor de contracepție.
11. Raport sexual după un act de violență.
12. Prostituația forțată.
13. Raport sexual forțat imediat după sarcină.
14. Violul.
15. Gelozie, sugerând partenerului că are mai mulți parteneri sexuali.
16. Critica comportamentului sexual.
17. Forțarea la atingeri nedorite și inconfortabile.
18. Obligarea partenerului să facă sex cu alții sau în prezența altora.
19. Forțarea unor acte sexuale pe care partenerul nu le dorește.
20. Acte sexuale sadice.

**Exercițiu:** Citește cu atenție lista de comportamente violente de mai sus și transcrie acele exemple de comportament care îți sunt caracteristice sau care le-ai manifestat măcar o dată în viață:

---

---

Acum că îți sunt cunoscute formele de comportament violent și distructiv, ai reușit să le identifici pe cele caracteristice ție, iar acum vom veni cu niște recomandări care te vor ajuta să reduci sau chiar să scapi definitiv de astfel de comportamente. Și prima și cea mai importantă recomandare este să-ți schimbi un set de convingeri ce țin de comportamentul tău. Aceste convingeri pun accent pe un comportament nonviolent și pe dreptul de egalitate între tine și alte persoane. Dacă vei reuși să interiorizezi aceste convingeri, cu siguranță vei reuși să scapi de reacțiile violente pe care le-ai manifestat sau le poți manifesta în propria familie.

Următoarele convingeri te vor ajuta să scapi de comportamente violente:

- Nu voi folosi violența fizică sau sexuală împotriva altora sau împotriva mea.
- Nu voi folosi violența emoțională și verbală (a porecli, a umili).
- Nu voi strica obiecte sau răni animalele, pentru a jigni sau controla pe alții.
- Mă voi abține de la consumul de alcool și droguri, precum și de a-mi face rău în vreun fel.
- Mă voi abține să controlez alte persoane. Nu voi urmări și nu voi contacta o persoană care dorește să pună capăt relației cu mine.
- Nu voi evita să plătesc alocația pentru copii și nu voi pune piedici în contactul cu copiii mei.
- Nu voi lua parte la nicio acțiune legală sau ilegală în care scopul sau strategia mea este să umilesc, să persecut sau să controlez alte persoane.
- Fiecare persoană are dreptul să-și trăiască viața în felul în care consideră ea că vrea să și-o trăiască.
- Fiecare om are dreptul să-și decidă soarta.

Acest prim instrument este de fapt și cel mai complicat, chiar dacă este cel mai eficient, respectarea acestor reguli și convingeri este complicată și necesită un efort susținut. Un alt instrument eficient și util tuturor persoanelor care manifestă violență și abuz în familie, este de a dezvolta un dialog interior util și eficient pentru a depăși situațiile în care ai putea fi violent.



### **DIALOG INTERIOR**

Cercetările și practica științifică au arătat că oamenii care au probleme cu furia își pot schimba modul de gândire (modul în care vorbesc cu ei înșiși), iar furia lor va fi mai mică și vor putea să o controleze. Dacă te simți furios sau corpul tău îți dă semne că ești iritat, ia o pauză pentru a te răcori (calmează-te) și citește următoarele fraze.

1. Nu am nevoie să mă prefac în această situație. Pot să rămân calm.

2. Cu cât rămân mai calm, cu atât mă pot controla mai mult.
3. Nu există niciun motiv pentru care să mă îndoiesc de mine, în ciuda a ceea ce spun alții despre mine. Numai eu îmi pot controla comportamentul de a fi furios sau calm.
4. Este timpul să mă odihnesc și să reduc tempoul. Voi face o pauză să mă răcoresc dacă simt tensiune sau dacă observ semne în corpul meu care indică faptul că aș putea exploda.
5. Mânia mea este un semnal că este timpul pentru odihnă și pentru un dialog intern cu mine. Nu există niciun motiv pentru care să simt frică. Pot să mă relaxez și să rămân calm.
6. Nimeni nu îmi cere competență în toate și nu trebuie să fiu puternic tot timpul. Pot să mă simt nesigur și să greșesc.
7. Nu este posibil să îi controlezi pe cei din jur și situația. Singurul lucru pe care îl pot controla sunt eu însumi și modul în care îmi manifest (exprim) sentimentele depinde de mine.
8. Din când în când am dreptul să mă simt în pericol și nesigur. Nu trebuie să controlez totul și pe toată lumea.
9. Dacă alții mă critică, eu voi trece peste asta. Nicăieri nu este scris că ar trebui să fiu perfect.
10. Dacă cineva din mediu se comportă necorespunzător - aceasta este alegerea sa personală. Nu sunt obligat să răspund cu furie la comportamentul agresiv al acestei persoane și să mă simt amenințat.
11. Dacă vine vorba de o ceartă, îmi pot folosi planul de siguranță și știu ce să fac.
12. Majoritatea lucrurilor de la care sunt provocate certuri sunt lucruri mici, care nu prea contează. Pot spune cu certitudine că furia mea stă în vechile obiceiuri. Pot renunța la acest gen de luptă.
13. Mă bucur să știu că oamenii mă iubesc și mă aprobă, dar chiar și fără asta mă iubesc pe mine și mă accept așa cum sunt.
14. Nu fără motiv, omul a pus o radiera la capătul creionului, nu este nimic rău în a greși uneori.
15. Oamenii fac ceea ce cred că este necesar și nu așa cum îmi doresc eu.
16. Când sunt supărat, indică faptul că mă simt rănit, speriat sau că sentimentele mele de bază sunt afectate.

Și al treilea instrument dar și ultimul pe care vrem să-l prezentăm, este **Planul Tău de Siguranță**. Acest plan presupune identificarea acelor indicatori care îți permit să-ți dai seama că există riscul să manifesti violență. Primul indicator este indicatorul temporal, aici trebuie să te gândești și să identifici care sunt zilele în care manifesti mai des violență (luni, marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă, duminică), care sunt perioadele din zi în care manifesti violență (dimineața, în prima parte a zilei, după masă, în a doua parte a zilei, seara, seara târziu etc). Al doilea aspect pe care trebuie să-l identifici, este care sunt semnalele din diferite situații în care există risc să manifesti violență (lipsa banilor, lucru, socrii, comportamentul partenerului, critică la adresa ta, comportamentul copiilor, lipsa sexului, responsabilitățile casnice). Și cel de-al treilea aspect, se referă la semnalele de alarmă pe care ți le dă corpul tău (panică, pumnii încleștați, dinții încleștați, reținerea respirației, înroșirea feței, îți ard urechile, nu poți sta pe un loc, ochii ieșiți din orbite, greutate în zona pieptului, nu poți adormi, senzație de gol interior, senzație de neplăcut etc). După identificarea acestor aspecte elaborezi un plan care îți va permite să te simți în siguranță și care te va ajuta să eviți comportamentele violente. Planul tău ar trebui să arate în felul următor:

## Planul tău de siguranță

*Semnalul temporal*

---

---

*Plan (ce faci și cum procedezi?)*

---

---

*Semnalele situației*

---

---

*Plan (ce faci și cum procedezi?)*

---

---

*Semnalele corporale*

---

---

*Plan (ce faci și cum procedezi?)*

---

---

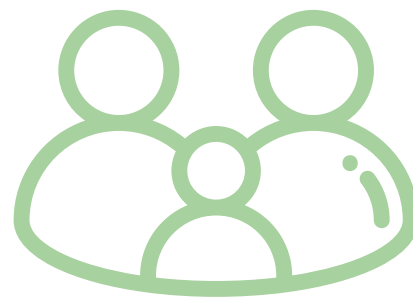
Aplicând aceste instrumente, devenind mai conștient de sentimentele tale, de convingerile tale și fiind activ în procesul de schimbare a comportamentelor violente, poți obține rezultate care să te surprindă și pe tine și pe familia ta.

***Noi însă îți urăm succes și spor la muncă!***

## TEMA VI.

# PARENTING POZITIV

## (2 ședințe)



### ȘEDINȚA 11.



**Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.



**Durata ședinței:** 60 minute



**Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.



**Material pentru moderator și participanți:**

Cu toții suntem originari din copilărie și acest fapt își pune amprente puternice și considerabile asupra personalității noastre. Cunoaștem foarte bine că familia poate fi sursa celor mai frumoase realizări, dar și sursa celor mai dureroase și neplăcute amintiri. Astfel de felul în care se efectuează educația copiilor în familie, depinde enorm de mult ce viitor va avea copilul. Acest subiect este abordat în cadrul acestui manual din considerente profilactice și anume că fiind adult, probabilitatea este foarte mare că vei fi părinte și că vei participa activ la educația copiilor. Din acest motiv, în continuare vom explica și vom da exemple concrete de tehnici care ne permit să fim un părinte mai bun și să obținem rezultatele dorite.

Pentru început este necesar să definim ce presupune noțiunea de parenting și cât de actuală este pentru epoca în care trăim.

Conform psihologului Mirela Horumba, parentingul înseamnă să știi cum și când să ai anumite comportamente și ce consecințe au acestea atât asupra copilului, cât și asupra ta. Adică să faci educație în mod conștient. Și asta presupune să fii atent atât la ceea ce simți tu ca părinte, dar și la ceea ce trăiește copilul. Atâta timp cât acest echilibru nu este păstrat, adultul nu poate ajuta copilul să crească emoțional. Există o confuzie majoră a multor părinți că parentingul înseamnă a te anula pe tine ca părinte și a pune copilul într-o postură de libertate absolută, fără reguli, fără structură și fără nicio responsabilitate. Și astfel creștem o generație de copii nesănătoși emoțional, care la primele provocări ale vieții se vor simți complet neputincioși și inadecvați, cu o stimă de sine extrem de scăzută, lipsiți de încredere și cu o neputință la cote alarmante.

Conform definiției prezentate mai sus putem concluziona că parentingul presupune o participare activă și conștientă în procesul de educație și care implică cunoștințe verificate.

Și acum vrem să dăm o explicație a ceea ce semnifică parentingul pozitiv. Parentingul pozitiv este o metoda de educare a copilului concentrată pe dezvoltarea unei relații puternice, profunde și calde

între părinte și copil, bazată pe comunicare și respect reciproc. Parentingul pozitiv se concentrează pe învățarea copiilor nu doar ce, ci și de ce. Parentingul pozitiv îi învață pe copii despre autocontrol, consecințe și responsabilitate.

Există **trei componente majore ale parentingului pozitiv**:

- Regulile și consecințele sunt stabilite de comun acord, discutate și urmate.
- Părinții se concentrează pe a ajuta copiii să înțeleagă disciplina, mai degrabă decât să se supună ordinelor bazate pe frica de pedeapsă, pentru a dezvolta autodisciplina.
- Părinții folosesc ascultarea activă pentru a înțelege gândurile copiilor. Acest lucru permite părinților să corecteze neînțelegerile sau legăturile greșite ale logicii lor<sup>19</sup>.

Scopul principal pe care l-am setat este acela de a reduce riscul abuzului împotriva copiilor și de a ameliora comportamentele copiilor, prin sprijinirea părinților de a dezvolta competențe prin care să dezvolte relații pozitive cu copiii lor.

Pentru a face progresele necesare în acest proces de dezvoltare a competențelor parentale avem nevoie de a ne seta scopuri pentru acest proces. Unul din scopurile de bază este încurajarea comportamentelor parentale pozitive prin<sup>20</sup>:

- Îmbunătățirea cunoștințelor și abilităților parentale dar și prin creșterea sentimentului de competență personală;
- Încurajarea comportamentelor parentale pozitive;
- Îmbunătățirea supravegherii copiilor de către părinți;
- Reducerea practicilor aspre sau inconsistente de disciplinare;
- Ameliorarea comportamentelor copilului și creșterea stării de bine;
- Îmbunătățirea sănătății mintale și a suportului social oferit persoanei de îngrijire;
- Îmbunătățirea cunoștințelor și creșterea utilizării serviciilor în situații de violență domestică, probleme medicale în familie, etc.;
- Creșterea angajamentului copilului și familiei în educație formală (școală); promovarea ideii de ”învățare timpurie”.

Acum că avem stabilit scopul de bază și anume încurajarea comportamentelor parentale pozitive, vom merge mai departe pentru a explica cum am putea dezvolta deprinderile specifice pentru a ne atinge scopul de bază.

Și primul lucru cu care ar trebui de început este cel cu care am început și noi, și anume cu faptul de a-ți stabili un scop pentru ceea ce vrei să obții. Acest scop trebuie să fie formulat după toate regulile de formulare a scopurilor, doar astfel vei putea să-l realizezi și să fii mândru de realizările tale.

Este util să utilizezi modelul **S.M.A.R.T.** pentru a te asigura că scopurile sunt pozitive, specifice și realiste:

---

<sup>19</sup> <https://totuldespremamme.ro/copilul-tau/psihologie-si-comportament/sapte-sfaturi-pentru-trecerea-la-parenting-positiv>

<sup>20</sup> <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/parenting-for-lifelong-health/young-children>

**Specific:** Este explicat scopul activităților pentru acasă în ceea ce privește ce, unde, când, cine și cum  
(ex. Voi petrece 5 minute pe zi cu copilul meu înainte să pregătesc cina)

**Măsurabile:** Cum vei ști dacă ai atins scopul activităților pe care ți le-ai propus?

**Realizabile:** Poți, în mod realist, să implementezi activitățile pe care ți le-ai propus?

**Relevante:** Este activitatea aliniată la scopurile și activitățile specifice ale tale?

**Încadrate în timp:** Când vor fi realizate activitățile pentru acasă?<sup>21</sup>

Cu cât mai exacte și mai clare vor fi scopurile pe care le setezi, cu atât mai ușor îți va fi să le realizezi, să înțelegi cât de departe ești de realizarea lor și cât de probabil este succesul. Așa dar mai reamintim încă odată că stabilirea corectă a scopurilor poate fi cel mai important aspect în procesul de a-ți schimba stilul parental.

*Acum că ai înțeles care sunt cerințele pentru a stabili un scop, te rugăm să-ți imaginezi că ești părintele unui copil de 8 ani și în spațiul de mai jos să scrii trei scopuri care să-ți permită să ai o relație mai bună cu copilul tău.*


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

---


<sup>21</sup> <https://www.storyboardthat.com/ro/lesson-plans/setarea-obiectivelor/smart-goluri>



# ȘEDINȚA 12. PARENTING POZITIV

 **Locul desfășurării Programului:** spațiul special amenajat pentru desfășurarea activităților psihosociale, biblioteca penitenciarului sau biroul de serviciu al specialistului.

 **Durata ședinței:** 60 minute

 **Materiale necesare:** flipchart, carnet, markere, suport de hârtie, pixuri, creioane, etc.

 **Material pentru moderator și participanți:**

*Cu cât părinții petrec mai mult timp construind relații pozitive cu copiii lor, cu atât mai puțin timp vor petrece gestionând comportamentele dificile ale acestora. Cu cât vor petrece părinții mai mult timp antrenați în joc și în încurajarea copiilor, cu atât mai puține probleme de comportament vor avea copiii și cu atât mai puțin timp vor căuta atenție prin comportamente negative. Aceste abilități îi vor determina atât pe copii cât și pe părinți să se simtă sprijiniți și iubiți, aceștia din urmă resimțind totodată și mai puțin stres asociat rolului de părinte. Pentru a petrece timp de calitate împreună cu copilul este necesar să respectăm anumite reguli. Aceste reguli sunt destul de simple dar în același timp foarte eficiente. Și prima regulă pentru un timp de calitate împreună cu copilul, este aceea că trebuie petrecut acest timp doar în doi cu copilul, adică unul la unu.*

Timpul Unu la Unu este foarte important pentru copii, mai ales atunci când i se permite copilului să exploreze lumea prin joc. Atunci când părintele îi arată copilului că activitățile sale sunt importante, aceasta va îmbunătăți relația părinte-copil.

Timpul Unu la Unu îi permite copilului să vadă că este observat de către părinte, însă cu un interes real din partea părintelui față de activitatea care se desfășoară, și pe care copilul a ales să o facă. Acesta NU este despre a monitoriza comportamentul copilului pentru a ne asigura că acesta se comportă adecvat. Această abilitate, de asemenea importantă, va fi adresată pe parcursul programului.

Timpul Unu La Unu îi ajută pe copii să simtă că părinții îi valorizează ca persoane, că aceștia apreciază lucrurile pe care ei le fac și că nu sunt preocupați numai să le ceară să facă lucrurile într-un anumit fel.

Există două abilități esențiale care urmează a fi învățate în cadrul Timpului unu la unu: **Jocul condus de către copil și Spune ceea ce vezi.**

## JOCUL CONDUS DE COPIL

Jocul condus de copil înseamnă că părintele îi permite copilului să preia conducerea în timpul activității pe care o realizează ca parte a timpului unu la unu. Jocul condus de copil ajută la creșterea încrederii în propria persoană și a stimei de sine. De asemenea, le arată copiilor că sugestiile lor sunt importante pentru părinte.

Mulți copii își petrec mare parte a timpului ascultându-i pe ceilalți spunându-le ce anume să facă. Jocul condus de copil îi ajută pe aceștia să-și dezvolte autonomia, și le oferă ocazia de a face alegeri proprii.

Utilizând jocul condus de copil, părinții învață treptat să renunțe la deținerea controlului absolut și îi permite să renunțe la a fi el cel care identifică activități pentru copil. Unora dintre părinți le va fi dificil să se joace cu copilul. Jocul condus de copil le oferă ocazia de a vedea care sunt preferințele copilului, și să se angajeze în activitățile preferate de acesta prin simpla afirmație "Da, haide să facem asta!" – desigur, în cadrul limitelor!

## SPUNE CEEA CE VEZI

În cadrul Timpului Unu la Unu introducem "Spune ceea ce vezi!"

"Spune Ceea Ce Vezi" se referă la folosirea cuvintelor pentru a descrie ceea ce face un copil, sau învăluirea copilului în limbaj prin descrierea a ceea ce face.

"Spune Ceea Ce Vezi" arată că un părinte oferă atenție copilului său în timp ce îi dezvoltă gândirea și abilitățile lingvistice.

Atunci când părinții folosesc "Spune Ceea Ce Vezi", aceștia pur și simplu descriu exact ceea ce văd că face copilul lor. Poate fi util să te gândești la acest lucru ca la a vorbi cu cineva la telefon, care nu poate vedea ce se întâmplă. Poți începe prin a descrie în detaliu ceea ce face copilul: numărul, culoarea, temperatura, viteza, sau comportamentul sunt puncte bune de pornire:

"Construiești un turn din cărămizi galbene, iar aici ai o cărămidă roșie pe care o pui în vârf. Acum pui cele 5 animale în coș. Se pare că merg într-o călătorie."

"Văd că muncești cu greu la temele pe care le ai. Văd că încerci din răspuțeri să rezolvi această problemă. Continuă tot așa!"

Acest lucru poate părea ciudat la început, mulți părinți nefiind obișnuiți să vorbească cu copiii lor în timpul jocului. Cu toate acestea, la fel ca și cu orice altceva, acest lucru va deveni mai ușor prin exersare!

**Exercițiu:** Scrie o listă de activități pe care le-ai putea face împreună cu copilul tău și care nu va depăși durata de 7 minute:

---

O recomandare pentru a eficientiza timpul petrecut unul la unu este aceea de a te adresa copilului pe nume!

Următorul aspect la care vom face referință și care este unul la fel de important ca și primul este **Lauda și Recompensa**. Abilitatea de a lăuda și a recompensa este una crucială în procesul de a transmite copilului care sunt domeniile vieții care sunt necesare de dezvoltat și la care ar trebui să atragă atenția. Este important să lăudăm și să recompensăm copiii atunci când aceștia au un comportament pe care ne-am dori să îl repete. Orice comportament facem e mai probabil să apară din nou, dacă acesta este recompensat într-un fel sau altul. Comportamentul care este ignorat sau care nu este recompensat, e mai puțin probabil să se repete. Atunci când părinții răsplătesc comportamentele bune cu laude și recompense simple, copiii vor fi încurajați să se comporte în acest fel mai des.

Felul în care oferim laude este de asemenea important.

Părinții ar trebui să încerce să fie afectuoși și prietenoși cu copiii lor și să le spună exact ce au făcut bine. De asemenea, aceștia ar trebui să folosească cuvinte potrivite, cu sens pentru vârsta copiilor, astfel încât copiii să înțeleagă exact ce au făcut bine. În cazul unor copii, în special a celor care au probleme de comportament, poate fi dificil să identifici un comportament pe care părinții și-ar dori să-l vadă repetându-se. Pentru început, părinții ar putea să-și laude copiii pentru lucruri mărunte, precum faptul că și-au pus șosetele sau că se joacă în liniște singuri pentru două minute. Răbdarea lor va fi în curând răsplătită, pe măsură ce copiii vor începe să facă mai des comportamentele pentru care au fost lăudați.

În final, lăudați și plecați! Uneori poate fi tentant să adăugăm și o critică după laudarea copilului. De exemplu, unii părinți ar putea spune “mulțumesc că ți-ai strâns jucăriile, dar data viitoare fă-o în liniște”.

Părinții ar trebui să învețe cum să folosească recompense simple pentru a încuraja comportamentul pozitiv al copilului. Recompensele pot fi considerate ca fiind forme fizice sau tangibile ale laudei. Recompensele trebuie să fie ceva specific și real.

Acestea sunt lucruri pe care copiii le-ar plăcea să le aibă sau tratamente speciale - să li se dea permisiunea să facă ceva special acasă sau să poată alege să facă o activitate în afara casei.

O idee bună pentru părinți este să facă o listă cu lucruri plăcute pentru copiii lor, de exemplu cu mâncăruri, activități și jucării preferate. Ei pot folosi lista apoi pentru a își aminti ce lucruri să folosească drept recompense pentru copii.

Recompensele nu ar trebui să fie scumpe. Cele mai multe pot fi gratis, precum mersul în parc pentru joacă. Este important să rețineți că părinții ar trebui întotdeauna să laude copiii atunci când le oferă o recompensă tangibilă și să le spună clar ce au făcut pentru a primi această recompensă.

#### **Recompensele pot fi oferite în două moduri:**

- Surprize sau recompense neplanificate atunci când copilul se poartă frumos.
- Recompense planificate, care sunt discutate înainte cu copilul.

Atât recompensele, cât și comportamentele trebuie să fie realiste și realizabile.

Atunci când părinții planifică o recompensă cu copiii lor, aceștia le pot explica care este comportamentul sau scopul specific pe care trebuie să-l îndeplinească pentru a primi recompensa. Acest comportament sau scop trebuie să fie realist și realizabil.

**Exercițiu:** *Scrive o listă de lucruri plăcute pentru propriul copil, de exemplu mâncăruri, activități, jucării preferate și pe care le poți folosi ca recompense.*

---

---

Și ultimul aspect pe care vrem să-l discutăm și care este important pentru o relație armonioasă cu copilul este felul în care se stabilesc Regulile și se oferă Instrucțiuni.

Vom începe explicația acestor două aspecte cu detalierea felului în care un adult oferă instrucțiuni copilului și aici vrem să menționăm o primă regulă, instrucțiunile trebuie să fie pozitive, specifice și realiste. Mulți părinți au probleme în a-i face pe copii să urmeze instrucțiunile. Chiar și copiii care se poartă bine, fără probleme de comportament, urmează aproximativ numai 75% din instrucțiunile primite de la părinții lor.

Copiii, în general, urmează mai multe instrucțiuni decât realizează părinții. Din păcate, dacă părinții știu că fiii/ fiicele lor au un comportament dificil, de obicei ei observă doar momentele în care copiii nu îi ascultă și ratează ocaziile când aceștia o fac.

Există o serie de greșeli frecvent făcute de părinții acestor copii atunci când dau instrucțiunile.

Părinții de obicei dau prea multe instrucțiuni o dată. Părinții adesea dau o listă lungă de instrucțiuni. De exemplu, «Strânge-ți jucăriile, spală-te pe mâini, îmbracă-te și spală-te pe dinți.»

De asemenea, de multe ori tind să repete instrucțiunile. De exemplu: «Spală-te pe față...Am zis să te speli pe față...de câte ori e nevoie să îți spun să te speli pe față?». Cu toate acestea, copiii pot urmări numai câteva instrucțiuni la un moment dat. Poate fi dificil pentru un copil de 6 ani să își amintească fiecare instrucțiune!

Instrucțiunile sunt date într-un mod vag, neclar și/sau instrucțiunile sunt adesea formulate în mod negativ.

Părinții formulează adesea instrucțiunile în termeni negativi, precum «Încetează să faci asta» sau «Nu fă asta.»

A învăța cum să ofere instrucțiuni pozitive poate fi foarte dificil pentru părinți. Părinții sunt obișnuiți să vadă o problemă de comportament și să îi spună copilului să se oprească din a o face. Ar trebui să fii persistent și răbdător în a le reaminti părinților despre oferirea instrucțiunilor într-o formă pozitivă, și să îi lauzi atunci când o fac. Amintește-le părinților să descrie comportamentul pe care doresc să îl vadă.

**Exercițiu:** Scrie în spațiul de mai jos câteva instrucțiuni pe care le vei putea adresa copilului tău și fii atent ca aceste instrucțiuni să respecte criteriile de corectitudine.

---

---

## STABILIREA DE REGULI.

Regulile stabilesc limite clare, care pot ajuta copiii să se simtă în siguranță și să-i ferească de posibilele pericole din interiorul casei și din comunitate. De asemenea, îi ajută pe copii să știe ce fel de comportament este așteptat de la ei. Uneori, părinții țipă la un copil pentru că este gălăgios în casă sau pentru că nu își strânge jucăriile după ce s-a jucat, fără ca acesta să știe de ce e important să facă lucrul respectiv.

Regulile casei pot fi reguli care se aplică tot timpul (de exemplu – vorbește respectuos cu persoanele mai în vârstă) sau reguli care se aplică la un anumit moment pentru un copil (de exemplu - Vino acasă înainte de apusul soarelui). Când copiii știu ce se așteaptă de la ei și de ce, vor avea o probabilitate mai mare să urmeze aceste reguli- mai ales când îi laudăm după aceea.

Când vorbim despre regulile casei, este necesar să păstrăm aceleași principii de construcție. Respectiv, regulile trebuie să fie formulate pozitiv, să fie exacte sau măsurabile și nu în ultimul rând să fie realiste. Dacă regulile vor fi construite corect, ele vor fi mai ușor de respectat și mai simplu de memorat.

**Exercițiu:** *Scrive în spațiul următor trei reguli pe care vrei să le respecte copilul tău. Respectă toate cerințele pentru formularea corectă a regulilor.*

---

---

În concluzie vrem să mai menționăm încă odată că relațiile armonioase cu copiii pot fi construite și nu sunt un dat de la natură. Cu un mic efort putem obține acele rezultate care le dorim. Secretul este de a respecta regulile și a folosi acele instrumente care sunt descrise mai sus.

