

START ÎN EDUCAȚIE

GHIDUL PĂRINȚILOR PENTRU EDUCAȚIA TIMPURIE A COPIILOR CU VÂRSTE ÎNTRE 3 ȘI 6 ANI, *ediția a 2-a*



Proiectul "Start în educație" este derulat de
Fundația World Vision România și Fundația OMV Petrom.

Cuvânt înainte

Dragă părinte,

*Ești primul și cel mai important exemplu pentru copilul tău.
El învață cel mai mult din ceea ce observă la tine că faci și spui.*

Atunci când vede că ești prima/primul care respectă ceea ce spune, copilului tău îi va fi ușor să respecte reguli.

Atunci când îl ascuți cu adevărat, copilul tău se va simți în siguranță. Atunci când nu-l cerți pentru că greșește, copilul tău va continua să încerce.

Atunci când ești sincer, copilul tău te va respecta.

Atunci când vei crede că poate, și copilul tău va crede în el.

Iubirea pe care i-o arăți copilului tău în fiecare zi, ceea ce faci cu el și pentru el atunci când este mic, se transformă în amintiri puternice care îl vor însoți toată viața.

Și pentru că e important să îi arăți copilului cine ești, ce gândești, ce simți și ce faci atunci când trăiești anumite stări, îți propunem în acest ghid să facem împreună câțiva pași care te pot ajuta să fii un părinte cât poți de bun pentru copilul tău.

*Ghidul părinților a fost creat în cadrul proiectului „**Start în educație**”, prin care ne dorim să încurajăm și să sprijinim părinții să devină primii educatori ai copilului și cei care dau startul experiențelor de învățare timpurie de acasă.*

*În anul școlar 2022-2023 am ajuns la 60 000 de copii cu vârste cuprinse între 3-6 ani cu kitul „**Ghiozdănel cu viitor**” și la peste 13.000 de părinți cu ateliere de educație parentală.*

*Pentru anul școlar 2023-2024 ne propunem să ajungem la alți 60.000 de copii cu câte un „**Ghiozdănel cu viitor**” și la peste 10.000 de părinți cu „Școala părinților”.*

*Produsele din kitul „**Ghiozdănel cu viitor**” răspund nevoilor de dezvoltare ale copiilor preșcolari: materiale educative STEAM (Știință, Tehnologie, Inginerie, Artă și Matematică), jocuri pentru dezvoltarea motricității și produse de igienă personală.*

CUPRINS

Ce este educația timpurie? _____	4
De ce este importantă educația timpurie? _____	5
Care sunt caracteristicile copiilor pe grupe de vârstă și cum pot fi stimulate acasă abilitățile și aptitudinile lor? _____	7
Ce știi despre nutriția și dezvoltarea sănătoasă a copilului? _____	13
Ce știi despre dezvoltarea mintală și emoțională a copilului cu vârsta cuprinsă între 3-6 ani? _____	19
Cum îmi comunic emoțiile copilului? _____	21
De ce la grădiniță? _____	22
Ce învață copilul la grădiniță? _____	23
Cum îmi pregătesc copilul pentru grădiniță și cum mă pregătesc eu? _____	24
Cum îmi ajut copilul să vorbească și să se comporte cu cei din jurul lui? _____	25
Cum mă implic în educația copilului meu? _____	27
Ce înseamnă educație parentală pozitivă sau părinte pozitiv? _____	28
Cum îmi sprijin copilul pentru a renunța la comportamente nedorite? _____	29
Ce înseamnă: violență în familie, abuz, neglijare, exploatare? _____	32
Ce consecințe are violența? _____	34
Care sunt drepturile copilului? _____	35
Ce aspecte legislative și instituții care protejează copiii cunosc? _____	37
Ce efecte are stresul asupra copilului meu și ce pot face eu? _____	38
Cum cresc un copil responsabil? _____	40
Cum petrec timp cu copilul meu? _____	41
Ce înseamnă jocul pentru copil? _____	42
Cum mă joc cu copilul meu, pentru a-l ajuta să se dezvolte mintal și emoțional? _____	43
Ce este „ Ghiozdănel cu viitor ” și ce activități se pot face cu resursele din ghiozdan? _____	47
Activități în completarea Ghidului părinților _____	50

PROIECTUL "Start în educație"

Drepturi de autor rezervate Fundației World Vision România și Fundației OMV Petrom

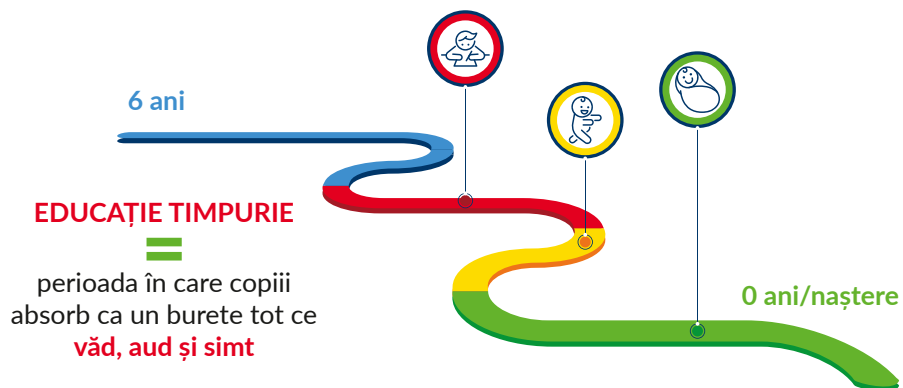
Conținut dezvoltat de:

Daniela Stoicescu, expert educație

Dr. Elena Andreea Căzănu, medic de familie

Ce este educația timpurie?

Perioada cuprinsă între momentul nașterii și momentul intrării în școală, în care copilul începe să se dezvolte și să învețe se numește perioada copilăriei timpurii, iar educația din această perioadă se numește **educație timpurie**. Educația timpurie începe în familie și continuă la creșă și grădiniță.



Copiii mici învață prin imitație de la persoanele cu care petrec mai mult timp.



Reflectează:

Urmărește-ți cu atenție copilul: gesturile pe care le face, cuvintele pe care le folosește, felul în care se comportă etc. Ce crezi că a învățat copilul tău de la tine, prin imitație?

De ce este importantă educația timpurie?

În perioada copilăriei timpurii copilul **se dezvoltă**, adică se transformă din punct de vedere:



fizic – modificare în mărime, influențată de alimentație și îngrijirea sănătății



cognitiv – limbaj, gândire, memorie etc.



psihosocial – emoții și legături cu cei din jur



Știi că...

“Există perioade în care creierul copiilor se dezvoltă în salturi, numite și perioade critice. Primul salt este în jurul vârstei de 2 ani și cel de-al doilea în perioada adolescenței, 14/15 ani. De ce se numesc salturi? Pentru că numărul de conexiuni (sinapse) între celulele creierului (neuroni) se dublează.

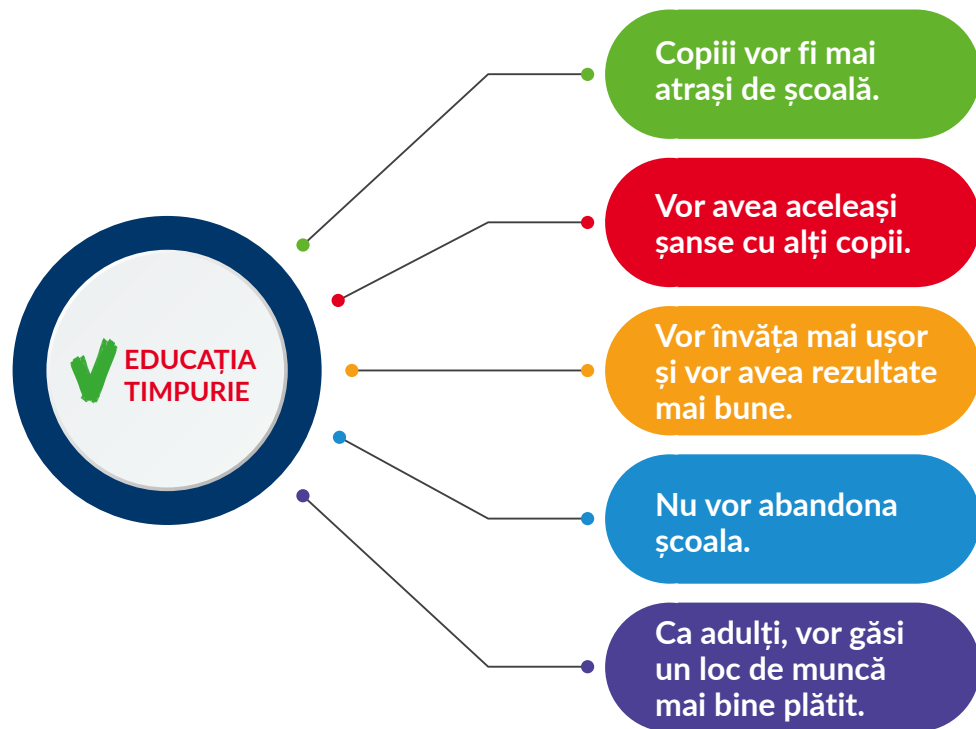
Datorită acestui fapt, un copil de doi ani poate să învețe multe lucruri noi, din diverse domenii, mai repede decât în oricare alt moment al vieții.
Rishi Sriram, 2020

”



Sinapse

Perioada educației timpurii este cea care contează cel mai mult pentru un viitor adult. Rezultatele se văd pe loc, prin ceea ce învață copiii, dar și pe parcurs, odată cu intrarea în școală. În schema de mai jos sunt enumerate pe scurt câteva beneficii pe termen lung ale educației timpurii.



Reflectează:

- Ce înțelegi prin expresia “cei 7 ani de acasă”?
- Cine crezi că este responsabil de educația care stă în spatele celor “7 ani”?
- De ce crezi că educația timpurie înseamnă șanse egale pentru copii?
- Ce alte beneficii mai poți găsi pentru educația timpurie în schema de mai sus?

Care sunt caracteristicile copiilor pe grupe de vârstă și cum pot fi stimulate acasă abilitățile și aptitudinile lor?

Fiecare copil e diferit și unic în felul lui, prin ritmul propriu în care se dezvoltă. Cu toate acestea, pentru a înțelege mai bine anumite nevoi pe care le au copiii, se vorbește despre seturi de caracteristici generale ale fiecărei vârste, numite și etape sau **stadii de dezvoltare**.

Se numește **stadiu de dezvoltare** acel interval de timp în care copilul își formează anumite abilități.

Astfel:

Intervalul 0 - 1 lună este cel în care copilul poartă numele **nou-născut**, cu următoarele caracteristici:

- creștere foarte intensă după naștere;
- trebuințe de bază: alimentație, somn, temperatură echilibrată, protecție, control medical; nevoia de afecțiune, prin prezența permanentă a mamei.



Intervalul 1 lună - 12 luni este cel în care copilul poartă numele **bebeluș** sau **sugar**. Este anul în care:

- copilul este foarte dependent de adulți și în continuare are foarte mare nevoie de afecțiunea părinților;
- copilul învață:
 - a. să apuce și să mănuiască obiectele (abilități care îl vor ajuta să se autoservească);
 - b. să meargă (întâi se deplasează prin târâre, apoi merge de-a bușilea sau cu scaunul tras, în cele din urmă se ridică și merge pe lângă obiecte sau ținut de mână);
 - c. să rostească primele cuvinte scurte (care îl ajută să comunice); de regulă, în jurul vârstei de un an, sugarul pronunță câteva cuvinte formate din două silabe; în jurul vârstei de un an înțelege ce înseamnă NU, înțelege când este strigat, certat sau rugat ceva.



Intervalul 1 an – 3 ani se mai numește și perioada **antepreșcolară**.

Copilul se diferențiază de ceilalți copii de aceeași vârstă pentru că se dezvoltă în strânsă legătură cu țara în care trăiește, cu mediul în care crește, cu limba pe care o vorbește etc.

- Copilul, ca parte a unei familii, începe să observe regulile și stilul de viață: trăiește bucuriile, dar și conflictele; pe lângă membrii familiei cunoaște și alte persoane care frecventează familia.
- Copilul învață să vorbească. La început, pot apărea dificultăți de pronunție a unor sunete care persistă până la școală, dacă nu sunt corectate; la 3 ani copilul vorbește cursiv: formulează impresii, își exprimă dorințe și pune întrebări.
- Își consolidează autonomia: se deplasează mai bine, își perfecționează deprinderile de mânăuire a obiectelor; cu ajutorul mâinilor și prin mișcare continuă învățarea foarte multe lucruri.
- Își dorește să atragă și să rețină adulții în activități, alături de el – este umbra părinților, dar vrea să fie tratat “ca un om mare”.
- Pentru că aude foarte des în jurul lui NU, atunci când explorează diverse lucruri, va imita adultul folosindu-l des pe NU.



Psihologul B. Bloom afirmă că, până la 3 ani, copilul își formează peste 60% din deprinderile pe care le va folosi în întreaga viață.

Intervalul 3 ani - 6 ani se numește perioada **preșcolară** sau a **doua copilărie**.

3-4 ani este **vârsta lui „de ce?”** sau **vârsta întrebărilor**.

Este etapa în care copilul este curios pentru că este interesat de fenomenele din jurul lui, dar și de acțiunile făcute de adulți.

Este și **vârsta încăpățănării**, adică perioada în care încearcă să-și exprime voința: refuză mâncarea, să se culce la ore stabilite de părinți, refuză curățenia etc. Practic, testează limitele părinților, adică încearcă să vadă cât de mult poate să refuze ce i se cere și dacă este iubit.

O a treia mare caracteristică a acestei vârste este **spiritul conservator**, adică nevoia copilului ca totul să fie făcut la fel: felul în care mănâncă, felul în care

se țin lucrurile, felul în care se întâmplă culcarea (aceeași poveste citită de nenumărate ori); aceste rutine îi dau copilului un sentiment de siguranță și o stare de bine.

Cei mai mulți copii de 3 ani iau contact cu grădinița și atunci intră în multe alte medii sociale: strada, mijloacele de transport, magazinele etc. Asta înseamnă că trebuie să se comporte ținând seama de multe cerințe și reguli. Se nuanțează și se diversifică relațiile cu alți adulți, în afara celor din familie, dar și cu copiii din colectivul grădiniței la care merge.

La 3 ani trece prin stări greu de înțeles: plânge cu lacrimi, râde cu hohote, are explozii de iubire, dar și de furie, după care se simte vinovat. Începe să spună minciuni intenționate. Nu face diferența între realitate, fantezie și adevăr.

La 3 ani copilul își dorește să se miște foarte mult, iar jocul este în special legat de obiecte. În desen mâzgălește sau trage linii la întâmplare, fiindcă mâna nu îl ascultă (nu poate reda intențiile). Folosește, de cele mai multe ori, o singură culoare.

Îl se dezvoltă foarte mult imaginația, de aceea poate traversa momente de frică, mai ales noaptea. Frica este un fenomen normal la această vârstă.

Ce poate face părintele?

- să manifeste multă răbdare și înțelegere, fiindcă este un an foarte dificil, iar copilul își dorește mult să poată să facă singur activitățile; la încăpățănările copilului să nu răspundă cu ceartă sau cu alt fel de violență;
- să păstreze pe cât posibil rutinele zilei, fără schimbări totale, bruște și nepregătite;
- să înțeleagă nevoia permanentă de mișcare a copilului și să pună în programul zilnic cel puțin o ieșire în aer liber, în locuri în care copilul poate zburda, fără pericol de accidente (să alerge, să se cațere, să se tăvălească, să se murdărească etc.);
- să fie un partener de joc pentru copil, lăsând copilul să conducă jocul; să aleagă jucării care se pot trage, împinge sau jocuri de construit;
- să îi ofere copilului două variante din care acesta poate alege;
- să răspundă cu răbdare la întrebări, fiindcă astfel copilul va căpăta un echilibru interior; în plus, acesta este modul prin care învață;



- să nu se sperie la auzul minciunilor – pe măsură ce crește copilul va afla ce înseamnă o poveste adevărată;
- să evite poveștile cu bau-bau, căpcăuni, zmei, fantome, strigoi;
- să nu amenințe copiii cu închiderea singuri în cameră etc.

Între 4 și 5 ani copilul observă că se aseamănă cu părinții lui.

Urmărește și face ce fac părinții. De regulă, identificarea se face cu părintele de același sex.

Curiozitatea îl face să manifeste multe interese și dorințe, uneori se joacă până când uită de el; atunci când părintele intervine cu reguli și interdicții, copilul manifestă crize de refuz, încăpățănare, chiar agresivitate. Există și alt fel de a spune NU, mai puțin zgomotos, atunci când copilul refuză să participe la alte activități în alt mediu și le preferă pe cele de acasă.



Uneori folosește minciuna pentru a obține ceva sau pentru a scăpa de situații neplăcute: se teme de pedeapsă sau își dorește recompensă.

Poate începe să folosească cuvinte și expresii urâte, pe care le aude la adulți, frații mai mari sau la alți copii (ex. caca, pipi, înjurături etc.), fără să cunoască adevăratul sens al acestora.

Uneori, la această vârstă *poate manifesta dificultăți de pronunție sau bâlbâială.*

Prin joc copilul continuă să-și formeze personalitatea. Nevoia de mișcare rămâne la fel de mare, ca la 3 ani. La 4-5 ani jocul nu mai este singur, ci cu un partener. Copilul observă ce se petrece în jurul său și imită comportamente umane: jocul de-a familia este în topul preferințelor. Deseori este nemulțumit de partenerul de joc, de aceea intervine și îi spune acestuia ce să facă. De regulă, îi place să se joace cu un copil mai mare.

Jocurile se complică: cu mingea, cu cercul, cu tricicleta, jocuri de construcție, cu păpuși și cărucioare, truse, strângere de colecții, rezolvare de puzzle-uri etc.

Începe să fie *interesat de pictură, modelaj, experimente, povești citite* etc. Folosește mai multe culori în desene.

Copilul vrea *să afle mai multe despre felul în care funcționează toate obiectele,* de aceea, desface tot ce se poate desface.

Ce poate face părintele?

- să înțeleagă nevoia copilului de a distruge, făcută cu scopul de învățare, de a afla despre felul în care funcționează lucrurile;
- să nu se alarmeze și să nu reacționeze exagerat atunci când aude cuvinte și expresii urâte folosite de copil; să-i spună copilului prin cuvinte simple că nu este de acord cu folosirea cuvintelor respective;
- să-și controleze supărările și furia manifestate nepotrivit în prezența copilului;
- să ceară sfatul medicului sau al unui logoped, în cazul tulburărilor de limbaj mai grave (cum e bâlbâiala).

Între 5 și 6 ani – pipăitul și mișcarea trec în planul doi, copilul fiind mai interesat să vadă și să audă.

Este foarte curios și dornic să afle mereu lucruri noi. E ca un mic detectiv: trage cu urechea, repetă expresii auzite la adulți sau la alți copii, vede tot.

Participă cu plăcere la *activități diverse.*

Îi place *să se joace cu adulții, cu alți copii* și chiar să se întrecă cu aceștia.

Preferă parteneri de joc de același sex.

Se adaptează mai mult la partener și construiesc proiecte împreună.

Uneori se joacă și cu *parteneri imaginari.*

În joc sunt folosite mai puțin jucăriile; mai degrabă *se folosesc obiecte din viața reală și imaginația.* Nu de puține ori, copiii care au multe jucării nu știu și nu doresc să se joace cu ele. Iubesc jocul cu subiect și rol. În jocuri sunt prezente acele profesii pe care au putut să le observe direct: de-a magazinul, de-a spitalul, de-a grădinița etc.

Începe să gândească, să aleagă și să planuiască. Face diferența dintre imaginație și realitate. *Regulile încep să devină importante.*

Unii copii care au avut la dispoziție cărți și cărora li s-a citit mult, *învață să citească în această perioadă.*



Ce poate face părintele?

- să răspundă cu răbdare și simplu, pe înțelesul copilului, fără să se îndepărteze de realitate; să ia în serios dorința lui de a cunoaște cât mai multe; să nu se enerveze la insistențele copilului de a afla ceea ce îl interesează;
- să fie partener de joc și să-l învețe pe copil jocuri pe care le juca el când era mic;
- să-l ajute tehnic arătându-i cum funcționează jucăriile sau care sunt etapele și regulile unui joc;
- să citească sau să-i spună povești copilului, care sunt sau ar putea fi reale, chiar istorisiri despre întâmplări din copilăria proprie;
- să evite povești care pot activa frica copilului: cu strigoi, șerpi etc.;
- să încredințeze copilului mici sarcini și să aibă încredere că le poate duce la bun sfârșit;
- să fixeze împreună cu copilul reguli clare și consecințe pentru nerespectarea acestora;
- să nu facă nimic în locul copilului, din ceea ce copilul poate face singur (îmbrăcat, dezbrăcat, încălțat, pieptănat, spălat pe mâini, pe dinți, păstrarea ordinii la jucării și în haine, strângerea farfuriei și a tacâmurilor cu care a mâncat etc.).



Ce știi despre nutriția și dezvoltarea sănătoasă a copilului?

Alimentația echilibrată și sănătoasă din primii ani de viață pune bazele unei creșteri și dezvoltări armonioase fizice și mintale. Organizația Mondială a Sănătății¹ arată că o alimentație incorectă poate afecta starea de sănătate a unui copil. Bazele educației alimentare se construiesc odată cu diversificarea alimentației sugarului. Până la vârsta de 3 ani copilul abia învață gustul alimentelor. Abia ulterior el va face alegeri alimentare bazate pe experiența anterioară. Atitudinea corectă a familiei față de mâncare ajută copilul, ca viitor adult, să aibă o alimentație echilibrată și sănătoasă.

Obiceiurile alimentare formate în copilărie sunt adesea păstrate și la maturitate. De exemplu, cei care în copilărie au consumat regulat fructe și legume sau lapte, le vor consuma, cu mare probabilitate, și ca adulți.

Ce înseamnă o alimentație de calitate pentru copilul tău?

Din păcate, majoritatea cerealelor consumate de copii la micul dejun conțin foarte mult zahăr; majoritatea mezelurilor conțin puțină carne și multă grăsime și sare; chipsurile și pufuleții cu arome conțin multă sare și multe arome sintetice. Toate acestea sunt alimente prelucrate, cu puține calități.

Știi că...

... ceea ce mănâncă copilul tău poate influența: **cum se simte, cât de activ și de sănătos este?**

Responsabilitatea de a oferi alegeri alimentare cât mai naturale și echilibrate este a părinților. Copiii nu au abilitatea de a decide care sunt alimentele care le aduc toate substanțele nutritive. Ei au nevoie să fie ghidați către alegerile corecte pentru ei. În schimb, copiii sunt capabili să decidă cât au nevoie să mănânce la o anumită masă.

¹ https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA63-REC1/WHA63_REC1-en.pdf?ua=1 A 63-a Adunare Mondială a Sănătății, GENEVA, 17-21 mai 2010, pagina 24

Alimentația corectă asigură creșterea și dezvoltarea sănătoasă a unui copil. Părintele este cel care se asigură de formarea rutinelor în acest sens. În primul rând este vorba de consumarea a **trei mese principale** (mic dejun, prânz, cină) și a **două gustări** (gustarea de dimineață, între micul dejun și prânz și cea de după amiază, între prânz și cină). Gustările cele mai sănătoase sunt fructele și iaurturile.

Cerealele - sunt alimente de bază în dieta copilului. Din această grupă fac parte: grâul, orezul, porumbul, secara, orzul, ovăzul. Cerealele conțin vitamine, minerale și fibre alimentare, în special în coaja boabelor, de aceea se recomandă consumul lor în special sub formă integrală. Și aici se poate vorbi de alimente prelucrate, cum sunt: pastele făinoase albe, biscuiții dulci, cerealele dulci etc. Ar fi bine ca toate acestea să nu fie mâncate zilnic.

Legumele și fructele au rolul de a furniza energia necesară activităților pe care le desfășoară copiii, fiind și surse de vitamine, minerale și fibre, necesare pentru a proteja organismul de boli și pentru o digestie corectă.

Lactatele - lapte, iaurt natural, brânzeturi (fără cele cu mușcăciuni), trebuie să facă parte din hrana zilnică a unui copil, datorită beneficiilor asupra oaselor, prin aportul de calciu.

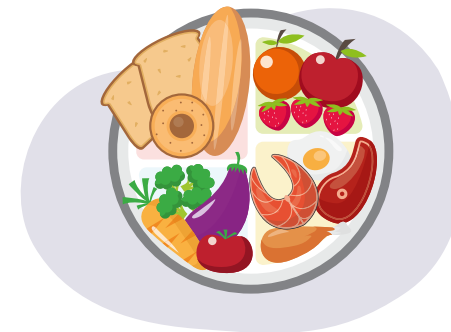
Carnea - recomandată pentru consum este cea albă, respectiv pui, curcan și mai puțin carne roșie (porc, oaie, rață). Produsele: cârnați, salam, parizer, cremwürști, burgeri, pateu de ficat conțin cantități crescute de grăsimi.

Ouăle și peștele sunt surse importante de nutrienți pentru creștere și dezvoltare în copilărie. În plus, este necesar ca părintele să se consulte cu medicul de familie despre nevoia copilului de a primi suplimente de vitamina D, care este responsabilă de asimilarea calciului în organism.



Pentru că obiceiurile fiecărei familii se pot schimba treptat, îți propunem să începi prin a stabili reguli simple, care pot fi ușor de urmat, cum ar fi:

- micul dejun se mănâncă zilnic, oricât de grăbiți ați fi;
- cel puțin o masă pe zi este mâncată împreună cu toți membrii familiei;
- toți membrii familiei mănâncă aceeași mâncare la o masă;
- porțiile din farfurie să fie adecvate ca nevoi pentru fiecare membru în parte;
- se renunță la desertul de la finalul unei mese.



Știi că...

... copiii presupun că tot ceea ce mama și tata fac (și mănâncă) este normal și sănătos. Ei sunt cu ochii pe voi și vă vor imita acțiunile, cum ar fi consumul de alimente sănătoase.

Reflectează:

- Părinții tăi te-au învățat să alegi alimente sănătoase și naturale?
- Cine este implicat în procurarea alimentelor și pregătirea meselor acasă?
- Tu cum procedezi cu copilul tău?

Pentru că acum cunoaștem că baza alimentației corecte o reprezintă alimentele neprelucrate și cât mai naturale, îți propunem:

- să pregătești în casă mesele principale din ingrediente de bază, nu deja prelucrate; un meniu sănătos presupune mâncare gătită: supe/ciorbe și un fel principal, fără alimente prăjite și fără pâine în exces, produsele de panificație să fie din făinuri integrale;
- să gătești cu mai puțină sare; poți alege să așezi alimentele cu ierburi, oțet, suc de lămâie sau alte condimente;
- să lași copiii să ajute la pregătirea mesei; vor mânca cu mai multă plăcere o mâncare gătită, dacă au participat și ei.



Reflectează:

- Prezența la masă a tuturor membrilor familiei a fost un obicei în copilăria ta?
- În prezent, în familia actuală, cât de des mâncați împreună într-un loc anume, stabilit pentru masă?

Știi că...

... sucurile carbogazoase, dar și cele mai multe din cele denumite "naturale" din comerț conțin, pe lângă apă, doar zahăr și coloranți. Fiecare pahar de suc are cel puțin cinci lingurițe de zahăr și niciun fel de element hrănitor. Învățați copiii să consume cât mai multă apă în fiecare zi și alegeți să nu aveți acasă băuturi cu zahăr (suc, sirop) decât foarte rar.

Sfaturi practice care ajută la formarea obiceiurilor alimentare corecte ale unui copil mic:

- învățarea copilului să mănânce cât mai rar între mesele principale: dulciurile, chipsurile, covrigeii, biscuiții dulci, sucurile sunt produse care se mănâncă ușor, dar ele nu sunt hrănitoare;
- mâncarea se servește la masă, așezat pe scaun, fără obiecte care distrag atenția (jucării, jocuri, televizor, telefon), în felul acesta copilul simte mai bine gustul alimentelor din farfurie;
- se oferă doar apă ca lichid în timpul, înainte și după masă; sucurile de orice tip scad senzația de foame și copilul o să refuze să mănânce;
- porțiile copiilor sunt mai mici față de cele ale adulților, deci se pot folosi farfuri/boluri mai mici;
- atenție la cantitatea de pâine pe care o consumă un copil: la o masă, una-două felii de pâine sunt suficiente; pâinea se consumă împreună cu felul de mâncare, nu singură;
- o masă echilibrată conține trei-patru alimente diferite, din care cel puțin unul este bine să fie o legumă sau un fruct; carnea este foarte importantă pentru dezvoltarea și creșterea unui copil, de aceea este important să existe carne zilnic la una dintre mese; pentru copii (dar și pentru adulți) cartofii sub formă de piure sau tocăniță sunt mult mai sănătoși decât cartofii prăjiți;
- nu se servește desert după fiecare masă, o dată pe zi este suficient; este important să învățăm copilul să aleagă fructe în loc de desert;

- ultima masă a zilei este bine să fie cu două-trei ore înainte de ora de somn și ar fi bine să fie compusă din alimente care se digeră mai ușor (ciorbă/supă, brânză și legume, mămăligă sau cartofi copti cu puțină brânză sau cu iaurt);
- dezvățarea copilului mic de a consuma lapte din biberon la culcare, pentru a evita creșterea incorectă a dinților; copilul poate fi ajutat înlocuind biberonul cu o cană cu pai și, treptat, înlocuind laptele cu apa; copiii peste 3 ani nu mai au nevoie să consume lapte seara la culcare;
- somnul este important - pentru copii creșterea în înălțime este legată de un număr corect de ore de dormit; copiii mici au nevoie de nouă-zece ore de somn pe timpul nopții și, dacă își doresc, o oră de somn după-amiaza.

Cum vă puteți folosi de resursele din jurul casei, pentru a îmbunătăți hrana familiei?

În cazul în care există o grădină în curtea familiei sau a bunicilor, pot fi îngrijii pomii fructiferi în fiecare an, pentru a obține rod cât mai bun; natura este darnică, dar are nevoie de puțin ajutor!

Se pot planta răsaduri/semițe de legume care cresc ușor și care necesită îngrijire mică: ceapă, usturoi, castraveți, dovlecei etc. Copiii pot fi implicați în îngrijirea și culegerea lor.



Care sunt riscurile alimentației incorecte pentru copil?

Riscuri:

- **deficitul de fier** - proteinele animale sunt foarte importante pentru aportul de fier; lipsa fierului încetinește creșterea, scade senzația de foame, provoacă oboseală și nervozitate, scade concentrarea și imunitatea la răceli și infecții; dacă copilul tău are pielea mai palidă decât de obicei, este bine să mergi la medic;
- **cariile dentare** - consumul zilnic de sucuri și bomboane este principala cauză de formare a cariilor la copiii mici, pe când fructele proaspete din care copilul mușcă ajută la curățarea dinților și la întărirea lor. Chiar dacă dinții se schimbă după vârsta de cinci-șase ani, formarea de carii la copiii de trei-cinci ani poate duce la formarea de carii pe dinții definitivii.
- **rahitismul** - în copilărie există riscul de rahitism care afectează formarea corectă a oaselor și dinților; în lipsa vitaminei D și a calciului, oasele lungi și coloana se pot strâmba, se deformează oasele toracelui/trunchiului, iar dinții cresc mai târziu;
- **statură joasă/copil mic de înălțime** - dacă un copil nu este învățat să mănânce variat, astfel încât corpul să primească toate vitaminele și mineralele de care are nevoie, există riscul să crească mai lent decât ceilalți copii; urmăriți dacă copilul dumneavoastră este la fel de înalt ca ceilalți copii din colectivitate sau dacă îi rămân hainele scurte;
- **surplus ponderal/obezitate**

Atenție: Un copil care depășește greutatea normală specifică unei vârste din copilărie devine un adult cu probleme de greutate și cu probleme medicale (risc de hipertensiune, boli de inimă, ficat, diabet zaharat).

Capcane alimentare care duc la creșterea în greutate:

- sucurile de fructe;
- dulciurile ambalate;
- lipsa unui orar fix de mese principale pentru toată familia;
- gustările dese între mese;
- grăsimile ascunse în chipsuri, prăjeli etc.;
- porțiile (cantitatea nu înseamnă automat și calitate).

Ce știi despre dezvoltarea mintală și emoțională a copilului cu vârsta cuprinsă între 3-6 ani?

Între 3-6 ani este **vârsta preșcolară**, în care un copil își dezvoltă treptat următoarele abilități/comportamente:



Copilul cu vârsta cuprinsă între 3-6 ani:



Cum îmi comunic emoțiile copilului?

Ai aflat deja că în perioada copilăriei timpurii copilul se identifică cu părinții și preia comportamentele lor, de aceea e de dorit să ai grijă la felul în care îți faci vizibile emoțiile, astfel încât să nu împiedici dezvoltarea armonioasă a copilului tău.

Iată câteva **bune practici** prin care poți să îi fi sprijin:

- Atunci când **simți nemulțumire** și îl critici sau faci totul în locul copilului fiindcă nu ai răbdare să-l lași să greșească și să învețe, copilul va crește temător și nu va avea încredere în el. Va aștepta să-i sari în ajutor întotdeauna și, când nu vei putea fi lângă el, se va bloca. Încurajează-l și lasă-l să găsească soluții pentru îndeplinirea sarcinii, așa cum poate (de ex. să-și strângă jucăriile, să-și așeze hainele etc.). În timp, va face lucrurile din ce în ce mai bine.
- Atunci când **ii spui copilului te iubesc** doar în legătură cu ceva ce reușește să facă, de exemplu când termină un desen, copilul va înțelege că apreciezi la el doar rezultatele și când nu ajunge la rezultatele pe care tu le dorești, nu-l mai iubești. E de dorit să-i lauzi abilitățile și comportamentele, nu doar rezultatele: **Câtă răbdare ai avut să acoperi toată pagina cu culoare! Sau să vorbești cu el despre emoții: Ce simți acum, când vezi desenul terminat?**
- Atunci când **simți teamă** și îi interzici copilului să facă acțiuni pe care și le dorește (de ex. să meargă pe bicicletă, să se cațere, să sară etc.), copilul tău va fi mai puțin independent. Asigură-l că ești lângă el, în caz că are nevoie de tine și lasă-l să exploreze.



Reflectează:

Care anume din exemplele de bune practici de mai sus ți se pare ușor de aplicat în relația cu copilul tău?

De ce la grădiniță?

Deoarece copilul se dezvoltă rapid la această vârstă, are nevoie de un mediu cu multe surse de învățare.

Grădinița:

- îl ajută pe copil să se descopere pe sine și să afle ce activități îi plac;
- este un mediu în care copilul învață lucruri noi, încearcă și greșește, face exerciții, explorează, experimentează etc.;
- oferă copilului șansa de a comunica și de a face activități împreună cu alte persoane (adulți și copii) în afara membrilor familiei; în astfel de interacțiuni copilul observă diversitatea umană;
- favorizează formarea de deprinderi autonome – copilul învață să facă singur multe lucruri;
- îl ajută pe copil să recunoască emoții la sine și la ceilalți și să își controleze comportamentele și atitudinea;
- pregătește copilul pentru școală.



Reflectează:

Ce alte lucruri ai putea adăuga la lista de mai sus?

Ce învață copilul la grădiniță?



Se dezvoltă fizic.

Învață să-și păstreze sănătatea.

Învață despre igiena personală.



Stabilește legături cu alți adulți și copii.

Învață să-și exprime emoțiile.

Învață să răspundă la emoțiile celorlalți.



Este curios și învață lucruri noi.

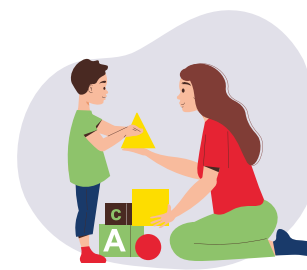
Învață să cânte, să picteze.
Rezolvă sarcini de lucru.



Învață să asculte și să vorbească.

Folosește cuvinte noi.

Învață să se exprime corect.



Învață să numere.

Învață despre mărime, greutate, înălțime, lungime, volum.



Învață despre obiecte, ființe, fenomene.

Învață despre corpul omenesc, despre plante și animale, despre planete etc.

Reflectează:

Ce îl poți învăța acasă pe copilul tău, din cele precizate mai sus?

Cum îmi pregătesc copilul pentru grădiniță și cum mă pregătesc eu?

Pasul din familie către grădiniță nu este ușor de făcut, nici de către copil și nici de către părinte. În unele cazuri poate apărea teama de necunoscut, pentru că este un mediu nou, de aceea este nevoie de pregătire înainte, ca să aveți amândoi succes.

Iată câteva acțiuni care ar putea fi de ajutor:

- discută cu copilul și spune-i la ce să se aștepte; povestește-i despre ce va face nou și frumos la grădiniță;
- asigură-l că vei reveni întotdeauna și că îl vei lua la ora stabilită, fiindcă se teme că îl vei abandona la grădiniță;
- informează-te despre grădiniță; vizitați împreună grădinița și faceți cunoștință cu personalul de acolo;
- stabiliți împreună care sunt lucrurile de care va avea nevoie la grădiniță – ce poate și ce nu poate lua cu ea/el;
- pregătește cu câteva luni înainte rutinele de dimineață: trezitul la oră fixă, spălătul pe dinți, pe mâini etc.;
- exersați prin joc recunoașterea îmbrăcăminte și a încălțămintei, îmbrăcatul, încălțatul, mersul la toaletă etc.;
- folosește simțul umorului și vorbește cu bucurie despre tot ce înseamnă noua experiență; dacă arăți îngrijorare, copilul va prelua emoția ta;
- în primele săptămâni, mai ales, și alți adulți din familie pot prelua această responsabilitate, pentru ca separarea de mamă să fie mai lină.



Reflectează:

- Ce simți atunci când te duci prima dată într-un mediu pe care nu îl cunoști sau când începi ceva nou?
- Copiii mici nu înțeleg ironia și anumite expresii folosite de adulți. Ce ar putea crede atunci când spui:
Lasă că vezi tu la grădiniță?

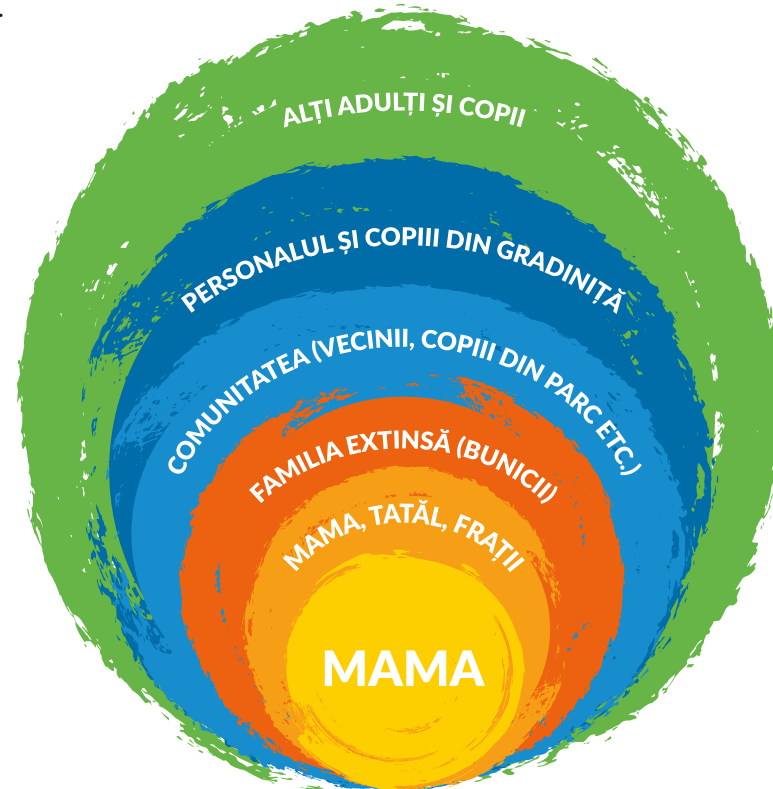
Cum îmi ajut copilul să vorbească și să se comporte cu cei din jurul lui?

În perioada copilăriei timpurii, copilul se dezvoltă și învață mai ales prin relațiile cu cei din jurul lui, nu numai prin explorarea mediului și a obiectelor.

Dacă la început este foarte dependent de mamă, fiind "umbra ei", treptat intră în contact cu familia apropiată, apoi extinsă și mai târziu cu adulții și copiii din comunitatea în care trăiește.

Odată cu intrarea în creșă și grădiniță, copilul își lărgeste "câmpul relațiilor sociale".

Experiențele în medii noi, alături de adulți și copii pe care nu-i cunoaște, îi pot crea dificultăți copilului, de aceea e de dorit ca fiecare pas în afara unei zone de confort să fie pregătit. Atunci când ești atentă/atenț înainte de a expune copilul la relații noi, într-un mediu necunoscut, adaptarea este mult mai bună. Se știe că este mult mai ușor să previi, decât să repari după ce problema a apărut.



Concret, iată ce poți face pentru a-l ajuta pe copil să vorbească și să se comporte cu adulții și copiii pe care îi va întâlni în grădiniță:

- îi poți povesti pe înțelesul lui că va întâlni copii diferiți din punct de vedere al genului, culorii pielii, părului, ochilor, înălțimii, dar și preferinței pentru anumite activități etc.; deși arată și se comportă poate diferit, sunt toți copii care vin la grădiniță să-și facă prieteni noi și să învețe împreună; dacă va fi prietenos și va comunica cu ei, va avea tovarăși de joacă și va fi mai distractiv;



- la grădiniță va întâlni și adulți care au roluri diferite: poate fi un adult care răspunde de intrarea și de ieșirea din grădiniță, un adult care verifică starea de sănătate, educatoarea/educatoarele care îi învață, un alt adult care gătește și servește masa, altcineva care menține curățenia și igiena în clase etc.; toți acești adulți sunt acolo pentru a-l ajuta să crească și să se dezvolte în siguranță, așa cum părinții și bunicii fac asta acasă, de aceea față de toți e bine să fie respectuos;

- dacă în timpul activităților nu se simte bine și are anumite nevoi (să meargă la toaletă, să bea apă etc.) sau anumite comportamente ale celorlalți copii sunt nepotrivite, să se adreseze educatoarei, care are rolul să îl ajute, să îi învețe pe copii să se joace împreună; este bine să spună ceea ce gândește și simte, fiindcă altfel cei din jur nu vor ști ce nevoi are.



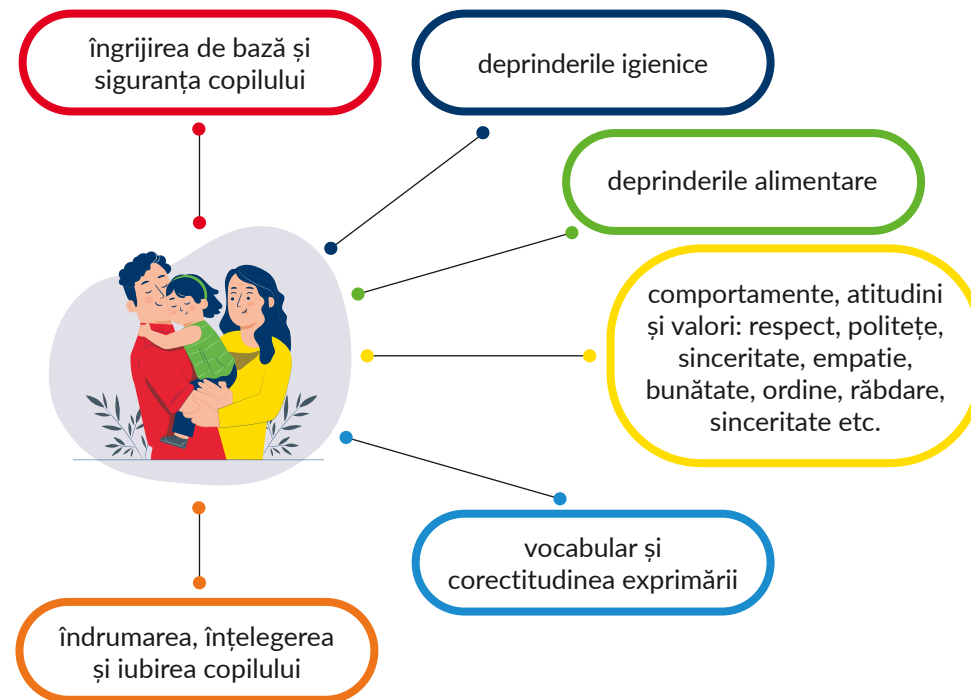
Dar dincolo de vorbe, amintește-ți că cei mici învață să comunice cu cei din jur de la tine. Dacă tu vei manifesta respect și vei colabora cu ceilalți adulți pentru binele copilului tău, și el va face la fel.

Cum mă implic în educația copilului meu?

Știi că...

Cercetările în domeniul educației arată faptul că familia influențează dezvoltarea copilului în proporție de peste 70%?

Părinții răspund de:

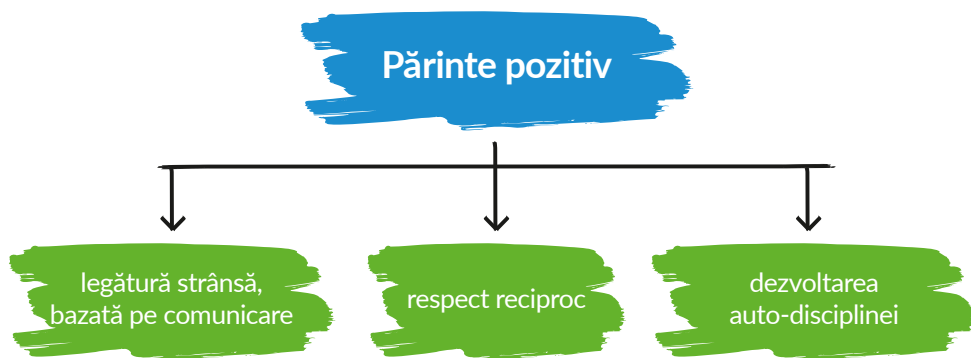


Intrarea în grădiniță înseamnă continuarea educației începute în familie, de aceea este de dorit ca între cele două să existe un strâns parteneriat.

Este în folosul copilului tău atunci când tu, ca părinte:

- comunică deschis și colaborezi cu personalul grădiniței, manifestând respect (nu critici de față cu copilul);
- participi la activitățile propuse de grădiniță și faci activități de voluntariat în beneficiul copiilor (ex. însoțești în excursii, participi la ședințe, ateliere, consultații individuale);
- susții activitățile educatoarei pentru buna dezvoltare a copilului (ex. vorbești cu copilul despre ceea ce învață);
- vorbești cu educatoarea despre progresul copilului tău.

Ce înseamnă educație parentală pozitivă sau părinte pozitiv?



Reflectează:

Citește enunțurile de mai jos. Ce deosebiri observi între ceea ce este scris în stânga și ceea ce este scris în dreapta? Care dintre enunțuri crezi că se potrivesc cu o educație parentală pozitivă? Argumentează-ți răspunsul. Discută cu alt părinte despre opiniile tale. Ce observi?

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bătaia e ruptă din rai. • Eu te-am făcut, eu te omor! • Ești cuminte doar când dormi! • De ce ești rea/rău? • E rușine să-ți fie frică de așa ceva! • Mă omori cu zile! • Ești urâtă/urât când plângi. • Mai vezi tu pe cineva ca tine? • Dacă nu mănânci tot, nu te mai las la desene animate. • Dacă nu ești cuminte, nu te mai las să te joci pe telefon. • Nu mai face asta. Râd copiii de tine! • Te iubesc atunci când ești cuminte. • M-am supărat pe tine! | <ul style="list-style-type: none"> • Ce te poate ajuta să te simți mai bine? • Văd că te-ai străduit să te închei la nasturi singură/singur. Vrei să încercăm împreună? • Înțeleg că simți așa. Și eu simt asta uneori. • Am stabilit împreună că nu vei lua cu tine jucării la grădiniță. • Te iubesc! • Uneori poate fi greu să-ți legi șireturile. Vrei să vedem împreună ce poți face singură/singur și unde ai nevoie de ajutor? • Ora de somn este la 21.00 (nouă). • Înțeleg că vrei să mai stai în parc cu copiii, dar am hotărât împreună că stăm doar o oră. |
|--|--|

Cum îmi sprijin copilul pentru a renunța la comportamente nedorite?

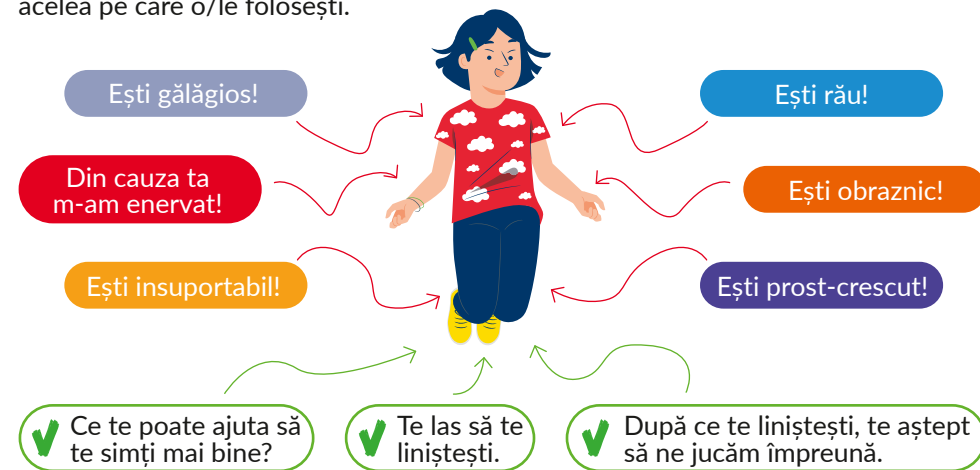
A. Ce faci atunci când: copilul tău nu vrea să mănânce ce aveți la masă, nu vrea să se îmbrace cu ce ai pregătit, plânge în magazin pentru că vrea să-i cumperi ceva, vrea să stea doar pe telefon etc.?

Stabilești cu el reguli clare și consecințe pe care i le explici cu blândețe și cu respect, fără promisiuni sau amenințări. Le poți scrie chiar cu el alături și le poți pune la vedere. De ex.: Cumpărăm o jucărie nouă o singură dată pe lună. sau Ai voie să te joci pe telefon doar 10 min pe zi etc.

Dacă continuă cu comportamentele nedorite, nu este nevoie să-l pedepsești sau să-i spui vorbe care dor. Privește-l în ochi, la nivelul lui și amintește-i ce regulă ați stabilit împreună și care este consecința dacă nu respectă regula.

Nu-ți pierde răbdarea în a reaminti reguli iar și iar. Dacă ție, ca adult, regulile îți sunt clare și nu faci excepție de la ele, adică ești ferm, și copilului tău îi vor deveni clare și le va respecta, în timp.

B. Ce îi spui copilului tău atunci când are comportamente nepotrivite: lovește, țipă, vorbește urât, împrăștiă jucăriile etc.? Alege din formulările de mai jos pe aceea/acelea pe care o/le folosești.



Copiii nu sunt „răi” sau „buni” și nu își pun în minte să își supere părinții. Mai ales când au sub 5 ani, nu știu cum să spună și să arate că sunt obosiți, că le e foame, sete, că le-a fost dor și că au nevoie de atenția părinților, că simt tristețe, frică sau furie, din anumite motive.

Cel mai bun ajutor pe care poți să-l oferi copilului în acest caz este să fii foarte atentă/atent, să descoperi nevoia din spatele comportamentului nedorit și să acționezi în acea direcție. Dacă este un copil care știe să se exprime, îl poți întreba: *Ce te poate ajuta să te simți mai bine?*

Vei evita:

- să-i pui etichete copilului, cum sunt cele exemplificate (să-l jignești: rău, prost, obraznic, gălăgios etc.);
- să dai vina pe el pentru emoțiile pe care tu le simți (să-l învinovățești: *Din cauza ta...*).

Este important să formulezi mesaje la persoana I, de tip "eu", în care să explici cum te simți tu și cauza: *Atunci când găsesc jucării împrăștiate, simt tristețe, pentru că stau să strâng, în loc să petrecem mai mult timp și să ne jucăm împreună.*

Observă părțile unui mesaj la persoana I:

1. cauza problemei – comportamentul copilului (jucării împrăștiate);
2. emoția pe care o simte adultul – tristețe;
3. efectul – adultul petrece timp să adune jucăriile, în defavoarea timpului petrecut cu copilul.

Reflectează:

Cum poți formula un mesaj de tip "eu" pentru situația în care copilul tău lovește alt copil?

C. Cum îl sprijini pe copilul tău să depășească situații dificile?

Așa cum ai văzut deja, copilul poate da peste provocări la tot pasul: fie nu știe să facă ceva, fie se teme de nou, fie nu știe să relaționeze etc.

Cum îl sprijini în aceste cazuri?

Critica de genul "E rușine să-ți fie frică." sau "Numai bebelușii sau numai fetele plâng." nu-l ajută pe copil să scape de frică, ci doar să creadă că emoțiile lui nu contează.

Generalizările de felul: "Mereu faci cum vrei tu!" sau "Nu mă ascuți niciodată!" sunt la fel de nepotrivite și ineficiente, fiindcă nu îi arată copilului cum să depășească situația.



Ar fi de ajutor:

- să validezi ce simte copilul folosind cuvinte magice ca: "Văd că...", "Observ că..." sau "Înțeleg că...";
- să-l încurajezi să găsească singur o soluție sau să-l întrebi cum îl poți ajuta să reușească, fără să-i critici alegerile sau capacitatea de a face lucrurile;
- să nu îi ceri copilului să fie perfect, să nu greșească;
- să apreciezi lucrurile bune pe care le face;
- să ai o atitudine calmă și liniștită; dacă te pierzi cu firea și ai reacții exagerate, cere-ți iertare, împacă-te cu copilul tău și spune-i că îl iubești.

Reflectează:

Gândește-te la o situație dificilă în care ai fost alături de copilul tău. Cum ai procedat? Ce calități ți-au fost de folos? Ce crezi că a învățat copilul tău de la tine în acel moment?

Ce înseamnă: violență în familie, violență fizică, emoțională, neglijență, exploatare?

Este vorba despre **violență** atunci când cuvintele sau faptele unei persoane sperie, provoacă durere și suferință altei persoane.

Știi că...

Violența în familie se mai numește și **violență domestică**. Ea poate apărea din cauza unor *adicții* (de exemplu atunci când părinții consumă alcool), din *neștiință* (de exemplu dacă părinții nu știu să răspundă la comportamentele copiilor sau repetă modelul familial în care au crescut) sau chiar *intenționat*.



În studiile UNICEF (Fondul Internațional pentru Urgențe ale Copiilor al Națiunilor Unite) se arată că, atunci când un copil face ceva greșit, 54% dintre părinți ridică vocea, iar 11% dintre părinți îi dau o palmă copilului (îl bat) sau îl trag de păr.

Pălmuirea, lovirea corpului în diverse zone, trasul de păr etc. sunt **pedepse corporale** sau **violență fizică** și acestea au fost desființate prin lege în anul 2004.

Țipatul, jignirile (insultele), respingerea, terorizarea, amenințarea, ridiculizarea reprezintă forme de **violență emoțională** și acestea lasă urme la fel de adânci ca violența fizică.

Atunci când o familie nu acordă suficientă atenție copiilor, astfel încât aceștia să fie protejați și să se dezvolte sănătoși, este vorba despre **neglijență**.

Tot o formă de violență este considerată și **exploatarea** copiilor de către adulți, respectiv obținerea de foloase cu forța, de la aceștia sau cu ajutorul acestora, profitând de diferența de vârstă și poziția de putere.

Adulții - responsabili pentru copii

Chiar dacă este mic, copilul este o ființă umană care la un moment dat va deveni adult. Legea îl protejează față de orice formă de abuz sau neglijență. Părinții sunt obligați să își crească, educe și îngrijească copiii. Dacă își bat, abandonează, dacă dau afară din casă sau abuzează sexual copiii, părinții vor răspunde penal.

Știi că...

Cea mai răspândită formă de exploatare a copiilor este **exploatarea prin muncă**?



Reflectează:

- Cum au procedat părinții tăi cu tine, atunci când, din punctul lor de vedere, nu ai făcut ce ți-au spus?
- Tu procedezi la fel cu copiii tăi? De ce?
- Pentru că există o legătură între experiențe, gânduri, emoții și comportamente, îți propunem să te pui în locul copilului tău și să pui în legătură următoarele:

- Ți lovești copilul pentru că nu a făcut cum ai vrut tu. Ce gândește copilul? Ce simte copilul? Ce face copilul?
- Cineva din grupul de joacă al copilului nu face cum vrea el. Ce ar putea face copilul? De ce? De la cine a învățat să procedeze astfel?

c.

DACĂ...	ATUNCI...
Îl ameninți pe copil: Vezi că-ți dau una de nu te vezi...	

- De ce crezi că unii părinți își țin acasă copiii pentru a-i pune să muncească? Ce crezi că gândesc și simt copiii?

Ce consecințe are violența?



Care sunt drepturile copilului?

copil = orice persoană cu vârsta sub 18 ani

Chiar dacă este mic, copilul nu este un lucru sau o jumătate de om. El este o ființă umană care la un moment dat va deveni adult. Legi naționale și internaționale îl protejează față de orice formă de violență, abuz, rele tratamente sau neglijență, oriunde s-ar afla: acasă la părinții naturali, în familii adoptive, în instituții de îngrijire, la grădiniță, școală.



Știi că...

20 noiembrie este Ziua Internațională a Drepturilor Copilului?

Statul român garantează **accesul obligatoriu și gratuit la educație**, pentru toți copiii, fără discriminare. Părinții sunt cei care au obligația de a înscrie copiii la școală și de a se asigura că aceștia nu lipsesc de la ore și nu abandonează școala.

Copilul **nu poate fi trimis să cerșească** și nici nu poate fi folosit de un adult care cerșește, pentru a genera mila trecătorilor.

Copilul **nu poate fi folosit la munci care să-i dăuneze** sănătății, dezvoltării sau care să-l facă să abandoneze școala: munca câmpului, îngrijirea gospodăriei, îngrijirea fraților mai mici, comerț, construcții etc.



Adulții **nu au voie să îi folosească pe copii pentru comiterea unor infracțiuni**: furt, facilitare furt din locuințe (de exemplu, copilul este introdus pe un geam lăsat deschis la parter și pus să deschidă din interior ușa de la o casă străină) etc.

Copilul **are dreptul la ambii părinți**, chiar dacă aceștia trăiesc separat ori sunt divorțați. Ambii părinți sunt responsabili pentru creșterea copilului. Ambii părinți, indiferent de situația lor civilă, ar trebui să

ia deciziile împreună, ținând cont de binele și interesul copilului și au dreptul să obțină informații de la grădiniță, școală sau spital. Copilul are dreptul să țină legătura cu rudele din familia extinsă.

Ca elev, **evaluările făcute copilului de educatorul său vor fi discutate cu părintele**. Situația unui copil nu se discută în cadrul ședinței cu părinții, ci individual.



Ce aspecte legislative și instituții care protejează copiii cunosc?

Știi că...

Telefonul copilului poate fi accesat la numărul unic: 119?

Reprezentanții SPAS (Serviciile publice de asistență socială) au dreptul să controleze la domiciliu cum sunt îngrijiți copiii. **Părintele care pleacă la lucru în străinătate trebuie să anunțe SPAS cu 40 de zile înainte**, indicând persoana în grija căreia rămâne copilul.

SPAS sesizează DGASPC (Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului) atunci când observă nereguli. Această instituție ia în protecția sa copiii abuzați sau neglijați: imediat, dacă părinții sunt de acord, respectiv cu autorizație de la Judecătoria, dacă părinții se opun. DGASPC poate cere decăderea din drepturile părintești.

În cazurile de **violență asupra copiilor, poliția/procurorul pot declanșa o anchetă** indiferent pe ce cale află de cele petrecute: din oficiu sau la sesizarea cuiva.

Când instituțiile statului nu își fac datoria, poate fi atenționat **Avocatul Copilului**, care este un adjunct al Avocatului Poporului. Acesta va atenționa instituția responsabilă că trebuie să soluționeze cazul cu care este sesizată.

Dacă numele sau fotografia copilului apare postat pe site-ul grădiniței fără consimțământul părintelui se va reclama situația la director, iar în caz că nu se rezolvă se va anunța ANSPDCP (Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal). La fel, dacă apare pe orice alt site.

În cazul în care se participă la o serbare la grădiniță, părintele își poate filma și posta pe internet propriul copil; dacă în imagini apar alți copii, nu le va posta fără acordul părinților acestora sau le va șterge din spațiul public imediat, la solicitarea lor.

Ce efecte are stresul asupra copilului meu și ce pot face eu?

Știi că...

“ Stresul este un termen general utilizat pentru orice factor din mediu (traumatism, emoții, frig etc.) capabil să provoace la om și la animale o stare de tensiune și o reacție de alarmă a organismului? ”
DEX online



SURSE DE STRES + COMPORTAMENTUL COPILULUI	CE POT FACE EU PENTRU A REDUCE EFECTELE STRESULUI ASUPRA COPILULUI?
<p>Nevoi fizice nesatisfăcute</p> <ul style="list-style-type: none"> plânge, este foarte agitat, nervos, apatic, retras, nu crește conform parametrilor vârstei etc. 	<ul style="list-style-type: none"> mă asigur de hrană sănătoasă și echilibrată, care să asigure nevoile de creștere ale copilului, de apă suficientă; mă asigur că somnul copilului este suficient și odihnitor; îi ofer oportunități de mișcare în aer liber, de joc și joacă împreună; ajustez mereu programul în funcție de nevoile copilului etc.
<p>Comportamente și abilități în curs de formare</p> <ul style="list-style-type: none"> copilul este nemulțumit că nu îi ies lucrurile cum vrea el și manifestă furie, frică, plânge, țipă etc. 	<ul style="list-style-type: none"> stabilesc limite clare pe care le respect cu consecvență; nu disciplinez copilul atunci când este deja supărat – aștept ca acesta să se liniștească; renunț la critică și apreciez ceea ce face bine copilul (procesul); îl încurajez să facă ce îi place lui, nu ce îmi place mie; îi susțin talentul etc.

SURSE DE STRES + COMPORTAMENTUL COPILULUI

CE POT FACE EU PENTRU A REDUCE EFECTELE STRESULUI ASUPRA COPILULUI?

Evenimente exterioare grele

- se teme de ceea ce i se poate întâmpla lui și familiei;
- nu știe ce să facă în situații neplăcute care se ivesc în calea lui, în familie, la grădiniță sau în alt mediu.

- limitez expunerea la știri și la emisiunile care îi pot crea teamă copilului;
- nu discut cu alți adulți și de față cu copilul subiecte pe care acesta nu le înțelege și care îi pot crea confuzii;
- îmi controlez propriile comportamente care au în spate gânduri și emoții neplăcute;
- vorbesc cu copilul despre emoții și îi arăt/ îl învăț cum să se comporte;
- îl ajut să învețe să rezolve problemele.

Grădiniță; medii noi de activitate

- se teme să nu fie abandonat;
- se teme de nou.

- îmi respect promisiunile - vin și îl iau la ora stabilită de la activități;
- pregătesc copilul înainte de a-l duce într-un mediu nou;
- îl încurajez pe copil, îl sprijin și îl ascult.

Mediu familial în care au loc multe conflicte

- se teme să nu fie abandonat și să nu fie iubit.

- nu îl implic pe copil în discuțiile cu partenerul de viață, nu îl expun la violență fizică, verbală etc.;
- nu îl pun în pericol nici fizic, nici emoțional, nici intelectual.



Reflectează:



Ce altceva faci pentru a reduce efectele stresului pentru copilul tău?

Cum cresc un copil responsabil?

responsabilitate = obligația de a face ceva, de a accepta și suporta consecințele, de a da socoteală de ceva; datorie, sarcină

Privește imaginile de mai jos și spune la ce vârstă crezi că pot avea copiii următoarele responsabilități:

- A. să rezolve sarcini de învățare date;
- B. să ajute la prepararea mesei zilnice;
- C. să ude o plantă în casă sau în grădină;
- D. să se joace zilnic cu un animal de companie, să-i dea hrană și să-i schimbe apa;
- E. să se încălțe și să se îmbrace singur;
- F. să se spele pe mâini, față și pe dinți.

De ce crezi că e bine să-i punem să facă toate aceste activități?



A



B



C



D



E



F

Pentru a crește un copil responsabil, e de dorit să-l lași de mic să exploreze multe activități, cu tine în preajma lui, astfel încât să poți interveni în caz de pericol real. Copiii învață făcând și imitând adultul. Atunci când luăm toate obstacolele din calea lor, din grijă exagerată pentru ei, vom crește copii temători.

Reflectează:

Maria Montessori a spus: "Un adult nu trebuie să facă nimic din ceea ce un copil poate face singur."

De ce crezi că a spus acest lucru?

Cum petrec timp cu copilul meu?

Copilul tău iubește să petreacă timp cu tine!

Ești prima eroină sau primul erou din viața lui! Te admiră!

Oricât ar fi de puțin, e de dorit ca timpul petrecut **să fie cu el și pentru el!** Dacă ai mai mulți copii, ideal ar fi să-ți faci puțin timp pentru fiecare în parte, separat.

Nu este timp petrecut cu copilul tău atunci când: îți verifici telefonul din 5 în 5 min, arunci un ochi la televizor, gătești, vorbești cu altcineva în același timp, strângi și așezi lucruri, faci curat, calci, te gândești la altceva (nu ești prezent/prezentă cu gândul și nici atentă/atent la ce spune copilul) etc.

Iată câteva idei de timp de calitate petrecut împreună:



Petreceți timp în bucătărie și dați-i șansa să învețe să fie de ajutor. Povestiți-i despre ce ați învățat de la părinții voștri – poate că sunt rețete transmise din generație în generație.



Cântați, dansați pe melodiile care vă plac. Un cântec durează între 3-7 min, exact o porție concentrată de iubire, atenție și multă, multă bucurie!



Uitați-vă la un film sau la o secvență de film. Pune-i câteva întrebări, prin care să te asiguri că a înțeles mesajul. Spune-i și părerea ta, ca să observe cum gândești.



Petreceți timp în natură și jucați-vă jocuri simple pe care le jucați și voi în copilăria voastră: Leapșa, V-ați ascunseala, Șotron etc.



Faceți sport sau creați lucruri amuzante. Vă prinde bine amândurora să râdeți mult, să vă jucați, să găsiți prilejuri de odihnă activă, dar și de sărbătoare.



Învață-l lucruri pe care își dorește să le învețe! Observă ce talent are și încurajează-l să-l perfecționeze. În același timp, sprijină-l să încerce și lucruri noi.

Reflectează:

Ce îi place cel mai mult copilului tău să facă alături de tine? Dar ție alături de el?



Citește-i cu voce tare o poveste scurtă și vorbiți despre imagini, despre personaje etc. E un timp special, numai al vostru, în care vă conectați emoțional.

Ce înseamnă jocul pentru copil?

Jocul este cea mai importantă activitate a copilului.

jocul unui copil = munca unui adult

Jocul cu o jucărie, jocul cu nisip și apă, jocul de construcții, jocul imitativ, jocul muzical, jocul didactic (cu sarcini diverse), jocul de mișcare, jocul liber, inițiat de copii sau de un adult etc., toate sunt mijloace prin care copiii își dezvoltă abilități cognitive și învață noi modalități de interacțiune socială (relații cu ceilalți).

Privește imaginile de mai jos. Ce crezi că învață copiii în fiecare caz?



A



B



C



D

Reflectează:

- Care erau jocurile tale preferate, atunci când erai de vârsta copilului tău?
- I le-ai arătat copilului tău?
- Care sunt jocurile preferate ale copilului tău?
- Ce vă place să vă jucați împreună?

Cum mă joc cu copilul meu, pentru a-l ajuta să se dezvolte mintal și emoțional?

Atunci când sunt doar cu părinții, copiii preferă jocurile simple și amuzante, care nu presupun neapărat materiale sau jocuri special cumpărate. Cu titlu de exemplu, vor fi foarte bucuroși să inventați o **Vânătoare de comori**, cu ce aveți în acel moment la îndemână, dacă sunteți pe stradă sau acasă. Chiar dacă nu știe litere și cifre, pune-l pe copilul tău să vâneze locurile sau obiectele pe care este scris ceva, ca în imaginile de mai jos. Citește tu - el **va fotografia** și **va reține**. Acest joc îl va ajuta să învețe să citească mai repede și mai ușor. Puteți **vâna** orice: litere, cifre, cuvinte, culori, forme etc.



Când cresc, copiii nu își amintesc neapărat jucăriile pe care părinții le cumpără pentru ei, dar își amintesc cu siguranță felul în care aceștia îi fac să se simtă atunci când se joacă împreună.

Așa cum ne jucăm cu copiii pentru a le dezvolta gândirea, e de dorit să ne ocupăm și de emoțiile lor.

Știai că...

Fiecare zi din viață ne aduce în față **experiențe** noi, unele plăcute, altele mai puțin plăcute. **Gândurile** noastre, adică felul în care interpretăm aceste experiențe, influențează ceea ce simțim, adică **emoțiile** și ceea ce facem, respectiv **comportamentele**. Deci, circuitul este cel de mai jos:



Iată și un exemplu concret, privit din perspectiva unui copil:

Experiența: în timp ce este cu copilul, mama vorbește cu alt adult

Posibile **gânduri:** *Vreau să fie atentă la mine și să se joace cu mine acum etc.*

Emoții: nemulțumire, furie etc.

Comportamente: copilul plânge, țipă, lovește etc.

Nu putem controla experiențele prin care trecem, dar putem schimba felul în care le privim, iar noul mod de gândire poate influența cât de puternic simțim emoțiile. De aceea e nevoie să-i învățăm pe copii despre gânduri, emoții, comportamente, prin activități simple, pe înțelesul lor.

În ceea ce privește emoțiile, cea mai simplă activitate ce poate fi făcută oricând, este cea de etichetare a emoției: **Numește emoția!**

Atunci când copilul observă la el sau la cei din jur comportamente care au în spate diverse emoții, îl întrebați despre numele emoției și despre motivul (experiența + gândul) care a dus la emoția respectivă.

Exemplu:



Îl dați pe copil în leagăn sau vă jucați ceva împreună. Copilul râde. Îl întrebați:

- Ce emoție simți acum?
- Bucurie.
- De ce?/Ce te face să simți bucurie?
- Mă dai în leagăn./Îmi place în leagăn./Stai cu mine etc.
- De ce îți place să te dau în leagăn, să stau cu tine etc.?

Cu cât copilul este mai mare, cu atât continuați seria întrebărilor: **De ce?** La fel procedați în cazul în care copilul simte tristețe, teamă, furie etc.

Un alt mod de a face legătura între experiențe-gânduri-emoții-comportamente este cu ajutorul filmelor de desene animate, pe care copiii le iubesc. Există multe filme foarte scurte (3-7 min), fără cuvinte și fără scris, pe care le puteți vedea împreună și apoi discuta despre ele (vezi resurse).

Reflectează:

- Obişnuiești să vorbești/să te joci jocuri despre emoții cu copilul tău? Dacă da, exemplifică.
- Dacă nu, explică de ce.

Exemple de activități pe care le poți face cu copilul tău, folosind ca resursă un film scurt de desen animat:



Cu ajutorul unui dispozitiv pe care îl ai la îndemână (telefon, tabletă etc.), urmărește desenul animat alături de copilul tău.

[A Joy Story: Joy and Heron - YouTube](#)

a. Începi prin a-i explica că vă veți juca împreună *De-a polițiștii/De-a detectivii*. Veți vedea un filmuleț care se numește Povestea lui Joy și veți încerca să aflați dacă Joy este un personaj bun sau rău (formulează mesajul pe înțelesul copilului tău). Apoi întreabă-l:

- **Cine** crezi că este Joy? De ce crezi asta?
- **Despre ce** crezi că este povestea lui Joy?

b. După ce v-ați uitat la film, întreabă-l:

- **Cine** este Joy? (un câțel)
- **Unde** a mers Joy într-o seară? (la pescuit)
- **Cu cine** a mers? (cu stăpânul lui)
- **Cine** a apărut pe marginea bărcii? (o pasăre)
- **Ce** voia pasărea? (râme)
- **Ce** a făcut prima dată Joy? (a gonit-o)
- **De ce** voia pasărea râme? (pentru puii ei)
- **Ce** a făcut Joy când a văzut că puii păsării sunt prea mici ca să poată mânca pești? (i-a dat câteva râme)
- **Cum** i-a mulțumit pasărea? (i-a adus pești)
- Joy este un câțel bun sau rău? Explică de ce.

Reflectează:

Tu cum îl înveți pe copilul tău despre: bunătate, empatie (îmi pasă de tine, de aceea împart cu tine), recunoștință?

Ce este "Ghiozdănel cu viitor" și ce activități se pot face cu resursele din ghiozdan?

"Ghiozdănel cu viitor" este un kit cu resurse pentru preșcolari, care te poate ajuta să te joci și să petreci timp cu copilul tău.

Ce conține kitul?

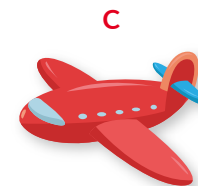
- Scrisoare pentru părinți
- Ghiozdan grădiniță
- Carte de povești cu pictograme
- Creioane colorate 12 buc
- Creion grafit cu radieră
- Caiete de lucru pentru dezvoltarea aptitudinilor de învățare
- Caiet cu foi veline
- Numărătoare
- Puzzle Harta României
- Puzzle de lemn tip Tangram
- Joc Aruncă și Prinde
- Frisbee
- Coardă pentru sărit
- Acuarele 12 culori + set 4 pensule



- Bloc desen
- Plastilină 10 culori
- Stickere personalizate
- Kit pentru igienă (periuță, pastă de dinți, săpun)

Cu ajutorul plastilinei din ghiozdănel puteți modela:

- forme culcate pe un suport (carton) - **A, B**
- forme care pot sta în picioare (în spațiu) - **C**



Înainte de a fi modelată, plastilina trebuie înmuiată prin frământare.

Joacă-te cu copilul tău creând: personaje din povești, cifre, litere etc. Puteți și decupa plastilina cu ajutorul formelor pentru prăjituri. În timp ce modelați, rostiți numele culorilor și al formelor modelate.

Tangram sau “pătratul magic” este un joc format din șapte piese: un pătrat, două triunghiuri mici, un triunghi mediu, două triunghiuri mari și un paralelogram. Cu ajutorul jocului se pot forma figuri simple sau complicate, în funcție de vârsta copilului. Îți poți citi copilului cartea de povești cu pictograme sau altă carte de povești și apoi creai împreună personajul preferat din poveste.



Reflectează:

Ce abilități crezi că dezvoltă cele două jocuri?

Cartea cu pictograme se poate folosi în multe feluri. De exemplu:

- înainte de a-i citi copilului, arată-i coperta și întreabă-l: *Ce vezi? Ce crezi despre imagine? Ce te întrebi?* sau *Despre ce crezi că va fi vorba în poveste?* și *De ce crezi asta?*
- tot înainte de a-i citi copilului poți să-i citești și doar titlul întrebându-l: *Despre ce crezi că va fi vorba în poveste?* și *De ce crezi asta?*
- atunci când îi citești cu voce tare, trece degetul sub cuvinte și urmărește împreună imaginile; nu citi prea repede – dă-i timp copilului să facă legătura dintre text și pictograme; dacă sunt cuvinte pe care nu le înțelege, explică-i-le pe înțelesul lui;
- după ce ai citit, reia povestea și încurajează-l pe copil să spună cuvintele din pictograme;
- vorbește cu copilul tău despre partea din poveste care l-a bucurat cel mai mult sau, dacă îi place să deseneze, pune-l să deseneze partea preferată din poveste sau personajul preferat și să-ți povestească de ce este partea preferată sau personajul preferat;
- roagă-l pe copil să se gândească și să găsească un alt titlu potrivit pentru poveste, diferit de cel dat etc.

Caietul de lucru este util pentru a-l ajuta pe copil să învețe să se concentreze la ce are de făcut. Ai observat probabil că la vârste mici copiii se plictisesc foarte repede și au tendința de a trece de la o activitate la alta foarte rapid. Prin urmare, e de dorit să le antrenăm răbdarea. Putem face acest lucru pornind cu un exercițiu din caiet, pe zi. Lăsăm copilul să-l rezolve singur și apoi verificăm împreună rezultatul muncii lui, apreciind felul în care s-a descurcat.

Numărătoarea este un instrument cu ajutorul căruia copiii pot învăța mai ușor să numere și să facă operații de adunare și scădere. Exemple de activități:

- întreabă copilul câți ani are și apoi rugați-l să mute dintr-o parte în alta tot atâtea bile câți ani are el; numărați împreună, apoi el singur;
- spuneți-i copilului numere care să aibă legătură cu experiența lui: câți frați, câți bunici, câte pisici, căței, degete la o mână, ochi, nas, urechi, picioare etc. are, iar el să mute de fiecare dată dintr-o parte în alta tot atâtea bile câte...;
- despărțiți bilele de pe o sârmă diferit: mai multe în dreapta, mai puține în dreapta, număr egal de bine – și rugați-l pe copil să identifice prin comparare cantitatea bilelor (unde sunt mai multe și unde mai puține);
- în timp ce vă jucați cu numărătoarea, manevrați bilele în funcție de versurile poeziilor îndrăgite de copii; în felul acesta dezvoltați și vocabularul și învățați și numărul crescător și descrescător într-un mod atractiv:

<i>O alună, două, trei</i>	<i>larna cu zece cojoace!</i>	<i>Șase, cinci, așa ceva!</i>
<i>Veveriță, tu nu vrei?</i>	<i>Veverița socoti:</i>	<i>Și-ai s-auzi prin fagi,</i> <i>prin tei</i>
<i>-Ba vreau patru, cinci și șase</i>	<i>-Parcă nouă zile-ar fi,</i> <i>Parcă opt, ba șapte-mi pare</i>	<i>Cât spui patru, cât spui trei</i>
<i>Că alunele-s gustoase.</i>	<i>Spune-mi, vânt, tu nu știi oare?</i>	<i>Cât spui două, cât spui una</i>
<i>-Îți dau șapte, opt și nouă</i>	<i>Dac-o să ne spui și nouă</i>	<i>Viscolind pe-aici într-una.</i>
<i>Când o să ajungă-ncoace</i>	<i>Vântul s-a zbârlit:</i> <i>-Ba da!</i>	



Activități în completarea Ghidului părinților

1. Activități de colorare după un cod dat: cifre sau litere.

Activitatea de colorare a desenelor care sunt împărțite în părți, iar părțile numerotate sau notate cu litere mici sau mari de tipar **este foarte valoroasă.**

Copiii fac mai multe operații care le dezvoltă gândirea: recunosc culorile, recunosc literele sau cifrele, pun în legătură (corespondență) culori și litere sau cifre. Iar dacă aceste desene au legătură cu povești citite, atunci gradul de atractivitate crește și activitatea are mai mult sens.

Un alt avantaj este acela că desenul poate fi făcut în zile diferite (o culoare pe zi) și astfel se evită plictiseala, mai ales în rândul copiilor de 3 ani, care nu rezistă mult în activitate. Puteți să faceți și singuri fișe cu desene ale personajelor din povești, pe care apoi să le împărțiți în părți mici (nu foarte mici!) și să le notați. Literele și cifrele peste 3 se folosesc la copiii mai mari de 3 ani.

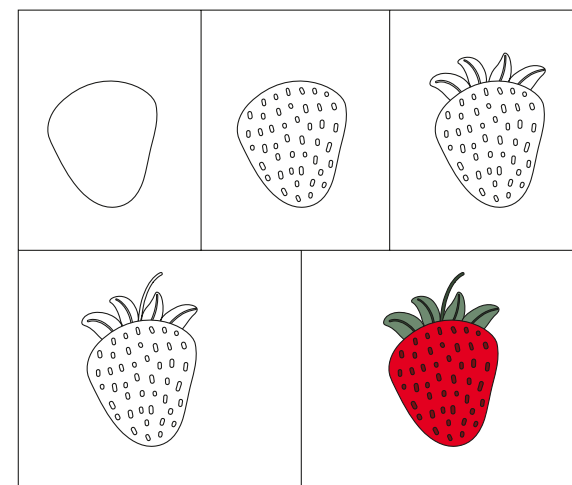
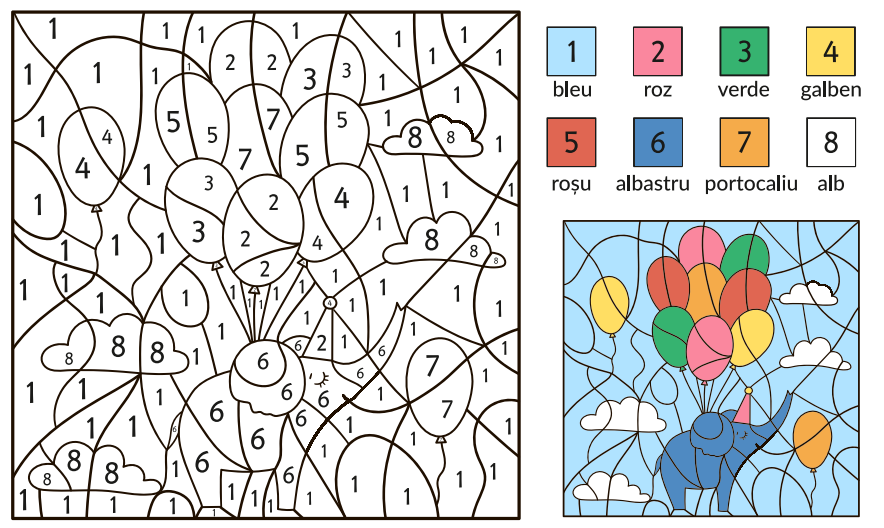
2. Desene pas cu pas

Desenul pas cu pas este foarte îndrăgit, mai ales de către copiii care sunt temători și care afirmă: Eu nu știu să desenez. Mai sunt și curioșii care întreabă: Cum se desenează....? sau care vor atenția adultului și spun: Mami/ tati, îmi faci și mie un pui (de exemplu)?

Se procedează astfel:

- se alege cea mai simplă formă de desen și se împarte în pași simpli; numărul optim de pași la vârsta de 5-6 ani este de patru - șase pași;
- se poate împărți foaia prin îndoire (sau se pot trasa linii cu creionul), în patru sau în șase părți egale, fiindcă cei mici nu știu să încadreze și se vor repezi să deseneze în centru;
- adultul desenează o parte în căsuța din stânga sus; copilul repetă prin imitație;
- în căsuța 2 se repetă partea desenată în căsuța 1 și se mai adaugă un element; copilul repetă;
- în căsuța 3 se repetă desenul din căsuța 2 și se mai adaugă un element; și tot așa, până la finalizarea conturului;
- desenul obținut se poate colora la final.

COLORARE DUPĂ NUMERE



3. Vânătoarea de comori

Vânătoarea de comori este o activitate în natură, care poate fi făcută în orice anotimp. "Comorile" sunt toate elementele pe care copilul le întâlnește în drumul lui, în timp ce faceți plimbări împreună: pietre, crengi mici căzute din arbori, flori sălbatice, frunze căzute, semințe, cochilii de scoici, melci, dar și nori, trunchiuri de arbori, păsări, insecte etc.

La fiecare ieșire în natură puteți lua cu voi o ramă făcută dintr-un carton de reciclat, cu forme diferite (pentru a menține interesul pentru această activitate) – **vedeți exemplele A, B**. Copilul poate pune rama pe pământ și poate crea un tablou din elementele enumerate, în interiorul lui. Vorbiți despre ce reprezintă tabloul creat. La final, îl puteți fotografia cu telefonul și strânge pozele într-o colecție pe care să o revedeți cu copilul în alte momente petrecute împreună. Atrageți atenția copilului să nu rupă plantele cultivate special (de ex. florile din grădini) sau crengile vii. Se vor folosi acele elemente căzute sau deteriorate deja, ceea ce înseamnă grijă și respect față de mediu.



A



B

4. Construcții cu diverse subiecte din materiale din natură

Tot cu ajutorul materialelor din natură, prin joc, se pot face construcții diverse, prin care să consolidăm cunoștințele copiilor despre viețuitoare.

De exemplu, după ce a observat cu atenție furnicile sau alte animale, copilul va reprezenta corpul acestora ca în ilustrațiile alăturate, iar părintele îl poate întreba: *Câte picioare are o furnică? Ce altă insectă mai are șase picioare? Ce face furnica cu antenele? La ce folosește ariciul țepii?* etc.

În construcție se vor folosi doar acele materiale care nu sunt nocive pentru mediu.



5. Conturarea formelor

Pietrele și crengile sunt de un real folos și **în pregătirea mușchilor mici ai mâinii pentru activitatea de scriere.**

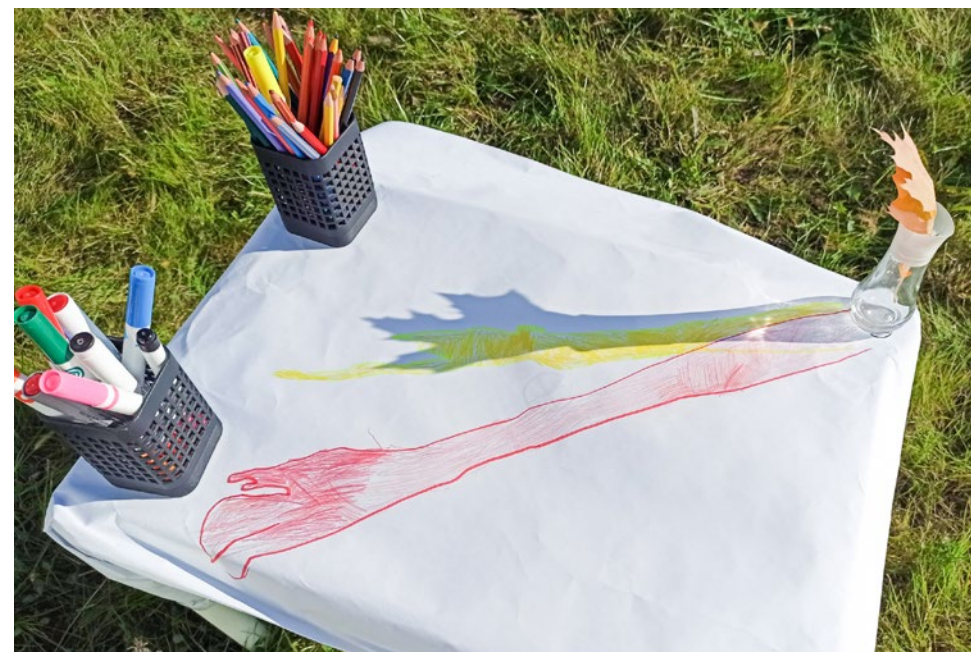
Se pun pe foaie și se conturează cu creioane colorate. Se strâng în cutie, după care copilul e invitat să pornească invers și să găsească conturul fiecărei crengi, pietre etc.



În zilele însorite puteți să vă jucați cu copiii conturând pe o foaie albă umbrele obiectelor aflate la îndemână: jucării, obiecte din gospodărie etc. Încurajați copilul să așeze obiectele cum își dorește, astfel încât umbrele lor să fie clare și să nu se suprapună. Poate folosi culori diferite, care au legătură cu culoarea obiectelor. După câteva ore, când soarele se mișcă, **observați împreună că umbrele și-au schimbat forma sau chiar au dispărut și vorbiți despre acest fenomen.**

Cei mai mulți copii de vârste mici sunt în permanentă mișcare și rezistă cu mare greutate pe scaun. De aceea vor fi surprinși plăcut și bucuroși dacă le veți propune să deseneze stând în picioare și punând foaia pe geam și nu pe masă (dacă aveți în casă un geam la înălțimea copilului!).

Îndemnați-l pe copil să se uite cu atenție și să deseneze ceea ce vede dincolo de geam. Poate folosi linii, puncte, forme. În timp ce desenează, rugați-l să vă povestească ce face și ce reprezintă desenele lui.



6. Matematică în natură, cu elemente concrete

Așa cum ați observat deja, în natură găsiți elemente simple, atractive, fără costuri, cu care puteți face activități foarte diverse. Le puteți colecta și duce acasă sau le puteți folosi pe loc.

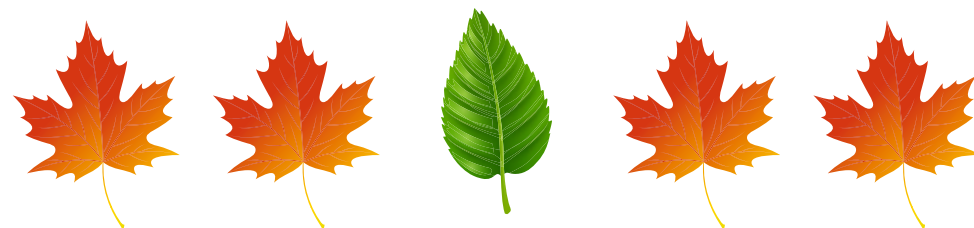
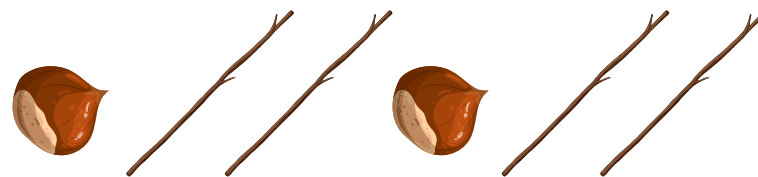
Matematica prin joc, în natură, poate arăta astfel:

- copilul poate număra castane, frunze, conuri de brad, pietre etc., după care poate scrie cu bățul pe pământ cifra corespunzătoare elementelor numărate;
- castanele, ghindele, pietrele etc. se pot pune în coșuri, cutii sau pur și simplu pe pământ, în două părți diferite, iar copiii pot aprecia cantitățile, respectiv în care cutie/coș/parte sunt mai multe, mai puține sau tot atâtea;
- se poate porni și invers: se dă numărul, iar copilul trebuie să așeze în dreptul lui tot atâtea elemente, câte arată numărul respectiv;



- rezolvare de probleme simple cu ajutorul obiectelor concrete „Avem trei castane, din care una este spartă. Câte castane sunt întregi?”;
- copilul poate să așeze elementele și să numere în ordine crescătoare (de la cel mai mic la cel mai mare număr) sau în ordine descrescătoare (de la cel mai mare la cel mai mic număr); în locul elementelor din natură se pot folosi dopuri colectate de la sticle de plastic, dopuri de plută etc, nasturi mari (fără pericol de înghițire!) etc.
- cu două elemente diferite se pot compune șiruri, pe care copiii trebuie să le continue, observând regula care se respectă în șirul dat: o castană, două bețe, o castană, două bețe, o castană etc.

Numărarea obiectelor concrete, aflate zi de zi la îndemâna copilului se face înainte de folosirea numărătorii cu bile.



7. Sunete, litere, cuvinte importante

Știi că...

Sunetele se aud și literele se scriu?

Cu alte cuvinte, **litera este forma scrisă a sunetului**.

În perioada preșcolară cititul și scrisul nu sunt obiective de atins (deși unii copii sunt curioși și pun mult întrebări de genul: *Ce scrie aici? Ce literă e asta?* etc.)

Între 5 și 6 ani copilul ar trebui să recunoască litere mari și mici de tipar și să le pună în corespondență cu sunetul asociat:

De exemplu: În cuvântul *arici* la început se aude sunetul **a** care se scrie cu litera **a**.

Exemple de activități:

- adună împreună cu copilul pietre care au culori deschise; spălați-le și depozitați-le într-o cutie;
- scrieți pe ele litere mici și mari de tipar (poate scrie și copilul, dacă știe literele);
- în cofraje de ouă, sau pe o coală de hârtie scrieți litere de tipar mici și mari;
- roagă-l pe copil să pună piatra la locul potrivit în cofrag sau pe foaie.

Chiar dacă scrisul și cititul nu sunt obiectivele acestei vârste, copiii pot memora (prin fotografiere) cuvinte importante din viața lor, cum ar fi prenumele propriu. Exersați cu ajutorul pietrelor cu litere scrierea prenumelor.



8. Sortări, înșiruri

Pentru a face față cu succes sarcinilor de la grădiniță și mai târziu de la școală, copilul are nevoie de atenție, concentrare și răbdare. Acestea nu sunt calități înnăscute, ci se educă în timp.

Exemple de activități:

- amestecați boabe de fasole de culori și forme diferite, semințe de floarea soarelui, de dovleac, boabe de năut, grâu, linte etc. (ce aveți prin casă) apoi rugați copilul să le sorteze (vedeți exemplul dat);
- puteți planta împreună câteva semințe într-un vas mic; învățați copilul să ude semințele și urmăriți împreună creșterea lor; puneți-i tot timpul întrebări, care să îl ajute să se gândească la cauze și efecte: De ce este nevoie să punem apă la semințe?
- desenați pe foi linii continue diverse: linii șerpuite, frânte, în formă de spirală etc.; rugați copilul să înșire pe linie semințe sau pietricele la alegere (așa cum ar înșira măregele pe o ață), până când acoperă lungimea liniei; atenție, nu se lipec semințele pe foaie, pentru a putea fi refolosite).



9. Hașurări, decorări, amprentări

Alte activități prin care mușchii mici ai mâinii copilului pot fi pregătiți pentru activitatea de scriere:

- a. Adunați împreună cu copilul frunze de mărimi și forme diferite (de preferat ca frunzele să aibă nervuri care se simt la pipăit). Pe rând, puneți câte o frunză sub foaia albă de desen, cu nervura în sus. Cu creionul colorat înclinat hașurați (adică colorați repede peste frunza care se simte prin foaie.) Veți obține conturul ei și nervurile accentuate de culoare. Repetați cu altă frunză până când veți avea un covor de frunze hașurate.
- b. Rugați copilul să-și contureze mâna sau ajutați-l să și-o contureze. Rugați-l să umple conturul cu liniile și formele care-i plac. În fiecare zi poate umple un deget; numărați – cinci zile, cinci degete.
- c. Întindeți pe o foaie plastilina cu mâna sau cu sucitorul de lemn și rugați copilul să apese (să ampreteze) spatele unei frunze (cu nervurile spre plastilină). Vorbiți cu copilul despre forma obținută. Comparați forma amprentată cu forma reală a frunzei.

NOTIȚE:



Linkuri către desene animate scurte, fără dialog și fără subtitrare + subiectul posibilului dialog cu copilul

Empatie, recunoștință, bucurie (4 min):

A JOY Story: JOY and Lucky Carp - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=h4wFLWJ8MG4>

Bucuria de a face ceea ce îți place, grija față de lucruri (2,3 min):

CGI Animated Short Film HD "Last Shot " by Aemilia Widodo | CGMeetup - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TYCFxvU-Lzg>

Prietenie, diversitate (2,6 min):

The Angry Birds Movie - The Early Hatchling Gets the Worm (Hatchling Short) - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E4J2umZrwng>

E ok să fii diferit (4,8 min):

The Present - CGI Awarded short film (2014) - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3XA0bB79oGc>

Teama dar și curajul de a învăța să faci lucruri noi sau într-un fel diferit de felul în care obișnuiai să faci și bucuria reușitei (3.3 min)

Disney Pixar "Piper" - Music by lewisjackmusic - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SUSSl5vO27k>

Bibliografie

[AllAboutParenting.ro](#) - Răspunsuri practice la provocările tale din viața de părinte

Bloom, B.S., Stability and change in Human Characteristics, New York, Wolley and Son, 1966

Ce este violența? - Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (cnpac.md)
<https://www.cnpac.md/ro/ce-este-violenta/>

Convenția Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului | UNICEF Romania
<https://www.unicef.org/romania/ro/documents/conven%C5%A3ia-na%C5%A3iunilor-unite-cu-privire-la-drepturile-copilului>

Curriculum pentru educație timpurie, Anexă la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019

Educația timpurie și specificul dezvoltării copilului preșcolar, Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, Unitatea de Management al Proiectelor pentru Învățământul Preuniversitar, Proiectul pentru Reforma Educației Timpurii

Emil Căpraru, Herta Căpraru, Mama și copilul, Editura medicală, București, 1984

Exploatarea copilului prin muncă | UNICEF Romania
<https://www.unicef.org/romania/ro/topics/exploatarea-copilului-prin-munca%C4%83> Global Diet Quality Score (GDQS), pag. 28-33 Global Dietary Recommendations (GDR) score pag. 34-40
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10500220/pdf/daad098.pdf>, pag. 4

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329409/9789241516648-eng.pdf?sequence=1>, pag. 9-11

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA63-REC1/WHA63_REC1-en.pdf?ua=1
A 63-a Adunare Mondială a Sănătății, GENEVA, 17-21 mai 2010, pag. 24

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true, pag. 2-5

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42716/9241546123.pdf?sequence=1>, pag. 45-48; 59-70; 254-260; 318-326

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y, pag. 15-19

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sessionid=BDDB1F97184DFA1C286809B28443589E?sequence=1, pag. 4, 12-17

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-cre%C8%99te%C8%9Bi-un-copil-care-m%C4%83n%C3%A2nc%C4%83-s%C4%83n%C4%83tos>

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-%C3%AEn-pute%C8%9Bi-oferi-sprijin-copilului-dumneavoastr%C4%83-%C3%AEn-cazul-%C3%AEn-care-v%C4%83-%C3%AEngrijoreaz%C4%83>

https://snmf.ro/sites/default/files/Recomandari_pentru_o_alimentatie_sanatoasa_la_copilul_mic_SRP_SNMF.pdf

https://old.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf

https://www.academia.edu/36831608/Modul_1_Educatia_timpurie_si_specificul_dezvoltarii_copilului_prescolar

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240072138>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240077003>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073630>

<https://dialogurisincere.ro/de-ce-primii-2-7-ani-conteaza-atat-de-mult-in-dezvoltarea-creierului/>

<https://www.edutopia.org/article/why-ages-2-7-matter-so-much-brain-development?fbclid=IwAR1EZbca7b8zt-DlsKoMfCmsyDN-O3aeGUFQSFIX1TIRJYVxK9dMVPVjWJ>

<https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/11/metode-pentru-acordarea-atentiei-pozitive/>

<https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/12/ep-3-5-metode-de-combatere-a-stresului/>

<https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/12/ep-09-mesajele-la-persoana-intai/>

Krause and Mahan's Food & The Nutrition Care Process, 15Th edition

Roxana Marin, *Ghid de lucru cu familia și comunitatea pentru profesioniștii locali.pdf* (unicef.org)

Thomas Gordon, *Părintele eficient*, Editura Trei, 2014

Ursula Șchiopu, Emil Verza, *Psihologia vârstelor*, 1981

World Vision România

Adresa: Str. Rotaşului, Nr. 7, Sector 1, Bucureşti, 012167

Telefon: 0731 444 013

E-mail: comunicare_ro@wvi.org
www.worldvision.ro

Fundația OMV Petrom
www.fundatiaomvpetrom.ro