



# PROMEHS

## Promovarea sănătății mentale în școală

### Ghid pentru părinți



L-Università  
ta' Malta



UNIVERSITY  
OF LATVIA  
ANNO 1919



CITY OF RIJEKA



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS



# Promovarea sănătății mintale în școală. Ghid pentru părinți

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



**Ilaria Grazzani (coord.)**

**Promovarea sănătății mintale  
în școală.  
Ghid pentru părinți**

**Petruța - Paraschiva RUSU  
(coord. ediție în limba română)**

**EDITURA UNIVERSITĂȚII „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA  
2022**

**Notă:** Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru modul de utilizare a informațiilor conținute în această publicație.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv fotocopierea, înregistrarea sau orice sistem de stocare sau recuperare a informațiilor, fără permisiunea prealabilă în scris din partea autorilor.

Pentru mai multe informații despre PROMEHS vizitați site-ul nostru:

<https://www.promehs.org/>

**ISBN 978-973-666-744-2**

## **Numele autorilor manualelor PROMEHS**

### **Universitatea din Milano - Bicocca (Italia)**

**Coordonator** Proiect Ilaria Grazzani

Alessia Agliati  
Elisabetta Conte  
Valeria Cavioni  
Sabina Gandellini  
Veronica Ornaghi  
Francesca Micol Rossi  
Mara Lupica Spagnolo

### **Traducătorul manualelor:**

Francesca Micol Rossi  
Universitatea din Rijeka (Croatia)  
Sanja Tatalović Vorkapić  
Akvilina Čamber Tambolaš  
Korana Lisjak  
Lidija Vujičić

### **Traducătorii manualelor:**

Matea Butković  
Petra Sapun Kurtin  
Andrijana Simčić

### **Consiliul local al orașului Rijeka – (Croatia)**

Lana Golob

### **Universitatea din Patras (Grecia)**

Maria Poulou (coordonator PROMEHS)  
Spyridoula Karachaliou  
Theodoros Komineas  
Baso Kotsana  
Theoni Mavrogianni  
Fotis Papatthanassopoulos  
Asproula Sotiropoulou  
Ioanna Theodoropoulou  
Maria Vogka  
Stamatis Voulgaris

### **Traducătorii manualelor:**

Ioanna Theodoropoulou

### **Universitatea din Letonia (Letonia)**

Baiba Martinsone  
Ilze Damberga

Ieva Stokenberga  
Inga Supe

### **Biroul Regional Școlar din Sigulda**

Vineta Inberga

### **Traducătorul manualelor:**

Aija Poikāne-Daumke

### **Universitatea din Malta (Malta)**

Carmel Cefai  
Paul Bartolo  
Liberato Camilleri  
Mollie O’Riordan

### **Universitatea din Lisabona (Portugalia)**

Celeste Simões  
Lúcia Canha  
Ana Fonseca Félix  
Margarida Gaspar de Matos  
Paula Lebre  
Camélia Murgo  
Anabela Santos  
Dória Santos  
Margarida Santos

### **Traducătorul manualelor:**

Margarida Santos

### **Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava (Romania)**

Aurora Adina Colomeischi  
Petruta Paraschiva Rusu  
Diana Sînziana Duca

### **Traducătorii manualelor:**

Florina-Veronica Andronic  
Florin Hrebenciuc  
Ancuța Moroșanu

### **Inspectoratul Școlar al Județului Suceava (Romania)**

Lidia Acostoiaie  
Gabriela Scutaru  
Tatiana Vintur

## **Parteneri asociați**

European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)  
General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)  
European Association for Developmental Psychology (EADP)  
Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)  
Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)  
Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)  
The Alliance for Childhood European Network Group  
Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

**Ilustrator:** Chiara Carolina Colombo  
[www.facebook.com/lastriadipinta](http://www.facebook.com/lastriadipinta)

Icons de la <https://www.flaticon.com/>

**Suceava, România**  
**Anul publicării 2022**

## Cuprins

Introducere.....	9
Despre PROMEHS.....	9
Cadru teoretic .....	9
Reziliența.....	10
Principii .....	10
Materiale curriculare .....	11
Ghid introductiv .....	12
Conținutul activităților .....	12
Sănătatea mintală acasă.....	13
Rolul părinților .....	13
Dragoste și sprijin .....	13
Monitorizarea .....	15
Părintele ca exemplu de urmat.....	18
Colaborarea cu școala .....	19
Bibliografie.....	32





# Introducere



## Despre PROMEHS

**PROMEHS**– *Promoting Mental Health at Schools*(*Promovarea sănătății mintale în școli*) este un proiect Erasmus +, Acțiunea Cheie 3,co-finanțat de Comisia Europeană (2019-2022) și conceput pentru a dezvolta, implementa și evalua un curriculum de promovare a sănătății mintale în școli. Proiectul va crea o conexiune a programelor școlare validate științific cu instituțiile de învățământ, conectând astfel cercetarea, practicile și politicile educaționale.



## Scopuri

- Oferirea unui cadru sistematic pentru elaborarea și implementarea unui curriculum validat științific cu privire la sănătatea mintală în școli;
- Îmbunătățirea sănătății mintale a elevilor, profesorilor și familiilor;
- Sprijinirea efortului cadrelor didactice, directorilor școlilor și a factorilor decizionali de a integra promovarea sănătății mintale în politicile educaționale naționale și internaționale.

**PROMEHS este primul curriculum de sănătate mintală elaborat în colaborare de cercetători, factorii decizionali și asociații științifice din 7 țări europene, respectiv Croația, Grecia, Italia, Letonia, Malta, România și Portugalia.**



## Cadru teoretic

**Sănătatea mintală este o stare de bine în cadrul căreia individul își descoperă propriile abilități, poate face față provocărilor normale ale vieții, poate lucra productiv și eficient și este capabil să contribuie la comunitatea sa (OMS, 2005, p.12)**

În ultimii douăzeci de ani, prezența dificultăților legate de sănătatea mintală la copii și adolescenți a crescut la nivel mondial, devenind una dintre principalele cauze ale dizabilității (OMS, 2003). Dificultățile de sănătate mintală au un impact nefavorabil semnificativ asupra diferitelor aspecte ale dezvoltării elevilor, cu un impact negativ asupra adaptării școlare, concentrării, realizărilor generale și relațiilor sociale.

PROMEHS recunoaște importanța îmbunătățirii condițiilor de viață și a mediilor care sprijină sănătatea mintală în contextul școlar, permițând copiilor, personalului școlar, familiilor și comunităților să adopte și să mențină o funcționare emoțională optimă, în vederea favorizării incluziunii sociale.

Cadrul PROMEHS (fig. 1) - care se bazează pe cercetările existente privind inițiativele școlare - reprezintă sănătatea mintală în cadrul școlii din trei perspective. Primele două aspecte vizează promovarea factorilor protectivi ai sănătății mintale, în special, învățarea socială și emoțională (SEL) și reziliența, în timp ce al treilea aspect este legat de prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale.

## Învățarea socială și emoțională

Învățarea socială și emoțională este procesul prin care copiii și adulții înțeleg și gestionează emoțiile, își fixează și ating obiective pozitive, simt și manifestă empatie față de ceilalți, stabilesc și mențin relații pozitive și iau decizii responsabile (Domitrovich, Weissberg & Gullotta, 2015).

## Reziliența

Reziliența este abilitatea de a depăși și a te adapta pozitiv la provocări și adversități (Masten, 1994).

### Problemele sociale, emoționale și comportamentale

Dificultățile sociale, emoționale și comportamentale cuprind un spectru larg de comportamente dificile și solicitante, care depășesc normele referitoare la vârsta copiilor. Pot fi catalogate ca fiind comportamente de internalizare (direcționate către sine), externalizare (direcționate către mediul extern) și comportamente cu risc (Achenbach, Ivanova, & Rescorla, 2017).



## Principii

Principiul descris mai jos a ghidat dezvoltarea și implementarea PROMEHS.

**Promovare și prevenție:** activitățile vizează promovarea dezvoltării sociale și emoționale sănătoase și prevenirea și rezolvarea problemelor de comportament ale elevilor și ale personalului școlar.

- **Validat științific:** Rezultatele vor fi evaluate printr-o procedură riguroasă de cercetare realizată de Universitatea din Malta, cu ajutorul unui cercetător independent folosind instrumente valide și fidele. Datele referitoare la eficiența programului vor fi colectate de la elevi, profesori și părinți înainte (pre-test) și după implementare (post-test). Rezultatele a 2 grupuri vor fi comparate: primul grup va include persoanele care au participat la implementarea curriculum-ului PROMEHS (grup experimental), iar al doilea grup va include persoanele care nu au participat la implementare (grup de control). Cercetătorul va estima modul în care ambele grupuri s-au schimbat de la pre-test la post-test pentru a identifica impactul PROMEHS în timp.
- **Abordarea la nivelul întregii școli:** curriculum-ul recunoaște importanța colaborării dintre elevi, profesori, familii, directori de școli, părți interesate ale comunității și factorii de decizie. Cadrul propus evidențiază colaborarea sistemică existentă în contextele de dezvoltare ale elevilor și profesorilor.

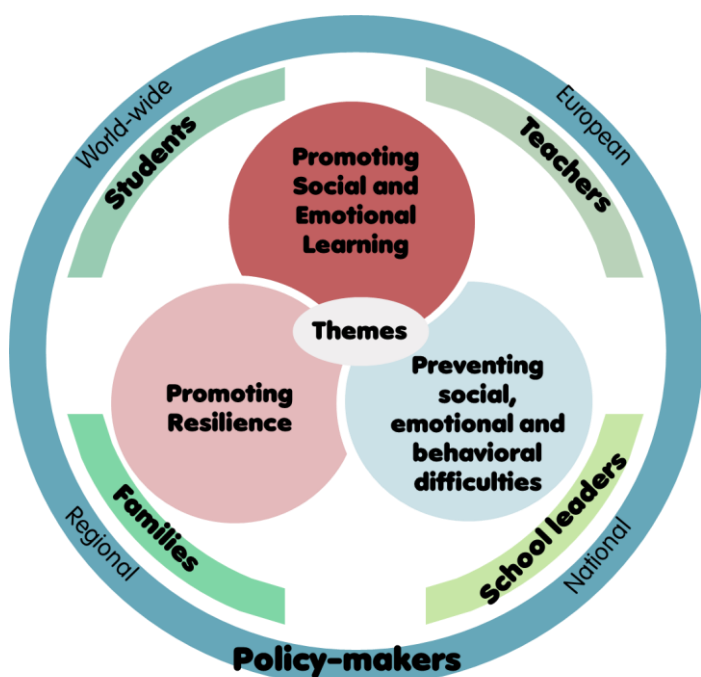


Figure 1 – Cadru theoretic PROMEHS

- **Abordarea SAFE:** dezvoltarea activităților PROMEHS s-a bazat pe abordarea S.A.F.E. (Durlak și colab., 2015), care evidențiază faptul că activitățile trebuie să fie *Secvențiate* (conectate și coordonate pentru a favoriza dezvoltarea abilităților de-a lungul anilor, potrivite vârstei), pentru a include forme *Active* de învățare (pentru a ajuta elevii să stăpânească noi abilități și pentru a aplica noi competențe în alte contexte decât cel școlar), să fie *Focalizat* (accentuând dezvoltarea unei competențe specifice) și să vizeze abilitățile în mod *Explicit* (profesorii trebuie să le explice clar).
- **Integrare:** Pentru a avea cele mai bune beneficii, abilitățile vizate trebuie abordate în domeniile de bază ale curriculumului școlar în timpul practicilor zilnice.
- **Abordarea incluzivă:** PROMEHS își propune să îmbunătățească implicarea de succes a elevilor în viața școlară, inclusiv implicarea acelor care întâmpină probleme temporare sau ușoare de sănătate mintală. Activitățile sunt dezvoltate pentru a pune în valoare cultura, background-ul și experiența tuturor elevilor, inclusiv a celor care provin din medii socio-economice diferite.
- **Educația și îndrumarea profesorilor:** cercetările sugerează că profesorii competenți din punct de vedere social și emoțional își pot înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți mai bine, au abilități mai bune de consolidare a relațiilor și raportează un nivel mai ridicat de auto-eficacitate în predare (Jennings&Greenberg, 2009). Din acest motiv, implementarea PROMEHS necesită formare inițială și continuă a cadrelor didactice, precum și activități de mentorat.

Această formare va contribui la îmbunătățirea sănătății mintale, abilităților sociale și emoționale ale profesorilor, precum și strategiilor și abordărilor acestora în promovarea stării de bine a elevilor și familiilor.

- **Implicarea activă a familiei:** școlile și familiile trebuie să coopereze pentru a dezvolta sănătatea mintală ale copiilor. Acest lucru poate fi posibil numai dacă școala și familiile împărtășesc aceleași păreri și urmăresc aceleași obiective. Manualele PROHEMS pentru elevi și părinți sunt într-adevăr concepute pentru a consolida abilitățile și comportamentele pe care elevii le deprind la școală. Activitățile elevilor pentru acasă, care implică și membrii familiei, îi vor ajuta pe elevi să aplice noile competențe și acasă.
- **Sustenabilitate:** Pentru a maximiza impactul și sustenabilitatea rezultatelor proiectului, inițiativele de sănătate mintală trebuie să fie legate de politicile educaționale existente și sprijinite de factorii de decizie politică la nivel local, național sau internațional. În acest fel, acestea ar putea fi aplicate în contexte mai largi.



## Materiale curriculare

PROMEHS este compus dintr-o serie de manuale și resurse destinate cadrelor didactice, elevilor, familiilor, directorilor școlilor și factorilor de decizie politică.

### Pentru cadre didactice

- Curs de formare susținut de liderii proiectului și compus din activități teoretice și practice axate pe promovarea abilităților

sociale și emoționale, a rezilienței și prevenirii problemelor de sănătate mintală.

- Manualul profesorului pentru promovarea sănătății mintale a elevilor - versiunea pentru grădiniță și școală primară.
- Manualul profesorului pentru promovarea sănătății mintale a elevilor - versiunea pentru școli gimnaziale și licee.
- Manual pentru promovarea propriei sănătăți mintale a profesorului.

#### Pentru elevi

- Manualul elevului pentru promovarea propriei sănătăți mintale - versiunea pentru grădiniță și școală primară.
- Manualul elevului pentru promovarea propriei sănătăți mentale - versiunea pentru școli gimnaziale și licee.

#### Pentru familii

- Întâlniri gestionate de liderii proiectului și axate pe modul de promovare a sănătății mintale acasă.
- Manual pentru părinți în scopul promovării sănătății mintale acasă.

#### Pentru directorii de școală și factorii de decizie politică

- Întâlniri gestionate de liderii proiectului și concentrate pe modul de promovare a sănătății mintale.
- Ghid pentru directorii școlilor și factorii de decizie politică, în vederea promovării sănătății mintale în școli.



## Ghid introductiv

Curriculumul PROMEHS include trei teme - promovarea învățării sociale și emoționale, promovarea rezilienței și prevenirea problemelor sociale, emoționale și comportamentale. Acestea se aplică elevilor din toate grupele de vârstă.

Fiecare temă include un set de subiecte care vizează prezentarea competenței generale abordate.

Fiecare subiect este definit prin obiective care descriu abilitățile specifice promovate de activități.

Profesorul este invitat să selecteze activități pe baza a două niveluri de complexitate: de bază sau avansat.

## Conținutul activităților

Abilitățile sunt predate prin activități structurate în funcție de vârstă. Fiecare sesiune poate dura 1 sau 2 ore.

Activitățile oferă povești atractive, jocuri, activități motorii, cântece, resurse online etc. Fiecare activitate prezintă o scurtă descriere a rezultatului învățării elevilor, vârsta vizată și nivelul de dificultate vizat, precum și materialele necesare. În fiecare activitate, sunt incluși următorii pași:

- Scurtă povestire despre unul sau mai multe personaje principale PROMEHS.
- Întrebări de auto-reflecție pentru aprofundarea discuției.
- Activități practice care utilizează diferite metodologii.
- Diagrama de evaluare pentru monitorizarea elevilor.
- Explicarea obiectivelor activităților.
- Instrucțiuni despre includerea abilităților vizate în orele de zi cu zi ale profesorilor.
- Resurse suplimentare.

## Sănătatea mintală acasă



### Despre acest manual

Acest manual este destinat părinților care sunt interesați în dobândirea de cunoștințe și sfaturi practice pentru promovarea sănătății mintale acasă. Următoarea secțiune oferă o imagine de ansamblu a celor trei componente principale ale rolului parental în promovarea învățării sociale și emoționale, rezilienței și în prevenirea problemelor sociale, emoționale și comportamentale. Oferim părinților câteva modalități validate științific de a-și exprima dragostea și sprijinul în viața de zi cu zi, sfaturi despre cum pot monitoriza eficient copiii și cum pot fi părinți model. Deși părinții își desfășoară în mod majoritar educația copiilor acasă, școala are un rol important în stimularea sănătății mentale a copilului, prin urmare, oferim și sugestii cu privire la modul de eficientizare a colaborării cu școala. Citind recomandări, puteți verifica lucrurile pe care le faceți deja și puteți învăța lucruri noi.



### Rolul părinților

Părinții joacă un rol crucial în dezvoltarea unui copil sănătos, fericit și de succes. Există trei componente importante ale rolului parental în dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor, pentru dezvoltarea rezilienței și prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale: (1) **dragoste și sprijin**; (2) **monitorizarea copilului**; (3) **părintele ca model** (Aznar&Tenenbaum, 2016; Bailey&Baines, 2012; Bradley et al., 2013; DeVore& Ginsburg, 2005; Dunsmore, Booker, &Ollendick, 2013; Guilamo-Ramos,

Jaccard, &Dittus, 2010; Newland, Coyl-Shepherd, &Paquette, 2013). Stabilirea unei relații bazate pe dragoste și susținere este esențială în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase a copilului, a capacității de a depăși provocările și greutățile. Oferirea de sprijin și monitorizarea copiilor dvs. sunt două resurse importante pentru prevenirea comportamentelor de risc în perioada adolescenței. Puterea exemplului este o sursă neprețuită în contextul deprinderii abilităților sociale și emoționale față de sine și față de ceilalți; părinții care sunt conștienți de emoțiile lor și care le pot gestiona eficient sunt cel mai bun exemplu pentru copii. În același timp, grija față de sine și construirea de resurse personale influențează puternic modul în care copiii pot preveni mai multe probleme comportamentale precum depresia, anxietatea și alte probleme. Aceste trei componente sunt foarte importante pentru copii și iau forme diferite în funcție de vârsta și nevoile de dezvoltare ale copiilor. Capitolul următor oferă idei utile despre modul în care părinții pot realiza sprijinul parental, monitorizarea și modelarea. Rolul părinților este evident acasă, dar este important și la școală (Durlak et al., 2011), prin urmare, ultima parte a acestui capitol oferă sugestii despre colaborarea pozitivă cu școlile.

### Dragoste și sprijin

Stabilirea unei relații afectuoase cu părinții este fundamentală îndeplinirea nevoilor emoționale de bază ale copiilor (Brownell și colab., 2013). Părinții îi ajută pe copii să se simtă iubiți și demni atunci când petrec timp împreună, declarându-și dragostea, ascultând cu atenție și implicându-se în viața copiilor. Părinții pot ajuta copiii să-și consolideze capacitatea de a face față diferitelor sarcini atunci când le oferă sprijin, laudându-le efortul fără a încerca să facă totul pentru ei. Părinții pot ajuta copiii să devină responsabili atunci când solicită opinii, implicându-i în îndatoririle zilnice și adoptând

reguli corecte (Pastorelli și colab., 2016). Există câteva modalități specifice prin care dumneavoastră, ca părinte, vă puteți exprima

dragostea și oferi sprijin copilului dumneavoastră.



### Auto-reflecție

Puteți încerca să verificați și să bifați în tabelul următor lucrurile pe care le faceți deja.

Aplic deja  
acest lucru



---

Vorbiți cu copilul dumneavoastră despre sentimentele sale. Când vă interesează sentimentele copilului dvs., îi transmiteți acestuia mesajul că sentimentele sale contează și vă pasă de ce se întâmplă cu copilul dumneavoastră. Dacă părinții sunt sensibili la nevoile și emoțiile copilului, este mult mai probabil el să se dezvolte competent din punct de vedere social și emoțional.

---

Observați lucrurile pe care copilul dumneavoastră le-a făcut bine și concentrați-vă asupra lor. Când copilul dvs. vă povestește despre o activitate pe care a făcut-o la școală, discutați mai întâi despre ce a făcut bine. Apoi discutați despre ce poate fi îmbunătățit. Lăudați-i punctele forte.

---

Oferiți-i copilului dvs. posibilitatea de a alege cu privire la nevoile și dorințele sale. Când un copil are oportunitatea de a alege singur, el învață cum să ia decizii și experimentează consecințele deciziilor sale. Când părintele face toate alegerile pentru copil, acestuia îi va fi greu să învețe aceste abilități cheie.

---

Oferiți-i copilului dvs. apropiere fizică în mod regulat. Gesturile pozitive, cum ar fi ținutul de mână, gâdilatul, îmbrățișatul, sărutatul și îndrumarea fizică a copilului îl ating pe acesta într-o manieră blândă. Apropierea fizică crește intimitatea între părinți și copii și are efecte de lungă durată în viața copiilor. Apropierea fizică dintre părinți și copii este destul de naturală când copiii sunt foarte mici, dar este important de menționat faptul că și copiii mai mari și adolescenții au nevoie de ele. Puteți arăta copiilor iubire și afecțiune în multe feluri, în funcție de vârsta și personalitatea lor - de exemplu, puteți oferi fiului adolescent un masaj la umeri în loc să-l îmbrățișați.

---

Creați și mențineți rutine zilnice și săptămânale care sunt previzibile, dar flexibile. Predictibilitatea poate fi realizată, de exemplu, făcând o listă cu mese delicioase și sănătoase cu copilul și planificând o cină săptămânală, sărbătorind date importante - întâlniri ale părinților, concerte pentru copii, zile de naștere etc. Planificarea zilnică a timpului reduce semnificativ nivelul de stres atât pentru copii cât și pentru

---



---

adultți. Pentru copii, ritualurile de dimineață și seară, rutinele de rămas bun, ritualurile de sărbători și vacanța sunt deosebit de importante. Rutinele ajută la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor - salutări, revederi și discuții cu ceilalți sunt exemple de interacțiuni de rutină care duc la deprinderea de abilități sociale.

---

Creați-vă propriile ritualuri de familie pentru petreceri de naștere sau orice alt eveniment important din viața dvs..

---

Încredințați copilului sarcini casnice. Sarcinile casnice ajută copiii și adolescenții să-și dezvolte un sentiment de responsabilitate și unele abilități de bază precum capacitatea de a gestiona timpul.

---

Citiți cărți și povești sau vizionați filme împreună. Este o modalitate de a împărtăși ceva plăcut și de a învăța împreună despre diferite situații sau alte persoane. De exemplu, filmele sau poveștile pot fi o modalitate de a vorbi cu copilul despre modul în care ceilalți gestionează situații comune, cum ar fi să-și facă sau să piardă prieteni sau să gestioneze conflicte.

---

Rămâneți amabil și mențineți consecvența în aplicarea consecințelor atunci când copilul încalcă regulile. Când disciplinați copilul, rețineți că rutinele și ritualurile nu trebuie utilizate pentru șantaj sau pedepse.

---

## Monitorizarea

Monitorizarea parentală include: cunoștințele lor despre locul unde se află copilul și ce face acesta, reguli clare și limitări specifice asupra anumitor activități ale copiilor; așteptări clare cu privire la comportamentul copilului cu verificări periodice pentru a fi siguri că aceste așteptări sunt îndeplinite (Dunsmore și colab., 2013; Rodrigo și colab., 2012).

Monitorizarea parentală funcționează mai eficient atunci când părinții au relații calde, de încredere și deschise cu copiii lor (DeVore & Ginsburg, 2005). Copiii care au relații bune cu părinții lor tind să fie mai dispuși să respecte regulile. Consecințele monitorizării eficiente pot fi văzute în adolescență (Guilamo-Ramos et al., 2010; Hill & Tyson, 2009). Atunci când părinții își monitorizează în mod eficient copiii, în special în perioada adolescenței, pot preveni comportamente de risc ale adolescenților lor cum ar fi fumatul,

consumul de alcool și consumul de droguri, vătămarea sau sarcina.

Controlul excesiv și urmărirea copiilor nu sunt considerate o metodă eficientă de monitorizare și ar putea fi asociate cu comportamente riscante mai frecvente la copii. În contrast, monitorizarea insuficientă din partea părinților este asociată cu dezvoltarea comportamentului antisocial la copii și adolescenți.



### Auto-reflecție

Sugestiile următoare pot fi urmate de către părinți pentru a-și monitoriza copilul. Puteți încerca să bifați lucrurile pe care le faceți deja.





---

Faceți cunoștință cu prietenii copilului dvs.

---

Discutați cu prietenii copilului dvs. când vin la dvs. acasă (întrebați-i ce fac sau ce părere au despre diferite lucruri).

---

Faceți cunoștință cu iubitul/iubita copilului dvs.

---

Faceți cunoștință cu părinții prietenilor copilului dvs.

---

Discutați uneori cu părinții prietenilor copilului dvs.

---

Fiți informat cu privire la modul de petrecere a timpului liber al copilului dvs.

---

Rugați copilul să discute despre lucrurile întâmplare în timpul său liber (cu cine s-a întâlnit când a mers în oraș, activități de petrecere a timpului liber, etc).

---

Fiți informat cu privire la locul unde merge copilul dvs. atunci când iese cu prietenii noaptea.

---

Întrebați dacă un adult va fi prezent atunci când copilul dvs. va merge în vizită în casa unui prieten.

---

Discutați cu copilul dvs. despre regulile și așteptările dvs. și explicați-i consecințele încălcării regulilor.

---

Stabiliți reguli pentru momentul în care copilul dvs. va veni acasă și așteptați-vă la un telefon, dacă va întârzia.

---

Dacă copilul dvs. încalcă o regulă, aplicați consecințele în mod corect și constant. Uneori, părinții spun lucruri la mânie care nu limitează comportamentul pe termen lung. Ați putea spune: „Din cauza a ceea ce ai făcut, nu vei mai avea telefon pentru o lună.” Atât dvs., cât și copilul dvs. știți că după una sau două zile, telefonul va fi din nou folosit. Decideți cu privire la consecințecare sunt corecte și realizabile.

---

Copilul dvs. știe cum să vă contacteze în orice moment.

---

Fiți informat cu privire la lucrurile pe care copilul dvs. își cheltuie banii.

---

Urmăriți modul în care copilul dvs. petrece timpul online și discutați despre utilizarea în siguranță a Internetului.

---

---

Fiți informatcu privire la ceea ce face copilul dvs. după școală.

---

Fiți informatcu privire la momentul în care copilul dvs. are un test sau un colocviu la școală.

---

Fiți informatcu privire la ce fel de teme are copilul dvs.

---

Copilul dvs. discută acasă despre cum se descurcă la diferite materii în școală.

---

Inițiați o conversație cu copilul despre lucruri întâmplate în timpul unei zile obișnuite la școală.

---

De obicei, copilul dvs. spune cum a fost la școală atunci când ajunge acasă (cum s-a descurcat la diferite examene, relațiile sale cu profesorii etc.).

---

Discutați și ascultați copilul cu privire la sentimentele și gândurile sale.

---

Discutați cu copilul dvs. cu privire la ce face după școală și unde va merge.

---

Acordați atenție stării de spirit și comportamentului copilului dvs. acasă și discutați despre orice griji pe care le-ați putea avea.

---

Discutați cu rudele, profesorii copilului dvs. și alți adulți care vă cunosc copilul. Cereți-le să împărtășească ceea ce observă despre comportamentul, starea de spirit sau prietenii copilului dvs.

---

Incurajați-vă copilul să se implice în activități precum diferite activități sportive, muzică sau artă. Copiii care sunt implicați în activități constructive, supravegheate, după școală și în weekend, sunt mult mai puțin susceptibili să se implice în activități periculoase.

---

Folosiți materiale vizuale (afiș, listă tipărită) pentru a vă ajuta copilul să-și planifice activitățile. De exemplu, atunci când este dificil pentru copil să-și aranjeze geanta pentru antrenament sau să înceapă temele, faceți un memento vizual sau liste de verificare pas cu pas pe care le puteți afișa în camera copilului.

---

Setați limitele utilizării tehnologiei (adică calculatoare, smartphone-uri, tablete, jocuri video și televiziune).

---

## Părintele ca exemplu de urmat

Deși rolul părintelui și modul în care se manifestă se modifică în timp, pe măsură ce copilul crește, un lucru rămâne constant: noi suntem modelele de învățare ale copiilor noștri. Atitudinile și comportamentul nostru față de noi înșine și procesul nostru de educație inspiră copiii și le arată cum să trăiască și să învețe (Brownell et al., 2013; Pastorelli et al., 2016; Rodrigo et al., 2012).

Informațiile privind siguranța zborului subliniază de obicei faptul că, în caz de accident cu avionul, masca de oxigen ar trebui să fie purtată mai întâi de adult, care apoi îi va ajuta pe copiii care o poartă. Acest

principiu nu are nicio legătură cu egoismul, ci, cu conștientizarea că cineva trebuie mai întâi să aibă grijă de sine pentru a-și ajuta copilul.

Există câteva lucruri simple pe care părinții le pot face pentru a menține nu numai o bună sănătate mintală și fizică, ci și pentru a fi un model de urmat eficient pentru copilul lor.



Auto-reflecție

Puteți încerca să bifați în tabelul următor lucrurile pe care le faceți deja.

Aplic  
deja  
acest  
lucru



---

Să aveți grijă de nevoile dvs. de bază (somn, alimentație sănătoasă, activitate fizică) este important din două motive. În primul rând, o sănătate fizică bună și o odihnă suficientă vă permit să vă păstrați calmul și să răspundeți în mod adecvat la situațiile dificile din punct de vedere emoțional - probleme școlare, conflicte între dvs. și copil și multe altele. În al doilea rând, mâncatul sănătos, odihna și exercițiile fizice pe termen lung sunt o condiție indispensabilă pentru ca un copil să învețe că este esențial să aibă grijă de propria sa stare de bine mintală și fizică.

---

Faceți exerciții pentru a reduce stresul sau furia. Învățând cum recunoașteți stresul este primul pas în reducerea efectelor sale. Unele dintre tehnicile de reducere a stresului sunt respirația profundă, relaxarea musculară, concentrarea asupra simțurilor, mișcarea, discuția cu cineva și multe altele.

---

Construiți o rețea de sprijin - rude, prieteni, vecini, colegi de muncă, părinții prietenilor copilului dvs. și alte persoane care pot oferi ajutor emoțional și practic. Uneori nici nu ne dăm seama cât de dispuși sunt oamenii să se implice și să ajute. De asemenea, este mai ușor să construim o rețea de sprijin atunci când discutăm despre problemele noastre, întâlnim oameni care întâmpină dificultăți similare și cooperează între ei.

---

Fiți gata să vă cereți scuze dacă este necesar. Părinții trebuie să își poată cere scuze copiilor dacă ceea ce au spus sau au făcut nu a fost ceea ce au dorit să exprime. Copiii învață că oricine poate face greșeli și recunoașterea greșelilor ajută la rezolvarea situațiilor.

---

---

Încurajați sprijinul, participarea și ajutorul, de exemplu, vizitarea adăposturilor de animale sau ajutorarea rudelor în vârstă.

---

Povestiți copilului dvs. despre un lucru nou pe care l-ați învățat astăzi.

---

Învățați singur ceva nou. Este cel mai bun mod de a modela procesul de învățare pentru copilul dvs. Împărtășiți cu copilul dvs. ce învățați și cu ce vă puteți confrunta.

---

Faceți-vă timp pentru a vă consolida relația cu partenerul. Găsiți timp pentru a petrece timp fără copii cel puțin o dată pe lună.

---

Fiți pregătit în avans pentru situații problemă (boala copilului, întârzieri neașteptate la muncă, mașină spartă etc.). Există mai multe soluții - faceți o listă cu numere importante de urgență, etc.

---

## Colaborarea cu școala

Dezvoltarea socială și emoțională a copilului continuă nu numai acasă, ci și la școală, de aceea, o comunicare și colaborare respectuoasă și deschisă între părinți și școală sunt importante pentru a favoriza dezvoltarea abilităților sociale, emoționale și academice ale copilului (Taylor et al., 2017; Zins et al., 2004; 2007).



### Auto-reflecție

Iată câteva sfaturi pe care părinții le pot urma pentru a colabora cu școala copilului lor. Puteți încerca să bifați în tabelul următor lucrurile pe care le faceți deja.



---

Cunoașteți profesorii copilului dvs. la începutul anului școlar.

---

Întrebați profesorul cum ar dori să comunice dacă apare o problemă.

---

Aflați dacă apelurile telefonice, e-mailurile sau mesajele text sunt cel mai bun mod de a urmări progresul copilului și de a comunica pentru fiecare cadru didactic.

---

Participați la ședințele profesor-părinte pe tot parcursul anului.

---

Participați la evenimente și activități școlare ori de câte ori este posibil – piesele de teatru, evenimentele sportive, concertele, expozițiile copilului dvs. Prezența dvs. arată că munca și interesele copilului sunt importante pentru dvs. De asemenea, vă poate oferi șansa de a întâlni colegii, profesorii și alți părinți ai copilului dvs.

---

Afișați o perspectivă pozitivă asupra școlii, a profesorilor și a educației acasă. Această atitudine pozitivă reflectă valorile și atitudinile părinților în ceea ce privește educația.

---

Să nu vă fie teamă să vă exprimați părerea referitor la nevoile copilului dvs.

---

Creați un mediu de învățare pozitiv acasă. Oferiți un loc liniștit și adecvat pentru teme.

---

Asigurați-vă că aveți în casă suficiente resurse informaționale - enciclopedii, dicționare, cărți de ficțiune, reviste și ziare.

---

Găsiți un loc acasă unde să afișați desene, diplome sau orice altă lucrare a copilului dvs.

---

Făceți-vă timp în fiecare zi pentru a vă întreba copilul ce a învățat la școală.

---

Întrebați-vă copilul cum se simte în clasa lui și ce crede despre școală.

---

Ascultați și acordați atenție când copilul dvs. vorbește despre școală. Observați dacă copilul dvs. este mulțumit de activitățile sale la clasă și în școală. Scrieți un mesaj sau sunați profesorul pentru a-i mulțumi. Dacă copilul dvs. pare deprimat, frustrat, singur sau disperat la școală, contactați profesorul sau psihologul școlii pentru a vedea ce se poate face.

---

Ajutați-vă copilul la teme, dar nu le faceți în locul lui. De exemplu, puteți să-i arătați copilului dvs. cum să caute informații pe internet sau să-l încurajați să înceapă mai întâi cu sarcinile dificile, în timp ce gradul de energie este ridicat

---

Observați și lăudați efortul copilului în rezolvarea temelor.

---

Oferiți-vă voluntar în clasă sau la școală.

---



## Sfaturi pentru părinți

În secțiunea următoare, vor fi prezentate 3 exemple de situații care implică probleme ce pot apărea în relația părinți-copii.

Pentru fiecare dintre temele PROMEHS (promovarea învățării sociale și emoționale, promovarea rezilienței și prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale) va fi prezentată o situație ce descrie un eveniment sau o problemă care poate apărea de obicei în relația părinților cu copiii lor la orice vârstă, de la vârsta fragedă până la adolescență. Astfel de situații vor include, de asemenea, cele mai bune strategii pe care le puteți utiliza ca părinte pentru fiecare eveniment particular sau problemă pentru a promova învățarea socio-emoțională, reziliența și pentru a preveni dificultățile sociale, emoționale și comportamentale. Sperăm că veți găsi aceste sugestii utile și aplicabile în familia dvs., având în vedere abilitățile dumneavoastră de creștere și educare a copiilor.

Dacă doriți să aflați mai multe despre fiecare temă, vă sunt sugerate resurse educaționale suplimentare sub formă de cărți și videoclipuri.



### Situația 1: Disciplina

Prima situație este legată de tema PROMEHS „Promovarea învățării sociale și emoționale”. Învățarea socială și emoțională include dezvoltarea auto-conștientizării, autogestionarea, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și luarea de decizii responsabile. Disciplina copilului dvs. este una dintre cele mai importante sarcini și responsabilități ca părinte și afectează toate aspectele învățării sociale și emoționale.


Strategiile de disciplinare eficiente, adecvate vârstei și dezvoltării unui copil, îl învață pe acesta să-și regleze propriul comportament; îl feresc de traumă; îi sporesc abilitățile cognitive, socio-emoționale și de funcționare executivă; și îi consolidează modelele de comportament învățate de la părinți (Sege et al., 2018).

Prima situație va descrie o problemă care poate apărea în timp ce disciplinați copilul ca părinte.

David și Katy sunt părinții unui băiat de 8 ani pe nume Borna. Lui Borna nu îi place să facă treburile în casă și, de obicei, încearcă să le evite. Când părinții lui îi spun să meargă să-și facă curat în cameră sau să arunce gunoiul, el spune că nu poate face asta chiar acum, deoarece joacă jocuri video sau iese să se joace cu prietenii săi și le spune părinților că va face treburile mai târziu. Dar „mai târziu” scuzele continuă și la final părinții fac treburile în locul lui Borna. Katy este un părinte permisiv și nu îi place să-l preseze pe Borna să facă treburile imediat. David muncește mult și nu este implicat în creșterea și educarea copilului la fel de mult cum este Katy. El este adesea absent și nu vrea să-l disciplineze pe Borna și să-l determine să facă treburile, deoarece se teme că Borna se va îndepărta și mai mult de el. Uneori, David se înfurie pe Borna și țipă la el, dar țipătul nu-l face pe Borna mai activ în gospodărie. Pare doar să aibă un impact rău asupra relației lor.



Ce pot face David și Katy pentru a-l face pe Borna să-și schimbe comportamentul și să devină mai activ în rezolvarea treburilor gospodărești?

Ce pot face David și Katy pentru a-și eficientiza strategia de disciplină? 

Ca părinte, poate v-ați regăsit cândva într-o situație similară când nu știți cum să vă determinați copilul să vă asculte sau să-l determinați să facă ceea ce vă doriți. Puteți găsi aici câteva sugestii de strategii disciplinare eficiente pe care le puteți utiliza pentru a gestiona aceste situații particulare și similare și efectele acestora asupra sănătății mintale a copilului în general.

În primul rând, este important să faceți diferența între disciplină și pedeapsă, deoarece, ca părinte, puteți deveni confuz cu privire la modalitățile adecvate și eficiente de a vă disciplina copilul. Cheia unei discipline eficiente este respectul reciproc între părinți și copii. De asemenea, un părinte trebuie să fie consecvent și corect în timp ce disciplinează un copil. Dacă părinții nu sunt în concordanță cu strategiile lor de disciplină, un copil va primi mesaje mixte despre comportamentul acceptabil și probabil va fi incert în privința regulilor și consecințelor care urmează, dacă regulile sunt încălcate.

Principalul obiectiv al disciplinei eficiente este de a învăța și de a ghida copilul către comportamente acceptabile și adecvate și de a crește un adult matur emoțional. O persoană disciplinată este capabilă să amâne plăcerea, are în vedere nevoile celorlalți, este hotărâtă fără a fi agresivă sau ostilă și poate tolera disconfortul atunci când este necesar (Nieman et al., 2004). Multe lucrări din literatura de specialitate susțin parenting-ul pozitiv ca strategie parentală optimă care se bazează pe căldura părinților, capacitatea de reacție față de copil și sensibilitatea. Parenting-ul pozitiv susține dezvoltarea copilului, învățându-l abilitățile sociale și emoționale și îmbunătățind competența socială a copilului și comportamentul prosocial. Parenting-ul pozitiv se bazează pe

următoarele principii: asigurarea unui mediu sigur și antrenant pentru copil; crearea unui mediu de învățare pozitiv; folosirea disciplinei asertive; setarea unor așteptări realiste și grija de dvs. ca părinte (Sanders, 1999). Deci, strategiile de disciplinare eficiente vor fi abordate din perspectiva parenting-ului pozitiv.

### Strategii eficiente

Indiferent de stadiul de dezvoltare și de vârsta copilului, unele principii de bază vă pot ghida ca părinte (Nieman et al., 2004).

### Organizarea

Scopul unei discipline eficiente este de a ajuta copiii să se organizeze, să internalizeze regulile și să dobândească modele de comportament adecvate.

### Temperamentul

Temperamentul (sau personalitatea) copilului și al părinților, în special în contextul mediului socio-cultural al acestora, necesită flexibilitate.

### Relația

Disciplinarea eficientă nu provoacă rușine, vinovăție, sentiment de abandon sau pierderea încrederii. În schimb, ea insuflă un sentiment de încredere mai mare între copil și părinte.

Cu toate acestea, abordarea disciplinară a părinților ar trebui să difere în anumite aspecte, în funcție de vârsta copilului și de stadiul său de dezvoltare specific.

La o vârstă foarte fragedă, copiii sunt încă în majoritate nonverbal, astfel încât utilizarea indicațiilor și explicațiilor verbale ca formă de disciplină nu este suficient de eficientă. Îndepărtarea copilului sau a obiectului cu un ferm „Nu” sau cu o altă explicație verbală foarte scurtă și redirecționarea copilului către o activitate alternativă, de obicei, funcționează mai bine. Când vine vorba de izbucniri temperamentale, este recomandat să îndepărtați un copil, dacă este posibil, dintr-o situație sau un mediu care duce la frustrare, să oferiți confort și liniște verbală simplă, să așteptați până când copilul își va



recăpăta controlul emoțional și apoi să-l redirecționați spre o altă activitate.

Pe măsură ce copilul crește, un părinte se poate baza mai mult pe reguli, indicații și explicații verbale. Pauza, redirecționarea atenției, aprobarea, lauda și introducerea de mici consecințe imediat după comportamentul necorespunzător sunt forme eficiente de disciplină pentru copiii preșcolari.

Pe măsură ce se maturizează, copiii de vârstă școlară au mai multă autonomie, de aceea este recomandat să se stabilească regulile în mod consecvent și să se introducă retragerea sau întârzierea privilegiilor ca strategie disciplinară. Consecințele realiste și naturale și pauza sunt eficiente pentru copiii de vârstă școlară.

Când vine vorba de disciplinarea copiilor adolescenți, este de dorit ca un părinte să stabilească regulile într-un mod non-critic, să evite discursurile lungi și să continue comunicarea într-un mod non-confruntare folosind consecințe logice și realiste (Nieman et al., 2004). Un copil adolescent se poate distanța de părinți, dar totuși își dorește și are nevoie de îndrumarea și aprobarea părinților.

Deci, acum, se poate sugera un răspuns adecvat și cele mai bune strategii disciplinare pe care David și Katy le pot folosi față de Borna pentru a deveni mai eficiente.

### Cea mai bună soluție

David și Katy ar trebui să stabilească regulile mai ferm, să aplice constant consecințe realiste și logice, să retragă sau să întârzie privilegiile și să utilizeze strategia de pauză atunci când Borna se comportă greșit; să aprobe și laude comportamentul lui Borna atunci când acesta respectă regulile și cerințele părinților.

Pe scurt, există câteva sfaturi generale pe care părinții le pot urma pentru a susține o disciplină eficientă: Consolidarea comportamentului de dorit. Lăudați comportamentul pozitiv și „surprindeți-i pe copiii când sunt cuminiți”.

- Evitați să cicăliți și să amenințați fără consecințe. Amenințarea poate chiar încuraja un comportament nedorit.
- Aplicați regulile în mod consecvent.
- Ignorați comportamentul neimportant și irelevant, de exemplu, legănatul picioarelor în timpul statului pe scaun.
- Stabiliți limite rezonabile și consecvente. Consecințele trebuie să fie realiste. De exemplu, pedeapsirea pentru o lună poate să nu fie fezabilă.
- Stabiliți un comportament acceptabil și adecvat care poate fi obținut.
- Prioritizați regulile. Acordați prioritate maximă siguranței, apoi corecției comportamentului care dăunează oamenilor și proprietății, și apoi comportamentului cum ar fi plânsul, ieșirile nervoase și întreruperile. Concentrați-vă pe două sau trei reguli la început.
- Cunoașteți și acceptați comportamente adecvate vârstei. Vărsarea accidentală a unui pahar de apă este un comportament normal pentru un copil mic. Nu este sfidător în mod voit. Pe de altă parte, un copil care refuză să poarte cască de bicicletă după avertizări repetate este în mod voit sfidător.
- Permiteți temperamentul și individualitatea copilului (calitatea ajustării). Un copil cu voință puternică trebuie să fie crescut diferit de așa-numitul „copil obedient”. În aplicarea consecințelor, aceste sugestii pot fi utile.
- Aplicați consecințele cât mai repede posibil.
- Nu vă certați cu copilul în timpul procesului de corecție.
- Spuneți consecințele scurt și la obiect. De exemplu, time-out-ul trebuie să dureze un minut pentru fiecare an al copilului, până la maximum cinci minute.
- Părinții ar trebui să fie fermi în ceea ce spun și să o facă fără să strige la copil. Abuzul verbal nu este mai puțin dăunător decât pedeapsa fizică.



- Urmați consecințele cu dragoste și încredere și asigurați-vă că, copilul știe că, corectarea este îndreptată către comportament și nu către persoană. Protejați copilul de umilință. Exemplificați iertarea și evitați să aduceți în discuție greșeli din trecut.



### Alte resurse

#### Cărți și fișe online:

- UNICEF (2010). Child Disciplinary Practices at Home: Evidence from a Range of Low-and-Middle-Income Countries, New York. Available online at: [https://www.unicef.org/protection/Child\\_Disciplinary\\_Practices\\_at\\_Home.pdf](https://www.unicef.org/protection/Child_Disciplinary_Practices_at_Home.pdf)
- Positive Discipline: A Guide for Parents (2009). University of Minnesota. Available online at: [https://www.childremsmn.org/images/family\\_resource\\_pdf/027121.pdf](https://www.childremsmn.org/images/family_resource_pdf/027121.pdf)
- Smith, A.B., Gollop, M. M., Taylor, N. J., Marshall, K. A. The Discipline and Guidance of Children: A Summary of Research (2004). University of Otago: Children's Issues Centre. Available online at: <https://www.occ.org.nz/assets/Uploads/Reports/Parenting/Discipline-and-guidance-a-summary.pdf>

#### Videoclipuri educaționale:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) : Using Discipline and Consequences. <https://www.youtube.com/watch?v=bsCMWwyaWTK>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) : Creating Structure and Rules for Your Child. <https://www.youtube.com/watch?v=JPem7khwoKk>

<https://www.youtube.com/watch?v=JPem7khwoKk>

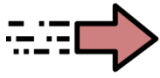
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) : Using Time-Out. <https://www.youtube.com/watch?v=teJ1cO4769U>.



### Situația 2: Tranziții

A doua situație este legată de o temă PROMEHS „Promovarea rezilienței”. Reziliența este capacitatea de a depăși și a te adapta pozitiv la provocări și adversități. Fiecare copil experimentează tranziții și schimbări la un moment dat în viața sa. Tranzițiile și modificările obișnuite includ tranziții în clasă/la școală, schimbări familiare și eventuale migrații. Abordarea unor astfel de tranziții poate fi dificilă pentru un copil și, de asemenea, pentru un părinte al cărui copil trece printr-o schimbare. A face față cu succes unei tranziții înseamnă a face față și a depăși în mod eficient dificultățile și obstacolele cauzate de factorii psihologici și mediul social, care poate avea un efect negativ asupra sănătății mintale a copilului. Această secțiune va descrie o situație solicitantă a tranziției școlare și va evidenția rolul unui părinte în astfel de situații.

Lucija este o adolescentă veselă și sociabilă. Tocmai a terminat școala generală și urmează să meargă la liceu. Este interesată de științele naturii, așa că va alege un liceu adecvat. Cei mai buni prieteni ai ei au interese diferite și urmează să meargă la un liceu diferit, așa că în ultima vreme a fost foarte tristă și s-a retras. De cele mai multe ori stă singură în camera ei și nu vrea să vorbească cu părinții. Ea crede că nu va găsi noi prieteni în liceu și chiar se gândește să meargă la liceul prietenilor, chiar dacă nu are niciun interes în studiile oferite de respectivul liceu.



Utilizează Lucija strategii de adaptare adecvate pentru a face față tranziției școlare? Care sunt semnele sau nivelul său scăzut de adaptare la o schimbare?

Cum pot să o ajute și să o susțină părinții în timp ce trece printr-o tranziție școlară?



Perioadele de tranziție pot fi extrem de stresante pentru copii și tineri. Dacă copiii au abilități adecvate de adaptare, se află în medii care îi protejează împotriva cerințelor excesive, dar au și oportunități de a învăța și de a se adapta prin expunerea la niveluri rezonabile de risc, atunci tranziția va avea loc cu succes. Dacă nu sunt prezente nici abilități de a face față, nici un mediu care este probabil să le susțină, atunci perioadele de tranziție pot deveni circumstanțe în viața copilului sau a adolescentului în care pot apărea traume grave pentru dezvoltare (Newman & Blackburn, 2002).

Un copil rezilienteste cel care prezintă o adaptare pozitivă în circumstanțe în care s-ar putea aștepta, datorită nivelurilor de stres atipice, o degradare semnificativă a abilităților de adaptare. Din fericire, cercetările privind reziliența au identificat factori de protecție care îi ajută pe copii să facă față cu succes tranziției și schimbărilor din viață.

La nivel individual, un copil poate fi sprijinit prin predarea și consolidarea competențelor relevante necesare pentru a face față schimbării (TatalovićVorkapić, 2019). Ca părinte, puteți susține competențele pentru rezolvarea problemelor, dezvolta strategii pentru a face față constructiv conflictelor și ajuta copilul să-și îmbunătățească abilitățile sociale pentru a consolida relațiile. Copiii trebuie să se bazeze pe abilități sociale

diferite atunci când se confruntă cu un proces de tranziție și acestea includ încredere în sine, rezolvarea problemelor și confruntarea cu stresul (Griebel, 2005). În ceea ce privește relația, un copil trebuie să aibă o relație pozitivă emoțională stabilă cu cel puțin o persoană cheie, care acordă atenție nevoilor copilului și le răspunde în mod adecvat. Printr-o relație sigură și bazată pe încredere, un părinte poate oferi, în mod indirect, sprijinul necesar unui copil, consolidând competențele părinților și practicând un stil pozitiv de creștere și educare. La nivelul rețelelor sociale, experiențele pozitive în cadrul instituțiilor de învățământ, inclusiv reguli și structuri clare, așteptări de performanță ridicate, dar adecvate și feedbackul constructiv, sunt importante pentru însușirea comportamentelor reziliente. Instituțiile de învățământ sunt deosebit de importante deoarece aproape toți copiii au acces la educație și îngrijire instituțională înainte de școală și trebuie să își găsească poziția în cadrul sistemului de școlarizare.

### Tranziția casă-grădiniță

Tranziția la grădiniță este o etapă importantă pentru copiii mici și familiile lor. Pentru multe familii, creșa sau grădinița reprezintă primul contact cu sistemul educațional formal, astfel că această tranziție particulară poate avea un impact asupra tranzițiilor ulterioare din ciclul primar / liceal. Tranziția la grădiniță poate fi atât un proces captivant cât și solicitant pentru copii și familii (TatalovićVorkapić, 2019). Potențiale probleme cu privire la adaptarea și tranziția adecvată pot apărea din anumite caracteristici ale copiilor, cum ar fi lipsa abilităților sociale și din caracteristicile unora dintre părinți sau familii, cum ar fi stilul de creștere și educație, dinamica familiei sau relația părinte-copil. Educatorii raportează că mai mult de jumătate din copiii de grădiniță, prezintă la început dificultăți în a urma

indicațiile, în demonstrarea abilităților academice și lucrul independent (Rimm-Kaufman et al., 2000). Există trei domenii de dezvoltare necesare pentru o adaptare pozitivă la grădiniță: comportamentul și reglarea emoțiilor, așa cum se reflectă în controlul plin de efort al copiilor, implicarea socială a adulților și abilitățile de comunicare și limbaj (Goodrich et al., 2015). Aceste abilități sunt fundamentale pentru ca copiii să înțeleagă ce se așteaptă de la ei, să răspundă solicitărilor prosociale și să își exprime ideile și nevoile profesorilor și colegilor din mediul social. În calitate de părinte, jucați un rol semnificativ în a permite copilului dvs. să aibă o tranziție eficientă. Deci, se recomandă încurajarea dezvoltării acestor abilități. Pentru a ajuta un copil să treacă cu succes printr-o tranziție la grădiniță, comunicarea și colaborarea dintre părinți și educatori sunt de o importanță deosebită.

### Tranziția grădiniță-școala primară

Intrarea în sistemul de învățământ formal este de obicei văzută de copii ca fiind prima lor perioadă de tranziție majoră în viața lor. Însușirile personale ale copiilor la intrarea în școală pot constitui factori de risc sau factori protectivi. Experiențele preșcolare ale unora dintre copii, atât acasă, cât și în mediul preșcolar, ar putea să-i fi dotat cu însușiri care fac intrarea în școală solicitantă, mai ales dacă stilul lor de comunicare sau comportament nu se potrivește cu normele clasei. Până la vârsta de 4-5 ani, copiii vor interioriza stilurile de comportament care sunt normative în casele și culturile lor (Newman & Blackburn, 2002).

În general, nivelurile ridicate de sprijin social în familiile copiilor preșcolari sunt asociate cu nivelurile mai ridicate de dezvoltare emoțională și comportamentală pozitivă a copiilor. În cazul în care nivelul de susținere socială este ridicat, probabilitatea copiilor din medii chiar defavorizate să prospere este semnificativ crescută.

Copiii pot experimenta și afișa o serie de emoții diferite înainte de a începe școala. În timp ce unii copii pot fi entuziasmați de perspectiva începerii școlii, alții pot fi anxioși, iritabili, îngrijorați, temători, triști și retrași, deoarece nu participă la activități care le plăceau anterior. Unii copii pot acționa și afișa comportamente agresive sau opoziționale, cum ar fi agresivitatea verbală sau fizică, ieșiri nervoase și refuzul de a se conforma regulilor și rutinelor (Hirst et al., 2011), în timp ce alți copii pot fi neliniștiți, ușor distrași și hiperactivi (Margetts, 2005). De asemenea, ca urmare a stresului crescut în perioada de tranziție, copiii pot experimenta o regresie în acele comportamente care sunt tipice copiilor mai mici, cum ar fi udarea patului, suptul degetelor mari și, în general, ar putea avea nevoie de mai multă atenție și confort (Hirst et al., 2011). Dacă apar astfel de semne negative de adaptare la schimbare, este important să oferiți copilului sprijin și confort, să-i consolidați abilitățile sociale și strategiile de a face față și să-i acordați timp pentru a se adapta unei tranziții. Când vine vorba de pregătirea pentru o tranziție la școala elementară, informații adecvate despre școală și despre viața de școlar pot ușura tranziția. De asemenea, este de dorit ca, copiii să se familiarizeze cu școala, deoarece în acest fel sunt mai predispuși să se adapteze noilor cerințe și așteptări. Când copiii sunt pregătiți să facă tranziția la școală, ei câștigă încredere în sine și au mai multe șanse de succes (Margetts et al., 2005). Acest lucru poate fi aplicat și pentru competențele specifice copiilor. Pentru a fi mai exacte, competențele de citire, scriere și calcul sunt susținute atunci când copiii sunt expuși la alfabetizare și la numerație în prima copilărie (Niesel și Griebel, 2005).

## Tranziția de la școala primară la școala gimnazială și de școala gimnazială la liceu

Tranziția de la școala primară la cea gimnazială și apoi la liceu poate fi văzută ca o evoluție a copilului și are loc de obicei la o vârstă cu schimbări fiziologice, emoționale și sociale semnificative. Tranziția implică o schimbare de mediu către noi metode de predare la gimnaziu și liceu, zile școlare mai lungi, reguli diferite, așteptări academice și sociale superioare și un grup mai larg de colegi cu care să interacționeze. Provocările cheie pentru elevii de gimnaziu și liceu sunt în mare parte sociale: crearea de noi prieteni, adaptarea, abordarea adecvată a eventualelor atitudini intimidante și menținerea bunelor obiceiuri de studiu (Howard, & Johnson, 2004). Semnele problemelor de tranziție ale copiilor pot fi creșterea anxietății și depresiei, scăderea stimei de sine, confuzia, lipsa de stabilitate și, ulterior, înstrăinarea și dezinteresul (Bailey & Baines, 2012). Sprijinul social activ din partea familiilor, prietenilor și chiar a cadrelor didactice și mentorilor poate ajuta un elev să gestioneze bine perioada de tranziție, să aibă rezultate bune la examene, absenteism scăzut, stimă de sine crescută și atitudini pozitive față de școală în general. În perioada adolescenței, elevii devin de obicei mai atașați de semenii lor, relațiile de prietenie au fost identificate ca fiind un factor important de protecție împotriva efectelor negative ale tranziției, în special în ceea ce privește relațiile dintre colegi și adaptarea școlară (Tomada et al., 2005). Deși un elev adolescent s-ar putea îndepărta de părinții săi, mediile pozitive de acasă în general și relațiile de familie sigure și de susținere au un impact pozitiv asupra nivelului de reziliență și capacității copilului de a face față schimbărilor și tranzițiilor în viață.

1. Acordați atenție nevoilor copilului și răspundeți adecvat
2. Învățați copilul și încurajați-l să folosească abilități de rezolvare a problemelor, abilități necesare pentru a face față stresului și abilităților sociale, în vederea îmbunătățirii calității relațiilor sale.
3. Îmbunătățiți-vă competențele de creștere și educare și exersați strategii pozitive de parenting.



Figura 2 - Strategii de creștere și educație pentru a ajuta copilul să facă față tranzițiilor

4. Să revenim la situația noastră și să răspundem la întrebările despre situația lui Lucija. În mod evident, trece printr-o perioadă dificilă de tranziție și putem observa că nu folosește abilități corecte pentru a face față situației. Încă nu s-a adaptat cu succes la noua situație și putem vedea asta în schimbările



comportamentului ei. Cu siguranță, părinții ei o pot ajuta să treacă printr-o perioadă de tranziție și, ca rezumat, am propus cele mai bune strategii pe care le pot utiliza pentru a face față situației lui Lucija.

### Cea mai bună soluție

Pentru a o ajuta pe Lucija să treacă cu succes printr-o perioadă de tranziție, părinții ei pot oferi atenție nevoilor ei și le pot răspunde adecvat; o pot învăța pe Lucija abilități de rezolvare a problemelor, cum să facă față eficient stresului și abilităților sociale pentru a-și îmbunătăți relațiile cu ceilalți; să o responsabilizeze și să o motiveze în utilizarea acelor abilități; să actualizeze și consolideze competențele de părinte; să utilizeze strategii pozitive de creștere și educare.



### Alte resurse

Cărți și fișe online:

- Rebello Britto, P., Limlingan, M.C. (2012). School Readiness and Transitions. UNICEF. Available online at: [https://www.unicef.org/publications/files/CFS\\_School\\_Readiness\\_E\\_web.pdf](https://www.unicef.org/publications/files/CFS_School_Readiness_E_web.pdf)
- Public Health England (2014). Local action on health inequalities: Improving the home to school transition. Available online at: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/355769/Briefing1b\\_Home\\_to\\_school\\_health\\_inequalities.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/355769/Briefing1b_Home_to_school_health_inequalities.pdf)
- U.S. Department of Education Office of Communications and Outreach (2005). Helping Your Child through Early Adolescence. Available online at: <https://www2.ed.gov/parents/academic/help/adolescence/adolescence.pdf>

- Center for Mental Health in Schools at UCLA. (2007). Transitions to and from Elementary, Middle, & High School. Available online at: <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/transitionstoandfrom.pdf>

Videoclipuri educaționale:

- HelpingKidsCopeWithChangeandTransitions. [https://www.youtube.com/watch?v=3tfjPnIYL\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=3tfjPnIYL_8)

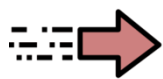


### Situația 3: Comportament agresiv

A treia situație este legată de o temă PROMEHS intitulată „Prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale”. Problemele comportamentale ale copiilor se referă la comportamente dificile și solicitante, care sunt în afara normelor vârstei lor și care pot avea ca rezultat o expresie simptomatică a unei inadaptabilități emoționale și sociale. Problemele de comportament includ probleme de internalizare, cum ar fi depresia, anxietatea, retragerea socială și dificultățile somatice; externalizarea problemelor precum hiperactivitate, comportamente agresive și antisociale; precum și comportamente riscante care implică potențiale leziuni corporale, violență școlară, dependențe de internet și jocuri video și abuz de substanțe. Am ales să vă prezentăm mai amănunțit problema comportamentului agresiv, deoarece este cea mai frecventă problemă de comportament a copiilor în zilele noastre și prevalează pe întreaga durată a copilăriei și adolescenței. Prin urmare, a treia situație va descrie o situație a comportamentului agresiv al copilului și modul în care părinții ar putea reacționa la acesta.

John este un băiat de 11 ani care locuiește cu părinții și sora sa mai mică Ines. Nu are mulți prieteni la școală, deoarece adesea

intră în conflicte cu colegii săi și începe să sese certe cu aceștia. El ar dori să își dezvolte autocontrolul și să învețe cum să rezolve conflictele fără a fi agresiv, dar nu se poate ajuta singur. El crede că nimeni nu-l place foarte mult la școală și nu poate schimba modul în care ceilalți gândesc despre el. Când cineva se ridică împotriva lui, se simte atacat și vulnerabil și se apără impulsiv într-o manieră fizică. După conflictele de la școală, John vine acasă, iar tatăl său strigă la el și îl pălmuește pentru comportamentul său la școală. John împarte o cameră cu sora sa mai mică Ines. Totul trebuie să fie așa cum vrea John sau altfel el se înfurie pe Ines, o împinge, o pălmuește sau îi ia lucrurile doar pentru a o enerva. Părinții lor nu știu cum să se descurce în ceea ce privește comportamentul lui John și, în mare parte, strigă la el și îl pălmuiesc, dar nu există nicio îmbunătățire.



Care sunt factorii din această situație care susțin comportamentul agresiv al lui John?

Ce pot face părinții săi pentru a-l ajuta să nu mai reacționeze agresiv și să înceapă să se comporte mai asertiv și prosocial?



#### Furia și gestionarea acesteia

Furia este una dintre emoțiile de bază și un răspuns natural și mai ales automat la durerea fizică sau emoțională. În calitate de părinți, trebuie să ajutăm copiii să-și exprime în mod adecvat furia, asertiv și să nu o suprime. A fi asertiv înseamnă a-i lăsa pe ceilalți să știe cum te simți în timp ce ești respectuos față de ei. De asemenea, există câteva modalități sigure și rapide care îi pot ajuta pe copii să se calmeze și să își

recâștige stabilitatea emoțională; un copil poate merge la plimbare sau la alergare, poate face salturi sau orice activitate fizică preferată, poate strânge o minge de stres, modela plastilină, poate scrie ceea ce îl deranjează, poate vorbi cu cineva sau se poate implica într-o activitate plăcută (Nasir și Abd Ghani , 2014). Vă puteți învăța copilul metode de relaxare, cum ar fi relaxarea progresivă sau tehnici de respirație, pentru a gestiona mai eficient exploziile de furie. În calitate de părinte, este important să rămâneți calm și să oferiți confort și susținere în timp ce copilul dumneavoastră este furios, deoarece în acest fel vă învățați copilul că este firesc să se simtă furios și că sentimentul va pieri în cele din urmă. Uneori este foarte greu să vă păstrați calmul când copilul este furios, dar este important să învățați și să exersați calmul în astfel de situații. De exemplu, puteți folosi dialogul intern pentru a vă calma, amintindu-vă că un copil are încă dificultăți de autoreglare și are nevoie de ajutorul și îndrumarea dvs. ca adult și părinte pentru a se calma. De asemenea, vă poate ajuta ca părinte în astfel de situații să practicați tehnici de respirație sau o parte din metoda de gestionare a furiei amintite anterior. Furia necontrolată va duce adesea la agresiune. Comportamentul agresiv este orice comportament solicitant sau intruziv, care are un efect negativ asupra altora, cum ar fi poreclitul, sarcasmul sau amenințările verbale. Poate fi direct sub formă de țipete, distrugerea proprietății personale, insultare sau indirect, cum ar fi bârfa, ignorarea sau răspândirea zvonurilor false. Comportamentul agresiv poate fi determinat de activarea emoțională a unei forme de frustrare sau poate fi instrumentală atunci când este folosită pentru a obține o recompensă (Kumari și KaurKang, 2017).

## Comportamentul agresiv al copilului și parenting-ul

Există câteva conexiuni relevante între strategiile de creștere și educare și comportamentul agresiv al copilului de care trebuie să ținem cont. Relația dintre strategiile de creștere și educare și agresivitatea copiilor poate fi explicată prin teoria învățării sociale a lui Bandura, care susține că, copiii se pot comporta agresiv dacă observă și copiază comportamentul agresiv al părinților lor (Crosswhite&Kerpelman, 2009). Părinții cu abilități scăzute de parenting sunt mult mai predispuși să folosească forța și agresivitatea în timp ce își disciplinează copiii și să fie inconsistenți în aplicarea strategiilor lor de disciplinare. În acest fel, acei părinți dau exemplul de comportament propriu față de copii și îi învață în mod indirect să rezolve probleme și să răspundă la comportamentul negativ din partea celorlalți cu forță și agresivitate crescută. Copiii părinților care aplică pedepse corporale dezvoltă o incapacitate de a controla sentimentele negative și impulsurile agresive și demonstrează niveluri mai mari de agresivitate externă (Kawabata et al., 2011).

Copiii agresivi din punct de vedere fizic sunt adesea predispuși să interpreteze în mod negativ semnalele sociale în relațiile cu ceilalți și, ca urmare, se simt adesea provocați și astfel reacționează agresiv Dodge (1980). Părinții pot avea, de asemenea, un rol semnificativ, învățându-și direct sau indirect copiii să interpreteze informații sociale ambigue într-un mod potențial ostil și agresiv.

Pe de altă parte, căldura și acceptarea părinților, protecția și expresivitatea pozitivă au fost asociate cu un control emoțional mai bun al comportamentului și niveluri mai scăzute de comportament agresiv (Kumari&KaurKang, 2017).

## Cum să facem față comportamentului agresiv al copilului

Sugestiile generale pentru părinți pentru a-i ajuta să facă față comportamentului agresiv al copilului lor includ comportamente parentale mai pozitive, mai multă atenție asupra comportamentului adecvat, mai mult control prin stabilirea limitelor și ignorarea sau utilizarea time-out-ului pentru comportamentele necorespunzătoare (Forehand, Jones &Parent , 2013). Părinții ar trebui să utilizeze strategii de disciplinare pozitivă și non-violentă și abordări parentale de susținere care promovează competența socială și emoțională și reduc comportamentul agresiv al copiilor. Un copil agresiv trebuie să deprindă și să dezvolte abilități sociale adecvate pe care le poate folosi în locul unui comportament agresiv, abilități de rezolvare a problemelor și abilități de gestionare a furiei pentru a dezvolta competențele sociale, emoționale și cognitive.

Pentru a răspunde eficient la comportamentul agresiv al copilului, la început este necesar să-l calmăm sau chiar să-l îndepărtăm fizic de situație și să-l ajutăm să-și redobândească controlul emoțiilor, folosind tehnici de gestionare a furiei, așa cum s-a descris anterior. La o vârstă fragedă, copiii sunt predispuși la izbucniri de furie și ieșiri nervoase, care sunt probleme frecvente de comportament la copiii de vârstă preșcolară. Copiii preșcolari își pot exprima furia, tăvălindu-se pe podea, lovind cu piciorul, urlând și ținându-și ocazional respirația (Geelard, 1945). Ieșirile nervoase sunt naturale și normale pentru copiii care încă nu își pot exprima frustrările în mod verbal. O modalitate eficientă de a face față provocărilor este de a calma copilul, de a-l distra și de a-i redirecționa atenția. Trebuie să identificăm ceea ce probabil a declanșat o reacție negativă. Ca părinte, puteți ajuta copilul să-și identifice și să înțeleagă emoțiile și declanșatorii comportamentali, să evalueze situații sociale ambigue sau amenințătoare și să

selecteze răspunsuri comportamentale adecvate. (Kaminski & Claussen, 2017).



Figura 3 - Strategii parentale pentru a gestiona comportamentul agresiv al copilului

În general, se sugerează stabilirea și comunicarea clară a unor limite și reguli adecvate dezvoltării, selectarea și aplicarea consecințelor eficiente pentru comportamentele dificile, pentru a preveni comportamentul greșit. Întărirea pozitivă este o strategie eficientă utilizată pentru dezvoltarea comportamentelor dezirabile. Întărirea pozitivă a comportamentelor dezirabile crește frecvența comportamentelor acceptabile social ale copilului și scade frecvența comportamentelor agresive și opoziționale. Întăririle pozitive pot fi sociale (ex. lauda, zâmbetul, îmbrățișarea, oferirea atenției) materiale (gustări, bomboane, mese preferate) activități (televizorul, joaca, mersul la film, ieșirea cu prietenii) sau cumpărarea de jucării, puzzle-uri, jocuri etc. Pentru ca întăririle să fie eficiente, este important să știm că ceea ce este o întărire pozitivă pentru o persoană nu poate fi o

întărire pozitivă pentru o altă persoană. Acum putem sugera strategii pentru a gestiona comportamentul agresiv al copilului descris în această situație. Factorii care susțin comportamentul agresiv al lui John sunt comportamentele negative ale părinților săi: tatăl său folosește pedepse corporale pentru a controla agresivitatea lui John. Pentru a-i ajuta pe părinți, vă propunem cea mai bună soluție pentru această situație particulară.

### Cea mai bună soluție

Pentru a-l ajuta pe John, părinții lui se pot comporta într-o manieră pozitivă; pot stabili și comunica limitele și regulile cu John; pot folosi întărire pozitivă și îl pot recompensa pe John pentru comportamentele pozitive; pot folosi time-out-ul pentru comportamentul negativ al lui John; îl pot ajuta să deprindă și să dezvolte abilități sociale adecvate, de rezolvare a problemelor și abilități de gestionare a furiei; îl pot ajuta pe John să identifice factorii declanșatori care îl fac să reacționeze agresiv și îl pot ajuta să selecteze comportamente adecvate pentru o anumită situație.



### Alte resurse

Cărți și fișe online:

- Parenting Physically Aggressive Children and Youth (2007). Child Welfare Training Institute. Available online at: <http://depts.washington.edu/allcwe/sites/default/files/sites/default/files/caregiver/parentingpayguide.pdf>
- DeBord, K. Childhood Aggression: Where does it come from? How can it be managed? Available online at: [https://cyfar.org/sites/default/files/cyfar\\_research\\_docs/Childhood%20Aggression%20Where%20Does%20it%20Come%20From%2C%20How%20Can%20it%20be%20Managed.pdf](https://cyfar.org/sites/default/files/cyfar_research_docs/Childhood%20Aggression%20Where%20Does%20it%20Come%20From%2C%20How%20Can%20it%20be%20Managed.pdf)



Videoclipuri educaționale:

- Toddler Aggression - Boys Town Pediatrics.  
<https://www.youtube.com/watch?v=m6rfMXOzBgl>
- How to Tame Your Child's Aggression - Boys Town Center for Behavioral Health.  
<https://www.youtube.com/watch?v=PSkfl-o-XsFk>
- How to Help Kids Control Their Anger - Anger Management.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZKoT2SCbKkm>

## Bibliografie

- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry, 79*, 4-18.
- Aznar, A., & Tenenbaum, H.R. (2016). Parent-Child Positive Touch: Gender, Age and Task Differences. *Journal of Nonverbal Behavior, 40* (4), 317-333.
- Bailey, S., Baines, E. (2012.) The impact of risk and resiliency factors on the adjustment of children after the transition from primary to secondary school. *Educational and Child Psychology, 29* (1), 47-63.
- Bradley, B., Davis, T.A., Wingo, A.P., Mercer, K.B., Ressler, K. J. (2013). Family environment and adult resilience: contributions of positive parenting and the oxytocin receptor gene. *European Journal of Psychotraumatology, 2* 1659.
- Brownell, C. A., Svetlova, M., Anderson, R., Nichols, S. R., & Drummond, J. (2013). Socialization of early prosocial behavior: Parents' talk about emotions is associated with sharing and helping in toddlers. *Infancy, 18*, 91-119. doi: 10.1111/j.1532-7078.2012.00125
- Crosswhite, J.M., Kerpelman, J.L. (2009). Coercion theory, self-control, and social information processing: Understanding potential mediators for how parents influence deviant behaviors. *Deviant Behavior, 30* (7), 611-646.
- DeVore, E. R., & Ginsburg, K. R. (2005). The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics, 17*, 460-465.
- Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children's aggressive behavior. *Child Development, 51*(1), 162-170.
- Dunsmore, J. C., Booker, J. A., & Ollendick, T. H. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Social Development, 22*, 444-466.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82* 1, 405-432.
- Geelard, E. R. (1945). Observations on temper tantrums in children. *American Journal of Orthopsychiatry, 15*, 238-241.
- Goodrich, S., Mudrick, H., Robinson, J. (2015). The Transition from Early Child Care to Preschool: Emerging Toddler Skills and Readiness for Group-Based Learning. *Early Education and Development, 26* (7), 1035-1056.
- Guilamo-Ramos, V, Jaccard, J, & Dittus P. (2010). *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*. New York: Columbia University Press.

- Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology, 45*(3), 740-763. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015362>
- Hirst, M., Jervis, N., Visagie, K., Sojo, V. & Cavanagh, S. (2011). *Transition to primary school: a review of the literature*. Canberra: Commonwealth of Australia.
- Howard, S., Johnson, B. (2004). Transition from primary to secondary school: Possibilities and paradoxes. AARE.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491-525.
- Kaminski, J. W., Claussen, A. H. (2017). Evidence base update for psychosocial treatments for disruptive behaviors in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 46* (4), 477–499.
- Kawabata, Y., Alink, L. A., Tseng, W., Van Ijzendoorn, M. H., Crick, N. R. (2011). Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review. *Developmental Review, 31*, 240-278.
- Kumari, V., Kaur Kang, T. (2017). Relationship between Aggressive Behavior and Parenting Style. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences, 6*(5), 1224-1231.
- Margetts, K. (2005). Children's adjustment to the first year of schooling: Indicators of hyperactivity, internalizing and externalizing behaviors. *International Journal of Transitions in Childhood, 1*, 36-44.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Nasir, R., Abd Ghani, N. (2014). Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 140*, 565–569.
- Newland, L. A., Coyl-Shepherd, D. D., & Paquette, D. (2013). Implications of mothering and fathering for children's development. *Early Child Development and Care, 183* (3-4), 337-342.
- Newman, T., Blackburn, S. (2002). *Transitions in the Lives of Children and Young People: Resilience Factors*. *Interchange 78*. Edinburgh: Scottish Executive Education Department.
- Nieman, P., Shea, S., Canadian Paediatric Society, Community Paediatrics Committee (2004). Effective discipline for children. *Paediatrics & Child Health, 9*(1), 37–41.
- Niesel, R., Griebel, W. (2005). Transition competence and resiliency in educational institutions. *International Journal of Transitions in Childhood, 1*, 4-11.
- Pastorelli, C., Lansford, J. E., Luengo Kanacri, B. P., Malone, P. S., Di Giunta, L., Bacchini, D., . . . Sorbring, E. (2016). Positive parenting and children's prosocial behavior in eight countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 57* (7), 824-834.
- Rimm-Kaufman, S., Pianta, R.C., Cox, M.J. (2000). Teachers' judgments of problems in the transition to school. *Early Childhood Research Quarterly, 15* (2), 47-166.
- Rodrigo, M., J., Almeida, A., Spiel, C. & Koops, W. (2012): Introduction: Evidence-based parent education programmes to pro

- more positive parenting. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(1), 2-10.
- Sanders, M.R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for the Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children. *Clinical Child and Family Psychology Review* 2 (2), 71-90.
- Sege R.D., Siegel B.S., AAP Council on Child Abuse and Neglect, AAP Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2018). Effective Discipline to Raise Healthy Children. *Pediatrics* 142 (6).
- Tatalović Vorkapić, S. (2019). Children's well-being during transition periods in Croatia: The proposal of empirical validation of Ecological-dynamic model. In: L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres (Eds.) *INTED2019 Proceedings, 13th International Technology, Education and Development Conference, 11th-13th March, Valencia, Spain* (pp. 265-276).
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Tomada, G., Schneider, B.H., de Domini, P., Greenman, P.S., Fonzi, A. (2005). Friendship as a predictor of adjustment following a transition to formal academic instruction and evaluation. *International Journal of Behavioural Development*, 29 (4), 314–322.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17, 2–3.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

