



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



Ministerul Sănătății,
Muncii și Protecției Sociale
al Republicii Moldova

COPII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ, 3-6 ANI
DE LA CURIOSITATE LA IMAGINAȚIE ȘI FRICI

CE TREBUIE SĂ ȘTII CA PĂRINTE



MENSANA

Suport pentru reforma serviciilor
de sănătate mintală în Moldova



Trimbos
Moldova

Sănătate mintală accesibilă în comunitate



Preșcolarii 3-6 ani

Dacă i-am încurajat să învețe cât au fost mici, copiii vor dori să învețe din ce în ce mai mult pe măsură ce cresc.

Vor pune tot mai multe întrebări și își vor îmbogăți vocabularul.

“Ce este asta?”, “De ce?” repetate uneori de zeci sau sute de ori pe zi, sunt o expresie a intensității cu care mintea preșcolarilor se dezvoltă în această perioadă de vârstă.

În timp ce vor asimila cât mai multe informații, ei vor dori să vadă cum funcționează obiectele din jur.

Se dezvoltă
CURIOZITATEA

Se dezvoltă
IMAGINAȚIA

Se dezvoltă
FRICILE



Curiozitatea

Această perioadă este extrem de interesantă. Copilul tău vrea să știe tot.

Când copiii văd ceva nou la vârsta asta, ei vor să știe cum se numește, la ce folosește, cum funcționează, de ce se mișcă în acel fel etc.

Ei pun multe, multe întrebări.

Câteodată, părinții obosesc să tot încerce a găsi răspunsuri cât mai potrivite la întrebările copiilor. Câteodată, nici ei nu știu răspunsul.

Dar, preșcolarii, punând întrebări, vor să ne arate că sunt dornici să învețe și să înțeleagă. Creierul lor caută informație și structură.

Când respectăm curiozitatea preșcolarilor, le încurajăm dorința de a învăța.

În această etapă, părinții își pot ajuta copiii să își construiască o bază solidă pentru învățare, răspunzându-le calm și sincer la toate întrebările.

Dacă noi le respectăm curiozitatea, încercând să răspundem cu calm și în repetate rânduri întrebărilor pe care le pun, ei vor experimenta plăcerea de a învăța, iar acest sentiment îl vor avea până vor merge la școală.

Dacă nu știm răspunsul la o întrebare, le putem arăta cum găsim o informație (întrebând pe altcineva, deschizând dicționarul sau căutând pe Internet), și îi putem astfel încuraja să își caute singuri răspunsurile.



Părinții care încearcă să răspundă la întrebările puse de copiii lor sau îi ajută să găsească răspunsurile la ele, îi învață pe cei mici:

- că este în regulă să nu știm tot;
- că ideile lor contează;
- că există mai multe moduri prin care găsim informația;
- că căutarea de răspunsuri și rezolvarea de probleme sunt distractive.

Când copiii învață aceste lucruri, ei devin mai curajoși în fața provocărilor, mai perseverenți în căutarea de informații și mai motivați pentru a învăța. Este cea mai bună pregătire pentru anii viitori petrecuți în școală.

Preșcolarii vor să știe "De ce?": De ce zboară pasărea? De ce înoată peștele? De ce nu pot aprinde lumânarea?

Când întrebă "De ce?", copilul tău nu te pune la încercare, el chiar vrea să știe răspunsul.

Când le răspundem copiilor calm și cu răbdare la întrebări, îi învățăm despre respectul de sine.

Când le încurajăm explorarea, îi motivăm să învețe.

Când le oferim oportunități pentru rezolvarea de probleme, le arătăm că sunt competenți.

Când cei mici cred despre ei că sunt capabili să rezolve probleme, ei sunt mult mai pregătiți să facă față provocărilor care vor apărea în anii următori.



DE CE ZBOARĂ
PASĂREA?

DE CE ÎNOATĂ
PEȘTELE?

DE CE NU POT
APRINDE LUMÂNAREA?

Întâlnirea cu regulile



Uneori, copiii vor să învețe despre lucrurile periculoase, de exemplu, cum se aprinde un chibrit, ce se întâmplă dacă ei sar cu capul înainte dintr-un copac înalt sau ce se întâmplă dacă scapă din mână farfuria dumneavoastră preferată. **Pentru că nu pot fi lăsați să facă lucruri periculoase**, ei încep să învețe despre limite și reguli.

Cu cât înțeleg mai bine motivele pentru care sunt impuse regulile, cu atât mai mult le vor respecta.

Întâlnirea cu limitele și regulile poate avea drept consecință din partea copiilor: comportamente de refuz, opoziționism, lacrimi și crize de furie.

Soluția pentru a depăși aceste comportamente este să perseverați cu blândețe, dar fermitate,

explicându-le motivele pentru care regulile sunt necesare, faptul că ele ne ajută să ne realizăm comportamente în conformitate cu ale celorlalți oameni și, astfel, contribuie la starea noastră de siguranță. Consecvența părinților și aprecierea eforturilor copiilor de a respecta treptat regulile reprezintă baze pe care se vor construi încet autodisciplina și autocontrolul copiilor, atât de importante pentru funcționarea și siguranța lor, în special în situațiile în care părinții nu sunt alături de ei.



Imaginația și Jocul



În această etapă, copiii își dezvoltă puternic imaginația.

Este o perioadă magică pentru ei. Ei se prefac că sunt tot felul de lucruri - animale, personaje de poveste, adulți. Când se prefac, totul pare foarte real pentru ei și devin prinși de jocul lor.

Când cei mici se joacă, nu este o pierdere de vreme.

Joaca este munca lor. Prin joc, ei învață lucruri foarte valoroase. Ei se pun în situațiile altor persoane și văd lucrurile prin ochii lor, dezvoltându-și capacitatea de a empatiza. Prin joc rezolvă probleme, inventează lucruri noi, își dezvoltă creierul și capacitatea de a gândi logic.



Copiii au nevoie să se joace. Jocul este foarte important pentru dezvoltarea lor sănătoasă.

Odată cu dezvoltarea imaginației, ei devin mai creativi în rezolvarea de probleme. Demontând și asamblând lucrurile, ei conștientizează că le pot înțelege. Desenând și cântând, ei devin încrezători în a se exprima prin intermediul artei. Dându-le posibilitatea de a găsi argumente pro și contra unui comportament în discuțiile cu ei, copiii devin mai buni în rezolvarea conflictelor.

Fricile

Când copiii cresc și imaginația lor se dezvoltă, începe să le fie frică de lucruri care nu îi speriau când erau mai mici.

Câteodată, acest lucru îi îngrijorează pe părinți. E bine de știut că fricile sunt parte din procesul de creștere. Frica este una dintre cele mai importante emoții pentru supraviețuirea speciei umane, pentru că avertizează organismul să se pregătească pentru situațiile de pericol.

Doar atunci când simt frică, copiii devin capabili să se protejeze și să reacționeze pentru a evita un pericol.

În această perioadă de vârstă, creierul copiilor se maturizează suficient de mult, încât să înțeleagă noțiunea de pericol. Este o achiziție importantă, care îi va ajuta să învețe să se protejeze. La început însă, cu cât înțeleg mai bine noțiunea de "pericol", cu atât devin mai îngrijorați să nu fie răniți. Concomitent cu dezvoltarea imaginației lor, copiii începe să le fie frică nu doar de pericolele reale, ci și de monștri, fantome sau alte personaje înfricoșătoare din basme, jocuri și desene animate.

La această vârstă, copiii nu pot face distincția între imaginar și realitate.

Ei cred că ceea ce văd - sau își imaginează - chiar există în realitate. Deci, este posibil să le fie brusc teamă de măști, desene din cărți, personaje din desene animate sau jucării.

În mintea preșcolarilor, totul este adevărat.

Dacă îți pui o mască, ei vor crede că te-ai transformat într-o creatură. Dacă își imaginează că este un monstru sub pat, ei chiar vor crede că este adevărat.



Dacă văd un clown, vor crede că actorul arată în realitate exact ca atunci când este machiat. Dacă văd un dinozaur într-un film, vor crede că este real și că le poate vizita oricând casa. La această vârstă, copiii cred că visele lor sunt reale, astfel că pot fi foarte speriați seara, când rămân singuri în camerele lor.

Preșcolarii pot simți teamă atunci când părinții îi lasă singuri. Acest lucru se întâmplă deoarece ei înțeleg pericolul și încă nu cred că părinții se vor întoarce întotdeauna. Copiii le este frică și atunci când sunt lăsați singuri sau cu persoane pe care nu le cunosc. Ei devin vigilenți, reținuți în preajma străinilor, pentru că acum înțeleg foarte bine diferența dintre persoanele străine și cele cunoscute.

La această vârstă, copiii pot refuza să stea la prieteni de familie sau la rude. Cei care până acum adorau să stea la bunici pot dintr-odată să refuze să mai stea la ei. Când fac asta, copiii nu sunt obraznici, ei vor să preia controlul asupra propriei vieți, a propriului lor corp, doresc să decidă singuri cu cine interacționează. Dezvoltarea acestei abilități este foarte importantă. Respectându-le intimitatea, îi învățăm că ei au dreptul să aibă control asupra propriului lor corp.

În această perioadă, copiii au mare nevoie de sprijin și încurajare. Ei au nevoie să știe că noi le înțelegem și le respectăm sentimentele și că îi vom proteja. Ei încă nu pot înțelege foarte multe despre sentimentele noastre; abia încep să le înțeleagă pe ale lor. Principala responsabilitate a părinților în această perioadă este să respecte sentimentele copiilor. Îi învățăm să respecte sentimentele celor din jur, respectându-și propriile sentimente. Când au încredere că părinții le respectă sentimentele, ei se simt în siguranță.



Siguranța și încrederea

Sentimentele de siguranță și de încredere ale copilului reprezintă baza pentru toate achizițiile viitoare.

Respectarea sentimentelor copiilor înseamnă:

- Să îi ajutăm să spună în cuvinte ce simt;
- Să le spunem că și noi ne simțim uneori la fel ca ei;
- Să nu râdem de ei;
- Să nu îi pedepsim pentru că le este frică, pentru că sunt triști sau furioși.



Atenție!

În această perioadă de vârstă, copiii trăiesc extrem de intens emoțiile de FRICĂ, FURIE ȘI TRISTEȚE.



Adesea, sub imperiul acestor emoții, copiii vor avea **comportamente dificile**, problematice, care îi vor irita sau dezamăgi pe părinți.

De aceea, adesea, părinții vor încerca să pedepsească aceste comportamente, din dorința de a le opri.



În realitate, însă, **pedepsirea unui copil** pentru felul în care se comportă atunci când se simte furios, trist sau înfricoșat poate avea **următoarele consecințe**:

Creșterea intensității emoțiilor dificile trăite de copil (copilul se va simți și mai trist, și mai furios, și mai înfricoșat), ceea ce va duce la o accentuare a comportamentelor dificile ale acestuia; cu alte cuvinte, obținem un rezultat opus celui dorit.

Copilul va simți frică față de părintele său, ceea ce erodează atașamentul, cea mai importantă și sănătoasă relație dintre părinți și copii. Baza disciplinării copiilor trebuie să fie respectul și înțelegerea regulilor și a relațiilor dintre oameni, nu frica.

Copilul va învăța că părintele său nu îl acceptă necondiționat (adică și în momentele în care părintele se simte dezamăgit de comportamentul copilului) și nu reușește să-i fie alături exact în momentele cele mai dificile. Toate aceste dificultăți emoționale ale copilului creează bazele dezvoltării tulburărilor emoționale la vârste mai mari.

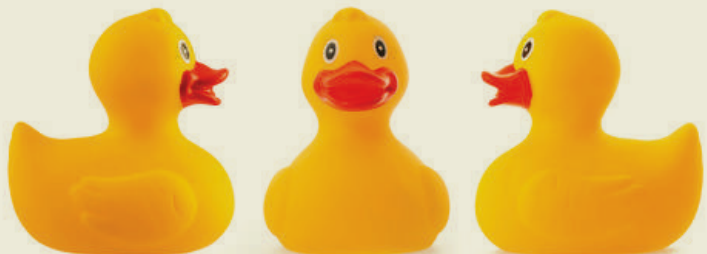
Socializarea și primii prieteni

Vârsta preșcolară aduce și primele experiențe importante de socializare în afara casei.

Cei mai mulți dintre copiii de 3 ani intră în universul grădiniței, și acest lucru le oferă oportunitatea de a iniția și menține relații sociale importante cu alte persoane decât membrii familiei – educatoare, copiii din grădiniță.

Deși debutul poate fi dificil, încărcat de conflicte, emoții intense de furie, lacrimi, impulsivitate, socializarea copiilor este foarte importantă.

Aceasta este vârsta optimă la care copiii exersează abilitatea de a-și face prieteni, o abilitate care le va asigura o bună adaptare școlară și o funcționare socială și profesională pozitivă în anii viitori.



Acest material informațional a fost elaborat de către experții Ligii Române pentru Sănătate Mintală, în cadrul proiectului moldo-elvețian "MENSANA - Suport pentru reforma serviciilor de sănătate mintală în Moldova".

Proiectul este finanțat de Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare, în conformitate cu necesitățile de reformare stabilite de Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale al Republicii Moldova.