

CONSILIEREA PARENTALĂ CA FACTOR DE ARMONIZARE A RELAȚIILOR COPII-PĂRINȚI

Maria CORCEVOI, dr., lector univ.
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Abstract: *The difficulties that appear in the child-parent relations, in today's conditions require interventions and solutions through the use of parental counseling. The new cultural, socio-economic realities, the impact of globalization, the intensification of adult migration, their departure for work abroad, parental incompetence on children's education, their relationship and fragmentary investigations on parental counseling, generate the research problem, which lies in the need to determine and capitalize theoretical-applied aspects of parental counseling of the family, approached as an essential factor for the harmonization of pre-adolescent-parent relationships.*

Key Words: *parental counseling, harmonization of relations, the relationship children-parents.*

Astăzi când schimbarea, instabilitatea, sporirea migrației pentru a găsi un loc de muncă mai profitabil, criza economică, criza morală au devenit caracteristici ale vieții cotidiene, familia se confruntă cu un șir de fenomene imprevizibile, care distorsionează coeziunea și armonia relațiilor familiale. Noile realități și condițiile sociale complicate și schimbătoare provoacă dificultăți de comunicare și relaționare, conflicte interpersonale, deteriorează unitatea familiei, subminând climatul familial și relația copiii-părinți. Chestiunea statutului social al familiei și a relațiilor dintre persoanele care compun acest grup reprezintă o temă de interes major pentru un mare număr de specialiști psihologi, pedagogi, psihiatri, psihanalisti și psihoterapeuți, asistenți sociali, medici, sociologi, juriști, economiști. Problemele pe care le ridică familia de astăzi conduc spre analiza atentă a familiei din perspectiva comunității în care se dezvoltă individul. Familia constituie mediul natural al copilului, având o influență hotărâtoare asupra dezvoltării acestuia, influență ce diferă de la o familie la alta, în funcție de modelul educațional pe care-l reflectă structura și dinamica relațiilor familiale respective. Pe individ familia îl satisface în măsura în care răspunde cerințelor sale, oferindu-i în același timp un mediu afectiv și protector [5, p.182]. Unii părinți nu conștientizează problemele care afectează dezvoltarea copilului în familie și ajung în situații grave, greu de depășit fără sprijinul serviciilor psihosociale specializate. Aceștia au tendința să reducă problemele pe care le au în creșterea copiilor la cele de ordin economic. Datorită lipsei de cunoaștere și informare acești părinți nu acordă importanță climatului familial, calității relațiilor de familie, efectelor devastatoare ale separării timpurii a copilului de familia sa, nevoilor afective ale copilului, formării autonomiei copilului, socializării acestuia, rolului lor în formarea copilului pentru viață [7, p. 200].

A fi părinte înseamnă a transmite, a acționa ca intermediar între societate și copii; a fi copil înseamnă a primi / a recepta mesajul pe care îl transmit părinții. (E. Stănciulescu, 1997). Știința ca psihologia și pedagogia, se ocupă de cercetarea, organizarea, formularea sau corecția mesajelor transmise și a acțiunilor exercitate de către părinți, deoarece acestea urmează a fi nu numai receptate de către copii, ci și interiorizate într-un astfel de mod, încât să devină trăsături de personalitate, atitudini comportamentale, finalizându-se cu determinarea Eu-lui propriu și integrarea socială [apud 4, p.248].

Consilierea parentală este un tip de consiliere menită să preîntâmpine apariția unor probleme sau situații critice în viața oamenilor. Ea are rol proactiv, încercând să pregătească părinții, copiii să știe cum să procedeze în diverse situații de viață, previzibile sau nu, și cum să-și gestioneze adecvat emoțiile pentru a face față cu succes variatelor solicitări. În ansamblu, consilierea parentală presupune potențarea factorilor de protecție și diminuarea, până la anularea acțiunii factorilor nocivi/de risc, care influențează direct viața și activitatea copiilor și adolescenților. În acest sens, consilierea parentală este o educație cu valențe formative. Ea este

menită să ajute și să sprijine activitatea părinților pentru a realiza dezvoltarea optimă, la nivel de calitate și eficiență a copiilor și adolescenților [3, p.48-49].

Scopul cercetării constă în elaborarea, experimentarea și validarea modelului psihologic de consiliere parentală, centrat pe armonizarea relațiilor copii-părinți, care ar încorpora fundamentele teoretico-aplicative ale procesului vizat.

Relația dintre părinți și copii are o importanță decisivă pentru formarea personalității copilului. Stilul de comunicare în familie, particularitățile de educare și pozițiile părinților în raport cu copilul sunt determinate și reglementate de formarea la părinți a imaginii copilului, care este caracterizată printr-un portret psihologic al copilului în viziunea părinților. Bazată pe fenomenul percepției sociale, imaginea de sine este „expresia concretizată a modului în care se vede o persoană” (Dicționar de Psihologie, 1997), ea se referă la reprezentarea și evaluarea pe care individul le face despre el însuși în diferite etape ale dezvoltării sale și în contexte diferite. Imaginea de sine este așadar percepție și valorificare a ideilor despre sine, a propriilor judecăți și valori, a propriilor capacități și deprinderi. Constituită dintr-o dimensiune sociologică și alta psihologică imaginea de sine implică nu numai o interiorizare a atitudinilor sociale ci se bazează și pe judecățile de valoare emise de alții într-un anumit context socio-cultural în care are loc interacțiunea eu—celălalt. [1, p.114]

La întrebarea „Cine influențează cel mai mult imaginea de sine a copiilor?”, răspunsul este simplu: familia. În opinia autoarei Cuznețov L., familia reprezintă mediul natural, care este cel mai apropiat și trebuincios pentru dezvoltarea și formarea personalității umane. Familia constituie primul nucleu socioeducational, iar acesta dacă lipsește, copilului i se vor construi cu timpul niște ziduri imense, care-l vor împiedica să socializeze cu semenii, să-și satisfacă diverse nevoi sociale, precum afilierea la un grup de aceeași vârstă, să se autorealizeze în mediul social, să-și câștige propriile drepturi sociale, să-și obțină propria autoafirmare în societate etc. Familia este unul dintre cei mai importanți factori care formează imaginea de sine a copilului. Influența ei este eficientă în măsura în care îi oferă „rădăcini” copilului, apoi îi dă „aripi” să poată zbura. Viața copiilor este influențată, în principal, de mediul familial; este sursa primară de dezvoltare a imaginii de sine. Până când copilul începe școala, familia rămâne cea mai importantă temelie a învățării. Acest lucru se extinde mai târziu la colegi, la profesori și la alte persoane importante din afara familiei. Părinții acționează ca niște oglinzi pentru copiii lor, din perspectiva faptului că aceștia învață despre ei înșiși de la părinți. Pe măsură ce copiii cresc, alți factori semnificativi își preiau influența, precum profesorii sau prietenii din grupul de referință care vor avea un impact pozitiv sau negativ în formarea imaginii de sine. Acțiunea pe care o exercită familia asupra copilului se reflectă în climatul educativ din familie și în conduitele manifestate pentru a educa imaginea de sine a copilului. Climatul familial este capabil de a răspunde la cerințele incipiente ale copilului, datorită strânsei legături dintre membrii familiei și favorizează debutul personalității și al concepției sale despre lume. Cele dintâi experiențe din cadrul familiei au un caracter informativ și unul afectiv, fiind în același timp intens și aproape lipsit de diferențiere. A fost demonstrat faptul că fiecare modalitate de înțelegere (percepere) la copil este precedată de o „cunoaștere afectivă” [apud 2, p.55]. Aceleași constatări ne oferă studiul realizat de Vîrlan M. și Țurcan C. [8] concluzionând că atunci când părintele își acceptă necondiționat copilul, manifestă un interes pozitiv față de el, adolescentul poate să-și formeze o imagine de sine mai ridicată. Dacă însă părinții sunt ostili cu copiii, inconsecvenți în educația lor, atunci asta se răsfrânge negativ asupra imaginii de sine a adolescentului.

Plecând de la cercetările existente vom testa calitatea relației părinte - copil, pe de o parte, utilizând ca indicator al bunăstării (adaptării) copilului - imaginea de sine, măsurată prin intermediul scalei Evaluarea imaginii de sine, elaborată de N. Mitrofan, pe de altă parte, indicatorul competenței parentale, care descrie o amplă paletă a dimensiunilor: cunoaștere, suport afectiv și managementul stresului, disciplinare, managementul, timpului și managementul crizelor. Astfel consilierul va putea să conlucreze cu familia, să fie mai aproape de copil, să înțeleagă stilul de viață al familiei, modul de viață al lui, relațiile dintre membrii familiei, și acele domenii care trebuiesc optimizate pentru îmbunătățirea relației copil-părinte.

Ipoteza cercetării: ne așteptăm ca modelul psihologic de consiliere parentală, care încorporează, reperatele teoretico-aplicative ale consilierii psihologice va conduce spre armonizarea relațiilor preadolescenți-părinți.

Baza experimentală a cercetării: Pentru atingerea obiectivelor stabilite am inclus în cercetarea noastră un număr de 30 subiecți preadolescenți (cu vârste cuprinse între 12-14 ani), elevi ai LT Adrian Păunescu, Sat Copăceni, raionul Sângeri, cât și câte un părinte al acestora (cu vârste cuprinse între 32- 52 ani) care au participat la experimentul de constatare. La experimentul formativ au participat 10 subiecți-părinți, criteriul de selectare a acestora fiind scoruri reduse la competența parentală și acceptarea participării la studiu.

Descrierea metodelor: Chestionarul de investigare a competenței parentale (C.C.P.) elaborat de S. Glăveanu; Chestionarul Cât de puternică este imaginea de sine? elaborat de N. Mitrofan.

În urma experimentului de constatare prin Diagnosticarea „Cât de puternică este imaginea de sine?” elaborat de N. Mitrofan și a analizei chestionarelor adolescenților am obținut următoarele rezultate: 30% dintre subiecți au o imagine de sine scăzută. 53% dintre preadolescenți prezintă o imagine de sine mediu conturată; și doar 17% prezintă o imagine de sine puternic conturată.

L. Savca (2003) menționează că stilul educațional democrat din familie, în care predomină relații armonioase, bazat pe o atitudine afectuoasă, rațională din partea părinților, creează condiții de dezvoltare multilaterală a copilului. Părinții care aplică acest stil educațional, îl ajută și oferă copilului soluții în rezolvarea problemelor, acordă libertate în luarea deciziilor. Acumulând o experiență pozitivă, copilul din frageda copilărie își formează o imagine de sine pozitivă. Stilul educațional democrat educă o personalitate sociabilă, comunicabilă, încrezătoare în sine, cu spirit de inițiativă, deschisă, nonconformistă, cu sentimentul siguranței, echilibrată, fermă în acțiunile sale [6, p. 60-61].

La Chestionarul de investigare a competenței parentale pe un eșantion format din 30 de subiecți-părinți preadolescenților am obținut că preadolescenților cu o imagine de sine scăzută li se asociază un nivel slab de competență parentală; celor cu nivel mediu al imaginii de sine li se asociază rezultatele părinților cu un nivel mediu de competență parentală; iar celor cu o imagine de sine înaltă – un nivel înalt al competenței parentale. Rezultatele au arătat că imaginea de sine pozitivă la adolescenți este corelată cu o bună calitate a relațiilor de familie și cu o bună calitate a atitudinilor parentale.

Intervenția noastră a constat în alcătuirea, aplicarea și constatarea efectului unui model psihologic de consiliere parentală spre armonizarea relațiilor copii-părinți. Intervenția a durat 6 ședințe. Rațiunea acestui model de consiliere parentale este de a oferi un suport teoretic, emoțional asupra explorării și gestionării propriilor gânduri, emoții și comportamente dar și în raport cu proprii copii, dezvoltarea competențelor parentale. Astfel programul include o îmbinare echilibrată între teorie și practică, făcându-se trecerea de la ascultarea activă, spre exerciții și lucrul în grup. O altă idee urmărită prin acest model de consiliere parentală este de a oferi părinților posibilitatea de a discuta diverse probleme, temeri, incertitudini, cu care se pot confrunța în creșterea, educația copiilor, precum și dezvoltarea abilităților de comunicare în echipă, suport reciproc, empatie în grup. Activitatea consilierului se focalizează pe: consilierea părinților pentru depășirea unor situații de dificultate (conflicte intrafamiliale, monitorizarea emoțiilor, etc.) care pun în pericol dezvoltarea copiilor sau care generează riscuri de separare a copiilor de mediul lor familial; informarea părinților în vederea acoperirii nevoilor copiilor; consolidarea abilităților și cunoștințelor părinților privind îngrijirea și educarea copilului; sprijinirea copiilor care au dificultăți de dezvoltare și/sau integrare în școală.

Strategiile de intervenție au fost evaluarea unor situații problematice; dezbateră în grup; exerciții de autocunoaștere; experiențe de încurajare; metafora; tehnici de relaxare, cu scopul rezolvării unor probleme legate de afectivitate, trăirea experiențelor trecute sau elaborarea altor noi.

În continuare vom descrie câteva tehnici aplicate în model psihologic de consiliere parentală:

Cum să rămâi reglat emoțional și să-ți folosești rațiunea. „...Nu este ușor să reprezinti pentru copil acele mâini sigure, minte reflexivă și corp alinător. Este cu atât mai complicat atunci când lucrezi cu copiii ce aduc un bagaj de probleme comportamentale, scenariile relaționale de mare forță, strategii de supraviețuire/apărare încastrate, precum și emoții și senzații corporale incredibil de puternice. Aceste trăiri pot la un moment dat să activeze puncte sensibile și să declanșeze reacții negative puternice (inclusiv în legătură cu propriile traume relaționale și de dezvoltare), devenind și mai intense atunci când aceste traume și pierderi rămân nerezolvate, neprocesate, ca niște răni deschise. De exemplu, când punctele sensibile ale părintelui sunt activate, echilibrul ei este destabilizat, aceasta este provocată de factori declanșatori, devenind preocupată sau absorbită de propria traumă și propriile experiențe de pierdere. Și această persoană poate intra în modul de supraviețuire „fugă luptă sau înghețare”, funcționând mai curând în baza istoriei personale relaționale/de atașament decât în rolul de persoană de îngrijire/parentaj. În acele momente, pierdută într-un ocean de emoții, simțindu-se copleșită, funcționând cu motoarele la maximum, dar fără combustibil ori rătăcită într-o „falie în timp”, părintelui îi poate fi dificil să citească emoțiile copilului, să se conecteze și să răspundă adecvat la stările emoționale ale acestuia. Ar putea deveni hipervigilentă, hiperreactivă, cu reacții exagerate, s-ar putea simți amenințată, criticată și/sau ar putea interpreta lucrurile în sens negativ, luându-le ca pe un atac personal.

Toate acestea ar putea deveni un obstacol major în încercarea de a face parentaj pe deplin conștient, ducând la exacerbarea unor situații și trăiri, făcând și mai dificilă conectarea și întărirea relațiilor părinte-copil, mai degrabă decât să le dezamorseze. Este esențial, deci, ca părinții din jurul copilului să fie încurajați să recunoască ce tipare le sunt activate, care îi trag în jos ca niște nisipuri mișcătoare sau îi copleșesc ca o avalanșă. Până la urmă, una dintre modalitățile cele mai bune prin care copiii învață cum să-și exprime și să-și regleze emoțiile este prin observarea modului în care adulții din jurul lor își identifică emoțiile, le procesează și răspund la ele. Devine și mai dificil pentru părinți să se acordeze la emoțiile copiilor lor dacă ei înșiși nu sunt în stare să se acordeze la propriile lor emoții, gânduri și senzații. Pe scurt: „Fii conștient, nu confuz”.

Această poziție rațională și reglată îi spune copilului că se află pe mâini sigure, monitorizat de o minte reflexivă și în preajma unui corp alinător. De asemenea, printr-o astfel de atitudine, este încurajat să-și organizeze și verbalizeze trăirile, mai degrabă decât să rămână prins în emoțiile persoanei de îngrijire sau într-o situație de escaladare emoțională reciprocă (de exemplu, când furiei i se răspunde cu furie într-o confruntare ce vizează poziția de putere).

Prin urmare, sperăm că această poziție parentală va diminua situațiile de conflict părinte-copil și luptele de putere, sporind interacțiunile pozitive părinte-copil, învățându-l în tot acest timp pe copil și arătându-i un alt fel de a se comporta și a fi într-o relație”[9].

Joc de rol. Participanții se grupează perechi, care vor exercisa rolul de mamă și respectiv – tată; părinte și copil. Moderatorul propune o situație care provoacă nemulțumire legată de familie, relația cu copilul. Perechile alcătuiesc scenariile, împart rolurile și prezintă situația, apoi fiecare participant își expune opinia asupra comportamentului jucat. Se discută circumstanțele care au generat situațiile prezentate.

Stiluri parentale. Participanții formează 4 echipe (divizarea în echipe prin decupajele alese). Se distribuie în fiecare grup informația foarte simplificată cu descrierea unui stil parental (părintele liberal, părintele-cloșcă, părintele democrat, părintele de ghiață). Se citește, se discută (cu sprijinul moderatorului). Se fac analogii cu experiența personală a fiecărui participant (dacă au întâlnit astfel de părinți...). Se completează păianjenul cu descrierea stilului propus (caracteristici pozitive, negative). Se descrie (verbal, în scris, grafic...) portretul copilului unui părinte de acest stil (cum se simte, ce fel de copil crește...). Fiecare grup prezintă stilul parental analizat prin jocul de rol.

Cum să-ți păstrezi echilibrul în timpul unui conflict. Participanții desenează/pictează/fac un cerc. „... În interiorul cercului, folosind diverse culori, forme și mărimi, indică în ce măsură persoana ta de îngrijire ți-a dat din aceste emoții de bază: tristețe, frică, bucurie, furie, rușine și curiozitate. Reflectează și explorează ce anume este surprinzător/interesant în răspunsul la exercițiul de mai sus. Gândește-te dacă și în ce fel acest lucru a avut un impact asupra relației tale prezente cu tristețea, frica, bucuria, furia, rușinea și curiozitatea; Reflectează la următoarele: Când ai trăit... (furie, tristețe, frică și rușine) în copilărie, cum te-ai calmat sau te-ai consolat? Ce au făcut sau ce nu au făcut părinții tăi/ persoanele de îngrijire pentru a te susține cu aceste emoții? Când ai trăit... (bucurie, entuziasm sau curiozitate) în copilărie, cum au răspuns/ cum te-au încurajat părinții tăi/persoanele de îngrijire? Cât de asemănătoare sau diferită este această situație în relațiile tale prezente ca adult și/sau în modul tău de parentaj?”

În urma retestării părinților care au participat la experimentul formativ am obținut o diferență a mediilor scorurilor la competențe parentale, acestea fiind în ușoară creștere. Totodată retestând copiii subiecților participanți pentru a vedea dacă s-a produs schimbări la variabila imaginea de sine, rezultatele prezintă și ele o ușoară creștere, ceea ce confirmă încă odată corelația dintre competențele parentale și imaginea de sine la copii. Putem concluziona că datorită aplicării modelului psihologic de consiliere parentală sa îmbunătățit interacțiunea dintre copii și părinții.

Ca psihologi, avem datoria de a ne implica activ în creșterea gradului de conștientizare a nevoii și a oportunității pe care educația și consilierea le oferă pentru îmbunătățirea relațiilor din cadrul familiei, pentru o mai bună dezvoltare și evoluție personală și familială. Alături de noi, medicii, asistenții sociali, părinții, profesorii pot contribui și ei la acest efort de educare. Avem datoria profesională de a populariza în rândul populației cunoștințele actuale privind importanța și complexitatea interacțiunii părinți-copii și rolul central al familiei ca mediu optim pentru creșterea, dezvoltarea și educarea tinerei generații.

Bibliografie:

1. Bonchiș Elena (coord.) Dezvoltarea umană. Aspecte psiho-sociale. Oradea: Editura Imprimeriei de Vest, 2000. ISBN 973-9329-77-2
2. Bratu Rodica. Familia - un factor de influență asupra imaginii de sine la adolescenți. În: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/55-67_3.pdf
3. Cuznețov Larisa. Consilierea parentală. Ghid metodologic. Larisa Cuznețov. Ministerul Educației al Republicii Moldova, UPS „I. Creangă” din Chișinău. - Ch.: Primex-Com, SRL, 2013. ISBN 978 – 9975 – 4253 – 8 -4.
4. Cuznețov Larisa. Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei. Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă” din Chișinău. Chișinău, CEP USM, 2008 ISBN 9789975707176
5. Enăchescu C. Tratat de psihanaliză și psihoterapie. Iași: Polirom, 2003. 392 p. ISBN 973-681-777-6
6. Savca, L. Psihologia personalității în dezvoltare. Chișinău, 2003.
7. Vasile Diana Lucia. Introducere în psihologia familiei și psihosexologie. București: Editura Fundației România de Măine, 2007. 160 p., ISBN 978-973-725-873-1.
8. Vîrlan M., Țurcan C. Relația dintre imaginea de sine a adolescenților și relațiile lor interpersonale cu părinții și semenii. În: Psihologie, 4, 2011 pp.17-23
9. Treisman Karen. Instrumentar de tehnici terapeutice creative: cum lucrăm cu adolescenții și copiii cu trauma de dezvoltare; trad. de Rădulescu R. București: Ed. Trei, 2020. ISBN 978-606-40-0725-4