

**COMPETENȚA DE COMUNICARE NONVIOLENTĂ-RESURSĂ A
COMPETENȚEI PARENTALE**

Lilia NACAI, asist. univ.,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,
Republica Moldova

***Abstract:** The article reflects theoretical-applicative approaches regarding parental competence and nonviolent communication as a resource of parental competence. The author highlights the essence, components, factors of parental competence as well as the essence, components of nonviolent communication and its significance in the development of parental competence. The practical recommendations regarding the acquisition of the nonviolent communication technique for parents are of interest, and the training for the development of this skill has the role of raising awareness, of configuring positive attitudinal sets, managing to activate reflection processes; the ultimate goal of changing the parents' attitude is to change the child's behavior*

***Keywords:** parental competence, communication, nonviolent communication.*

Competența parentală astăzi prezintă domeniu de interes pentru psihologi, cadre didactice, asistenți sociali. Cercetările actuale nu prezintă o opinie unanimă vis-à-vis de înțelegerea și abordarea competenței parentale, dar, constatăm că părinții tot mai mult conștientizează necesitatea autoeducației și autodezvoltării privind educația copiilor. Analiza literaturii de specialitate ne-a permis să identificăm următoarele definiții ale competenței parentale:

- Cunoștințe, priceperi, deprinderi și modalități de realizare a activității pedagogice. (H.Ф. Талызина, Р.К. Шакуров);
- O caracteristică integrativă care determină aptitudinea, capacitatea de a rezolva probleme tipice aparute în situații pedagogice reale utilizând cunoștințe, experiențe, valori. (А.П. Тряпицына);
- Capacitatea de a crea condiții în care copiii se simt în siguranță, primind suportul necesar din parte adulților în procesul de dezvoltare. (Кормушина Н.Г.);
- Posedarea de către părinți a cunoștințelor, abilităților, experiențelor în educarea copiilor. (Мизина М.М.);
- Capacitatea părinților de a organiza activitatea familială, social-pedagogică orientată spre formarea și dezvoltarea la copil a deprinderilor sociale, abilităților sociale, înțelegerii sociale prin abordarea competență a situațiilor. (Е.В. Руденский)
- Condiția esențială a relaționării favorabile în relația părinte-copil este integrarea a unor aspecte importante a experienței personale a părintelui: cognitive, afectiv, sensorial, psihomotor, spiritual, comunicativ, ludic, reflexive.[6; p.8]

Competența parentală reprezintă un sistem de cunoștințe, priceperi, capacități, deprinderi și abilități susținute de trăsături de personalitate specifice și care îi permit părintelui să îndeplinească cu succes responsabilitățile parentale, să prevină și să depășească situațiile de criză în favoarea dezvoltării copilului și, astfel, să atingă obiectivele activităților educative .[2; p.46]

Rezultatele investigațiilor științifice realizate de P.В. Овчарова, Н.Г. Кормушина, Н.И. Мизина, М.О. Емихина reflectă următoarele componente a competențelor parentale: cognitiv, afectiv și comportamental.

Е.П. Арнаутова, Т.В. Бахуташили, О.С. Нестерова, М.А. Орлова С.С. Пиюкова, В.В. Селина prezintă în structura competențelor parentale următoarele componente: motivațional, de personalitate, cognitiv, organizatoric, constructiv, comunicativ, emoțional, valoric, reflexiv.

Analizând și sintetizând abordările existente a componentelor competenței parentale В.И. Рерке, И.Ю. Танькова, О.С. Балалайкина le rezumă la trei componente: motavațională, cognitivă, comunicativă.

Табелул 1. Componentele competenței parentale după В.И. Рерке, И.Ю. Танькова, О.С. Балалайкина

Componenetele competenței parentale	Indicatorii competenței parentale
Motavațională	Orientarea părintelui spre educare cu succes a copilului, trebuința de autorealizare ca părinte și autodezvoltare în acest plan; autoapreciere adecvată ca părinte; deschidere către schimbare; tendința de a cunoaște și înțelege motivele comportamentului copilului, de a-i susține interesele, empatie, reflexie, autocontrol; dorința de a dezvolta copilul în conformitate cu aptitudinile acestuia; tendința de a se autoperfecționa în domeniul educației copiilor.
Cognitivă	Abiltatea de a cunoaște particularitățile de vîrstă a copiilor, particularitățile psihologice: activitate primordială, neoformațiuni, crize, legități în

	dezvoltarea psihică; stiluri de educație și impactul lor asupra personalității.
Comunicativă	Abilitatea de a dezvolta interesul copiilor față de diverse activități; a stimula independența copiilor, de a stabili și menține relațiile cu copilul; de a comunica conform particularităților de vârstă; stabilirea relațiilor favorabile și de încredere.

Prezintă interes pentru studiul nostru opiniile științifice privind factorii ai competenței parentale prezentate de Simona Maria Glăveanu, cu scopul de a avea o imagine cât mai autentică asupra relaționării părinți-copii în societatea actuală, elaborează „*model factorial al competenței parentale*”. Factorii ai competenței parentale:

1. factorul „*cunoaștere*” – vizează abilitatea părintelui de a cunoaște, în funcție de etapele de vârstă ale copilului, nivelul de dezvoltare; pe baza acestuia de a-și explica reacțiile copilului; de a înțelege nevoile copilului și a formula răspunsuri adecvate acestora;
2. factorul „*disciplinare*” – reflectă abilitatea părintelui de a comunica asertiv, gestionarea adecvată a regimului de recompensă și pedeapsă permițând, totodată, dezvoltarea tuturor potențialităților unei personalități armonioase;
3. factorul „*managementul timpului*” – relevă, pe de-o parte, abilitatea părintelui de a determina calitatea și cantitatea timpului petrecut cu propriul copil și, pe de altă parte, capacitatea sa de a coordona/dirija timpul copilului, de a crea contexte care să contribuie la stimularea gândirii critice și creatoare și la dezvoltarea simțului estetic și, de asemenea, care să susțină inserția socială a copilului;
4. factorul „*suport afectiv*” – implică abilitatea părintelui de a cunoaște și a utiliza modalități eficiente atât de prevenire, cât și de coping al stresului din familie; presupune gestionarea situațiilor tensionale și oferirea unui suport afectiv ce ajută copilul în a-și gestiona emoțiile negative;
5. factorul „*managementul crizelor*” – reflectă abilitatea părintelui de a fi un bun lider, de a găsi soluții la problemele copilului împreună cu acesta, astfel depășind situațiile critice de natură educațională sau personală și determinând dezvoltarea gândirii critice și raționale a copilului, precum și perseverența în rezolvarea de probleme (Glăveanu, 2009).[1; p.88]

În consecință, activitatea educativă a părinților competenți facilitează formarea și dezvoltarea unor viitori adulți siguri de propria persoană, încrezători în ceilalți oameni și care vor dispune de independență, competență, inițiativă și creativitate (Spock, 2000; Osterrich, 1973; Fischbein, 1970).

Componentă esențială a competenței parentale este componenta comunicativă reflectată și prin competența de comunicare nonviolentă - abilitatea de a de a privi copilul ca pe o ființă separată de tine, cu propriile-i gânduri, sentimente, nevoi, dorințe, ca pe o ființă unică, irepetabilă, care merită același respect ca o persoană adultă și care, tocmai datorită acestui respect primit la vârstă mică va crește într-un adult respectuos față de ceilalți.

Comunicarea nonviolentă în viziunea lui Marshall B. Rosenberg, fondatorul și directorul serviciilor de educație ale Centrului pentru Comunicare Nonviolentă (SUA, 1984), este o modalitate de interacțiune care facilitează fluxul comunicării pentru schimburi de informații și rezolvarea neînțelegerilor în mod pașnic. Se concentrează asupra valorilor și nevoilor generale umane și încurajează folosirea unui limbaj ce sporește bunăvoința și nu generează resentimente.

Marshall B. Rosenberg susține că ”Copiii au nevoie de mult mai mult decât cunoștințe de citire, scriere și aritmetică, indiferent cât de importante pot fi acestea. Ei trebuie să învețe și cum să gândească independent, cum să găsească un sens în ceea ce învață și cum să lucreze și să trăiască împreună. Educatorii/ profesorii, directorii de școli și părinții se vor apropia de educația pusă în slujba îmbogățirii vieții prin abilitățile de vorbire și comunicare, precum și prin

structurarea unui mediu educativ, care să susțină dezvoltarea autonomiei și interdependenței în clasă.”

Principiul de bază al comunicării nonviolente este că atunci când sunt în contact cu mine, cu ce se întâmplă la nivelul sentimentelor și nevoilor mele, pot comunica într-un mod mai apropiat de valorile mele, într-un mod care să clădească o punte de legătură trainică și autentică între mine și ceilalți.

Semnificativ, în acest sens, pentru părinții competenți, pentru părinții cu competențe de comunicare nonviolentă este de a se apropia mai mult de nevoile proprii, de a deveni mai conștienți clipă de clipă de ce se întâmplă în interiorul propriu, de a pune acțiunile în armonie cu valorile și a putea răspunde constructiv nevoilor copiilor proprii. Competența de comunicare nonviolentă presupune realizarea simultană a două moduri de acțiune umană - a accepta partenerul cu empatie (a manifesta compasiune pentru stările de suflet ale celuilalt) și dezvoltare de sine, realizate prin:

1. Observ - cum exprimăm o observație;
2. Simt - cum exprimăm un sentiment;
3. Am nevoie - cum exprimăm o nevoie;
4. Doresc acum să rog - cum exprimăm o cerere.

Marshall B. Rosenberg a identificat patru exerciții de bază în comunicarea nonviolentă recomandabile părinților:

1. Separă întotdeauna faptele, realitatea, de judecăți sau interpretări.
2. Identifică și exprimă sentimentele legate de realitatea respectivă.
3. Conștientizează nevoile reale.
4. Învăță să formulezi cerințe clare, adică să identifici acele lucruri care pot duce la împlinirea nevoilor descoperite.

Generalizînd, asupra esenței comunicării nonviolente, asupra elementelor ce blochează o comunicare nonviolentă, asupra componentelor comunicării nonviolente, asupra esenței, componentelor, factorilor competenței parentale punem în evidență un șir de recomandări prin care adulții și părinții pot pune bazele unei comunicări nonviolente cu copiii și cu cei din jur.

Aceste recomandări pot fi aplicate foarte ușor de părinții care vor să comunice cât mai eficient și mai armonios cu copiii și să-și dezvolte și consolideze competența parentală:

1. Petrece în fiecare zi puțin timp reflectând la felul în care te raportezi la tine însuși și la ceilalți.
2. Amintește-ți că toate ființele umane au aceleași nevoi.
3. Verifică-ți intențiile ca să vezi dacă ești la fel de interesat ca ceilalți să își îndeplinească dorințele ca de tine însuși.
4. Atunci când rogi pe cineva să facă ceva, verifică mai întâi dacă e vorba de o rugămintă sau de o solicitare.
5. În loc să spui ce NU vrei să facă o persoană, spune-i ce anume vrei să facă.
6. În loc să spui ce și cum vrei să fie cineva anume, spune-i ce acțiune ți-ar plăcea să facă persoana respectivă.
7. Înainte de a fi de acord sau împotriva opiniilor cuiva, încearcă să te pui în pielea persoanei și să înțelegi ce simte și de ce anume are nevoie.
8. În loc să spui NU, spune care sunt acele nevoi ale tale care te împiedică să spui DA.
9. Dacă ești supărat, gândește-te la ce nevoie de-a ta nu este îndeplinită și la ce ai putea face pentru a o îndeplini (în loc să te gândești la ce e în neregulă cu tine și cu ceilalți).
10. În loc să lauzi pe cineva care a făcut ceva care îți convine, exprimă-ți grațitudinea spunându-i acelei persoane ce nevoi de-ale tale au fost îndeplinite prin acțiunea sa.

Formarea unor abilități de comunicare nonviolentă la părinți este esențială, iar antrenarea pentru dezvoltarea acestei abilități are rolul desensibiliza, de a configura seturi atitudinale pozitive, reușind să activeze procese de reflecție; scopul final al schimbării atitudinii părinților este schimbarea comportamentului copilului.

Referințe bibliografice:

1. GLĂVEANU, Simona Maria. Modele parentale relevate în tablouri familiale- abordare nanometrică. În: Revista de psihologie, 2011, nr. 1, p. 86–98.

2. GLĂVEANU, Simona Maria. Rezistența la stres – resursă a competenței parentale. În: Revista de psihologie, 2012, nr. 1, p. 45–56.

3. GLĂVEANU, Simona Maria. *Competența parentală. Model de conceptualizare și diagnoză (Parental Competence Questionnaire)*, București, Editura Universitară, 2012, 329 p.

4. KELLER, Francoise. *Exerciții de comunicare nonviolentă*. București: Editura Trei, 2016. 238 p. ISBN 978-606-719-405-0

5. ROSENBERG, Marshall B. *Comunicarea nonviolentă. Limbajul vieții..* Chișinău: Epigraf, 2005. 221p. ISBN 9975-924-52-2

Родительская компетентность как средство профилактики зависимых форм поведения в старшем дошкольном и подростковом возрасте: учеб.-метод. пособие/ состав. В.И. Перке, И.Ю. Танькова, О.С. Балалайкина. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А-1», 2017. – 100 с.