

„REGULI ȘI DISCIPLINĂ PENTRU CEI MICI” este un program de educație parentală dedicat părinților sau persoanelor care acordă îngrijire copiilor de vârstă preșcolară și școlară mică (cu vârste cuprinse între 2 și 9 ani).

**OBIECTIVUL PROGRAMULUI** este de a susține părinții/îngrijitorii copiilor de vârstă preșcolară și școlară mică să își dezvolte comportamente și competențe de ghidare și disciplinare a copiilor prin stabilirea regulilor și aplicarea consecințelor adecvate.

Programul a fost creat de Empowering Children (Polonia), adaptat și desfășurat în țara noastră de **Centrul Național de Prevenire a Abuzului Față de Copii (CNPAC)**.

CNPAC a implementat deja programul în **peste 300 de instituții preșcolare** din Republica Moldova.



## EȘTI PĂRINTE, ÎNGRIJITOR SAU EDUCATOR?

Solicită informații despre înscrierea în programul de educație parentală „Reguli și disciplină pentru cei mici” de la echipa CNPAC!



(+373) 79 880 213



office@cnpac.md  
ajutauncopil@cnpac.md

Sau scanează codul QR:



[www.instruire.cnpac.md](http://www.instruire.cnpac.md)



Acest material a fost realizat în cadrul proiectului „Facilitarea accesului copiilor refugiați din Ucraina la un mediu sigur de trai și educație, pentru o integrare socială sigură”, implementat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) în parteneriat cu UNHCR. Opiniile exprimate în acest material nu reflectă neapărat punctele de vedere ale donatorului.



**COPIII AU DREPTUL DE A FI TRATAȚI CU RESPECT ȘI FĂRĂ VIOLENȚĂ. NICIUN COPIL, NICIODATĂ NU TREBUIE SĂ FIE LOVIT, FĂRĂ EXCEPȚII!**

Te ajutăm să stabilești reguli clare, ținând cont de nevoile și posibilitățile copilului tău prin programul de educație parentală

### „REGULI ȘI DISCIPLINĂ PENTRU CEI MICI”

Înscrie-te **GRATUIT** în program și dezvoltă-ți competențe prin care:

- să înțelegi mai bine sentimentele, gândurile, convingerile, necesitățile proprii în ceea ce privește disciplinarea copilului
- să conștientizezi și să-ți gestionezi mai bine propriile emoții
- să ghidezi și să disciplinezi copilul prin stabilirea și menținerea regulilor de comportament clare, adaptate la vârsta și nivelul de înțelegere al copilului
- să supraveghezi copilul eficient și să aplici consecințe adecvate
- să utilizezi metode de disciplinare pozitivă în educația copilului

**AFLĂ CUM POTI DEVENI UN PĂRINTE/ÎNGRIJITOR MAI BUN!**



## DEVII UN PĂRINTE/ÎNGRIJITOR MAI BUN ÎN DOAR 12 ORE!

Programul „Reguli și disciplină pentru cei mici” conține 12 ore de studiu, structurate în 6 sesiuni cu durata a 2 ore fiecare, care se desfășoară săptămânal.

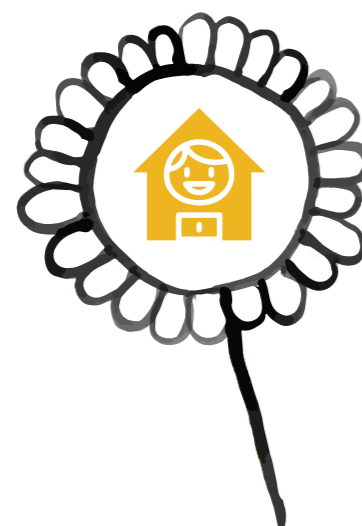
Iată ce subiecte vei studia când te înscrii în program:

### 1. SPAȚIUL SIGUR PENTRU EXPLORARE ȘI ÎNVĂȚARE

Bunăstarea emoțională a părinților care participă la programul „Reguli și disciplină pentru cei mici” este o prioritate. Astfel, în această ședință participanții au posibilitatea de a împărtăși propriile îngrijorări, incertitudini și nevoi în ceea ce privește disciplinarea copilului în condiții de siguranță.

### 2. CONSECINȚELE APLICĂRII PEDEPSELOR FIZICE

În această sesiune participanții explorează motivele și sentimentele de care sunt ghidați în momentul în care aplică pedepsele corporale copiilor. Aici părinții și îngrijitorii află care sunt metodele educative neconstructive și în ce mod influențează acestea comportamentul, starea psiho-emoțională și sănătatea fizică a copilului pe termen scurt și lung.

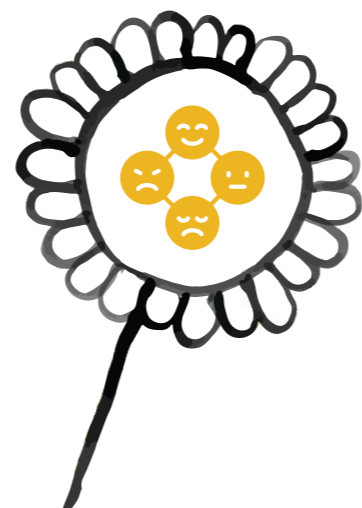
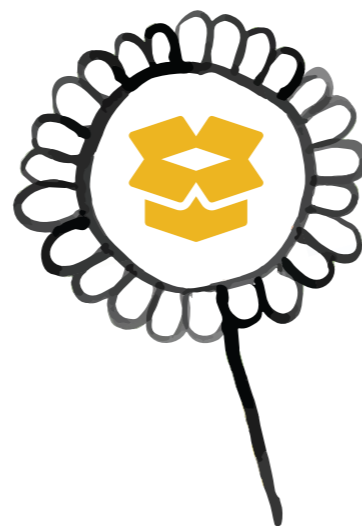


### 3. CUTIA CU EMOȚII

Recunoașterea emoțiilor și a rolului acestora pentru adult și pentru copil este esențială pentru a-și putea purta de grijă și a oferi îngrijiri suficient de bune celor mici. În cadrul acestei sesiuni părinții învață să identifice și să recunoască stările emoționale pe care le trăiesc, reflectează asupra legăturii dintre nevoi, emoții, gânduri și comportamente. De asemenea, analizează funcțiile emoțiilor, în special ale celor neplăcute, pentru ei și pentru copiii lor.

### 4. CERCUL VICIOS. GESTIONAREA EMOȚIILOR

În această sesiune părinții își evaluează stilul predominant de exprimare a emoțiilor, în special în relația cu copilul; analizează ce resurse interne și externe îi ajută să-și stăpânească emoțiile și gândurile în situații dificile; exersează modalități de exprimare asertivă a emoțiilor și de redobândire a sentimentului de siguranță în situațiile tensionate din relația cu copilul; reflectează asupra emoțiilor trăite de copil în momentul în care este pedepsit și ce anume îi lipsește din partea părintelui în acel moment.

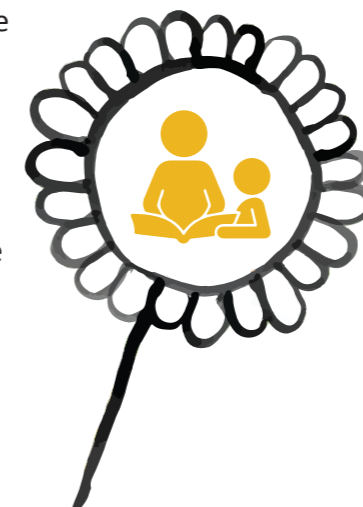


### 5. METODELE CONSTRUCTIVE DE EDUCAȚIE

Această sesiune răspunde la întrebările părinților despre cum pot să își disciplineze copii fără să aplice pedepse fizice sau neconstructive. Participanții învață să colaboreze cu copilul, utilizând exemple de situații comune; află ce condiții facilitează învățarea și internalizarea regulilor de către copii; descoperă cum pot ajuta copilul să-și regleze comportamentul, să dobândească autocontrol și abilități sociale.

### 6. PEDEAPSA ȘI ASUMAREA CONSECINȚELOR

Copilul mic are nevoie să trăiască într-un mediu structurat, care să-i ofere predictibilitate, însă nu are capacitatea de a-l structura de unul singur. Rolul părintelui/îngrijitorului este de a ajuta copilul să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile, să-și regleze comportamentul și să adopte o rutină, introducând reguli și aplicând consecințe logice în cazul în care regulile au fost încălcate. În această sesiune participanții învață cum să stabilească și să aplice reguli; reflectează asupra diferenței dintre pedeapsă și aplicarea/asumarea consecințelor; exersează consecințe specifice care pot fi aplicate pentru anumite reguli încălcate de copii sau comportamente indezirabile.



## PROGRAMUL „REGULI ȘI DISCIPLINĂ PENTRU CEI MICI” ESTE REALIZAT DE CĂTRE FACILITATORI INSTRUIȚI ȘI CERTIFICAȚI DE CNPAC.

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) este o organizație nonguvernamentală din Republica Moldova care promovează dreptul copiilor la protecție de orice formă de violență, având misiunea de a contribui la diminuarea incidenței și a consecințelor violenței față de copii prin activități de prevenire, pledoarie, dezvoltare de capacități și servicii specializate.

