

# Modul 2. Importanța disponibilității emoționale și a dinamicii familiale stabile



**Co-funded by  
the European Union**

Acest modul explorează rolul critic al disponibilității emoționale și al dinamicii familiale stabile în dezvoltarea adolescenților și în prevenirea bullying-ului. Părinții vor învăța cum disponibilitatea emoțională creează o bază pentru o dezvoltare sănătoasă, înțelegând, de asemenea, cum nevoile psihologice neîmplinite pot contribui la comportamentele de bullying. Prin scenarii practice, informații susținute de cercetare și strategii acționabile, acest document oferă instrumentele necesare pentru a crea un mediu familial de susținere care favorizează reziliența, încrederea în sine și abilitățile de rezolvare sănătoasă a conflictelor la copii.

# Înțelegerea disponibilității emoționale

Disponibilitatea emoțională (AE) cuprinde mai multe dimensiuni parentale, inclusiv sensibilitatea, structurarea, non-intruziunea și non-ostilitatea, alături de două dimensiuni legate de copil: receptivitatea față de părinte și implicarea părinților. În esență, a fi disponibil emoțional înseamnă a fi disponibil să asculți sentimentele copilului tău, să le înțelegi fără judecată și să oferi sprijin atunci când este necesar.

Pentru adolescenți în mod specific, disponibilitatea emoțională înseamnă a avea un părinte deschis să asculte ceea ce au pe suflet - fie că este vorba despre prieteni, școală sau emoții - fără a se enerva sau a fi disprețuitor. Este vorba despre a arăta empatie și a te conecta la nivel emoțional, ajutând adolescenții să se simtă văzuți, auziți și înțeleși într-o perioadă de schimbări semnificative în viața lor.

## Dezvoltarea încrederii și securității

Atunci când părinții sunt disponibili emoțional, adolescenții dezvoltă încredere și se simt în siguranță să își împărtășească gândurile și sentimentele. Potrivit lui Siegel și Bryson (2011), părinții prezenți emoțional și calmi îi ajută pe copii să-și regleze propriile emoții, facilitând căutarea îndrumării de către adolescenți în situații dificile.

## Dezvoltarea inteligenței emoționale

Adolescența este o perioadă de învățare emoțională intensă. Părinții disponibili emoțional îi ajută pe adolescenți să își înțeleagă sentimentele și să dezvolte mecanisme sănătoase de coping. Goleman (1995) subliniază că inteligența emoțională - inclusiv empatia și autoreglarea emoțională - este esențială pentru succesul în viață și este modelată prin disponibilitatea emoțională parentală.

## Sprijinirea luării deciziilor

Pe măsură ce adolescenții încep să ia decizii mai independente, părinții disponibili emoțional oferă îndrumare crucială. Kernis (2003) a descoperit că sprijinul parental îi ajută pe adolescenți să-și dezvolte abilități mai bune de luare a deciziilor și reziliența în fața provocărilor.

Anii adolescenței aduc schimbări semnificative, iar a avea un părinte disponibil emoțional oferă o bază sigură și stabilă. Această disponibilitate nu înseamnă rezolvarea tuturor problemelor adolescentului tău sau a avea toate răspunsurile - este vorba despre a fi prezent, a arăta înțelegere și a-l ajuta să se simtă suficient de sigur pentru a-și explora propriile emoții și decizii.

Cercetările lui Steinberg (2005) confirmă că o educație parentală cu suport emoțional îi ajută pe adolescenți să-și dezvolte un simț pozitiv al sinelui și corelează cu rezultate generale mai bune în viață. În mod similar, Fivush (2011) a constatat că atunci când părinții rămân prezenți emoțional, îi încurajează pe adolescenți să mențină legătura cu ei, chiar și în perioadele în care pot părea distanți.

# Disponibilitate emoțională în acțiune

## Scenariu: frustrarea adolescentului Max cu temele școlare



### Observarea emoțiilor

Max își trântea cărțile și ofta zgomotos în timp ce studia. Tatăl său, Jake, intră în cameră și îl întreabă blând: "Hei, Max, îmi dau seama că ești supărat. Ce se întâmplă?"



### Ascultare activă

Max explică că se simte copleșit de teme și că îi este greu să țină pasul. Jake ascultă cu atenție, fără să-l întrerupă, arătând că este pe deplin implicat în conversație.



### Validarea sentimentelor

După ce Max vorbește, Jake spune: "Înțeleg de ce ai fi frustrat. Se pare că ai multe de făcut și este greu să simți că faci progrese."



### Oferirea de sprijin

Jake se așează lângă Max și spune: "Faci tot ce poți și sunt foarte mândru de asta. Hai să luăm o scurtă pauză, iar apoi poate putem împărți munca ta în pași mai mici, astfel încât să nu ți se mai pară copleșitoare."

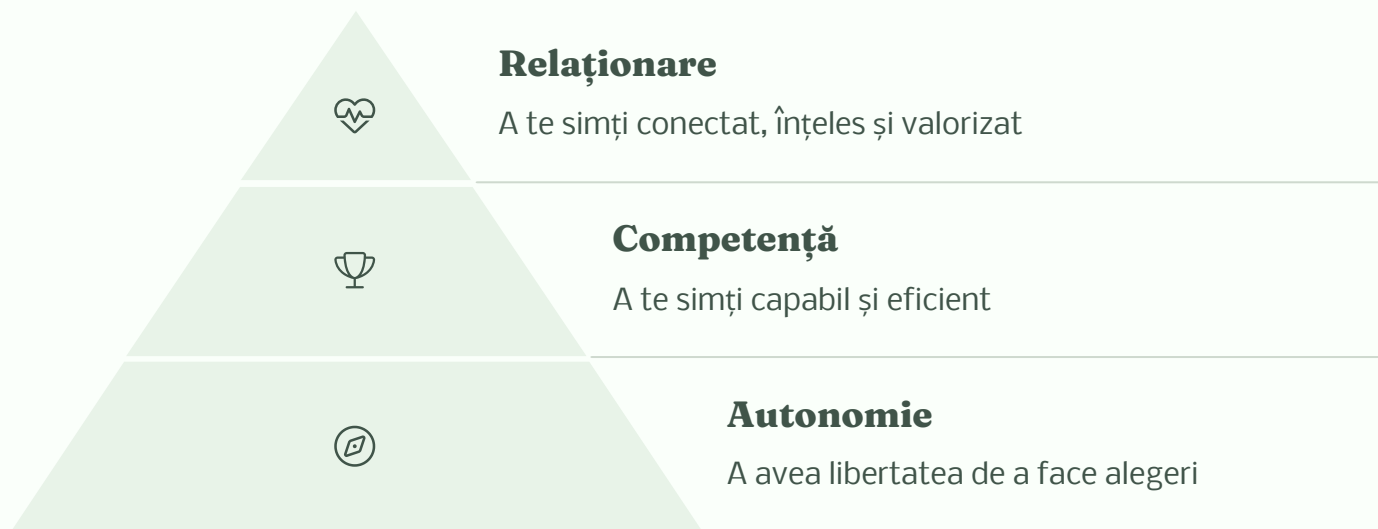
În acest exemplu, Jake demonstrează disponibilitate emoțională ascultând cu atenție, validând sentimentele lui Max, oferind o soluție fără presiune și creând spațiu pentru ca Max să-și proceseze emoțiile. El adaugă: "Dacă vrei să vorbim mai mult despre asta, sunt aici. Sau dacă vrei doar să te relaxezi puțin, este perfect în regulă. Nu ești singur în asta."

Atunci când părinții răspund cu acest tip de disponibilitate emoțională, ei creează un mediu sigur în care adolescenții se simt confortabil să-și exprime sentimentele. Această abordare favorizează reziliența și îi ajută pe adolescenți să dezvolte abilități sănătoase de reglare emoțională pe care le vor purta în viața de adult.

A fi disponibil emoțional nu înseamnă să rezolvi toate problemele adolescentului tău - înseamnă să fii prezent, să arăți înțelegere și să-l ajuți să se simtă suficient de sigur pentru a-și explora propriile emoții și decizii.

# Nevoi psihologice nesatisfăcute și bullying

Cercetările arată conexiuni clare între nevoile psihologice nesatisfăcute și comportamentele de bullying. Conform Teoriei Autodeterminării de Deci & Ryan (2000), bunăstarea copiilor depinde în mare măsură de trei nevoi fundamentale: autonomie, competență și relaționare. Atunci când aceste nevoi sunt satisfăcute, copiii raportează o bunăstare mai mare, își dezvoltă încrederea în sine, se angajează în activități cu motivație intrinsecă și manifestă deschidere în relațiile sociale.



## Nevoi psihologice cheie

### 1. Autonomia

Autonomia se referă la oferirea copiilor spațiului și libertății psihologice de a fi ei înșiși, de a explora și de a învăța prin încercări și erori. Acest lucru îi ajută pe copii să-și dezvolte reziliența și mecanismele de adaptare atunci când se confruntă cu dificultăți. Părinții pot încuraja autonomia prin promovarea dialogului, a inițiativei și a negocierii, și prin oferirea de alegeri în limite rezonabile, mai degrabă decât prin dictarea fiecărui aspect.

### 2. Competența

Atunci când nevoile de competență sunt satisfăcute, copiii se simt capabili să gestioneze situații dificile. Părinții ar trebui să se concentreze pe dezvoltarea abilităților și talentelor copiilor, descoperind aptitudinile lor și punând accentul pe proces, nu pe rezultate (Farkas și Grolnick 2010). Părinții excesiv de critici sau exigenți pot stimula involuntar sentimente de inadecvare, devalorizare, anxietate și frica de eșec - toți factori care pot contribui la victimizarea prin bullying.

### **3. Relaționare**

Relaționarea este crucială pentru dezvoltarea unui atașament sigur. Copiii învață că sunt importanți atunci când sentimentele și nevoile lor sunt înțelese și validate de către îngrijitori. Acest lucru creează o conexiune sigură părinte-copil, unde copiii se simt în siguranță să se exprime. În contrast, părinții indisponibili emoțional sau care resping pot contribui la probleme de atașament, afectivitate negativă, stimă de sine scăzută, dereglare emoțională și dificultăți sociale – factori asociați cu vulnerabilitatea la bullying.

### **4. Atașament**

Relațiile timpurii de atașament formează baza schemelor cognitive interne ale copilului, influențând relațiile lor viitoare (Bowlby, 1973). Copiii atașați sigur dezvoltă relații pozitive, de încredere, în timp ce copiii atașați nesigur se pot confrunta cu dificultăți de încredere și relații sănătoase. Cercetările arată că copiii nesiguri sunt mai predispuși să fie percepuți ca victime ale bullying-ului din cauza unor caracteristici precum timiditatea, izolarea și vulnerabilitatea (Dykas et al., 2008).

# Crearea unui mediu familial stabil și de sprijin

Un mediu familial stabil, cu sprijin emoțional, joacă un rol crucial în prevenirea comportamentului de bullying și în ajutarea copiilor să facă față hărțuirii și abuzului. Cercetările efectuate de Nocentini et al. (2018), care au analizat 154 de studii din 1970 până în 2017, au identificat trei niveluri de influență familială asupra bullying-ului: variabile contextuale familiale, procese relaționale familiale și factori parentali individuali.

## Factori contextuali

Stresul parental, psihopatia și abuzul de substanțe prezic semnificativ atât perpetrarea, cât și victimizarea în cazul bullying-ului. Expunerea la violența și conflictele familiale se corelează puternic cu creșterea comportamentelor de bullying, 95% dintre studii confirmând acest impact.

## Procese relaționale

Comunicarea deschisă și empatică acționează ca un factor protector împotriva bullying-ului, reducând atât riscurile de perpetrare, cât și cele de victimizare. Nivelurile mai ridicate de implicare emoțională și practică a părinților reduc în mod constant ratele de bullying și victimizare.

## Factori parentali

Credințele parentale, atitudinile față de agresiune, autoeficacitatea și cunoștințele despre bullying modelează comportamentele copiilor. Abordarea simultană a multiplelor dimensiuni familiale (de exemplu, îmbunătățirea abilităților parentale concomitent cu reducerea violenței domestice) se dovedește mai eficientă pentru prevenire.

## Construirea rezilienței

Reziliența se dezvoltă în timp prin relații familiale pozitive, caracterizate prin încredere, sprijin, armonie și absența neglijării sau abuzului (Sapouna & Wolke, 2013). Aceasta poate fi cultivată prin dinamici familiale în care părinții comunică direct cu copiii lor, oferă ajutor și se implică în problemele copiilor, oferindu-le în același timp suficientă autonomie pentru a-și asuma responsabilitatea pentru comportamentul lor.

De exemplu, dacă un copil vine acasă după un conflict cu un coleg, părinții pot comunica pentru a înțelege ce s-a întâmplat, a-i valida sentimentele, a oferi sprijin și afecțiune, a-i învăța strategii de rezolvare a conflictelor și a-i ghida către soluții adecvate, permițându-le în același timp să aleagă cum să acționeze. În timp, copiii internalizează aceste tipare sănătoase și învață să gestioneze eficient situațiile dificile.

# Construirea încrederii și valorii de sine

Atunci când copiii cresc într-un mediu în care își văd părinții tratându-se reciproc cu respect, reciprocitate și dragoste, ei învață că merită același tratament și își dezvoltă încrederea de a respinge comportamentul negativ al celorlalți. Această fundație de valoare de sine le influențează aspirațiile academice, relațiile și munca de-a lungul vieții.

## Încurajarea rezolvării sănătoase a conflictelor

În căminele stabile, copiii observă dinamici sănătoase în care părinții rezolvă conflictele cu respect, fără agresiune sau abuz. Acest lucru modelează o rezolvare constructivă a conflictelor, învățându-i pe copii să abordeze dezacordurile cu respect și comunicare rațională.

# Dinamici familiale negative și bullying

Dinamicile familiale negative pot influența semnificativ comportamentul și bunăstarea emoțională a copilului, crescând potențial riscul ca acesta să devină fie agresor, fie victimă. Înțelegerea acestor dinamici prin scenarii din viața reală ajută la ilustrarea modului în care mediile familiale modelează comportamentele sociale ale copiilor.

## Scenariu: expunerea la conflict parental

Alex, în vârstă de 14 ani, este martor la certuri constante între părinții săi. Mama lui ridică adesea tonul, în timp ce tatăl său răspunde cu sarcasm sau dispreț. Aceste certuri escaladează în strigăte de mai multe ori pe săptămână. Alex se simte speriat și anxios, neștiind cum să gestioneze tensiunea, și începe să se retragă emoțional.

Această expunere la conflict îl poate determina pe Alex să manifeste comportamente de bullying, mai ales dacă adoptă un rol de "agresor" pentru a-și masca insecuritatea. El ar putea învăța că agresiunea este o abordare validă de rezolvare a problemelor, văzând-o modelată de adulți. Alternativ, ar putea deveni o victimă, internalizând conflictul și retrăgându-se social din cauza sentimentelor de neputință.

## Scenariu: abuz emoțional și neglijare

Sarah, în vârstă de 14 ani, trăiește cu un tată care o neglijează emoțional, numind-o adesea "prea sensibilă" atunci când își exprimă tristețea. Mama ei copleșită îi spune frecvent lui Sarah să "se descurce singură". Simțindu-se izolată și crezând că emoțiile ei nu contează, Sarah devine ușor agitată la școală și începe să-i hărțuiască pe alții, în special pe cei care par mai slabi sau diferiți.

Mediul familial al Sariei nu reușește să-i ofere sprijinul emoțional necesar pentru o stimă de sine sănătoasă și abilități de coping. Ea ar putea hărțui pe alții pentru a-și recăpăta controlul sau pentru a-și afirma puterea - ceva ce îi lipsește acasă. Alternativ, fără abilități de a-și exprima emoțiile în mod adecvat, Sarah ar putea deveni ea însăși o victimă a bullying-ului.

## De ce aceste dinamici duc la bullying

- Copiii expuși la niveluri ridicate de conflict parental dezvoltă adesea comportamente agresive sau devin retrași și anxioși.
- Fără modele eficiente de rezolvare a conflictelor acasă, copiii se luptă să gestioneze dezacordurile în mod adecvat.
- Neglijarea emoțională duce la insecuritate, o stimă de sine scăzută și dificultăți de empatie - trăsături asociate cu comportamentelor de bullying.
- Incapacitatea de a exprima emoțiile în mod sănătos poate face copiii vulnerabili în a deveni victime.
- Câteva caracteristici familiale legate de bullying includ dezechilibre de putere între părinți, tați ostili/vioenți, medii foarte solicitante, parenting dur și lipsa de autonomie (Butler & Plat, 2007).



# Semne că copilul tău are nevoie de sprijin emoțional

Recunoașterea momentului în care copilul tău are nevoie de sprijin emoțional este crucială pentru a aborda potențialele probleme înainte ca acestea să escaladeze. Copiii își comunică adesea suferința prin schimbări de comportament, mai degrabă decât prin comunicare directă. Faptul de a fi atent la aceste semne permite părinților să intervină timpuriu și să ofere sprijinul necesar.



## Simptome fizice

Tulburări de somn (insomnie, hipersomnie, coșmaruri), pierdere în greutate sau modificări ale apetitului, dureri de cap, greață, probleme dermatologice, amețeli



## Simptome internalizate

Anxietate sau depresie, instabilitate emoțională, vinovăție, evitare școlară, perfecționism, sentimente de inutilitate, autocritică, îngrijorare excesivă, pierderea interesului pentru activități anterior plăcute



## Simptome externalizate

Modificări comportamentale precum izolare, agresivitate, iritabilitate, certuri, neascultare, distrugerea proprietății, încălcarea regulilor, fugă, furt, înjurături, dificultăți de concentrare, sarcini neterminate



## Comportament regresiv

Revenirea la comportamente depășite anterior, ceea ce poate indica suferință emoțională sau o încercare de a recâștiga siguranța

## Cum să oferi sprijin emoțional

### Creează un mediu sigur

Rezervă timp în fiecare zi pentru a discuta cu copilul tău despre sentimentele sale. Pune întrebări deschise precum: „Cum a fost ziua ta?” sau „Ai ceva în minte despre care ai vrea să vorbești?” Aceasta stabilește o rutină de comunicare și îi arată copilului tău că ești interesat de experiențele sale.

### Ascultă fără judecată

Când copilul tău împărtășește ceva ce îl tulbură, ascultă cu atenție fără a-l întrerupe sau a-i oferi imediat soluții. Arată implicare prin înclinarea capului, contact vizual și fraze de validare precum „Te aud” sau „Sună dificil”. Această abordare îi ajută pe copii să simtă că emoțiile lor sunt valide și importante.

### Respectă-i spațiul

Dacă copilul tău se izolează sau are nevoie de timp singur, respectă-i această nevoie, reasigurându-l, în același timp, de disponibilitatea ta. De exemplu, spune: „Văd că ești tăcut acum. Sunt aici pentru tine oricând ești pregătit să vorbim.” Acest lucru echilibrează nevoia lor de autonomie cu prezența ta de sprijin.

Atunci când îți susții copilul emoțional, recunoaște-i sentimentele fără a le desconsidera. În loc să spui "Nu-ți face griji pentru asta", validează-i emoțiile cu afirmații precum "Știu că te simți supărat acum și este în regulă." Dacă copilul tău raportează bullying, ia măsuri concrete discutând cu administratorii școlii despre problemă.

Amintiți-vă că sprijinul emoțional nu înseamnă doar abordarea problemelor - înseamnă crearea unui mediu continuu în care copiii se simt în siguranță să se exprime, știu că sentimentele lor contează și dezvoltă abilități sănătoase de reglare emoțională care le vor fi de folos pe tot parcursul vieții.

# Strategii practice pentru părinți

Implementarea strategiilor eficiente pentru a susține nevoile emoționale ale copilului dumneavoastră necesită consecvență și intenționalitate. Următoarele abordări practice vă pot ajuta să creați un mediu de susținere care favorizează bunăstarea emoțională și reziliența împotriva hărțuirii.



## Încurajați comunicarea deschisă

Creați oportunități regulate pentru conversație, fără presiune sau judecată. Adresați întrebări specifice, dar deschise, despre ziua lor, prietenii și sentimentele lor. Fiți răbdător cu răspunsurile lor și arătați un interes sincer pentru ceea ce împărtășesc.



## Validați emoțiile

Ajutați-vă copilul să-și denumească emoțiile: "Se pare că ești frustrat. Vrei să vorbim despre de ce?" Recunoașteți că toate sentimentele sunt acceptabile, chiar dacă anumite comportamente nu sunt răspunsuri adecvate la acele sentimente.



## Învățați abilități de adaptare

Încurajați modalități sănătoase de eliberare a emoțiilor, cum ar fi ținerea unui jurnal, desenul, activitatea fizică sau respirația profundă. Ghidați-i prin rezolvarea problemelor: "Haideți să ne gândim împreună la modalități de a gestiona această situație" în loc să oferiți imediat soluții.



## Modelați relații sănătoase

Demonstrați comunicare respectuoasă și rezolvarea conflictelor cu partenerul dumneavoastră și cu alte persoane. Arătați-i copilului cum să-și exprime nevoile în mod asertiv, fără agresiune, și cum să facă compromisuri atunci când este cazul.

## Când să căutați ajutor suplimentar

Deși sprijinul parental este crucial, uneori asistența profesională este necesară. Fiți atenți la aceste semne de avertizare care pot indica faptul că copilul dumneavoastră are nevoie de ajutor suplimentar:

- Evitarea persistentă a școlii sau a activităților sociale
- Modificări bruște ale tiparelor de somn sau ale apetitului
- Exprimarea constantă a gândurilor negative despre sine
- Retragerea din activitățile de care se bucura anterior, pentru perioade lungi
- Declin semnificativ al performanței academice
- Menționarea auto-vătămării sau a lipsei de speranță

Dacă observați aceste semne, luați în considerare căutarea sprijinului de la un consilier școlar, un terapeut de familie sau un psiholog pentru copii specializat în dezvoltarea adolescenților.

# Întrebări de reflecție pentru părinți

1. Ați observat semne că copilul dumneavoastră caută sprijin emoțional, dar nu îl exprimă deschis? Cum intenționați să abordați aceste situații?
2. Cum rezolvați, de obicei, conflictele în cadrul familiei dumneavoastră? Ce modificări puteți face pentru a modela o rezolvare sănătoasă a conflictelor pentru copilul dumneavoastră?
3. Cum sprijiniți în prezent autonomia, competența și relaționarea copilului dumneavoastră? Există domenii în care puteți îmbunătăți?
4. Ce momente specifice din rutina dumneavoastră zilnică ați putea dedica pentru a discuta cu copilul dumneavoastră despre starea sa de bine emoțională?
5. Cât de confortabil vă simțiți discutând despre emoții în familie? Ce pași puteți face pentru a crea un mediu familial mai expresiv emoțional?

Prin implementarea consecventă a acestor strategii și reflectarea regulată asupra abordării dumneavoastră, puteți crea un mediu familial care să încurajeze bunăstarea emoțională și să vă ajute să vă protejați copilul de efectele negative ale hărțuirii, fie ca victimă, fie ca agresor.