



*ERASMUS+ Parteneriate strategice VET*

**IENE 8 - “Creșterea capacității familiilor de migranți și refugiați de îngrijire a copiilor”**

**Unitatea de învățare de mici dimensiuni nr. 3.1**

**STARE DE BINE EMOȚIONALĂ (0-24 LUNI)**

Autori:

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italia) 2019



National and Kapodistrian  
University of Athens



*Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.  
Această publicație reflectă doar părerile autorului și Comisia nu este responsabilă pentru  
eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.*

## CUPRINS

Stare de bine emoțională.....	3
Obiectivele învățării .....	3
Ce este bunăstarea emoțională .....	3
Puncte cheie .....	4
Activitatea .....	4
Reflecții la o problemă din acest instrument de mici dimensiuni .....	5
Autoevaluare .....	5
Referințe .....	6

## STARE DE BINE EMOȚIONALĂ

Această unitate de învățare cu dimensiuni mici se va concentra pe bunăstarea emoțională a bebelușilor. În mare parte, depinde de propriii lor părinți. Problema este destul de critică atunci când vorbim despre oameni care trăiesc în condiții excepționale, precum refugiații și migrații.

## OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

1. Definirea noțiunii de bunăstare emoțională cu referire la copii mai mici.
2. Sublinierea importanței creării unui mediu de bunăstare, mai ales atunci când este caracterizat de condiții de viață excepționale, întrucât refugiații și migrații pot trăi.
3. Oferirea un set de sfaturi utile pentru menținerea și îmbunătățirea bunăstării emoționale a copiilor.

## CE ESTE BUNĂSTAREA EMOȚIONALĂ

Bunăstarea emoțională nu înseamnă absența emoției sau a stresului, ci se raportează la capacitatea individuală de a înțelege și regla emoțiile într-un mod sănătos și adaptativ.

Copilăria trebuie să fie protejată de vătămare acolo unde este posibil și să prospere într-un mediu casnic fericit și hrănitor. Din păcate, multe condiții de viață nu sunt bune pentru a dezvolta bunăstarea emoțională a copiilor, de aceea părinții trebuie să promoveze rezistența emoțională a copiilor. Rezistența emoțională se referă la capacitatea oamenilor „de a-și folosi punctele forte pentru a învăța din experiențele negative de viață și de a ieși de cealaltă parte mai conștient de abilitățile lor de a recunoaște, evita sau cel puțin minimiza efectele cele mai grave ale experiențelor negative de viață asupra capacității lor de a se bucura și profita la maxim de cele pozitive”(John Burnham, Speaker Keynote, lansarea Children’s Emotional Wellbeing, WHSCT, oct. 2012).

Copiii care au o perspectivă pozitivă despre ascensiunile și coborâșurilor vieții de zi cu zi sunt mai bine cognitiv, creativ, productiv și social. Cei care sunt capabili să-și gestioneze emoțiile sunt mai puternici. În acest sens, îngrijirea de sine a părinților este esențială pentru bunăstarea emoțională a copiilor. Sentimentele copiilor au un impact asupra funcționării lor zilnice, inclusiv comportamentul, productivitatea și expresia lor creativă.



După cum arată datele din cercetare, indiferent de vârstă, creșterea personală se referă la competențe și oportunități. Deoarece există o interacțiune armonioasă între modul în care se simt copiii și ceea ce fac, nevoile lor emoționale nu trebuie să fie trecute cu vederea atunci când se gândesc cum să-și susțină dezvoltarea intelectuală, eforturile de formare a abilităților, creativitatea sau bunăstarea generală.

## PUNCTE CHEIE

Ceea ce s-a spus este deosebit de adevărat și important pentru copiii migranților și refugiaților. De fapt, au nevoie de tot mai multă bunăstare emoțională pentru a face față condițiilor de viață excepționale și dure.

Studiile transnaționale efectuate asupra copiilor care sunt „lăsați în urmă” indică faptul că copiii suferă psihologic din cauza migrației parentale (Mazzucato et al. 2015).



Un studiu realizat pentru investigarea asocierii dintre familiile transnaționale și bunăstarea psihologică a copiilor arată că copiii din familiile transnaționale suferă mai rău decât omologii lor care trăiesc cu ambii părinți. Mai mult, se arată caracteristici mai largi ale populației, mai degrabă decât migrația parentală în sine, ce sunt asociate cu scăderea nivelului de bunăstare (Ibidem).

## ACTIVITATEA

În continuare, sugerăm câteva sfaturi relevante și practice pentru părinți pentru a îmbunătăți bunăstarea emoțională a copiilor lor.

1. Fiți conștienți. Acordați atenție reacțiilor și comportamentelor copiilor.
2. Identificați cauzele. Ajutați copiii să recunoască cauzele care stau la baza sentimentelor pe care le trăiesc.
3. Comunicați. Vorbind despre emoții cu ceilalți poate fi un mod eficient de a le face față.
4. Aprecieri auto-reflecție. Modelează și reiterează avantajele gândirii.
5. Luăți în considerare respectul de sine. De multe ori copiii se confruntă cu incertitudini, trebuie să facă față unor medii sau situații competitive sau să îndeplinească așteptări dificile.

Încercați să găsiți alte sfaturi utile.

## REFLECTAȚI LA O PROBLEMĂ DIN ACEASTĂ UNITATE DE MICI DIMENSIUNI

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------

## AUTOEVALUARE

Starea emoțională nu este atât de importantă pentru copii, doar pentru că sunt mici	Adevărat	Fals
Datele cercetării arată o legătură între familiile transnaționale și bunăstarea psihologică a copiilor	Adevărat	Fals
Prețuind stima de sine a copilului este un sfat util pentru a-i spori bunăstarea emoțională	Adevărat	Fals

## REFERINȚE

V., Mazzucato, et all. (2015). International parental migration and the psychological well-being of children in Ghana, Nigeria, and Angola, *Social Science & Medicine*, Volume 132, May 2015, Pages 215-224

[http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS\\_Strategy\\_Sept\\_2012\\_final.pdf](http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS_Strategy_Sept_2012_final.pdf)

[https://www.creativitypost.com/education/childrens\\_emotional\\_well\\_being\\_eight\\_practical\\_tips\\_for\\_parents](https://www.creativitypost.com/education/childrens_emotional_well_being_eight_practical_tips_for_parents)

<https://www.alustforlife.com/mental-health/children-and-adolescents/why-parental-self-care-is-essential-for-childrens-emotional-wellbeing>

<https://thejunctionfoundation.com/services/emotional-wellbeing-resilience/>