

Manualul de studiu individual pentru părinții migratori

CREAREA DE SERVICII EDUCATIONALE PENTRU PĂRINȚI MIGRATORI

Editat de:

Anna Soltys

Autori:

Daniela Elena Dinu – Marcu, Egle Hardvova, Jurate Jovaisiene, Mindaugas Jovaisa, Tülay Karabulut, Tatjana Melechova, Laura Sinkeviciute, Anna Soltys, Daniela Țîrcomnicu

Parteneri in proiect:

Centrum Pro Veřejnou Politiku, Czechy

Menedzmenta Holding, Łotwa

Joniskėlio Igno Karpio Žemės Ūkio Ir Paslaugų Mokykla, Litwa

Oświatowiec-Łódź, Polska

Colegiul Tehnic Metalurgic, Rumânia

Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Turcia



Publicația este finanțată sub proiectul Crearea de servicii educaționale pentru părinți migratori fondat de Programul de învățare pe toată durata vieții –Proiect de parteneriat de învățare Grundtvig 2012–2014

Editor: Anna SOLTIS

Review: Adam Gogacz

Proof-reading: Tomasz Jermalonek

Typesetting: Tomasz Jermalonek

Cover design: Marcin Szadkowski

ISBN: 978-83-62916-89-4

Wydawnictwo

Spolecznej Akademii Nauk

Editura Universității de Științe Sociale

Ul. Kilinskiego 109, 90-011 Lodz

42 676 25 29, w. 339, e-mail: wydawnictwo@spoleczna.pl

Versiunea în format electronic este versiunea inițială a cărții.

CONȚINUT

Prefață

Noi modele de familie și rolurile părinților

Dilemele părinților migratori

Cum influențează interacțiunea legăturile sociale

Cum să faci față criticilor?

Luarea deciziei de migrare

Legăturile sociale ale migranților în străinătate

Chestiuni culturale- o lume diversă

Chestiuni legale ale migrației

Interacțiunea între membrii familiei

Pregătire

Atitudini

Tehnici

De ce comunicarea în familie este importantă?

Tratarea situațiilor conflictuale

Controlul părinților de la distanță

E posibil să câștigi controlul asupra vieții de familie

Sprijinul Greutăților psihologice ale părinților migratori

Managerierea competențelor personale de dezvoltare

Comunicarea părinte-copil la distanță

Strategii practice vizând comunicarea în familie la distanță

Vorbește despre sentimentele tale

Strategii practice privind păstrarea contactului emoțional cu copii

Instrumente informatice pentru comunicarea la distanță

Telefoanele mobile

Telefoanele inteligente

Serviciul Email

Site-uri de rețele sociale

Skype

Linkuri utile înainte și în timpul migrației

Surse

Prefață

Migrație pentru motive de lucru nu este un fenomen nou. "Modele de migrație se pot schimba foarte mult în timp, marimea și compoziția populației de migranți reflectând atât modelele curente cât și cele istorice ale fluxurilor de migrație" ¹ Ca trend demographic, social, economic și politic, migrația trebuie întotdeauna combinată cu complexitatea și natura pe termen lung a proceselor de integrare și separare din interiorul societăților.

Oamenii întotdeauna caută perspective mai bune pentru locuri de muncă și de viață pentru ei și familiile lor, cu toate acestea în ultimele două decenii din Europa se poate observa tendință masivă de migrare la noii membri ai Uniunii Europene, Africa și Asia pentru "Vechea Europă. Asta e ceea ce Ch. Handy ² numește "epoca paradoxului"-în țările dezvoltate există o mulțime de locuri de muncă care nu sunt atractive pentru cetățeni –prost plătite, muncă grea. Decența securității sociale nu-l motivează pe oameni să ocupe posturi cu un statut inferior. Dar ele sunt încă foarte dorite de persoanele ale căror țări au fost afectate de schimbări în sistemul politic, războaie și criza economică. Scara migrației arată că procesul a început în anii 60 și este mereu prezent cu diferite modele sociale ale migrației. Cum putem vorbi despre "prima și a doua generație de migranți", precum și migrații nou veniți înseamnă că țările din Europa de Vest au avut posibilitatea de a face față noii structura sociale și au învățat să facă față problemelor de integrare a migrantilor, de diversitatea culturală, etc. Pentru noii membri ai Uniunii Europene migrația pentru muncă este un proces destul de nou și rezultatele acestuia sunt încă incalculabile. Nivelul de migrare în centrul și estul Europei poate fi doar estimată deoarece migrația pentru muncă poate avea dimensiuni diferite, și nu există acum metoda sau instrumente de încredere să monitorizeze acest proces în întregime. Numărul de migranți este evaluat pe baza numărului lucrătorilor legali, numărul de ajutoare sociale, numărul de copii straini la clase, numărul de persoane cu rezidență permanentă. Nu există instrumente, care să sprijine monitorizarea migrației în țările gazdă, deoarece migrațiile se schimbă, migrația unuia dintre părinți, migrația partenerilor etc. Statisticile 3 arată că este posibil ca în Polonia, România, Letonia, Ucraina- în special în zonele rurale, unul din patru copii să aparțină unei familii migratoare.

Putem discuta posibilele avantaje și dezavantaje, dar știm sigur că limitele tradiționale și modele de familie, modele de carieră educație au fost schimbate. Putem discuta rezultatele migrației pe diferite niveluri-economice, demografice, sociale, dar dimensiunea cea mai importantă este cum influențează indivizii și familiile-legături, interacțiuni, roluri sociale, controlul părintesc.

Am pregătit acest manual pentru a acoperi cele mai importante aspecte privind separarea în viața de familie - problemele sociale și culturale ale migrației, de comunicare, sprijin psihologic, interacțiuni care pot fi cruciale pentru părinți, copiii sau bunici care trebuie să facă față acestor probleme în fiecare zi. Vom încerca să nu stigmatizăm sau ratăm de oricine, să arătăm diferitele aspecte drept o situație normală, care obligă toți membrii familiei să funcționeze conform noului regulament, astfel încât viața în noua situație să poată fi mai bună și fiecare partener al acestui proces să poată beneficia de pe urma sa. Sperăm ca această publicație să poată fi folosită ca un manual sau un ghid pentru cei care vor să-ți protejeze familiile de rezultate negative ale locuitului la distanță. De asemenea, recomandăm poveștile personale ale părinților migratori ⁴ care au fost sursa de inspirație pentru acest manual. Tot conținutul a fost dezvoltat pe baza surselor disponibile pe Internet și a fost adunat într-un singur manual, ușor de auto- studiat.

Prof Dr. Anna Soltys

Modele noi de familie și rolurile părinților

Referindu-ne la migrația pentru muncă există câteva tipuri de familie de migranți:

1. unul dintre părinți migrează și începe o subiectă permanentă în străinătate;
2. unul dintre părinți migrează și lucrează în străinătate pentru mai multe perioade pe an cu pauze scurte;
3. ambii părinți migrează și încep slujbe permanente în străinătate, lăsând copiii lor cu rudele sau prietenii;
4. familii întregi – părinții și copiii – migrează;
5. atât părinții cât și copiii trăiesc separat de bunicii lor și de cei mai apropiați membri ai familiei.

Aceste migrații poate fi una temporară sau permanentă – câteva luni într-un an, câteva săptămâni temporare, unul sau doi ani până ce situația financiară a familiei se redresează sau câțiva ani.

Indiferent de soluția aleasă de familie, migrația forței de muncă modifică serios viața de familie-schimbarea rolurilor atunci când unul dintre parteneri preia responsabilitățile celuilalt, relațiile dintre membrii familiei se schimbă, apar noi tipuri de conflicte, și există probleme emoționale. Familiile trebuie să facă față acestor provocări pentru a avea stabilitate într-o situație nouă. În cazul în care adoptă o nouă soluție și toți membrii familiei o acceptă, există o mare șansă că pe termen lung familia să facă față noii situații.

Migrația forței de muncă și schimbări în relații și roluri nu întotdeauna trebuie să conducă la disfuncții familiale, cu toate acestea, această problemă este mediatizată foarte des în acest fel. Se pare că cel mai important lucru este să accepte pur și simplu o astfel de soluție, fără să arăte altor membri ai familiei sau copiilor că este ceva anormal, greșit sau nedorit. În plus, altor membri ai familiei trebuie să li se ceară să nu sublinieze anomalia unei astfel de situații, atunci când vorbesc cu copiii. În trecut, familiile adesea nu puteau sta împreună pentru perioade lungi de timp, din cauza războaielor, a serviciului departe de casă a serviciului militar, moartea timpurie a membrilor familiei sau frecventarea unei școli departe de casă. Astfel, migrația forței de muncă nu este ceva nou; ce este nou este amploarea fenomenului.

În cazurile când unul dintre părinți migrează, când este acasă, părintele migrator foarte des își asumă una din cele cinci atitudini ⁵:

Un despot periculos – evaluează faptele rele ale copiilor, rezultatele lor de la școală și comportamentul, precum și atitudinile și ambițiile, de obicei, pedepsindu-l prin agresiuni verbale sau fizice, exprimându-și dezaprobarea generală sau minimalizând realizările lor.

Un observator resemnat -atunci când este la domiciliu, ei nu se implică în probleme de familie, și în special în cele legate de creșterea copiilor, pentru a nu strica atmosfera de familie și propria lor stare de spirit – ei semnalează problemele de la distanță și, în același timp, subliniază faptul că nu doresc să treacă peste rolul părintelui "mai important".

Moș Crăciun – îi copleșesc pe copii cu cadouri și ignora abaterile, astfel compensând pentru absența lor; ei îi invită frecvent pe copii în vacanță, astfel încât aceștia să ajungă să cunoască lumea și să petreacă ceva timp în străinătate.



Un oaspete important – aceștia sunt tratați de partenerii lor ca persoane care au drepturi speciale – să ia o pauză, în liniște, să nu fie perturbate de copii - și întreaga vizită acasă este limitată la o sărbătoare constantă.

O persoană importantă absent - prezentă – *aceștia* sunt tratați de către celălalt părinte ca fiind permanent prezentă, lucru care este subliniat de comunicarea cu utilizarea mesajelor tradiționale: "doar așteptați și veți vedea ce va spune tatăl vostru despre acest lucru", sau îi voi spune mamei tale ce faci", "tatăl tău trebuie să decidă", "întrebă-o pe mama ta ce crede despre acest lucru" – și iau parte în mod virtual la viața de familie practic tot timpul.

Nici una dintre aceste strategii comportamentale nu este ceficientă sută la sută și trebuie să fie implementată în mod consecvent – se întâmplă adesea că deja după câteva zile de jucat rolul de Mos Craciun sau un oaspete important, aspecte prozaice ale vieții și evenimente curente să conducă la reorientarea spre atitudinea de despot periculos sau cea de observator resemnat.

Studiu de caz 1: Agnieszka trăiește și lucrează în Bochum (Germania) de 4 ani. Ea a reușit să găsească un loc de muncă permanent și legal într-o companie ce se ocupă de curățenie în bucătării și restaurante, datorită căreia ea poate primi, de asemenea, alocații pentru copii, și atunci când salariul ei este mai mic decât salariul minim ea primește remunerații și subvenții pentru locuință; ea, de asemenea, a început activitatea într-un magazin de croitorie. Ea are copii de vârstă școlară – atunci când ea a plecat din țara aveau 11 și 13ani, astfel încât ea a decis ca ei să stea în Polonia și să termine școala. Ea încearcă să vină acasă de fiecare Crăciun, în timpul vacanțelor și ori de câte ori ea are timp și bani pentru să viziteze casa și familia ei o dată la trei luni. De fiecare dată ea aduce cadouri – haine, pantofi de designer, telefoane mobile, iPad-uri și dulciuri, precum și bani de buzunar. Cu toate acestea, după două zile acasă, sunt mormane de mizerie, farfurii murdare și haine împrăștiate. În astfel de situații Agnieszka își pierde cumpătul și striga la soțul ei și la copii. Ea crede că le este lipsă de respect, și că fără ea casa și familia se destramă; ea simte că are dreptul să-și petreacă timpul la domiciliu care să fie curat și ordonat. Numai în cazul în care bunica se alătură, Agnieszka imediat explică comportamentul copiilor ei prin îndatoririle școlare, lipsa lor de timp și faptul că trebuie să facă curat. Fiica Agnieszkei le spune prietenilor ei cu mândrie că ea este fiica cea mai răsfățată. Copiii cresc și își vizitează mama tot mai des. Când fiica a trecut printr-o perioadă dificilă după despărțirea de prietenul ei, Agnes a răspuns imediat-Vino la mine, scumpo. Probabil ambii copii se vor alătura mamei lor, de îndată ce se termină școala. Atunci când sunt în Bochum împreună, ei nu se ceartă – își petrec timpul la cumpărături, vizitând obiective turistice, mergând la plimbări. Agnieszka încă simte că, casa ei este casa din Polonia, care este condusă după normele stabilite de ea, și ea crede, de asemenea, că ea are dreptul să ceară anumite lucruri, că ea este singura persoană care menține familia.

Care este rolul Agnieszkei acasă?

Care sunt consecințele unui asemenea comportament pentru familie?

Studiu de caz 2

Krzysztof lucrează în străinătate de trei ani. El a absolvit câteva cursuri profesionale și a lucrat în Suedia, Olanda și Norvegia. El lipsește de acasă pentru două, trei luni odată și

vizitele la domiciliu sunt foarte scurte-o săptămână cel mai mult. Partenera sa a avut un accident și rămâne într-o unitate de îngrijire a sănătății, și acasă are o fiica vitregă adultă și un fiu de cincisprezece ani. La început, Krzysztof obișnuia să-și viziteze partenera cu fiul său în spital. El a lăsat copilului niște bani, și a cerut chiar și fratelui său care locuia în apropiere să se mute cu fiul său. În mod regulat le trimitea câteva zeci sau câteva sute de zloți polonezi, săptămânal sau lunar – astfel încât fiul putea folosi banii cum dorea. Când tatăl era departe, fiul putea cumpăra tot ce este necesar pentru casă, el mergea la cumpărături cu unchiul său și găteau cina împreună. Cu toate acestea, după un an, unchiul a cerut bani pentru a avea grijă de nepotul său și Krzysztof a renunțat la ajutorul său. De atunci, rolul său s-a limitat la furnizarea de sprijin financiar pentru fiul său-Krzysztof uneori îl trimite anumite sume care nu sunt suficiente pentru a acoperi toate costurile. După ceva timp, el a împovărat-o pe fiica vitregă cu toate problemele administrative și de școală, dar el nu o sprijină financiar. El nu se mai interesează de rezultatele școlare ale fiului său, el nu mai are grijă de partenera sa și nu contactează unitatea de îngrijire a sănătății. Fiica vitregă se ocupa de toate problemele juridice și financiare. Când vine acasă pentru câteva zile, el dă fiului său niște bani pentru a face cumpărăturile, dar el nu merge la cumpărături cu el. Ei nu vorbesc despre problemele legate de întreținerea apartamentului, cumpărarea echipamentelor sau despre combustibilul pentru iarnă. El mai ales rămâne acasă, la televizor, bea bere și se întâlnește cu prietenii lui. Când tatăl este acasă, fiul merge, de obicei, să se vadă cu prietenii lui. Atunci când el cere tatălui său bani de chirie sau pentru un calculator, de obicei răspunsul este că nu există bani. În același timp, tatăl susține că el se va muta în Canada pentru totdeauna în câțiva ani, de aceea el nu renovează apartamentul.

Care a fost rolul lui Krzysztof la început și care este rolul său acum?

De ce și-a schimbat comportamentul?

Studiu de caz 3

Agata practic petrece câte 1-2 săptămâni acasă, iar restul timpului, ea este plecată în călătorii de afaceri. Soțul ei și bunica stau acasă cu copiii. Copiii sunt îngrijiți de Agata sau de bunica, lucru ce include spălatul, îmbracatul, pregătirea meselor. Când copiii au mers la o grădiniță, Agata și soțul ei au decis să nu o mai împovăreze pe bunica și unele dintre responsabilități vor fi preluate de soțul ei, doar dacă nu este necesar să stea acasă cu un copil bolnav – atunci, ar cere bunicii ajutor. În timpul călătoriilor de afaceri, Agata își contactează regulat soțul și copiii-vorbesc la telefon și prin Skype în fiecare seară. Agata știe totul despre ceea ce copiii au mâncat, ceea ce au purtat la grădiniță, ceea ce au făcut, cum se descurcă soțul ei, dacă știe cum să facă o coadă de cal. Copiii sunt obișnuiți cu conversațiile de seară cu mama lor, și ei vorbesc cu ea, ca și cum ar fi aproape. Consideră lipsa mamei ceva firesc și până în prezent aceștia nu s-au plâns; aceasta este munca mamei. Agata încearcă să aducă ceva frumos – un mic cadou – pentru soțul și copiii ei din fiecare calatorie. Cu toate acestea, atunci când ea se întoarce, ea are grijă de casă și copii ca de obicei.

În fiecare din aceste cazuri, atât părinții cât și copii se confruntă cu necesitatea de a-și schimba modele comportamentale anterioare, precum și rolurile pe care le joacă în familie. Unele de nevoi sunt satisfăcute, în timp ce altele-de exemplu, cele financiare-sunt îmbunătățite.

De ce Agata încă poate juca rolul de părinte?

Dilemele părinților migratori

Migrația forței de muncă în familiile europene a început acum mai bine de 25 de ani, de aceea putem descrie schimbările care au loc, consecințele lor și metodele adoptate de familie pentru a se adapta la situațiile noi, permanente. Pentru mulți migranți 6, necesitatea de a trăi departe de familiile lor, contrazice chiar idea de familie. “Cum poți fi un părinte bun dacă nu-ți vezi copilul?” Pentru mulți oameni a fi părinte înseamnă să îndeplinești activitățile de bază cu copiii și partenerul, precum și pentru copiii și partener. În timp ce o călătorie în străinătate, pe lângă faptul că face posibil câștigul de bani, îi îndepărtează pe mulți de viața de familie. Menținerea contactului pe Internet sau la telefon este un substitut pentru contactul real- “Dacă ești departe, aflii totul când deja nu mai contează”- ceece, pentru mulți înseamnă că nu mai faci parte din viața cuiva”, și, în consecință, acest lucru poate duce la sentimentul că:

Pierd controlul asupra copiilor și a partenerului;

Pierd influența asupra creșterii copiilor și a vieților acestora;

Se instrăinează și distanțează de problemele de zi cu zi ale copiilor;

Nu mai sunt la fel de importanți pentru copiii și partenerii lor;

Duc o viață temporară atât acasă cât și în străinătate;

Mulți oameni cred că "a fi un bun părinte" la distanță depinde vârsta copilului-cu cât este copilul mai mare, cu atât mai ușor este să mențină relații apropiate la telefon sau pe messenger, și de perioada de emigrare-cu cât mai scurte șederile în afară și mai frecvente vizite acasă, cu atât mai bine. Ce este de o importanță mai mare pentru relațiile dintre un părinte absent și copiii de acasă este ce relații au fost înainte de plecarea părintelui- dacă s-au bazat pe încredere reciprocă și sprijin, emigrarea nu o va schimba, în cazul în care relațiile nu

au fost foarte bune, emigrarea poate menține sau chiar consolida acest lucru, deoarece rareori îmbunătățește relațiile de familie. Femeile și bărbații aleg strategii diferite de menținere a relațiilor. Astfel, este posibil să fii mama sau tata la distanță, care se numește maternitate sau paternitate transnațională (internațională). Mamele migratoare folosesc așa-numite strategii non-rezidențiale, de exemplu, le citesc copiilor povești de culcare prin telefon și îi ajută cu temele prin Skype (și ele controlează toate rezultatele școlare în cataloagele virtuale – exemplu dat de autor). În timpul scurtelor vizite în țară, între perioadele de emigrare, ele practică maternitatea intensă, ceea ce înseamnă că încearcă să aibă grijă de copiii lor de două ori mai mult, îi urmează oriunde se duc.

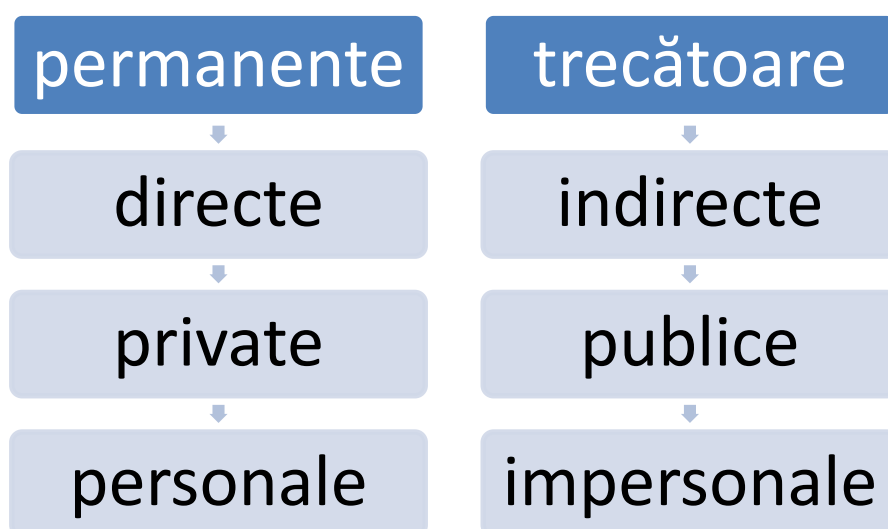
Indiferent cât de mult încearcă părinții să fie “buni” adevărul că decizia este făcută pentru a ajuta, sprijini copilul și familia, și nimeni nu va fi un părinte mai bun pentru copilul său decât este.

Cum influențează interacțiunea legăturile sociale?

În științele sociale, categoriile de bază pentru a descrie un grup social - o familie, o comunitate, o organizație, sunt noțiunile:



Baza pentru toate relațiile permanente sunt contactele pe care le putem împărți în:



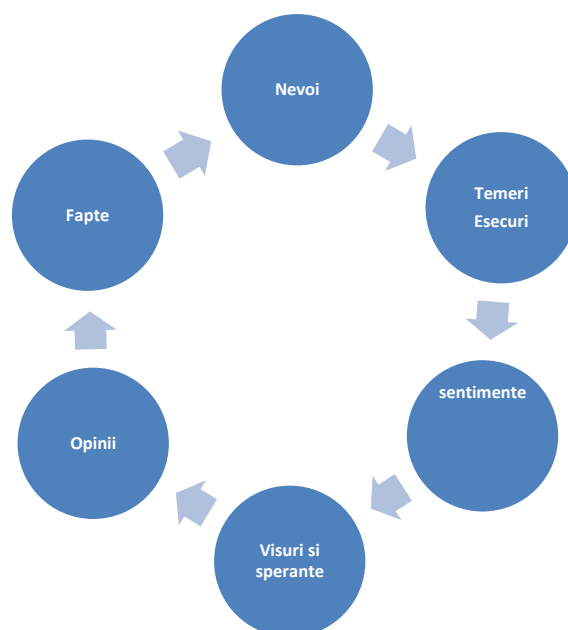
Contactele permanente, directe, private și personale formează esența unor astfel de relații precum cele dintre familie și prieteni- oamenii adesea stabilesc relații cu ceilalți, adesea prin contact față în față, reprezentându-l pe ei și nevoile lor, și nu, de exemplu rolurile lor profesionale; scopul unor astfel de relații este pur și simplu să fie cu alți oameni pentru ei înșiși, având drept scop satisfacerea nevoilor emoționale și sociale ale celorlalte persoane și ale sale proprii.

În situația în care unul dintre părinți migrează, contactul trecător, indirect, public și impersonal apare și domină (concentrate pe rezolvarea problemelor actuale și nu pe oameni), lucru care duce la slăbirea simțului de legătură social și emoțională. De aceea, în cazul emigrării pe perioade mari, cea mai importantă decizie după un timp (sentiment subiectiv de disconfort, tristețe, frica de a distruge familia și de a fi nedorit) devine răspunsul la întrebarea- **împreună sau despărțiți** - și, în consecință decizia de a reveni, de a aduce familia în țara de emigrare sau să încheie relația și/ sau să piardă contactul cu copiii adolescenți. O situație similară are loc când vine vorba de relațiile cu rude, prieteni și colegi la distanță - cu cât mai puțin intens este contactul, cu atât mai slabă este legătura. Drept rezultat părintele migrator se simte de două ori mai singur.

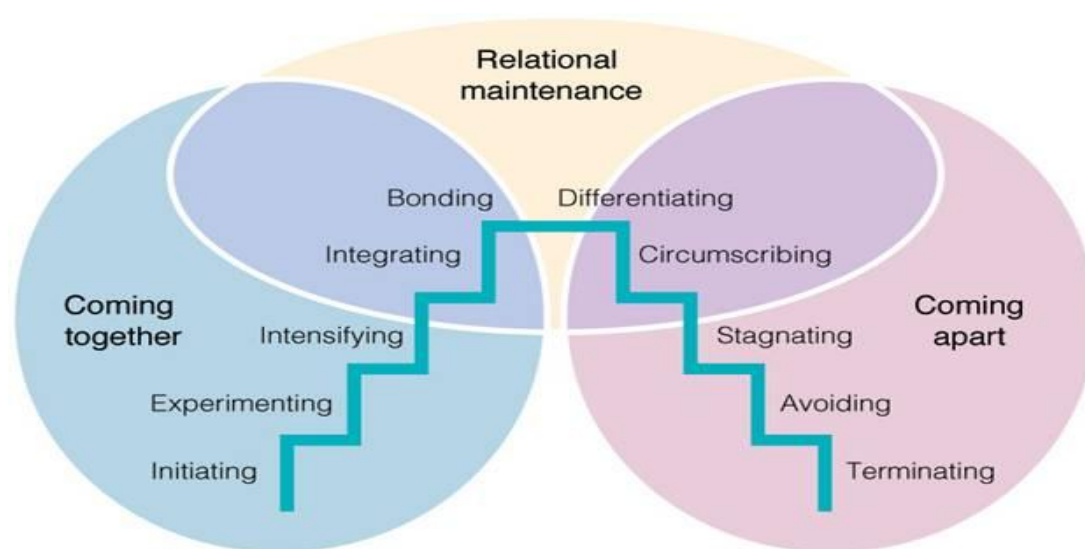
După cum arată cercetările, în majoritatea cazurilor decizia finală a emigrării întregii familii este luată de femei, deși, în mod firesc, este discutată de întreaga familie, când costurile financiare și emoționale ale despărțirii devin prea mari, iar absența partenerului durează prea mult.

CE CREDEȚI CĂ LI SE VA ÎNTÂMPLA AGNIESZKEI, LUI KRYSYTOF ȘI AGATEI ÎN CONTINUARE?

E crucial să susținem contactele cu alte persoane în general. Ca să realizezi acest lucru trebuie să folosești diferite nivele de comunicare- discuții, întrebări, ascultat cu privire la:



Acest lucru poate ajuta la menținerea relațiilor, păstrarea sentimentului de participare, să informeze cu privire la ce se întâmplă, să-i dea partenerului și copiilor sentimental că sunt importanți. Este de asemenea nevoie să amintim că toate relațiile, inclusive cele cu copii, au tendința de dezvoltare și evaluare. Modelul de dezvoltare relațională al lui Knapp arată că, fiind cu cineva putem experimenta puține stagii ale relațiilor, așa că este important să ne motivăm noi înșine să le susținem pe cele pozitive și să le prevenim sau să reacționăm la cele negative.



<http://www.adamroslan.com/2010/10/knapps-relational-development-model/>

Cum să faci față criticii?

Mulți oameni pot avea o atitudine negativă față de emigrarea unuia dintre parteneri, pentru că ei cred că o astfel de situație va avea o influență negativă asupra copiilor- așa-numita **EURO-ORFANI**, ceea ce duce la o situație în care copiii nu sunt îngrijiți sau controlați, dar nevoile lor financiare sunt satisfăcute, în același timp lăsând în viață un gol emoțional, fără niciun sprijin. Acest lucru duce la căutarea de legături și sentimentul de apartenență în cercurile de amici-un părinte sau un tutore diferit nu este capabil să stabilească relații și să comunice cu copii – în special atunci când aceștia au ajuns la adolescență și caută propriul drum în viață. În multe cazuri o bunică, o mătușă sau unchi nu sunt capabili să le înțeleagă nevoile, stilul de viață și căutările, ceea ce duce la proteste, conflicte și aversiune.

Nu există rețete pentru rezolvarea problemelor comportamentale, totuși răbdarea, încrederea și sprijinul combinate cu controlul, lucru văzut de adolescenți drept un indicator al interesului sunt de mare importanță.

Mulți oameni se întrebă de ce mamele transnaționale sau tații nu își iau copii cu ei. Există mai multe motive care pot servi drept răspuns:

1. Când muncesc-îngrijind alți oameni- nu au timp să aibă grijă de copii lor.
2. Să își ia copii cu ei ridică costurile și cheltuielile, de aceea banii câștigați nu pot fi trimiși acasă- locuință, mâncare și adesea grădinițe, școli plătite, transport.
3. Nu e o chestiune de alegere ci de necesitate și de comparația între costul vieții și salariul în țara de migrație și acasă.

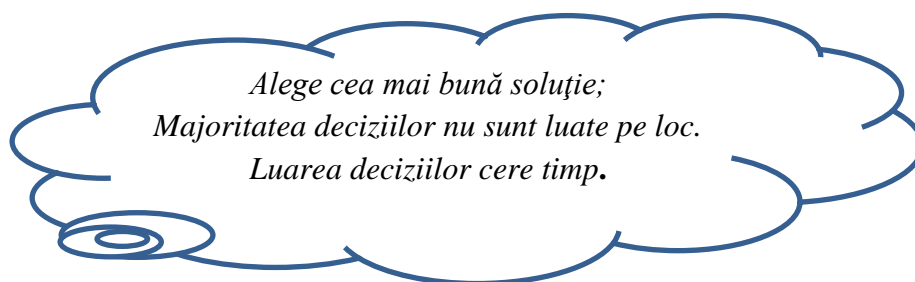
4. In cazul familiilor, mersul la muncă în străinătate e de obicei legat de o situație financiară proastă a țării lor - lipsa de locuri de muncă, datorii, de aceea ei pot câștiga pentru a acoperi cheltuielile de zi cu zi ale rudelor rămase acasă.
5. Majoritatea părinților migratori ar prefera să rămână acasă cu copiii lor.
6. Copii și partenerii se alătură părintelui migrator când acesta obține o slujbă permanentă, bine plătită, sau îl sprijină când cresc.
7. Decizia de a lucra în străinătate este luată când părintele este convins că, copilul va primi o educație așa cum se cuvine, iar emigrarea va satisface toate nevoile economice ale familiei.
8. Pentru familiile poloneze, române, ucrainiene și cehe emigrarea este una pentru supraviețuire și nu o oportunitate - veniturile migranților suplimentează venitul familiei acasă și sunt folosite pentru a acoperi cheltuielile zilnice; rareori reprezintă surse de investiție sau economii (acest lucru privește doar cuplurile de migratori tineri sau persoanele singure)

Luarea deciziei de a migra

O altă problemă dificilă cu care familiile migratoare se confruntă este luarea deciziei corecte. Prima decizie crucială care trebuie luată este dacă să-și lase familia acasă și să plece în căutarea unei slujbe mai bune. „Cât va trebui să stau departe de familia mea?”, „Cine va avea grijă de copii când sunt plecat?”, „Vor fi bine cât timp sunt plecat?” - sunt câteva dintre întrebările la care un părinte migrator trebuie să răspundă înainte de a lua marea decizie.

Luarea deciziilor în viață este o sarcină dificilă pentru oricine. În timpul vieții noastre luăm decizii care ne vor afecta viitorul. De fapt, deciziile pe care le luăm nu numai că vor avea impact asupra viitorului nostru, ci și asupra altor oameni și asupra lumii în care trăim.

Luarea deciziilor implică gândire, discuții și căutarea de informații legate de o problemă. Aduni date care te pot ajuta în luarea deciziilor. Faci acest lucru discutând cu alți oameni familiarizați cu subiectul, mergând la bibliotecă și gândindu-te la două sau la mai multe soluții.



Luarea deciziilor intervine când evenimentele, obiceiurile și modul de viață se schimbă, precum în cazul familiilor migratoare.

Luarea deciziilor reprezintă un proces ce implică șase etape:

1. **Definește problema sau țelul** - înțelege problema clar.
2. **Adună și întocmește o listă cu toate informațiile** obținute legate de problemă.

3. **Examinează două sau mai multe soluții pentru problemă-** gândește-te la alternative.
4. **Analizează posibilele rezultate pentru fiecare problemă** - în parte- cântărește părțile bune și părțile proaste ale fiecărei soluții. Care sunt consecințele acestora? Răspunde la întrebarea: Va fi soluția potrivită pentru mine și pentru familia mea?
5. **Alege cea mai bună soluție pentru a rezolva problema.** Trebuie să fii doritor să-ți asumi responsabilitatea pentru decizia pe care o iei și rezultatele pe care le implică, fie ele bune sau nu.
6. **Evaluează decizia pe care ai luat-o.** Decide dacă trebuie să-ți revizuiști planul de acțiune. Intotdeauna trebuie să ai o altă alternativă pentru a-ți rezolva problema și a-ți atinge scopul, în cazul în care primul nu funcționează.

Studiul de caz 4

Mihaela are 35 de ani, 7 clase de școală generală și 2 fete Colegiul Tehnic Metalurgic. Nu a lucrat niciodată în România și a divorțat după plecarea la lucru în Italia. În momentul plecării fetele aveau vârsta de 6 respectiv 8 ani. Ele au rămas în grija bunicii.

Fostul soț era singurul care aducea bani în casă pentru întreținerea familiei. Se purta urât cu ea și-i reproșa că nu are slujbă.

Reproșurile primite și traiul greu au determinat plecarea ei din țară.

A plecat în Italia fără contract de muncă. Inițial muncea într-un bar și a locuit în condiții foarte grele. Ca să-și asigure existența presta diverse activități casnice la mai multe familii.. Mai târziu s-a angajat ca ajutor de bucătar iar în prezent lucrează z cu acte în regulă la un cămin de bătrâni.

Tatăl fetelor s-a bucurat la plecarea ei. Fetele nu înțelegeau bine ce înseamnă plecarea mamei lor iar bunica nu a fost de acord cu inițiativa ei.

A plecat cu frica în suflet într-un loc necunoscut fără să cunoască limba. A menținut legătura cu familia prin telefon, apelând la un interval de aproximativ 3 zile.

La început revenea în țară după o perioadă de 3 luni dar intrarea în UE a favorizat libera circulație și ea a beneficiat de această oportunitate.

Ca mijloace de comunicare, telefonul a fost cel mai des utilizat.

Fetele nu i-au creat niciodată surprize neplăcute iar problemele lor și ale casei le rezolva împreună cu bunica.

Fetele discutau problemele lor numai cu bunica. Ea cunoștea toate bucuriile și preocupările vârstei de adolescent. Există acum un paravan între ea și fete.

Când solicitau bani ea le trimeteam și ultimul euro, poate că nu-i rămânea nici pentru mâncare. Mai târziu le trimeteam bani și pachete cu speranța că astfel se va umple golul dintrele. Dar nu a fost așa.

În Italia s-a acomodat foarte greu. Invidia românilor de acolo i-au făcut viața grea. Timp liber nu avea. Alerga permanent de la o casă la alta să facă menajul pentru bani. Seara era epuizată și plângea.

E chinuitor să fii departe de cei dragi. În prima zi de școală a fetelor își dorea să fiu cu ele, să le îmbrace, să le aranjeze, să le cultive speranța.

Singurul avantaj au fost banii. Dezavantajele sunt numeroase: tinerețea trece, sănătatea se duce, totul se plătește. Te apasă permanent presiunea problemelor de acolo și de aici.

Si-ar dori ca fetele să vină cu ea în Italia. Ar fi mai ușor pentru că ea întreține trei case: una în Italia, alta în Slatina unde stau fetele cu bunica și încă una la țară unde locuiește tatăl ei. Părinții săi nu au pensie.

Fetele nu vor să o înțeleagă pe Mihaela și ea nu știe ce dorințe le frământă. Ele nu apreciază sacrificiul ei și ea crede că acest sacrificiu nu a meritat. Este tristă când constată că nu mai există o bună comunicare între ea și fetele sale. S-a instalat un paravan al tăcerii între ea și fete.

Relațiile sociale ale migranților în străinătate

Când oamenii decid să meargă în străinătate, în multe cazuri sprijinul lor principal sunt rude și prieteni care au plecat peste hotare mai devreme. De aceea, emigranții rareori sunt singuri în străinătate. Acest lucru nu înseamnă, totuși, că aceștia își limitează contactele cu oamenii deja știuți. Ei, de multe ori, lucrează în diferite locuri și trăiesc separat, și este important să se stabilească relații cu alte persoane. În plus, atunci când ajung acolo, nu întotdeauna întâlnesc oameni cu care doresc să aibă de-a face. În astfel de cazuri, au nevoie să stabilească limite clare și regulile de conviețuire:

1. putem lucra împreună, dar petrecem timpul nostru liber, despărțiți, așa cum ne place.
2. faptul că venim din aceeași familie, țară sau oraș nu ne obliga să ne plecăm. Respectul și ajutorul sunt ok, dar numai în limitele stabilite.
3. în cazul în care nu știm bine pe cineva, faptul că am provenim din aceeași țară sau oraș nu înseamnă că ne putem abate de la principiul încrederii limitate.

Stabilirea de noi contacte și relații indiferent de limba, religia și naționalitatea este întotdeauna benefică. La început, poate fi dificil din cauza barierei lingvistice, deși regulile de prietenie sunt aceleași peste tot în lume.

1. Atractivitatea fizică căreia îi atribuim automat caracteristici pozitive-talentat, frumos, cinstit-oamenilor drăguți și atractivi.
2. Asemănarea – ne plac oamenii similari cu noi – indiferent de natura similitudinilor – convingeri, trasaturi personale, stil de viață, experiențe, job sau un hobby. De aceea, putem întotdeauna găsi prieteni care împărtășesc cu noi astfel de lucruri ca un hobby, interes legat de sport sau muzica, familie sau probleme profesionale.
3. Complimente – dacă sunt sincere, pot fi foarte utile la început, la fel ca și simțul umorului și un zâmbet. Râsul este cheia pentru a fi pe placul altora, chiar dacă nu știi limba, arată că sunteți o persoană care este interesat de alți oameni. Uneori este util să râzi de tine însuși, de exemplu, la greșelile de limbă făcute.
4. Contact și cooperare – sau a-i ajuta pe alții, chiar și în lucrurile mărunte, ca vecini, prieteni – acest lucru îți poate câștiga mulți prieteni recunoscători. De asemenea, oamenilor, indiferent de originea lor, le place să vorbească despre problemele lor, de aceea ne putem face prieteni apropiați ascultându-i pe alții. Cu cât sunt mai frecvente contactele, cu atât mai apropiată este prietenia.
5. Locurile pe care le vizităm sunt foarte importante - poate fi un mic magazine unde ne facem cumpărăturile, biserica, corul local, vecinii, colegii de la lucru. Oricând poți lua inițiativa și invita pe cineva la cafea, la cină sau la bowling.

Chestiuni cultural – o lume diversă

Când mergem într-o țară diferită, cunoaștem o cultură diferită pe care o putem adora, displăcea sau care ne crează o stare confuză. Când îi întâlnim pe „ceilalți”, descoperim că ceea ce ni se părea normal și firesc nu este la fel pentru ceilalți. Diferențele privesc nu numai limba, obiceiurile și tradițiile, ci și gesturile non - verbale, modul în care realitatea este interpretată, motive și în consecință, modul în care întreaga societate este organizată. De fiecare dată când plecăm pentru mai mult timp, merită să ajungem să cunoaștem acele diferențe, astfel încât să nu jignim gazdele cu comportamentul nostru și să nu părem Există o regulă- străinul trebuie să se adapteze întotdeauna la gazde. Un vechi proverb spune: „când ești la Roma, fă ca romanii” Cultura unei anumite națiuni sau a unui anumit grup este consolidate sub forma unor:

Ipotezele de bază –convingerile permanente cu privire la sensul vieții, drepturile omului, natura relațiile umane, roluri bărbaților și ale și femeilor, sistemul național și poziția de cetățean, natura timpului, relațiile dintre om și mediu, pentru ceea ce trebuie să faci eforturi, atitudini, opinii, opinii și ideologii.

Norme și valori – un set de norme și valori, ce definesc sensul relațiilor, umanitatea, familia și societatea, stabilind drepturile umane și obligațiile față de sine și de alții, manifestate în atitudini, opinii și credințe.

Artefactele – produse vizibile și sonoră în formă de comportament, aspect, limba, gesturi, obiecte fizice, arhitectura, sisteme de comunicare etc.

Cea mai mare parte a culturii este invizibilă pentru noi și nu este complet realizată, cu toate acestea, pentru un om din afară, diferențe pot fi evidente, lucru care de multe ori poate fi numit șocul unei alte culturi. Acesta este motivul pentru care emigranții adesea se simt mai bine cu ei înșiși sau cu emigranți din alte țări decât locuitorii din țara respectivă (principiile de similitudine și prietenie). În multe cazuri, deși primele asemănări între culturi sunt descoperite și modelele culturale sunt acceptate, la o cunoaștere mai profundă s-ar putea dovedi a fi de neînțeles și șocante, ca de exemplu, atitudinea față de părinții și datoria de îngrijire a copilului în Norvegia și Germania. Este imposibil să fie descrise toate diferențele dintre țări alese ca destinații de emigrare – Anglia, Irlanda, Germania, Norvegia, Spania, Italia – cu toate acestea, pentru a demonstra unele lucruri evidente, iată unele lucruri de ținut minte:

Degetele ridicate

În Polonia, aceasta înseamnă că totul este ok. Uneori este folosit de autostopisti pentru a fi luați cu mașina.

În Orientul Mijlociu, în Europa de Sud și Africa de Vest, acest gest este foarte ofensator și obscen.



Degetele răsfirate

În Polonia, se folosește atunci când vrem să



calmăm pe cineva (adăugăm adesea "ia-o ușor!"). În Grecia, acest lucru este un gest care ofensează serios și umilește o persoană în fața altora.

În țările arabe, este un gest arată vânzătorilor că nu vrem să cumpărăm nimic de la ei.

Degetul arătător în sus

În Polonia, este un mod neelegant de a indica pe cineva sau ceva.

În Asia, aceasta este o modalitate pentru a chema un câine.

În Filipine, gestul poate fi chiar pedepsit cu ruperea degetului.

În America Latină, Indonezia și Australia, acest gest este un semn pentru o prostituată.

Victorie

În Polonia, se indică o victorie, numărul doi și un semn de pace.

În Marea Britanie, Irlanda, Noua Zeelandă și Australia, a face acest gest cu palma în afară nu este ofensator. Cu toate acestea, dacă palma este înspire interior, în aceste țări, este la fel cu arătarea degetului mijlociu. Acest lucru este legat de istorie, deoarece în timpul războiului de o sută de ani, francezii au folosit acest gest ca să amenințe arcașii britanici; ceea ce însemna atunci "vă vom tăia cele două degete pe care le ai folosiți pentru a trage cu arcul.

Bine/OK



În Polonia, aceasta este o modalitate de a exprima satisfacția noastră față de serviciile sau de mâncărurile gustoase.

Acest gest ar trebui să fie evitat, de exemplu în: Franța, Belgia, Japonia, Brazilia, Grecia, Spania, Germania, Turcia și Sardinia.

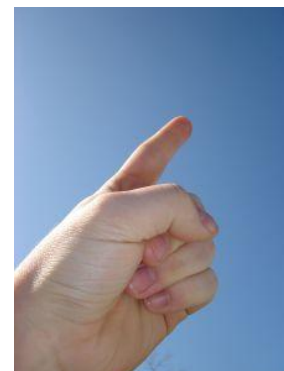
În Japonia, înseamnă ca așteptăm o mită, în timp ce în Franța l-am folosi pentru a compara cineva cu zero. În țările rămase înseamnă homosexualitate.

Semnul chemării

În Polonia, înseamnă "Vino mai aproape".

În Indonezia, America Latină și Statele Unite ale Americii, aceasta este o modalitate de a arăta unei prostituate că dorim să folosim serviciile ei.

În Asia, este utilizat pentru a apela un câine. Sensul acestui gest este foarte similar cu degetul aratator extins.



Degetul mare între arătător și mijlociu

În Polonia, așa cum toți știu, acest lucru înseamnă dulce Fanny Adams, adică nimic.

În Brazilia, îl aratăm cuiva ca să-i urăm noroc.

În Turcia, Indonezia, China și Rusia, este foarte jignitor.



Semnul de coarne

Acest semn este tipic pentru concerte rock.

În Italia, aceasta înseamnă un încornorat – un bărbat înșelat de soția sa.



Atinge părții laterale a gâtului cu o mână deschisă



În Polonia, este un semn bine-cunoscut de a invita pe cineva la o băutură.

În Italia înseamnă o ghilotină. Dacă îl folosim, italienii ar putea crede că-I amenințăm să-i omoară.

Scoaterea limbii

În Polonia, este nepolitic, în timp ce în India se arată respect.

Atingerea unui obraz cu degetul arătător

În Franța, utilizați acest gest pentru a indica faptul că cineva este fibbing.

În acest fel, italienii arată că le place ceea ce mănâncă (dar apoi adesea, răsucesc un deget).

Tragerea de urechi

În Polonia, copiii, de obicei, fac acest lucru pentru a șicana pe cineva.

În India, este o formă serioasă de a se scuza și a admite că ați făcut ceva greșit.

Diferențe ușor mai avansate privesc obiceiurile legate de casă, produse alimentare și de muncă, deci este important să obții informații despre cultura țării înainte de a merge acolo, și atunci când vei ajunge acolo, pentru a observa, pune întrebări și să fie gata să comită greșeli. Desigur, cel mai important lucru este să vă comportați în mod corespunzător, la locul de muncă, astfel încât ori de câte ori nu sunteți siguri de ceva, să întrebați cum facem. De exemplu, polonezii ce lucrează peste hotare subliniază faptul că cea mai mare diferență este atitudinea față de muncă-polonezii sunt obișnuiți să termine fiecare sarcină prima dată și sunt surprinși când alți angajați se opresc din lucru pentru a servi prânzul sau la un anumit moment. Diferențele în comportamentul cultural devin adesea stereotipuri, înțelese atât pozitiv cât și negativ. Informațiile cele mai importante au fost elaborate mai jos pe baza unor observații generale și repetate, ceea ce nu înseamnă că toți oamenii în țara respectivă acționează în acest fel. Cu toate acestea, merită să ne amintim următoarele:

Englezi: sunt rezervați în a-și arăta emoțiile, ei nu utilizează excesiv titluri dar în situații publice că adrează reciproc în mod oficial, aceștia tratează promisiunile verbale ca pe

documente, conversațiile lor sunt foarte politicoase, au un simț al umorului unic și în contactele cu englezii trebuie să reduci contactul fizic (cum ar fi mangaieri, datul mâinii).

Germani: sunt rezervați, le lipsește entuziasmul atunci când vine vorba de manifestarea emoțiilor, folosesc frecvent titlurile profesionale și academice, arată respect fata de oameni de pe poziții înalte, le place ordinea, urmăresc cu perseverență atingerea scopurilor, au cerințe stricte, sunt punctuali, ei evita conversațiile informale, au nevoie ca toate întâlnirile să fie aranjate mai devreme, ei știu cum să discute și să aranjeze fiecare activitate, pas și sarcina în fiecare detaliu și le displace spontaneitatea.

Francezii: sunt expresivi, le plac disputele, cer punctualitate, sunt atenți și nu le place presiunea, ei pregatesc totul cu grijă, le place să folosească titluri oficiale și expresii precum domnule, doamnă, domnișoară, fără nume de familie.

Spaniolii: sunt prietenoși și ospitalieri, sunt dispuși să accepte complimente și se bucură de stilul de viață spontan; le place folosirea titlurilor profesionale și numelor defuncții, dar ei nu acordă prea multă atenție timpului și punctualității; bărbații îi întâmpină pe alți oameni cu o îmbrățișare de bun venit (abrazo – o îmbrățișare, mangaiere), acordă o atenție deosebită la detalii, nu le place presiunea și încep conversațiile cu cerințe de cel mai înalt nivel; la locul de muncă, de foarte multe ori au nevoie de modificări și corecturi.

Italianii: nu sunt foarte punctuali, sunt expansivi atunci când vorbesc, ei gândesc rapid, au contacte fizice apropiate -ating oamenii cu care vorbesc, și o persoană care încearcă să evite acest lucru ar putea fi văzută ca rece și neprietenoasă sau arogantă; le place să vorbescă la masă timpul, dar nu despre problemele de afaceri.

Grecii: sunt "șefi" în a-i întrerupe pe alții, stilul lor de comunicare este exuberant și expresiv, ei vorbesc cu voce tare, comunică utilizând numeroase expresii faciale și gesturi, aceștia păstrează o distanță mică și place să mențină contactul vizual; mediile lor profesional esunt dominate de bărbați, în timpul meselor aceștia acordă o atenție menținerii mâinilor pe masa, este important pentru ei să vorbească în timpul meselor despre alimente, le place atunci când alții le întorc favoruri; în timpul unui bun venit trebuie să îi strângi de mână, le place negocierea și se aplică condiții neclare.

Trebuie să vă amintiți că observarea comportamentului altor persoane din perspectiva unui migrant ar putea fi o activitate interesantă și o sursă de numeroase surprize. Și desigur, trebuie să acceptăm faptul că un străin este urmarit de asemenea cu atenție și trebuie să se comporte în mod corect pentru a fi acceptat.

Chestiuni juridice legate de migrație

Alte provocări legate de decizia de a migra sunt problemele juridice. După cum probabil știți, niciun părinte nu va decide vreodată să plece departe și să-și lase copilul fără grija unei persoane de încredere. Cu toate acestea, îngrijirea în sine nu poate fi suficientă și de aceea este o idee bună să oferi copilului înainte de a pleca un **tutore legal**, cu excepția cazului în copilul stă cu celălalt părinte. Dacă doriți să numiți un tutore pentru un minor, se solicită acest lucru la protecția familiei.

Este necesar pentru motive medicale și situații de urgență. Un tutore legal poate reprezenta, de asemenea, părinții în fața profesorilor și a instituțiilor, în numele părintelui absent. Solicitarea rudelor pentru ajutor și îngrijire nu le dă dreptul de a reprezenta părinții și în multe cazuri ei nu pot primi anumite informații. Este întotdeauna important să informezi profesorii despre decizia de a migra și să le cereți contactul în alte forme decât cele tradiționale, astfel încât părinții migranți pot monitoriza comportamentul copilului și rezultate școlare în mod regulat, chiar dacă celălalt părinte stă acasă. În multe țări nu există o obligație de a declara călătoria și este o decizie individuală, dar ținând cont de amploarea problemei în unele țări, au fost introduse anumite măsuri de sprijin și ajutor. De exemplu, copilul i se dă posibilitatea de a sta în clubul de tineret al școlii. Și chiar dacă copiii stau cu unul dintre părinți, este important să li se ceară rudelor apropiate sau vecinilor ajutor și, ori de câte ori este posibil, păstrarea relației cu familia, pentru ca schimbarea să fie cât mai imperceptibilă posibil, cel puțin după plecarea părintelui.

Alte probleme legate de munca în străinătate sunt condițiile de muncă. Așa cum arată cercetările, emigranții adesea cad victime fraudelor:

- salariul se dovedește a fi mai mic decât cel promis,
- uneori, locul de muncă promis nu este disponibil,
- locul de muncă este diferit decât cel promis,
- furturile
- apartamentul promis nu este disponibil sau starea sa este diferită de promisiuni,
- condițiile de muncă sunt dăunătoare și periculoase.

În astfel de situații, în cazul muncii ilegale sau fiind angajat de către o persoană fizică, trebuie doar să plecați, să stați și acceptați condițiile sau să stați și să găsiți un loc de muncă diferit.

Cea mai bună soluție, cu toate acestea, este de a verifica oferta, compania și persoana înainte de plecarea din țară; în cazul în care aceștia sunt infractori, veți găsi, probabil, informații despre acest lucru pe portalurile de Internet. Multe țări oferă informații despre condițiile de muncă în străinătate (în Polonia îl puteți găsi pe site-ul Ministerului Muncii și al politicii sociale), țările de destinație oferă portaluri și Centre de consultanță (precum Faire Mobilitaet în Germania), unde puteți primi informații despre angajator și condiții de muncă, sau unde puteți merge pentru a cere ajutor.

În cazul muncii legale, puteți solicita ajutor sindicatelor, instituțiilor autoguverate sau de auto-ajutorare pentru migranți, consulatelor, organizațiilor conduse de comunități religioase sau Ambasadei și organizațiilor non-guvernamentale pentru ajutor (în unele țări, de asemenea, este disponibil și lucrătorilor ilegali).

Înainte de a părăsi țara, trebuie să verificați legislația muncii aplicabile, adică drepturile și obligațiile angajatorilor și angajaților și regulamentele OHS, astfel încât să puteți verifica dacă condițiile reale de muncă încalcă regulile.

Încă o altă problemă este sistemul de sprijin pentru familiile persoanelor care lucrează legal în străinătate și drepturile cetățenilor, disponibile pe portalurile de Internet locale. Este imposibil să discutăm aici toate aspectele juridice legate de munca legală și ilegală, dar este important să vă amintiți să oferiți custodie juridică pentru copiii care rămân acasă și să verificați toate ofertele de munca din străinătate, chiar dacă acestea provin de la oameni cunoscuți.

Un exemplu de pe site-ul Ambasadei Republicii Polone la Madrid:

Avertisment- false oferte de muncă din Spania

Consulatul Ambasadei Republicii poloneze la Madrid avertizează cu privire la falsele oferte de muncă din Spania publicate în presa poloneză. În majoritatea cazurilor acestea privesc culesul de fructe, sortarea și procesarea cărnii etc. Falsele oferte de muncă de obicei prezintă următoarele caracteristici:

- Companiile ce oferă slujbele nu au un site web;
- Este dat doar telefonul mobil al angajatorului;
- Condițiile financiare oferite de companie sunt surprinzător de bune pentru o perioadă de recesiune;
- Compania nu oferă semnarea unui contract înainte ca angajatul să vină în Spania;
- Angajatorul îl asigură la telefon pe potențialul angajat că în Spania este tocmai sezonul pentru respectivul fruct;
- Este necesar să plătiți un avans pentru închirierea unui apartament în Spania
- Când cauți adresa companiei pe hărți. Google.com arată o clădire în construcție sau nicio clădire(deși fotografia poate fi veche)

Consulatul Ambasadei Republicii poloneze la Madrid vă avertizează să nu plătiți vreun avans în cont bancar sau prin poștă fără să semnați un contract de muncă sau să mergeți în Spania fără a dispune de resurse financiare care să vă permit să vă reîntoarceți acasă în cazul în care potențialul angajator se dovedește a fi un impostor.

Interacțiunea dintre membrii familiei

Interacțiunea dintre membrii unei familii nu funcționează întotdeauna așa de lin cum ne-am dori. Interacțiunea dintre membrii familiilor migranților în cazul în care cel puțin un părinte nu este acolo pentru copiii acestuia poate fi chiar mai problematică.

S Goldberg consideră că "intrările permanente de întăriri pozitive sincere ajută copiii să se simtă bine cu ei înșiși și să le permită să funcționeze bine. Critica constantă, pe de altă parte, îi face pe copii să se simtă rău cu ei înșiși și împiedică creșterea și dezvoltarea lor "13 Prin urmare, este important să învățați modalități eficiente de interacțiune cu copilul dumneavoastră. Părinții care câștigă cunoștințe în acest domeniu sunt cei care, de obicei, găsesc că este ușor să obțină răspunsuri pozitive de la copiii lor, în timp ce, cei fără informații, de multe ori au mari dificultăți.

El identifică cincisprezece piloni ai meseriei de părinte, care sunt instrumentele de îndrumare și sprijin. Există patru stadii de pregătire, cinci atitudini și șase tehnici. Toate acestea lucrează împreună. Pregătirile sunt în curs de desfășurare tot timpul. Ele sunt concepute pentru a ghida copiii spre comportamentul pozitiv și, prin urmare, reduc ocaziile

de manifestare ale unui comportament negativ. Atitudinile sunt elementele de bază legate de înțelegerea comportamentului. Acestea sunt convingerile. Intervențiile sunt măsuri pe care le puteți lua pentru a gestiona comportamentul.

Pregătirea

Ideea din spatele pregătirii este conceptul de a desfășura activitățile pe cât de lin posibil. Accidente se întâmplă întotdeauna, dar mai puține se întâmplă atunci când măsuri de precauție sunt ferm stabilite. Reguli, sisteme, comenzi, așteptările și orarele sunt elementele de bază asociate cu gospodării bine dirijate. Ele sunt parte a procesului de pregătire. În plus, veți vedea că pe ceea ce vă concentrați, ceea ce faceți, și ceea ce spuneți - sunt toate importante.

1. Indreptați-vă spre succes.

Orientați-vă înspre viitor, mereu în căutarea modului de pregătire a viitorului. Utilizați toate informațiile actuale pentru a face viitoare situații să decurgă mai lin. În tabelul de mai jos, veți vedea exemple de problematice trecute și situații noi de succes. Iată câteva idei asemănătoare: încercați să evitați crearea de situații de tip "da sau nu" icare s-ar putea transforma cu ușurință în situații de "nu". De exemplu, în loc să cereți copilului dumneavoastră dacă este gata să se îmbrace, întreaba-l ce camasa vrea să poarte.

2. Fixați așteptări clare

Fiți corecți, fermi și pozitivi. Aceștia sunt parametrii unei discipline eficiente. Ei ajută la descreșterea comportamentului greșit în viitor. În plus, ele ajută copilul dumneavoastră să învețe să se ocupe de el sau ea însăși, și, în cele din urmă, să se autodisciplineze.

Este corect să pornești în căutarea succesului și apoi să explicați copilului așteptările dumneavoastră. De exemplu, dacă aveți de gând să mergeți la bunica și doriți ca copilului dumneavoastră să se poarte frumos în timpul vizitei, aduceți-i un puzzle, unele cărți sau alte activități adecvate copilului de care credeți că copilul dumneavoastră se va bucura. Apoi, referindu-se la obiectele aduse, descrieți-i copilul comportamentul adecvat pe care îl așteptați de la el. O astfel de pregătire este un mod de predare a responsabilității copilului dumneavoastră. Il puneți în poziția de a face o alegere-să urmeze instrucțiunile date de dumneavoastră și să se bucure de vizită sau să le ignore și să aibă unele dificultăți.

3. Utilizați laudă și încurajare în mod corespunzător.

Lauda este definită în dicționarul Webster New World ca "comentarea valorii de" (p. 462).

Felicite este definit în același dicționar ca "a recomanda" (p. 121). Implicită este ideea de a aproba. Vine cu cuvinte care exprimă valoarea precum "bun, foarte bun, excelent". Aprobarea adultului este foarte puternică pentru copii. Cu toate acestea, cea mai importantă aprobare este autoaprobarea copilului.

Prin urmare, pentru a evita crearea de dependență de aprobarea adultului, lauda ar trebui să fie utilizată cu moderație și rezervată pentru realizările majore.

Un cuvânt despre lauda adevărată: încercați să o oferiți în privat. Atunci când copilul a realizat ceva, el sau ea va culege recompense sale oriunde și oricând. Intimitatea laudei tale o va ține departe de alți copii care poate experimenta sentimente de eșec, atunci când aceștia nu sunt cei ce primesc lauda.

4. Asigurați-vă că copilul se simte dorit.

Cautați ajutorul copilului tau ori de câte ori este posibil.

Fraze ca "am nevoie de tine să ai grijă de sora ta –te rog să-mi dai sticla" și "Te rog sa-mi aduci prosopul" sunt toate exemple de a-ți face copilul să se simtă important și prețuit. Părinților li se pare că copiii sunt adesea necooperanți atunci când le cer să facă anumite lucruri. Cu toate acestea, atunci când fac cererile lor fac parte dintr-un context mai semnificativ, ei obțin un răspuns mult mai pozitiv.

Un alt mod de a arăta copilul dumneavoastră că el sau ea este prețuit este de a cere ajutor pentru o sarcină. Pe măsură ce continuați să le cautați ajutorul în mod regulat, nu uitați să folosiți cuvintele "te rog" și "mulțumesc". Astea sunt cuvinte magice în cultura noastră. Acestea sunt cuvintele de respect și apreciere. Folositi-le pentru a construi respect și apreciere în relația părinte-copil. Amintiți-vă, modul de a vă învăța copilul să spună "te rog" și "mulțumesc" este de a le spune copilului dumneavoastră.

Atitudini

Acești piloni reprezintă etapa următoare de gestionare a comportamentului și de construire a relațiilor. Ei sunt cei care vă vor ajuta să ghidați comportamentul normal și să recunoașteți comportamentul greșit. Acestea sunt instrumente care vă vor ajuta să evaluați ce a avut loc. Veți înțelege mai clar comportamente zilnice și situații dificile. Veți fi capabili să identificați cauza comportamentului greșit și să fiți pregătiți să acționați în mod corespunzător atunci când este timpul să întreprindeți o acțiune.

1. Separați comportamentul de copilul dumneavoastră.

Acesta este primul pas de urmat atunci când copilul face ceea ce percepeți a fi un fel de comportament greșit. Mental separați comportament de copilul pe care îl iubiți. Atunci când faceți acest lucru, veți vedea că, chiar dacă nu vă place ceea ce a făcut copilul, veți continua să simțiți dragoste pentru copilul dumneavoastră.

2. Identificați cauza comportamentului greșit.

Odată ce separați comportamentul greșit și puteți vedea clar, veți vedea, de asemenea în mod clar motivul pentru care s-a întâmplat. Identificarea cauzei comportamentului greșit este importantă deoarece eliminarea cauzei este cel mai bun mod pentru a împiedica problema din a se întâmpla din nou. Odată ce ați identificat cauza, următorul pas este de a învăța să-l eliminați. În acest fel, veți putea preveni ca această situație să se întâmple din nou.

3. Ascultă și comunică.

În timp ce acest lucru este deosebit de bun de făcut tot timpul, este extrem de important, după ce ai separat comportamentul de copilul dumneavoastră. Dacă aveți dificultăți în identificarea cauzei imediat, aici aveți un instrument eficient pentru a vă ajuta să aflați ce a fost în mintea copilului dumneavoastră. Acest proces vă va ajuta copilul să se înțeleagă cât și pe dumneavoastră să vă înțelegeți copilul. Auzul este realizat printr-o proporție de 70/30 a asculta față de a vorbi. Asta înseamnă că ar trebui să vă ascultați copilul aproximativ 70 la sută din timp și să vorbiți aproximativ 30 la sută din timp. Partea dumneavoastră de conversație ar trebui alcătuită mai ales punând întrebări care vor stimula copilul să vorbească mai mult sau prin hrănirea copilului dumneavoastră cu cuvinte de genul "oh, bun" și "adevărat"?

Există întrebări de bază stimulatoare pe care le puteți adresa. Cu cuvântul "ce" sunt întrebări de genul "Ce s-a întâmplat?" și "Ce părere aveți despre asta?" Cu cuvântul "cum" sunt "Cum s-a că se întâmplat?" și "Cum ai făcut asta?" Cu cuvântul "de ce" sunt "De ce ai făcut asta?" și "De ce ai spus asta?" Acestea sunt întrebări deschise, care nu vor duce la răspunsuri de tipul da sau nu. Un alt mod de a obține mai multe informații este cu "spune". "Spune-mi mai multe despre..." și "Spune-mi ce vrei să spui cu...". Ascultați-l și comunicați cu copilul dumneavoastră, cât de des posibil. Veți obține informații importante, și veți crea legături între dumneavoastră. În afară de a face minuni pentru tratarea situațiilor actuale, acest fel de da și de a lua va ajuta și sprijini copilul în toate împrejurările. Aveți în minte acerst raport în timp ce vorbiți cu copilul dumneavoastră. Încercați să utilizați același ritm și tonalitate. În acest fel nu veți vorbi copilului dumneavoastră; veți vorbi cu copilul. În legătură cu acest tip de raport, este util ca acesta să fie la același nivel fizic. Aplecați-vă în cazul în care aveți nevoie să vă aflați într-o poziție inferioară. Dacă este posibil, să fie în aceeași poziție.

4. Fiți pozitivi, calzi, și susținători.

Atunci când copilul se află într-o situație problematică, care-I cauzează dificultate, este timpul să lucrați la această problemă. Cu copilul dumneavoastră, încercați să găsiți soluții. Fiți cel mai bun prieten pentru copilul dumneavoastră și faceți tot ce puteți pentru a-l ajuta. În timp ce jucați a acest rol, vă veți construi relația cu copilul. Fiind pozitiv, cald, și susținător, veți arăta că aveți încredere în copilul dumneavoastră. Cu cât credeți în copilul dumneavoastră mai mult, cu atât el sau ea va fi capabil să creadă în el – sau ea.

În plus, atunci când utilizați această abordare, modelați comportamente relaționale eficiente pentru copilul dumneavoastră. Acesta este comportamentul pe care el sau ea este probabil să –l folosească cu ceilalți. Să fii beneficiarul caldurii pozitive și a sprijinului este de bază pentru dezvoltarea empatiei și a moralității. În timp ce construiți relația prin interacțiuni cu copilul dumneavoastră, fiți pozitiv. Încercați să vă concentrați pe ceea ce copilul dumneavoastră poate avea spre deosebire de ceea ce el sau ea nu poate. Este mai bine să spuneți copilului dumneavoastră, că se poate juca cu o jucarie, după ce un prieten a terminat decât să-i spuneți că nu poate juca cu jucaria. În plus, încercați să recunoșteți conduita bună când o vedeți. A crede în copilul dumneavoastră se dovedește a fi un concept major. Acesta are efecte pe termen lung. Dacă credeți că copilul dumneavoastră are o capacitate specială, cel mai adesea, el sau ea va termina având acea abilitate.

5. Fii o persoană, nu un Dumnezeu.

Incercați să vă prezentați ca o persoană reală pentru copilul dumneavoastră. Împărtășiți cu copilul gândurile reale, sentimentele și ideile. Simțiți-vă liber să faceți greșeli și, de asemenea, să prezentați scuze sincere. Cu această atitudine, îi veți arăta copilul dumneavoastră respect important. În afară de a vă exprima, căutați să aflați gândurile sentimentele și ideile copilului pe cât de mult posibil.

Tehnici

Aceasta este partea de acțiune a procesului de construire a relațiilor dumneavoastră. Atunci când sunteți complet informat despre ce se întâmplă pe și complet capabil să fiți pozitiv, cald, și susținător, sunteți în măsură să acționați în mod corespunzător și puternic. Veți vedea că există mai multe opțiuni de a interveni într-o situație, și veți vedea ce rol pozitiv joacă toate acestea.

1. Schimbați mediul. Această metodă este bine acceptată cu nou-născuți, dar este de asemenea eficientă cu copiii mai mari. Părinții mută adesea în mod natural un copil dintr-un loc în altul mai sigur și mai bun. Există game largi de posibile modificări de mediu care pot fi aplicate în multe situații diferite. Pe lângă mutarea copilului dumneavoastră într-un loc diferit, puteți îmbogăți împrejurimile prezente. Aveți posibilitatea să eliminați, de asemenea, ceva care cauzează probleme, sau poate să o înlocuiască. Puteți, de asemenea, vorbi cu copilul dumneavoastră despre situația și să hotărâți împreună cum să aranjați împrejurimile astfel încât ambii să vă simțiți mulțumiți.

2. Utilizarea metodei de tip Sandwich pentru supraveghere. Precedați sau urmați o sugestie, recomandare sau solicitare cu o declarație sau observație pozitivă.

3. Fiți parte din soluție. Este întotdeauna eficient să participați cu copilul dumneavoastră pe cât de mult posibil. Este o modalitate de a obține un răspuns pozitiv. Participarea dumneavoastră transmite mesajul de participare și ideea de familie care conlucrează.

4. Reacționați cu umor când este posibil.

5. Atingeți. Imbrățișați, strângeți și mângâiați copilul cât de des și decât de mult doriți. Apropierea fizică realizează ceea ce niciun cuvânt nu poate face în formarea unei legături cu copilul dumneavoastră.

6. Nu acordați o recompensă. Ori de câte ori facem ceva nepotrivit situația nu merită recompensă. Pentru acest gen de situații este util să ai recompensă pe care le poți retrage. Pierderea recompensă este prezentată într-un mod pozitiv. Ghidarea copilului în acest sens este corectă, fermă și pozitivă. Este proactivă, nu reactivă și include perspectiva învățării.

De ce comunicarea în familie este importantă?

Comunicarea reprezintă împărtășirea ideilor, a gândurilor, a sentimentelor între oameni. Comunicarea nu trebuie să include cuvinte și poate fi un zâmbet sau o încruntare. Chiar și tăcerea comunică. Comunicând cu copiii arăți că ești interesat de viețile lor și că sunt importanți pentru tine.

Comunicarea este esențială astfel încât membrii familiei să-și respecte nevoile și dorințele. Fără ea nu știi ceea ce crede sau simte fiecare, lucru ce face viața de familie mai dificilă. Să te exprimi ca parte din comunicare. Câteodată presupunem că alți oameni ne cunosc nevoile, sentimentele și opiniile fără să li le spunem. Dar să ne bazăm pe cititul gândurilor poate duce la singurătate, dezamăgire, frustrare, resentiment și ură. Examinați-vă sentimentele. Trebuie să știți cum vă simțiți înainte de a vorbi cu cineva.

- Întrebați-vă: „Ce simt chiar acum?” sau „Ce cred cu adevărat despre această problemă?”. Să vă gândiți înainte de a vorbi vă ajută să înțelegeți ceea ce simțiți cu adevărat.
- Împărtășiți-vă sentimentele. Spuneți ceea ce simțiți clar și onest și fiți exacti. De exemplu: „Am avut o discuție descurajantă cu șeful meu astăzi” decât „Azi a fost o zi îngrozitoare.”
- Concentrați-vă pe modul în care ceva vă afectează. Uneori e ușor să dai vina pe altă persoană pentru ce a făcut sau spus. Amintește-ți că și sentimentele celorlalte persoane sunt implicate. Să nu respecti acea persoană și pe tine însuși duce la problema de comunicare.

Ascultatul ca parte din comunicare.

Comunicarea eficientă nu înseamnă doar discuție și ascultare. Ascultându-i pe alți oameni din familia ta, îi încurajezi să vorbească despre ceea ce-i mai important în viața lor. E ușor să devii neatent la discuții, în special în familie. Ni se pare firesc să știm ce cealaltă persoană vrea sau pretindem că ascultăm în timp ce facem altceva. Lasă la o parte orice faci pentru a indica că asculți. Dacă nu ai timp imediat, fixează o întâlnire pentru mai târziu.

Ascultarea necesită deschidere și respect. Poate nu sunteți de acord cu ceea ce se spune, dar fiți dispuși să ascultați oricum. Ascultarea necesită atât auzirea cuvintelor și simțirea sentimentelor. Verificați interpretarea spuselor cuiva punând întrebări cum ar fi, "Vrei să spui...?" sau "Intenționezi...?" Feedback-ul ajută ascultătorul să știe dacă lămurile înțeles cu adevărat ceea ce a fost spus. Ascultarea este dificilă atunci când emoții puternice sunt prezente. Doar să fii cu un membru al familiei care se confruntă cu o situație grea și să știe că îți pasă. Uneori, o atingere delicată sau o îmbrățișare arată sprijinul atunci când nu știi ce să spui.

Părinții către adolescenți: hai să vorbim

Adolescenții se confruntă cu opțiuni care schimbă viața și au consecințe aproape în fiecare zi. Anii de gimnaziu și liceu sunt cei mai dificili pentru adolescenți, deoarece acestea nu sunt nici copii nici adulți. Trupurile lor se schimbă rapid și se confruntă cu schimbări emoționale importante. Multii adolescenți caută răspunsuri la întrebări dificile cum ar fi ce simt despre ei înșiși și ce vor face cu viața lor. Deși acești ani vor probabil să fie obositori pentru tine ca un părinte, amintiți-vă că adolescenții au încă nevoie de dragoste, afecțiune, căldură emoțională, afirmare și sensibilitate la nevoile lor.

Comunicarea este în centrul relațiilor umane – este fundația pe care orice altceva este construit. Cercetările indică faptul că respectul pe care părinții îl arată pentru opiniile adolescenților contribuie foarte mult la fericirea familiei. Ca întotdeauna, adolescenții spun ca

isi doresc înțelegere, o ureche atentă și părinții care se simt că adolescenții au ceva valoros de spus.

Aspecte importante pentru adolescenți:

- ca părinții să fie sinceri cu ei,
- să vorbească cu ei,
- să-i asculte fără a-i condamna sau judeca,
- să fie tratați cu respect,
- să aibă sprijin la domiciliu, școală și în activități,
- să obțină atenția și compania părinților,
- să-i ajute să înțeleagă schimbările fizice și emoționale,
- ca părinții să vorbească sincer despre dragoste, sex și relații,
- să le acorde atenție înainte ca ei să aibă probleme,
- să le arăte adolescenților ce înseamnă relațiile bune și responsabile
- să le vorbească despre presiunea colegilor, droguri și alcool.

Comunicarea este un proces continuu, și familiile pot lucra împreună pentru a dezvolta deschiderea între generații. Comunicarea este o cheie pentru relații armonioase părinte-adolescent.

Fii stăpân pe ceea ce spui.

Lucruri bune se întâmplă între părinți și copiii atunci când comunică despre ceea ce este important pentru ei. Dar, uneori, părinții au nevoie de o mică orientare pentru a vorbi cu copiii lor. Declarații de tipul „eu” și –mesaje de tipul „tu” sunt strategii de comunicare, care ar putea ajuta.

Afirmații de tip – eu și mesaje de tip - tu

Afirmațiile de tipul – eu sunt despre mine; acestea se concentrează pe ceea ce simt, am nevoie sau cred. Ei nu plasează responsabilitatea altcuiva. Ele mă fac centrul atenției. Acestea se concentrează pe mine, spun despre mine, și mă descriu. Mesajele de tip tu sunt despre altcineva. Ele sunt percepțiile tale în legătură cu modul în care cineva simte sau ceea ce crede.

Mesajele de tip - tu fac ca altcineva să fie în centrul atenției. Marea diferență este că mesajele despre altcineva sunt doar presupuneri despre cum arată, simt, sau despre ceea ce au nevoie. Doar persoana respectivă știe sigur dacă mesajul este corect.

Proprietatea reprezintă diferența dintre afirmațiile de tip eu și mesaje de tip tu. Afirmațiile de tip eu spun despre sentimentele, gândurile și nevoile proprii. Fiecare persoană este responsabilă pentru sentimentele sale. Adică nimeni nu te poate face să simți crezi sau să ai nevoie de ceva ce nu-ți dorești. Deși ceilalți pot influența decizia ta, cuvântul final îți aparține ție și nimănui altcuiva. Când oamenii folosesc afirmații de tip eu își asumă ceea ce simt, cred sau au nevoie. Acesta este primul pas în a folosi corect mesaje de tip eu. Mesajele de tipul tu, pe de altă parte, nu pot exprima proprietatea asupra sentimentelor deoarece nimeni nu poate stăpâni sentimentele, gândurile și nevoile unei alte persoane.

Declarații potrivite de tip eu

Pentru a trimite un mesaj clar despre tine, folosește declarații de tip eu. Astfel de declarații transmit dreptul de proprietate și sentimentele, gândurile sau nevoile dumneavoastră. Câteva exemple includ: "Eu sunt supărat pentru că camera ta nu este curată". "Am nevoie de timp pentru mine pentru a mă relaxa". Din păcate, oamenii folosesc adesea declarații de tip eu în mod inadecvat pentru a-i manipula pe alții. De exemplu: "eu sunt atât de supărat de ceea ce faci, cred că aș putea avea un atac de cord". " Simt că mă ia o migrenă, deoarece insiști ca totul să fie așa cum vrei tu". Nu există niciun mesaj despre proprietatea sentimentelor, un semn ce indică folosirea greșită a afirmațiilor de tip eu.

Mesaje corespunzătoare de tip tu

Următoarele sunt exemple de mesaje de tip tu rutilizate în mod corespunzător:

- pentru a oferi opțiuni. "poți curăța camera acum sau mai târziu. Cu toate acestea în cazul în care nu este terminată până la ora 6, vă te poți uita la TV in seara asta. E alegerea ta".
- pentru a lauda. " trebuie să se simți foarte mândru de cât de mult ai încercat".
- pentru a solicita clarificări. "Pari a fi foarte furios". "Nu pare să-ți placă filmul".
- pentru a pune întrebări. " Ti-e foame?"
- pentru a reflecta sentimente, a se asigura că copiii sunt conștienți de sentimentele lor. "Pari foarte trist". "Spune-mi despre scoala azi".

Formule pentru comunicarea cu declarații de tip eu

Formulele următoare sunt prezentat drept ghid pentru a ne asuma responsabilitatea pentru sentimentele noastre. Declarații de tip eu conțin informațiile voastre:

- Eu simt (exprimă sentimentul)
- Când(descrie comportamentul exact)
- Deoarece(motivul pentru care simți așa)
- Ceea ce doresc este(descrie comportamentul exact)

Mai multe exemple cu afirmații de tip eu:

- „Sunt bucuros când strângi jucăriile, deoarece vreau ca lucrurile să fie ordonate ca să mă simt bine in casa noastră. Îți mulțumesc că înțelegi nevoia mea de ordine.”
- „Sunt foarte dezamăgit/ă că l-ai lovit pe fratele tău. Una din regulile familiei este să nu lovim. Cee ace doresc și aștept este cooperare in respectarea regulilor familiei și să-ți manifesti furia in alt fel.”

Folosește afirmații de tip eu și mesaje de tip tu în mod corespunzător cu copilul tău. Vezi dacă nu există o schimbare pozitivă în modul în care comunică.

Multer părinți le este dificil să comunice cu copiii când sunt despărțiți. Situații precum despărțirea sau divorțul sau absențe prelungite din motive de muncă sau boală transformă o relație sănătoasă părinte-copil într-o provocare și mai mare. Impactul separării poate fi devastator pentru copii, iar pe părinți ii poate face să se simtă neajutorați.

Absențele sunt dificile in special in timpul perioadelor școlare, când copiii au nevoie de ajutor la temeși vor ca părinții să fie acolo pentru activitățile școlare și sportive.

Indiferent de motivul pentru care un părinte nu este, copiii tot au nevoie să știe că părintele ii iubește. Fără nicio îndoială părinții se vor confrunta cu propriile provocări cauzate de

despărțirea de copii. In acest punct este important totuși să pui copii pe primul plan. In special, in timpul perioadelor de despărțire, părinții trebuie să se concentreze pe asigurarea unui mediu propice pentru copii. V-ați putea întreba cum să le asigurați un mediu propice dacă de-abia îi vedeți. Mai jos sunt câteva modalități creative pentru a păstra legătura. Nu sunt scumpe și cer doar gândire și suflet.

- Sună-l și întreabă-l cum a fost ziua lor
- Impărtășiți-vă valorile într-o scrisoare sau conversație.
- Exprimă-ți dragostea pentru ei atunci când vorbești.
- Trimite-i pe mail copilului o vedere, o scrisoare sau un desen sau trimite-i un e-mail.
- Incurajează-ți copilul să-ți vorbească despre sentimentele lui.
- Ascultă cu răbdare ceea ce exprimă sau simt copiii tăi atunci când vorbești cu ei
- Arată-i copilului pe o hartă unde te aflii, include niște locuri amuzante pe care o să le vedeți împreună.
- Dă-I copilului niște obiecte speciale pe care să le folosească să-și amintească de tine când ești plecat/ă
- Trimite des poze cu tine
- Inregistrează-te citind o poveste sau cântând cântecul său preferat
- Fă-l pe copii să țină socoteala timpului notând pe un calendar fiecare zi în care sunteți despărțiți
- Amintește-ți evenimentele importante. Lasă felicitări pentru zile de naștere și sărbători sau lasă-ți timp suficient pentru a trimite e-mailuri înainte de marea zi
- Crează un album foto al tău și al copilului.
- Țineți un jurnal cu "aventurile" dumneavoastră din fiecare zi și dați-l copilului dumneavoastră. Sau creați o carte care explică cât de special este copilul pentru dumneavoastră.
- Liniștiți copiii dumneavoastră că vor continua să fie iubiți și protejați chiar dacă nu sunteți acolo cu ei.
- Spuneți mereu copiilor dumneavoastră cât de importanți sunt pentru dumneavoastră
- Trimiteți-le o casetă video în care le spuneți despre ziua în care s-au născut sau alte zile speciale.
- Trimiteți un pachet umplut cu lucrurile preferate ale copilului dumneavoastră.

Confruntarea cu situații conflictuale

Conflictul este o parte normală a oricărei relații sănătoase de familie. La urma urmei, oamenii nu pot să fie de acord tot timpul. Conflicte pot apărea mai frecvent în familiile de migranți și motivele pot fi foarte diferite:

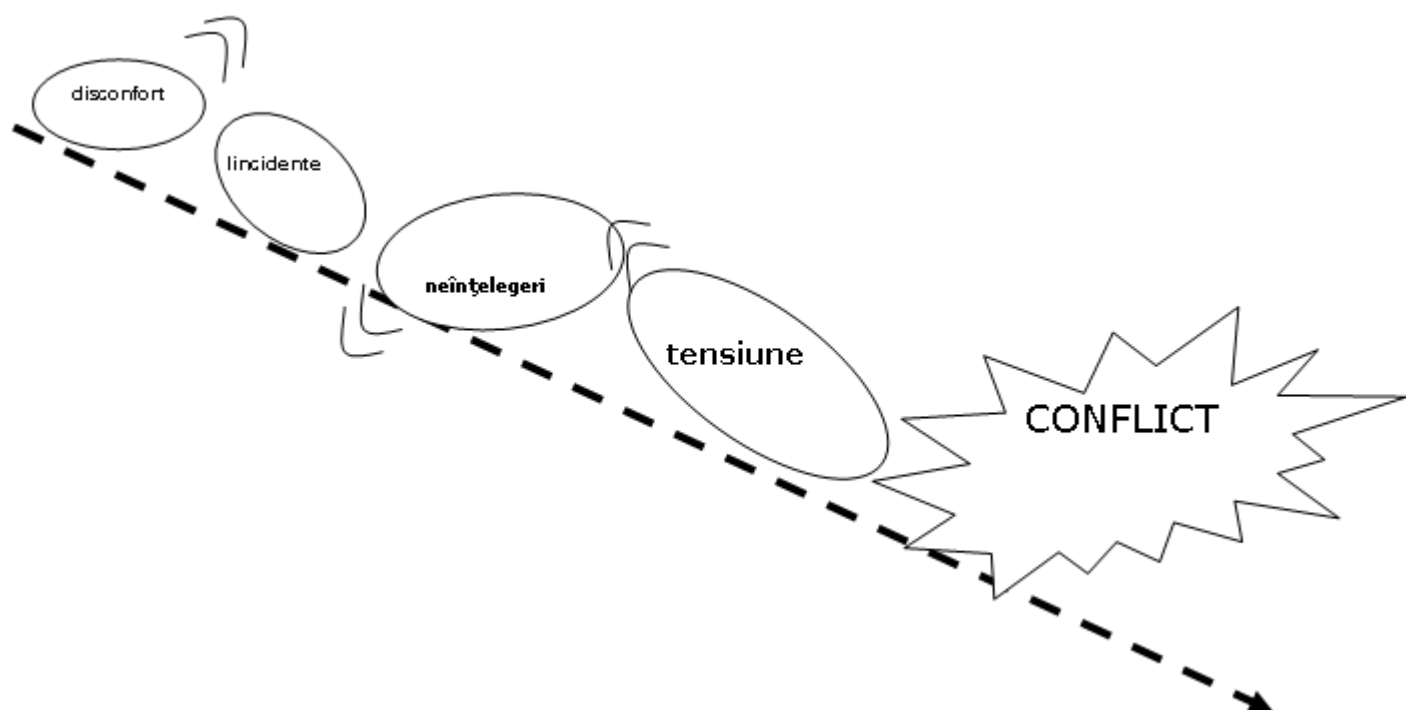
- lipsa de bani,
- lipsa de comunicare,
- treburile gospodăriei
- dezacorduri cu copiii.

În articolul lor *Abilități pentru rezolvarea conflictelor* Jeanne Segal și Melinda Smith consideră că învățarea modului în care să se ocupe de conflict -mai degrabă decât evitându-l — este crucială. Când conflictul este greșit tratat, aceasta poate provoca un mare rău unei relații, dar când este tratat într-un mod respectuos, pozitiv, conflictul oferă

oportunitatea de a consolida legătura dintre oameni. Fiecare conflict apare din diferențe mari și mici. Aceasta are loc ori de câte ori oamenii nu sunt de acord asupra unor valori, motivații, percepții, idei sau dorințe. Uneori aceste diferențe par banale, dar atunci când un conflict declanșează sentimente puternice, o nevoie profundă personală este adesea miezul problemei. Aceste nevoi pot fi nevoia de a se simți în siguranță și sigur, o nevoie de a se simți respectat și apreciat, sau nevoia de o mai mare apropiere și intimitate.

Un conflict este mai mult decât un dezacord. Este o situație în care una sau ambele părți percep o amenințare (fie că amenințarea este reală sau nu).

Conflictele continuă să se agraveze când sunt ignorate. Deoarece conflictele implica amenințări percepute la adresa bunăstării și supraviețuirii noastre, rămân cu noi până când le confruntăm și le rezolvăm.



Răspundem la conflicte bazându-ne pe percepția noastră asupra situației, nu neapărat pe o analiză obiectivă a faptelor. Percepțiile noastre sunt influențate de experiențe noastre de viață, cultură, valori și credințe.

Conflictele declanșează emoții puternice. Dacă nu sunteți confortabil cu sentimentele dumneavoastră sau capabili să le gestionați în momente de stres, nu veți putea să rezolvați conflictul cu succes.

Conflictele sunt o oportunitate pentru creștere. Atunci când sunteți capabili să rezolvați conflictul într-o relație, construiți încrederea. Puteți să vă simțiți siguri cunoscând faptul că relația voastră poate supraviețui provocărilor și dezacordurilor.

Capacitatea de a rezolva cu succes conflictul depinde de capacitatea dumneavoastră de a:

- **gestiona stresul rapid în timp ce rămâneți alert și calm.** Rămânând calm, puteți citi și interpreta cu exactitate comunicarea verbală și nonverbală.

- **vă controla emoțiile și comportamentul.** Când dețineți controlul asupra sentimentelor, puteți comunica nevoile dumneavoastră fără a amenința, înspăimântăta, sau pedepsi pe alții.
- **acordă atenție sentimentelor exprimate** și cuvintelor rostite de alții.
- **Fi conștienți și de a respecta diferențele.** Prin evitarea cuvintelor și acțiunilor lipsite de respect, puteți aproape întotdeauna să rezolvați o problemă mai repede.
- **Puteți experimenta sentimente intense,** care sunt suficient de puternice pentru a capta atenția dumneavoastră și a altora?
- **Acordați atenție sentimentelor dumneavoastră?** Acestea contează în luarea deciziilor?

Comunicarea nonverbală

Cea mai importantă informație schimbată în timpul conflictelor și a certurilor este adesea comunicată nonverbal. Comunicarea nonverbală este exprimată prin expresii faciale emoționale, postură, gesturi, ritm, ton și intensitatea vocii.

Umorul, folosit în mod judicious, poate dezamorsa în mod eficient conflicte

Odată ce stresul și emoția sunt puse în balanță, capacitatea ta de bucurie, plăcere și voieșie este dezlănțuită. Bucuria este o resursă în mod înșelător puternică. Studiile arată că poți depăși adversitatea atâta timp cât continui să ai momente de bucurie. Umorul joacă un rol asemănător când ne confruntăm cu conflicte.

Sfaturi pentru managerierea și rezolvarea conflictelor

Managerierea și rezolvarea conflictelor cere abilitatea de a reduce stresul în mod rapid și de a-ți pune emoțiile în balanță. Puteți să vă asigurați că procesul este pe cât de pozitiv posibil urmând următoarele sfaturi:

- **Ascultați ceea ce se crede, precum și ceea ce se spune.** Când ascultăm ne conectăm mai profund cu propriile noastre nevoi și emoții, precum și cu cele ale altor oameni. Ascultatul ne întărește de asemenea, ne informează și face mai ușor ca ceilalți să ne asculte atunci când este rândul nostru să vorbim.
- **Fă din rezolvarea conflictului o prioritate în loc să câștigi sau „să ai dreptate”.** Să-ți menții și întărești relația în loc să câștigi lupta, ar trebui să fie prioritatea ta numărul unu. Arată respect față de alte persoane și de opiniile lor.
- **Concentrează-te pe prezent.** Dacă porți pică bazată pe resentimente trecute, abilitatea ta de a vedea realitatea situației prezente va fi diminuată decât să privești în trecut și să dai vina, concentrează-te pe ceea ce poți face aici și acum pentru a rezolva problema.
- **Alege-ți bătăliile.** Conflictele pot fi obositoare, așa că este important să te gândești dacă respective chestiune chiar merită timpul și energia ta. Poate că nu vrei să cedezi un loc de parcare dacă îl cauți de cincisprezece minute, dar dacă sunt zeci de locuri libere, nu merită să te cerți pentru un loc.
- **Fii gata să ierți.** Rezolvarea conflictelor este imposibilă dacă nu ești dornic sau capabil să ierți. Rezolvarea stă în debarasarea de nevoia de a pedepsi, care niciodată nu poate compensa pierderile noastre ci doar adaugă la rana noastră diminuând și mai mult viețile noastre.

- **Să știi când să renunți la ceva.** Dacă nu poți ajunge la o înțelegere atunci fii de acord cu faptul că nu ești de acord. Este nevoie de doi oameni pentru a face o ceartă să continue. Dacă un conflict nu duce nicăieri poți alege să renunți.

Psihologii discută despre rezolvarea conflictelor definit drept, procesul de a încerca să găsești o soluție pentru un conflict”. Există opinia că în mod ideal rezolvarea conflictelor reprezintă o rezolvare de problemă realizată în colaborare, un proces de discuție în cooperare care duce la alegerea unui plan de acțiune cu care toți sunt de acord.

Când se declanșează un conflict?

Deciziile reprezintă un punct periculos. Orând este necesar ca doi oameni să aleagă un curs de acțiune comun, această riscă să intre în conflict. Vederea lucrurilor în mod diferit poate de asemenea provoca conflicte.

Există cinci căi identificate de rezolvare a conflictelor - „când apar conflictele, participanții au următoarele opțiuni, cinci în total. Doar una dintre opțiuni îi face pe ambii participanți să se simtă bine. Celelalte patru opțiuni reprezintă căi de rezolvare mai puțin optime”:

1. **Rezolvarea prin colaborare.** Discuțiile pot duce la rezolvarea unei neînțelegeri într-o manieră prietenească astfel încât ambele părți să-și înțeleagă grijile și apoi să concluzioneze găsind o soluție pentru ambele părți. Acest proces reprezintă standardul suprem la care oamenii țintesc atunci când vorbesc de rezolvarea conflictelor.
2. **Luptă.** Participanții *bicke*, innebunesc și chiar se luptă pentru a hotărâ alegerea ce va învinge, folosindu-se de puterea coercitivă pentru a-și impune soluția.
3. **Renunță.** Participanții evită o bătălie potențial vătămătoare, renunțând la ceea ce-și doresc punând capăt neînțelegerii și făcând ca o persoană să se simtă tristă și deprimată.
4. **Pleacă.** Participanții pleacă autodistrăgându-se, scăpând de rezolvarea dilemei, ocupându-se cu alte activități cum ar fi o dependență sau un obicei obsesiv.
5. **Ingheață.** Participanții devin imobilizați de teamă și tensiune rămânând conștienți de problemă, dar, în același timp, nediscutând despre ea.

Cei trei pași pentru rezolvarea în colaborare a conflictelor. Trebuie să luăm în considerare trei pași prin care conflictul trebuie să treacă dacă acesta urmează să fie rezolvat într-un mod care să lase ambele tabere mulțumite de soluție și binevoitoare una față de cealaltă. Rezolvarea unui conflict fără a înnebuni, a te intrista sau deveni anxios implică, în general, următorii trei pași:

Procesele de soluționare a conflictelor sunt problematice deoarece o mulțime de emoții sunt implicate și stimulate: furie – apare atunci când oamenii simt că nu pot obține ceea ce doresc, sau că punctul lor de vedere nu este luat în considerare serios de către alt participant. Furia la o persoană este probabil să provoace furie la altele. Fiecare parte poate încerca apoi să escaladeze față de cealaltă pentru a domina și de a câștiga, și iată lupta.

Lupta – produce învingători și învinși, și în proces abandonează problema reală și se concentrează în schimb pe cât de multă durere pot provoca la altă persoană. De aceea o luptă lasă de obicei problema originală nerezolvată. Fiecare luptă, prin urmare, crește probabilitatea

de lupte suplimentare, un model de conflict perpetuu, și poate duce la violență verbală sau fizică.

Evitarea conflictelor – uneori pare preferabilă luptei. Dificultatea cu evitarea este că problema nu este discutată sau rezolvată. Dacă problema continuă să rămână în conștiința fără a duce la discuții, persoanele vor simți anxietate; cuplurile vor experimenta tensiunea.

Gândirea obsesivă, comportamente impulsive și dependențe – sunt dovezi ale evitării chiar și în minte a problemelor prin activități alternative ce distrag atenția. Desfacerea căsătoriilor apare ca rezultat atunci când soții evita total conflictele.

Depresia – apare atunci când o parte câștigă și alta pierde. Sentimentele de inutilitate și de furie, care stau la baza depresiei provin din sentimentul că preocupările sale au fost ignorate, că nu este ascultat, că nu poți obține ceea ce vrei, sau ca ai pierdut.

Lupta, evitarea și cedarea complete pot avea consecințe grave. Acestea creează emoții negative care afectează relațiile. De asemenea, aceste procese de rezolvare a conflictului mai puțin satisfăcătoare lasă problema nerezolvată. În mod evident, câștigarea pe cale pașnică căi a modalităților de rezolvare a conflictului este de preferat luptei, plecării trimerii răspunsurilor.

Exprimarea sugestiei inițiale

- Pentru a începe un proces de rezolvare a conflictelor trebuie să recunoști că există un conflict. Câteodată cea mai grea parte este să-ți păstrezi tonul și vocea positive. Primul pas ar fi ca ambele părți să spună ce au în minte. Ambele părți vorbesc, ambele părți ascultă, chiar dacă ceea ce doresc pare a fi în conflict. Exemplu:
- Soțul: Haide să mergem undeva în timpul sederii tale acasă. Vreau să călătoresc.
- Soția: Vreau să stau acasă pe perioada vacanței.

Explorarea preocupărilor ce stau la baza problemei

- Acest pas cere o schimbare prin căutarea posibilelor soluții, adică planuri de acțiune, explorarea preocupărilor pe care sugestiile inițiale erau menite să le rezolve. Preocupările sunt reprezentate de dorințe, temeri și alți factori care contează într-o anumită situație. Exemplu:
- soțul: Vreau să călătoresc și să explorez deoarece stau acasă tot anul având grijă de copii și mergând la muncă. Mi-ar plăcea să facem altceva în timpul vacanței.
- Soția: Nu mai vreau să călătoresc. Muncesc tot anul și mi-ar plăcea să mă odihnesc în timpul șederii mele acasă.

Găsirea unei soluții acceptabile pentru ambele părți

- Soțul: Ai putea să te odihnești în prima săptămână și să călătorim în a doua.
- Soția: sunt de acord. E perfect pentru amândoi.
- Acordul și rezolvarea vin când cei doi oameni implicați într-un conflict crează un plan de acțiune care să satisfacă preocupările ambelor părți.

Sarcină de lucru: reveniti la povestea Mihaelei. Imaginati-vă o conversație între Mihaela și fiica sa cea mare despre relația lor. Folosiți cât mai multe mesaje de tip „eu”.

Rezolvarea sănătoasă a conflictelor:

- Toate relațiile au conflicte
- Cum procedezi cu conflictul este important
- Conflictele pot fi bune pentru relații dacă sunt tratate cu respect și dacă rezolvă problemele
- Copii pot beneficia văzând adulții făcând față cu bine conflictelor și rezolvând problemele prin conflicte.

- Întreabă-te: “Relațiile sănătoase cunosc conflicte?”

Spune: “Toate relațiile au vreun conflict. Ceea ce este important este cum tratăm conflictul.

În relațiile sănătoase părinții sunt capabili să rezolve problemele care apar și să rezolve împreună conflictele. Conflictele pot fi benefice pentru o relație. Dacă conflictul este tratat cu respect și ajută la rezolvarea problemelor, vă poate consolida relația. Deși e important să nu purtați certuri aprinse în fața copiilor, să-i lăsați să vadă cum rezolvați o problemă poate fi benefic pentru ei atâta timp cât văd rezolvarea conflictului. Acest lucru poate fi sănătos pentru copiii dumneavoastră pentru că îi învață cum să-și rezolve propriile probleme. Totuși fiți atenți la genul de conflict pe care îl aveți în prezența copiilor. Nu e sănătos pentru copii să-și vadă părinții tipând unul la celălalt deoarece poate fi înfricoșător pentru ei.

- Întreabă-te: “Care sunt câteva modalități pozitive de a face față conflictelor în relațiile tale?”

Sprijin:

▪ Sprijină-ți partenerul încurajându-l și arătându-i susținere. Spune: “Următoarea caracteristică a unei relații sănătoase este sprijinul. În relațiile sănătoase partenerii se sprijină unul pe celălalt și arată dragoste și grijă unul pentru celălalt”.

Sprijină nevoile, speranțele, visurile și deciziile partenerului. Poti să-ți sprijini partenerul prin cuvinte și prin acțiuni”.

Întreabă-te : “ Cum arăți partenerului că îl sprijini?”

“Ce altceva poti face pentru a-ti arăta sprijinul față de partener?”

“Cum a-i vrea ca sotul-sotia să te sprijine?”

Empatie:

Gândește-te la ce ar putea să simtă partenerul.

Arată-i soției-soțului că îți pasă de sentimentele sale.

Întreabă-te : “ce înseamnă să arăți înțelegere sau empatie pentru partener?”

Spune: “Să arăți empatie înseamnă să te pui în locul partenerului și să-ți imaginezi ce ar putea simți. Înseamnă să-i arăți partenerului că îi înțelegi punctual de vedere și că-i respecti sentimentele ca fiind reale chiar dacă sunt diferite de ale tale. Ai putea să-ți întrebi partenerul “Cum te-ai simțit?” sau ai putea spune, “Înțeleg că te supără”. Aceste fraze îi arată partenerului că îți pasă și vrei să-i înțelegi sentimentele”.

Întreabă-te: “ Cum ți-a arătat partenerul empatie?”

Incredere:

- Increderea cere mult timp și efort pentru a fi construită
- Fiți onești unul cu celălalt

- Ține-ți promisiunile pe care le faci
- Infidelitatea poate fi un semn că relația nu merge bine.

Spune: "Încredere este o problemă mare pentru multe cupluri. Nu puteți avea o relație sănătoasă dacă nu aveți încredere unul în altul. Încrederea se construiește în timp și este nevoie de o mulțime de efort. Încrederea în soție / soț înseamnă să simți că poți depinde de el sau ea și că sunteți acolo pentru a vă sprijini unul pe altul".

Întrebă-te : "cum se poate construi încrederea în relații?"

Spune: "pentru a construi încrederea, comunică sincer cu soția / soțul și urmați promisiunile pe care le faceți. Dacă spuneți soției / soțului că faceți ceva, faceți-o! Fi cineva de care partenerul tău poate depinde și în care se poate încrede. Este nevoie de muncă pentru a construi încrederea în relația voastră".

Discută despre infidelitate

Spune: "încredere este importantă pentru relații. O mare problemă legată de încredere este infidelitatea sau înșelatul. Acest lucru poate fi un semn că există probleme în relație.

Uneori, când părinții au sentimente negative și evită să vorbească despre conflictele, îi poate duce pe părinții să nu se simtă atât de apropiați unul de altul cum erau înainte.

Atunci când se întâmplă acest lucru, părinții pot merge în afara relației să încerca să găsească acel sentiment de apropiere. Atunci când unul dintre parteneri nu este credincios, acest lucru poate fi devastator pentru relația. Încredere în relația este adesea ruptă".

Controlul parental la distanță

"Părinții ar trebui să se aștepte să mențină controlul deplin asupra vieții copiilor lor până în anii târzii ai adolescenței ". Părinții migranți cu care am discutat au mărturisit că, atunci când au fost forțați să plece în străinătate, departe de copil/copii și soțul/soția lor, adesea au simțit că au pierdut controlul, că nu mai erau responsabili de ceea ce se întâmpla cu familiile lor și, chiar mai rău, cu propriile lor vieți. Dar, înainte de a discuta mai departe problema, sa vedem cum cuvântul control este definit în dicționare – "control, autoritate, sau impact asupra incidențelor, comportamentelor, împrejurărilor sau persoanelor. Gestionarea tuturor circumstanțelor externe și factorilor într-un experiment, astfel încât orice modificare în variabila dependentă pot fi creditată exclusiv ca o modificare a variabilei independente".

Sunt trei prototipuri de control al adulților, fiecare au influențat foarte mult practicile de creștere a copiilor de educatori, părinți și experți în dezvoltarea copilului.

1. Permisiv

Părinții permisivi încearcă să se comporte într-o manieră non-punitivă, permisivă și afirmativă spre impulsurile, dorințele și acțiunile copilului.

- se consultă cu el în legătură cu politica deciziilor și dă explicații pentru regulile familiei
- are puține cereri legate de responsabilități casnice și comportament ordonat
- permite copilului să-și hotărască activitățile sale proprii pe cât de mult posibil
- evită exercitarea controlului
- nu încurajează copilul să se supună standardelor externe bine definite

- încearcă să folosească înțelegerea și manipularea, dar nu puterea, pentru realizarea scopurilor sale.

1. Autoritar

Părintele autoritar încearcă să modeleze, controleze și evalueze comportamentul copiilor în conformitate cu un set standard de conduită.

- prețuiește ascultarea
- crede în limitare autonomiei copilului
- atribuie copilului responsabilități de uz casnic pentru a-i însuși respectul pentru munca
- nu încurajează negocierea, crezând că copilul ar trebui să-i accepte cuvântul pentru ceea ce este drept.



3. Ferm

Părintele ferm încearcă să direcționeze activitățile copilului într-o manieră rațională, orientată pe problemă.

- încurajează negocierea
- împărtășește copilului raționamentul din spatele politicii ei
- nimpune propria perspectivă de adult dar recunoaște copilului interesele individuale și moduri speciale
- afirmă prezentele calități ale copilului, dar, de asemenea, stabilește standarde pentru conduita viitoare.

Mulți părinți se întreabă: este posibil să controlezi discret copilul ?

Este posibil să dai prea multă libertate copilului ?

Încrederea – acest lucru înseamnă să credem, că activitatea copilului și deciziile vor fi în acord cu așteptările părinților. Părinții au încredere că comportamentul copilului este responsabil și onest. Sunt încrezători că se pot baza pe urmașul lor, nu temându-se pentru siguranța lui. În cazul în care copilul are încredere în ei:

- cred mai mult în ei înșiși,
- sunt mai independenți,
- acționează cu mai multă ușurință,
- sunt mult mai curajoși,
- se încred mult mai mult în ei înșiși,
- ei fac față noilor situații mult mai bine,
- nu evita provocări,
- sunt mai deschisi față de oameni,
- se simt liberi,
- pot gândi în mod independent,
- sunt satisfăcuți,

-au relații pozitive cu părinții.

Acordarea încrederii umane este o expresie a respectului pentru el. Copilului, văzând că părinții cred în el, încearcă să nu-i dezamăgească. Această poziție îi dă atât de multă plăcere încât copilul nu vrea să o piardă. Dacă acordăm încredere copiilor avem o șansă mare ca copilul să aibă încredere în noi. Motivul pentru lipsa de încredere în copil poate fi grija că metodele educationale parentale nu sunt deplin adecvate. Unii părinți sunt îngrijorați de faptul că au comis erori care pot fi cauza comportamentului nepotrivit al copiilor lor.

Ei cred că în mod necorespunzător au pregătit copiii pentru acțiuni autonome.

Controlul parental

Controlul excesiv este adesea rezultatul temerii pentru copilul lor. Acești părinți se tem că, în cazul în care încetează să-și controleze copilul, va începe să se comporte inadecvat. Ei cred că prin această metodă, copilul nu va merge "pe calea greșită".

Lipsa de control nu înseamnă lipsa de control asupra procedurii. Prin restrângerea libertăților sale prin monitorizarea comportamentului său, adulții au speranța că vor proteja copilul de pericol și îl vor crește "un bun om". Acești părinți cred că reprezintă o manifestare de îngrijorare și grijă pentru puii lor. Acest tratament cauzează opunerea copilului, rebeliune și mânie. Copilul nu poate arăta aceste sentimente de teamă de a-și infuria mama sau tata. Părinții pot simți că, prin control măresc "buna creștere" a copilului lor. Dar ce înseamnă, speriat, dependent, supus?

Copiii "ținuți din scurt" au o mult mai mare ispită și dorința de a fi liberi de aceste obligațiuni. Oferind copilului mai multă libertate nu înseamnă o lipsă de îngrijorare sau de interes pentru ei. Interdicțiile și certurile, la un moment dat încetează să funcționeze ca un instrument educațional. Odată cu creșterea vârsta, copiii nu le mai saplică. Părinții văd dacă acestea își pierd puterea. Copiii se revoltă, luptă, se închid în ei înșiși sau renunță. În continuare controlul excesiv al copilului va reduce independența și maturitatea sa. Acesta poate fi, de asemenea, motivul pentru deteriorarea relațiilor dintre părinți și copil. Controlul continuu extern va reduce formarea de mecanisme interne de auto-control. Această competență este foarte importantă în viața fiecărei ființe umane. Mulțumită ei nu avem nevoie de comenzi și interdicții de supraveghere, în scopul de a opera eficient. Autocontrolul (auto-disciplina) este motorul activității noastre, contribuie la motivația internă. Atât de plictisitor, controlul nejustificat asupra copilului, restricționează dezvoltarea și satisfacția propriilor acțiuni. Apoi copilul poate face o mulțime de lucruri doar pentru că vrea, și nu doar deoarece cineva spune și verifică. Copilul nu se simte un om liber și independent. O astfel de situație, în unele cazuri, devine convenabilă pentru el. Aceasta nu trebuie să decidă, să gândească, deoarece pentru acest lucru sunt adulții. Și în cazul în care copilul va face ceva rău, nu contează, pentru că mama sau tata sau altcineva va verifica întotdeauna astfel copilul se va perfecționa. Nouă, adulților ne place să fim controlați prea mult?

Cum am reacționa la verificarea permanentă? Și cum ne simțim atunci când vedem că cineva are încredere în noi? Suntem bucuroși când vedem că o altă persoană crede în noi?

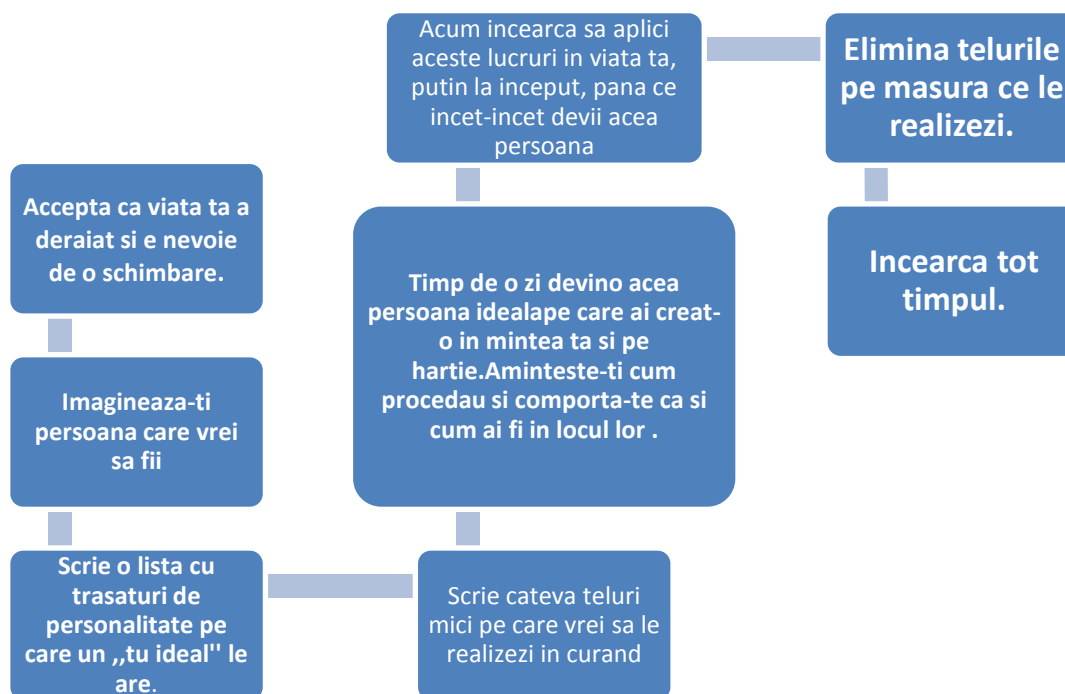
La fel se simt copiii noștri. Noi ar trebui să îi tratăm cum ne-am dori să fim tratați. O persoană care încearcă să nu piardă încrederea. Copilul poate face orice pentru a nu-și dezamăgi mama și tata. Părinții care au un motiv de îngrijorare legat de copilul lor, sunt interesați de treburile sale, i-au consacrat o mulțime de timp, nu este nevoie să utilizeze controlul excesiv peste tot ceea ce copilul face și crede. Ei pot fi siguri de viitorul său.

Relațiile de familie construite pe încredere reciprocă și interes, sunt mult mai durabile și mai puternice decât cele care se bazează pe monitorizare continuă.

Putem spune, de asemenea, că o parte din rolul copilului este să ia decizii greșite, să încerce și să eșueze, astfel rolul părinților nu este de a împiedica ceva ce este esențial pentru creștere, ci de a menține și de a sprijini copilul atunci când cade.

Este posibil să obții controlul asupra vieții tale de familie

Fiecare schimbare este dificilă atunci când este vorba de alte persoane. Regula principală este că fiecare modificare ar trebui începută cu tine. Recuperarea relațiilor este mai grea cu cât mai multe conflicte și așteptările au eșuat în trecut. Dar încercând în continuare parintii și partenerii pot realiza foarte mult, mai ales legătura între părinte și copil este constantă. Nu este numai ceea ce părintele poate face pentru a îmbunătăți relațiile, este ceea ce fiecare părinte trebuie să facă – să încerce să obțină controlul asupra relațiilor de familie.



Sarcină:

Citiți povestea Mihaelei. Spuneți cum ar fi posibil ca Mihaela să-și recapete controlul asupra vieții ei și să nu mai permită ca dorințele fiicelor și părinților ei să-i controleze viața.

Sprijin psihologic pentru greutățile întâmpinate de părinții migratori

Migrația este un proces de schimbare socială în care un individ, singur sau însoțit de alții, din unul sau mai multe motive de exemplu progresul economic, revoltele politice, studii sau alte scopuri, lasă o zonă geografică pentru o ședere prelungită sau stabilire permanentă în altă zonă geografică. Orice astfel de proces implică nu numai lăsarea rețelelor sociale în spate

(lucru care poate sau nu fi bine stabilit), dar include, de asemenea, la început un sentiment de pierdere, dislocare, alienare și izolare.

Potrivit interviurilor calitative realizate cu părinții migranți în cadrul proiectului, s-au simțit adesea singuri și pierduți după separarea de copiii și partenerii lor. Aceste sentimente însoțite de sentimentul de vinovăție cauzat de lăsarea celor mai apropiați singuri poate evoca probleme psihologice și fiziologice mai profunde. De exemplu mamele migrante cehe au indicat că privarea psihologică cu care se confruntă la început duce la grave probleme fizice. Sentimentul de singurătate datorită separării de copii și parteneri a fost însoțit de ostilitatea și condițiile nefavorabile ale noilor așezări sociale atât la locul de muncă cât și în mediile de viață.

Tinând acestea în minte, te învață cum să faci față singurătății, auto-îndoii, stimei scăzute de sine și dezvoltării abilităților personale utile ar trebui să permită persoanelor migratoare să facă față problemelor identificate mai sus. Prin urmare, partea programului de instruire legate de greutățile psihologice ale părinților migratori se va concentra pe sugestii despre cum:

- Să faci față singurătății,
- Să crești încrederea în sine,
- Să crești respectul de sine,
- Să gestionezi abilitățile de dezvoltare personală.

Confruntarea cu singurătatea

Fiecare ființă umană este predispusă să trăiască într-o societate cu alți oameni și să se simtă fericită. Deși procesele de modernizare au adus modificări considerabile în rolul social al familiei, majoritatea dintre noi încă obișnuim să trăim într-o familie, înconjurați de i de oameni iubiți. În zilele noastre tot mai mulți oameni sunt obligați de diverși factori din afara să migreze și să trăiască departe de familie și cei dragi. A devenit clar că migrația ar putea îmbunătăți starea economică a adulților, dar migrația, de asemenea, implică separarea fizică de copii și parteneri, determinând efecte negative pentru ambele părți. Unul dintre aceste efecte secundare negative este "trăitul singur", care este adesea însoțit de sentimentul de singurătate.

Ce este singurătatea?

Singurătatea este sentimentul de a fi singur și senzație de tristețe, cu alte cuvinte este o stare de spirit. Singurătatea îi face pe oameni să se simtă goi, singuri și nedoriți.

Oamenii care sunt singuri adesea imploră contactul uman, dar starea lor de spirit face mai dificilă formarea de legături cu alte persoane.

Ce cauzează singurătatea?

Singurătatea este puternic legată de genetică. Alți factori care contribuie cuprind variabile situaționale, cum ar fi izolarea fizică, de exemplu mutarea la o locație nouă sau divorțul. Moartea unei persoane importante poate duce de asemenea la sentimente puternice de singurătate.

Consecințele singurătății asupra sănătății

Singurătatea are o gamă largă de efecte negative asupra sănătății fizice și mentale. Unele dintre riscurile pentru sănătate asociate cu singurătatea includ:

- depresie și suicid,

- boli cardiovasculare și accident vascular cerebral,
- nivel de stres crescut
- memorie și învățare scăzute ,
- comportament antisocial,
- incapacitate de luare a deciziilor,
- alcoolism și abuz de droguri,
- progresia bolii Alzheimer,
- Alterarea funcției creierului.

Din fericire, există un număr de modalități de depășire a singurătății și de a face față efectului de "traie în singurătate".

Tratarea și prevenirea singurătății

John Cacioppo oferă câteva sfaturi despre cum să depășim singurătatea:

- 1. recunoaște că singurătatea este un semn că ceva trebuie să fie schimbat.**
- 2. înțelegeți efectele pe care singurătatea le are asupra vieții, atât fizic cât și mental.**
- 3. luați în considerare să faceți muncă în folosul comunității sau o altă activitate de care vă bucurați. Aceste situații prezintă mari oportunități de a întâlni oameni și cultiva noi prietenii și interacțiuni sociale.**
- 4. concentrați-vă pe dezvoltarea relațiilor de calitate cu oameni care împărtășesc atitudinile, valorile și interesele similare cu ale dumneavoastră.**
- 5. așteptați-vă la ce-i mai bun. Singuraticii adesea se așteaptă la respingere, așa că concentrați-vă pe gânduri și atitudini pozitive în relațiile sociale.**

Pentru a realiza un echilibru în viața, individul trebuie să decidă ce este fundamental important pentru el ca stând la baza fericirii. Mai jos puteți găsi 7 pași, care ar trebui să ajute pentru a nu vă simți exclus și singuratic.

I. Păstrați contactul cu copii

Cu cât mai mult mențineți contactul cu oameni care sunt importanți în viața dumneavoastră, cu atât vă veți simți mai bine (și ei). Încercați să contactați familia în fiecare zi. Există multe moduri diferite de a rămâne în contact cu copiii voștri dragi (de asemenea, indicat în alte părți ale acestui program de instruire). Ar trebui să fiți capabili să găsiți o modalitate de a face cel puțin unul dintre acestelucruri.

- **E-mail.** Acest lucru este, probabil, cel mai simplu mod de a rămâne în contact. Există servicii de e-mail gratuit la nivel mondial cu instrucțiuni ușor de înțeles pentru începători.
- **Facebook, MySpace, sau alte site-uri de rețele sociale.** Din nou, acesta este un mod gratuit de a vedea ce face familia ta în viața de zi cu zi, chiar și astfel de lucruri obișnuite ca servirea cinei sau pregătirea temelor pentru școală.
- **Skype sau un web-cam.** Uneori cuvintele nu sunt suficiente și aveți nevoie să-i vedeți pe cei dragi și să le auziți vocile. Aceasta invenție a tehnologiei moderne este utilă în special pentru a tine legătura cu familiile și prietenii îndepărtați.

Sună-i

A suna este cel mai bun lucru pe care-l poți face dacă vrei răspunsuri/sfaturi imediate, sau dacă

doar vrei să vorbești ore în șir (deși este deseori cel mai scump mod de a comunica).

Trimite-le mesaje

Acesta este o modalitate bună de a primi răspunsuri/sfaturi imediat.

Scie-le o scrisoare!

Pentru unii, acest lucru pare de moda veche, dar îl poți face încă! Este foarte util!

II. Întărește relațiile existente

Probabil ai deja persoane în viața ta pe care ai putea să le cunoști mai bine, sau legături cu familia care ar putea fi aprofundate. Dacă este așa, de ce să nu-ți suni prietenii mai des, să ieși cu ei mai des, și să găsești alte moduri de a te bucura de relațiile existente și de a întări legăturile?

III. Stai conectat la lumea din jurul tău

Să ai un calculator sau un televizor astfel încât să știi ce se întâmplă în jurul tău. Uneori să locuiești singur te poate face să te simți ca un pustnic, așa că dă-ți oportunitatea de a fi conectat ușor la tot ceea ce se întâmplă în lume. După ce privești stiri, ești bine venit să le împărtășești și să discuți totul cu copiii tăi.

IV. Implică-te în activități diferite

Alătură-te unei ligi sportive, ia lecții sau mergi la alergat îți va limpezi mintea. Fă voluntariat în comunitatea ta. Dacă ești foarte timid, găsește un grup pentru anxietatea socială, chiar dacă este online. Uită-te la locuri precum Craigslist sau site-uri de știri locale pentru activități în zona ta. Nu participa la întâlniri cu ideea de a-ți face prieteni sau de a întâlni oameni. Încearcă să nu ai nici un fel de așteptări și să te bucuri indiferent de ceea ce se întâmplă. Caută activități care te interesează și care implică deasemenea grupuri și oameni precum cluburi de carte, grupări bisericești, campanii politice, concerte și expoziții de artă.

V. Fă activități sociale de unul singur

De multe ori nu este membrul familiei care-ți lipsește, ci activitățile și hobby-urile pe care le-ai împărtășit. Ieși afară. De exemplu, dacă ai ieșit la cină sau la un film cu copiii tăi, atunci

ieși la un film sau la un restaurant unde ai mâncat frecvent. Desi, la început, poate pare ciudat să faci lucruri pe care obișnuiai să le faci cu copiii tai, de unul singur, nu da înapoi. Nu este ciudat să fii de unul singur și să faci singur lucruri.

Ia o carte, o revistă sau un jurnal cu tine dacă ieși să mănânci sau să bei o cafea de unul singur, sa fii ocupat cand de obicei ai fi conversat.

Ai în vedere ca oamenii ies singuri cu scopul doar de a avea timp pentru ei înșiși: nu e ca și cum oamenii se uita la tine stand singur și presupun că nu ai prieteni.

VI. Ține-te ocupat

Ține – te ocupat prin a face unele activități! Mai mult decât atât, poti face o intelegere cu copilul tau, de exemplu, că de săptămâna viitoare amândoi sa începeti să învățați o limbă străină. Deci, se va crea o legătură invizibilă între tine și copilul tau, pentru că după ore vei avea o oportunitate de a împărtăși cunoștințele dobândite în timpul orelor, prin intermediul Skype sau a rețelelor sociale. Poti faci același lucru cu alte activități și sa iti lărgesti orizonturile prin a învăța cum sa faci lucruri noi, sau de a face lucruri pe care le știi deja despre, cum ar fi: pictură, yoga, aerobic, desen, sculptura, ceramica, gătit, cusut, înot, lectură, a canta / a învăța sa canti la un instrument muzical și așa mai departe.

VII. Ia-ți un animal de casă

Animalele de companie - în special câinii și pisicile – aduc atât de multe beneficii, și prevenirea singurătății este una dintre ele. Salvarea unui animal de companie combină beneficiile de altruism și companie, și te lasă cu cateva singurătatea-luptători. Te poate conecta cu alte persoane – a plimba un câine iti deschide șansa la o comunitate de alti oameni care isi plimba cainii, și un câine drăguț cu o lesa tinde să fie un magnet pentru oameni. În plus, animalele de companie oferă dragoste necondiționată, care poate fi un balsam excelent pentru singurătate.

VIII. Continuă să cauți o oportunitate de a-ți vizita familia

Rezervă-ți o excursie înapoi acasă cât de repede poți. Ia bilete dinainte și notează data în calendar deoarece atunci vei aștepta cu nerăbdare un lucru pozitiv, și acest lucru te va duce chiar în acel timp. Chiar dacă distanța fizică este foarte mare, poți lucra, poți salva și te poti uita în fiecare zi online pentru o face o afacere bună cu un bilet de avion ieftin. Există mai multe moduri de a realiza o vizită la domiciliu, chiar dacă distanța este mare și zborul scump - propune-ți provocarea de a vizita și vei fi uimit de cât de plin de resurse devii în atingerea obiectivului.

Construirea încrederii în sine

"Cu realizarea propriului potențial și a încrederii de sine în capacitatea cuiva, cineva poate construi o lume mai bună ", a spus Dalai Lama. Fiind nesigur pe tine ar putea provoca sentimentul de a dori sa faci ceva, dar de a te simit îngrozit sa începi. acest lucru limitează nu numai potențialul tău în viață; minimizează, de asemenea, capacitatea ta de a avea un impact pozitiv pentru lumea din jurul vostru.

Ce este încrederea în sine?

Încrederea în sine este o atitudine care permite indivizilor să aiba păreri pozitive încă realiste despre ei înșiși și situațiile lor. Oamenii încrezători în ei înșiși au încredere în propriile abilități, au un sentiment general de control în viața lor, și cred că, fără motiv, ei vor fi în stare să facă ceea ce doresc, plănuiesc, și se așteaptă. Adevărata încredere în sine nu este o achiziție peste noapte. Este nevoie de dăruire pentru a-ți da seama că ești un bun om care este demn de respect și dragoste. Sunt câțiva pași cum să îți îmbunătățești încrederea în sine.

I. Recunoașteți nesiguranțele

Ce spune acea voce din spatele minții tale? Ce te face să te simți incomod sau rușinat de tine însuși? Poate fi orice de la acnee, la regrete, prieteni la școală sau o experiență trecută traumatică sau negativă. Orice te face să te simți nevrednic, rușinat sau inferior, identifică-l, dă-i un nume, și scrie-l. Poți deasemenea să rupi aceste bucați scrise pentru a începe să te simți bine cu privire la acele puncte.

II. Vorbește despre asta cu prietenii și cei iubiți

Nu există nici o reparație rapidă. Du-te la rădăcina problemei; concentrează-te asupra ei și înțelege că ai nevoie să rezolvi fiecare problemă înainte de a merge mai departe. Verifică dacă este o veche emoție și dacă este încă relevantă și aplicabilă în viața ta astăzi. Și asta nu înseamnă că trebuie să scapi de orice te face să te simți rău (de multe ori, pur și simplu nu poți). Ai nevoie să înveți să te accepți, să-ți accepți trecutul, circumstanțele așa cum sunt, fără a te gândi neaparat la ele ca fiind rele.

III. Învățatul, cunoașterea și antrenamentul

Învățatul și cercetarea ne poate ajuta să ne simțim mai încrezători în capabilitatea noastră de a face față situațiilor, rolurilor și sarcinilor. Învățatul și dobândirea de cunoștințe ne poate face uneori să ne simțim mai puțin încrezători în abilitățile noastre de a efectua roluri și sarcini, când acest lucru se întâmplă trebuie să combinăm cunoștințele noastre cu experiența. Făcând ceva despre care am învățat mult, punem teoria în practică, ceea ce dezvoltă încrederea și contribuie la învățat în înțelegere.

Capabilitatea insuficientă de a vorbi limbi străine este probabil una din principalele probleme cu care se confruntă migranții când locuiesc în altă țară. Aceasta problemă ar putea fi rezolvată prin a face cursuri de limbi străine cât mai curând posibil. Te va ajuta să rezisti schimbărilor și să te adaptezi la o nouă societate prin cunoașterea mai bine a unei limbi străine precum și a culturii. Îți va deschide deasemenea ușa către noi oportunități de a te alătura unor activități diferite și grupuri diferite, stabilind noi contacte și găsind prieteni.

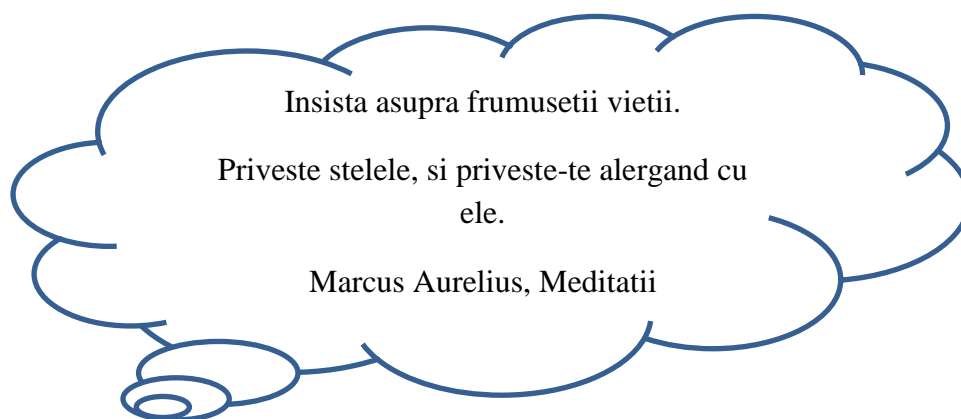
Altă țintă importantă este informarea despre noile tehnologii și instrumente de comunicare, care sunt necesare pentru a ține legătura cu familia de acasă precum și a avea acces la oportunități mai largi de angajare.

O limba te situeaza intr-un coridor pe viata.

Doua limbi iti deschid orice usa in calea ta.

Frank Smith

VI. Gândește pozitiv și identifică-ți succesurile

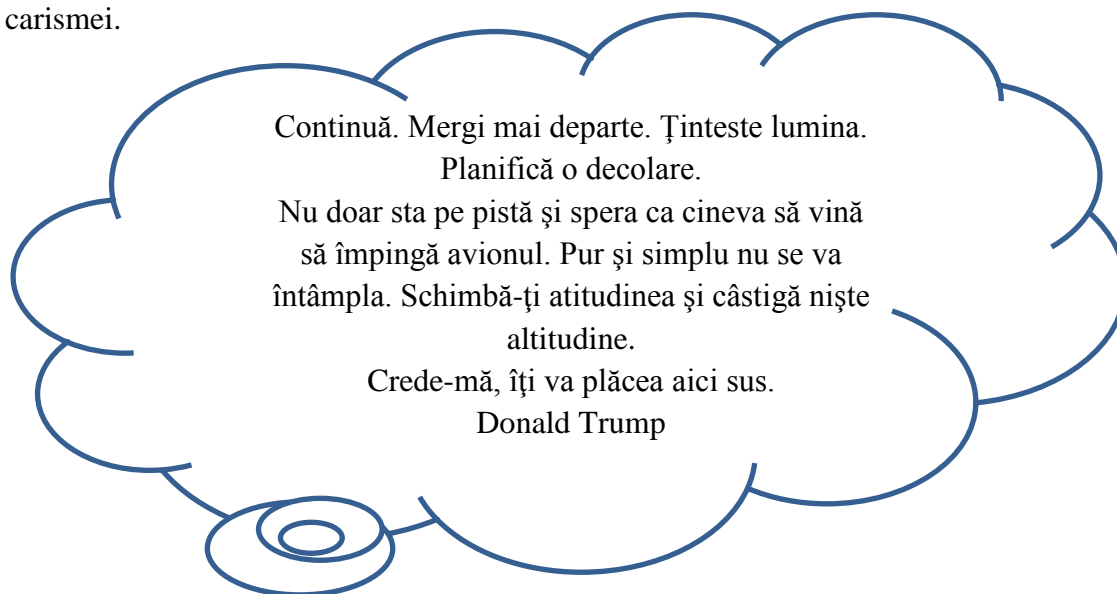


Incearcă să reconstitui modul în care privești viața:

- Cunoaste-ți punctele forte și slăbiciunile. Toata lumea se naște cu talente și puncte forte, așa că descopera lucrurile la care excelezi, apoi concentreaza-te asupra talentelor tale. Recunoaste-ti meritele pentru succesurile tale. Cand iti urmezi pasiunea, nu doar va avea un efect terapeutic, dar te vei simti unic si realizat, toate ajutandu-te sa devii mai increzator. Scrie o lista cu lucruri la care esti bun precum si lucruri la care stii că ai nevoie de imbunatatiri. Discuta lista cu prietenii si familia, in mod inevitabil vor mai adauga la lista. Sarbatoreste si dezvolt punctele tale forte si gaseste modalitati de a imbunatati si de a gestiona slabiciunile tale.
- Cu totii facem greseli. Nu te gândi la greșelile tale ca negative, ci mai degrabă ca oportunitati de învățare.
- Accepta complimentele cu gratie si fa-ti complimente. Cand primesti un compliment de la altcineva, multumeste-le si cere mai multe detalii; ce le-a placut mai exact? Recunoaste-ți realizările și sarbatoreste prin a te premia si a spune prietenilor si familiei despre ele.
- Foloseste criticile ca o experienta de invatare. Fiecare vede lumea diferit, din perspectiva lor proprie, ceea ce functioneaza pentru o persoana poate sa nu functioneze pentru o alta. Critica este doar opinia altcuiva. Fii increzator cand primesti critici, nu raspunde intr-o maniera defensiva sau lasa criticile sa te demoralizeze. Asculta criticile si si asigura-te ca intelegi ceea ce se spune, foloseste criticile ca un mod de a invata si a imbunatati.
- Incearca să stai vesel in general si sa ai o conceptie pozitiva asupra vietii. Plange-te sau critica numai atunci cand este necesar si cand faci asta, fa-o într –un mod constructiv. Oferă complime celorlalti si felicita-i.

VII. Vorbind cu alții și urmându-le exemplul

În general oamenii sunt atrași de oameni increzatori - încrederea este una din caracteristicile de bază ale carismei.



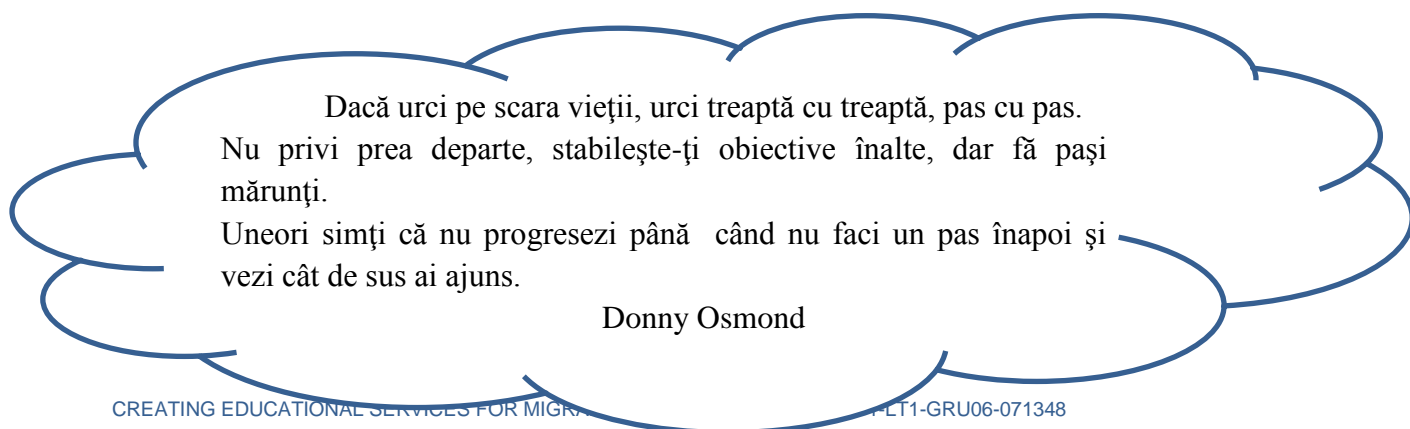
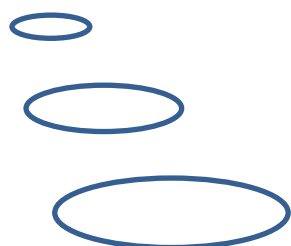
Vorbind cu oamenii increzatori și fiind în jurul lor te va ajuta de obicei să te simți mai increzător. Învăță de la alții care au succes în îndeplinirea sarcinilor și telurilor pe care vrei să le atingi – lasă încrederea lor să îți se transmită.

VIII. Ajută-i pe alții

Când știi că ești generos cu oamenii din jurul tău, și faci o diferență pozitivă în viața celorlalți (chiar și a fi dragut cu persoana care-ți servește cafeaua dimineața), vei ști că ești o forță pozitivă în lumea care te privește și îți va crește încrederea în sine.

IX. Câștigă experiență

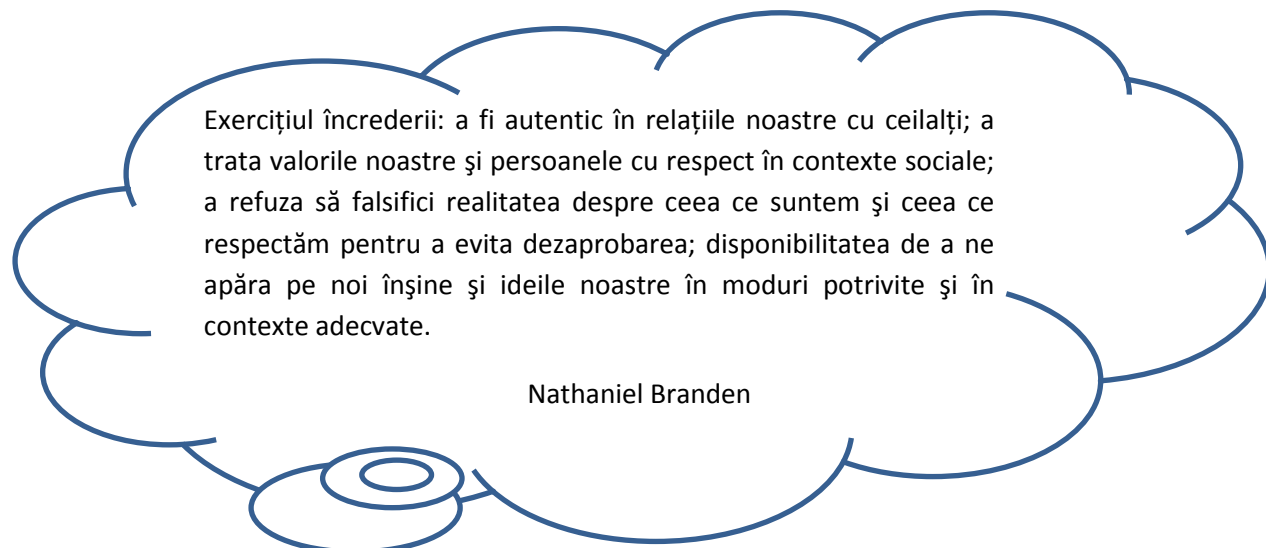
Pe măsură ce completăm cu succes sarcinile și telurile, încrederea că putem să atingem din nou aceleași sarcini crește.



Castigand experienta si facand primul pas poate fi totusi foarte dificil. Uneori gandul de a incepe ceva nou este mai rau decat a face de fapt lucrul respectiv, iar aici pregatirea, invatatul si gandirea pozitiva pot ajuta. Imparte rolurile si sarcinile in mici obiective de atins. Fa ca fiecare din telurile tale sa se potriveasca criteriului SMART. Asta inseamna sa faci telurile specifice, masurabile, realizabile, realiste si temporizat.

X. Fii încrezător

A fi increzator inseamna sa ramai stabil in ceea ce crezi si sa-ti respecti principiile.



A fi increzator inseamna deasemenea ca te poti razgandi daca tu crezi asta, nu pentru ca esti presat de altcineva. Fermitatea, increderea si stima de sine sunt foarte legate intre ele, de obicei oamenii devin in mod natural mai fermi pe masura ce isi dezvoltata increderea.

Dă un impuls stimei de sine

Se afla stima ta de sine in hibernare cu ursii sau a cazut pe trotoar ca frunzele din copaci? Inainte de a mai lasa inca o clipa sa se scurga, mergi cu energie fara a astepta dezghețul. Fie ca stima ta de sine este inca puternica, se stinge, a disparut, devine logic pentru noi toti sa ne educam increderea. Increderea ne inzestreaza cu infruntarea vremurilor grele si neplacute si ne permite sa ne bucuram cand traiul este usor.

| | |
|---|--|
| Recunoaste si adopta calitatile pozitive | Fa o lista a tuturor plusurilor tale inclusiv a abilitatilor, experientelor, resurselor fizice si sociale, talentelor si a orice te face sa te simti bine. Adauga de asemenea la lista complimentele pe care altii ti le-au facut. Sa-ti amintesti plusurile tale este o crestere sigura a increderii. |
| Accepta ca esti un pachet placut decat orice element individual | Accepta ca nu esti perfect. Nu lasa nici un neajuns in particular sa nege faptul ca esti un pachet complex, versatil si dorit. Vezi acest pachet dorit facand o poza cu tine cu un zambet mare pe fata si posteaza-l pe oglinda din baie. De fiecare data cand te uiti la zambet gandeste-te la fiecare din caracteristicile care te definesc. |
| Ai incredere ca esti competent | Aminteste-ti toate problemele carora le-ai facut fata si le-ai abordat. Ai incredere ca desi nu poti face fata unei probleme de |

| | |
|---|--|
| | <p>unul singur, ai ingeniozitatea de obtine ajutorul, abilitatile si cunostintele de care ai nevoie. Ai dubii in ceea ce priveste capacitatea ta? Provoaca-te si demonstreaza-ti tie insusi ca poti mai degraba decat ca nu poti. Fii atent la orice realizare oricat de mica este si tine minte sau, mai bine tine un caietel. Acorda-ti incredere cand se cere un efort semnificativ si bate-te pe spate. Atitudinea “pot face” va contribui la perceperea pozitiva si la indeplinirea telurilor.</p> |
| Crede in meritele tale | <p>Recunoaste mijloacele de a te pune pe primul loc uneori. Gandeste-te la ceva ce vrei sa faci si fa. Permite-ti sa spui nu, cere ceea ce vrei, sau manevreaza in asa fel incat sa se intample. Pregateste-te sa accepti ca-i dezamagesi pe altii pentru a recunoaste ca tu contezi si ai grija de tine.</p> |
| Da timpul inapoi | <p>Gandeste-te la cea mai recenta experienta cand te-ai simtit mic, ai facut o greseala sau ai incurcat-o si forteaza-te sa numesti cinci lucruri care nu au mers bine. Nu ne definim prin nici un lucru, ci prin acumularea de experiente.</p> |
| Priveste-te intr-o oglinda si zambeste! | <p>Priveste-te intr-o oglinda mare si alege cinci lucruri la care te uiti si te fac sa te simti bine. Poti alege cinci lucruri din exterior precum insusirile fizice: ochi, buze, par, unghii, picioare, tapli, degete sau zambet. Poti alege deasemenea lucruri legate de stilul tau precum: coafura, hainele, atitudinea, machiajul, pantofii sau bijuteriile. In plu, poti alege elemente care vin din interior precum: stralucirea ta, temperament, energie, compasiune sau bunatate. Ai probleme? Intreaba pe cineva care conteaza pentru tine sa numeasca cinci lucruri care te fac sa te simti bine cu tine. Incearca asta in fiecare zi timp de o saptamana.</p> |

Cum să reușești să –ți dezvolți abilitățile personale

Dezvoltarea personala este un proces care tine toata viata. Este un mod al oamenilor de a-si evalua abilitatile si calitatile, de a considera obiectivele in viata si de a stabili teluri pentru a maximiza potentialul lor. Dezvoltarea personala poate juca un rol foarte important in viata ta in special cand paraseti tara si incepi o noua viata in strainatate. Te poate ajuta sa scoti in evidenta trebuinte necesare din viata ta si mai mult decat atat sa stabilesti teluri care pot imbunatati perspectivele de angajare, pot creste increderea si pot duce la o viata in strainatate mai implinita.



Portivit lui Abraham Maslow, dezvoltarea personala este numita procesul de Actualizare de Sine, cere se refera la Implinirea de Sine si la nevoia de a atinge potentialul maxim ca

Aactualizarea de Sine este dorinta ca toata lumea trebuie să devină tot ceea ce este capabilă sa devină.

Cine sunt? Identitatea de sine

Procesul de identificare de sine ridica problema cu te definesti tu pe tine insuti. Cea mai buna cale de a afla asta este sa iei o foaie simpla si un stilou si sa scrii cat mai multe cuvinte, roluri, grupuri si ganduri despre identitatea ta. ia-ti cam zece minute sa te gandesti. Apoi stai jos si gandeste-te daca acestea sunt chiar lucrurile care te definesc- esti mai mult decat asta?

Fiind in strainatate si fiind singur poti mereu sa cauti posibilitati de a investi in potentialul tau. Ideea Educatiei care dureaza toata viata este inteleasa in multe tari europene prin posibilitati de educatie gratuite, atat vocationale cat si generale. Sunt multe Universitati Deschise, Scolii Populare deschise pentru oricine vrea sa dezvolte si sa castige noi abilitati. Ceea ce trebuie sa faci este sa cauti posibilitati. Este posibil ca talentele tale sa fie vazute si apreciate.

Studiul de caz 5

Magda, a parasit tara si a inceput o noua viata in Regatul unit cand avea 32 de ani. Fara educatie, calitati vocationale, cunostinte de limba, ea a gasit o slujba ca menajera. Slujba era grea si singurul lucru care o motiva era hobby-ul pe care il avea – fotografia. A facut numeroase peisaje. Prietenii ei, fara ca ea sa stie, au trimis mostre la cateva agentii de fotografie. A fost o perioada cand ea a inceput sa-si vanda fotografiile. In cateva luni a fost acceptata ca fotograf privind programul spaniol despre viata rechinilor. A fost antrenata sa faca scufundari, curs de limba spaniola si fotografie sub apa.

Conștiința de sine și cunoașterea de sine

Psihologii americani, Joseph Luft si Harry Ingram (anii 1950) au dezvoltat metoda Johari pentru a intelege mai bine si a evalua potentialul cuiva. Acest model poate fi folosit ca o tehnica de evauare de sine, si ne poate ajuta sa intelegem elementele care completeaza cunoasterea noastra de sine si posibilitatea de dezvoltare a constiintei de sine.

| | Cunoscut pentru sine | Necunoscut pentru sine |
|-------------------------|----------------------|------------------------|
| Cunoscut pentru altii | Zona Deschisa (1) | Zona Nevazuta (2) |
| Necunoscut pentru altii | Zona ascunsa (3) | Zona necunoscuta (4) |

Zona deschisa (1)

Această zonă are informații pe care și tu și ceilalți le știu despre tine. Într-o echipă nouă, această zonă va fi mică, dar scopul este ca pe măsură ce ajungeți să vă cunoașteți mai bine, această zonă să crească. Această poate crește împărtășindu-le lucruri celorlalți și ascultând feedback-ul despre tine. Această zonă poate fi crescută atât prin dezvoltarea zonei 1 în zona 3 unde ceilalți vor afla mai multe despre tine, cat si zona 2, unde ceilalti vor impartasi lucruri despre performanta ta de care tu s-ar putea sa nu stii. O sa recunosti ca acesta poate fi un proces dureros si ca e nevoie sa ai incredere in oamenii carora le impartasesti lucruri. Evident, orice feedback trebuie sa fie onest dar constructiv, sa duca la dezvoltare.

Zona oarbă(2)

Această zona contine informatii cunoscute de ceilalti dar necunoscute de tine insuti. Pentru inceput,s-ar putea sa fie greu sa recunoastem ca s-ar putea sa existe lucruri pe care doar altii le stiu despre noi. Ganditi-va la aceasta zona ca la lucrurile pe care inca nu le-am

recunoscut. Acestea ar putea fi în subconștientul nostru. Putem adesea să recunoștem lucruri adevărate despre noi când ele ne sunt arătate. S-ar putea să fi dat echipei idei bune o perioadă înainte să recunoaștem că suntem o “persoană cu idei”. Toți avem potențiale și slăbiciuni ascunse și, cu mai multe cunoștințe, s-ar putea să găsim strategii pentru a dezvolta aceste zone.

Zona ascunsă(3)

Această zonă conține informații cunoscute nouă dar ascunse celorlalți. Acestea include planuri ascunse, potențiale nedezvoltate, emoții, temeri, etc. Această zonă este o zonă normală. Nimeni n-ar trebui să le împărtășească totul tuturor, dar, s-ar putea să existe informații legate de munca ce pot trece în zonele cunoscute.

Zona necunoscută(4)

Această zonă include informații necunoscute atât nouă cât și celorlalți. Această zonă are potențiale ascunse, sentimente de care nu suntem deloc conștienți. Recunoașteți că în caz de urgență (sau într-o situație nouă) suntem surprinși uneori de modul în care reacționăm? Un exemplu ar fi o persoană care a trăit o viață destul de normală dar care a reacționat eroic într-o situație în care alte persoane erau amenințate. Pe măsură ce devenim mai conștienți de sine, această zonă va scădea. S-ar putea să începem să ne dăm seama de ce reacționăm în modul respectiv. Ne-a afectat vreodată o intimitate din copilărie modul în care trăim acum? Poate dacă am fost hartuiti, intimidati am rămas cu o lipsă de încredere sau cu inabilitatea de a avea încredere în ceilalți. Capacitatea de a ne înțelege pe noi înșine ne oferă uneltele necesare pentru a dezvolta strategii care să ne provoace și să ne atingem scopurile. Fereastra Johari arată că suntem o sumă a cunoștințelor noastre, a cunoștințelor despre ceilalți și a potențialelor ascunse. Beneficiul acestor cunoștințe vine când încercăm să strângem informații despre noi înșine și înțelegem mai bine cine suntem “warts and all”. Cunoștințele înseamnă putere. Putem dezvolta zonele în care suntem slabi și să ne cultivăm punctele tari. Aceste informații ne pot ajuta să depășim astfel de bariere.

Comunicarea la distanță părinte-copil

Modelele de comunicare în familie s-au schimbat de când eram copii. Modul în care membrii familiei interacționează a fost modificat de o varietate de influențe sociale. Divorțul, familiile cu un singur părinte, mamele cu cariere în afara căminului, așteptarea mai mare înainte de a-ți întemeia o familie, trecerea de la o societate agricolă la una industrială, tehnologia informației și a comunicațiilor și mobilitatea crescută, toate acestea au influențat natura familiilor și comunicarea lor. Această explicație de ce astăzi părinții trebuie să fie asistați dezvoltând noi strategii de comunicare în familie.

Comunicarea joacă un rol major în determinarea calității vieții de familie. Familiile cu o calitate ridicată a vieții de familie sunt numite “familii sanatoase”. Cercetătoarea Virginia Satir²⁷ a descoperit că în familiile sanatoase simțul valorii personale este ridicat; comunicarea este directă, clară, specifică și onestă; regulile sunt flexibile, umane și pot fi schimbate iar legăturile familiei cu societatea sunt deschise și folositoare. În astfel de familii oamenii ascultă în mod activ, se uită unul la altul, nu unul prin altul, îi tratează pe copii ca pe oameni, interacționează afectiv indiferent de vârstă și discută deschis despre dezamăgirile lor, despre temeri, durere, furie și critică, ca și despre bucurie și realizări.

Într-un alt studiu cercetătoarea²⁸ a identificat zece factori asociați familiilor care aveau o comunicare bună. Acești factori, în ordinea impactului sunt: deschiderea, menținerea stabilității structurale, exprimarea afecțiunii, sprijinului emoțional și structural, cititul minții (sa

stii ce cred si simt ceilalti),politetea,disciplina(reguli si consecinte clare),interactiunile obisnuite si evitarea conversatiilor pe teme personale si dureroase.

Comunicarea parinte-copil reflecta cea mai primara relatie intre generatii din familie.Structura sociala si nevoile copilului ii obliga pe parinti sa aiba grija de copil.Copiii se nasc dependenti de parinti si cer ajutorul parintilor.Spre deosebire de relatiile intre prieteni,care sunt de obicei relatii alese,copiii nu isi aleg parintii.Indiferent daca parintii aleg sau nu in mod constient sa aiba copii,relatia parinte-copil este una de obligatie intr-o anumita masura.

Strategii practice pentru aranjarea comunicarii la distanta in familie

S-ar putea sa fie complicat dar nu inseamna ca parintele care traieste departe nu poate avea rolul lui in meseria de parinte.Cu un anumit efort si planificare,poti avea o relatie apropiata cu copilul tau chiar de la distanta.In cursurile noastre de formare intalnim parinti si copii din familii care traiesc separat din cauza serviciului, care dezvoltă strategii pentru a reusi sa se descurce la distanta.Urmeaza cateva strategii practice despre cum sa-ti aranjezi comunicarea.

Comunicati si colaborati cu celalalt parinte sau bunic

Unul din cele mai importante moduri de a te asigura ca ai o legatura puternica cu copiii tai este sa faci tot posibilul pentru a comunica si colabora cu parintele care are custodia principala. Este unul din cele mai bune moduri de a fi la curent cu ceea ce se intampla in viata copiilor tai.Parintii pot inca decide de comun acord in privinta chestiunilor importante legate de scoala,educatie,cluburi sociale,ingrijirea sanatatii si altele.

Folositi Skype

Astazi,mai mult decat oricand,oamenii sunt capabili sa se conecteze la distanta.Pe langa telefoane,sunt multe moduri de a tine legatura nu foarte scumpe. Accesul la internet acasa poate fi un mod excelent de a avea un contact regulat cu copilul tau.Bineinteles Skype sau Face time sunt favoritele absolute in cadrul familiei pentru ca poti nu doar sa te auzi ci si sa te vezi.Astfel comunicarea verbala poate fi completata de cea non-verbala.

Trimiteti e-mailuri si mesaje

Aceasta este modalitate nemaipomenita de a ramane conectat cu copilul de la distanta sau cu fus orar diferit.Sa scrii este un mod foarte bun de a impartasi informatii si sentimente.Uneori este suficient sa trimiti un mesaj cu o fata zambitoare pentru a-ti sprijini copilul si pentru a-l incuraja inaintea unui test la scoala.Si copiilor le place sa stie unde esti si ce faci.Un mesaj scurt,cum ar fi "Sunt în Londra azi.Ploua."te ajuta sa ai sentimentul prezentei in comunicarea cu copiii.

Folositi mijloacele de informare socială pentru a împărtăși fotografii și videoclipuri

Faceti fotografii si videoclipuri cu cartierul, casa, biroul sai cu prietenii.Te poti inregistra cand ii citesti copilului o poveste sau ii canti un cantec.Cereti-i si copilului sau partenerului sa faca acelasi lucru.Distribuiti-le pe mijloacele de informare sociala.

Țineți liniile comunicării deschise

Cadeți de acord cu copilul și cu partenerul în legătură cu ora potrivită pentru o comunicare cu toți membrii familiei. Dar, totuși planuiți o ora pentru o comunicare doar cu copilul. Este de asemenea foarte important, dacă se poate, să păstrați linia deschisă pentru o comunicare spontană cu copilul.

Trimiteți un mail

Să nu uităm nici bunul email. Copiii pur și simplu iubesc să primească mailuri. Puteți să le trimiteți o notă sau o ilustrație doar ca ei să știe că te gândești la ei și că îi iubești. Gândiți-vă să le trimiteți des pachete mici. Nu e nevoie să fie scumpe. Lucruri mici, precum jocurile Lego, ruj cu arome, figurine și obiecte de artă sunt ușor de livrat și nu sunt scumpe. Copiii de orice vârstă adoră să primească prăjituri sau bomboane. Nu vă așteptați ca și copilul dumneavoastră să răspundă automat cu aceeași frecvență cu care îl contactați. Nu înseamnă că nu apreciază ce faceți sau că nu le pasa. Nu au încă maturitatea de a fi conștienți din punct de vedere social.

Fiti pregătiți pentru suisuri și coborâșuri

Copiii nu răspund fiecărui e-mail de la părinți și nu vor întotdeauna să vorbească la telefon când sună părinții. Aceștia pot fi răniți când se întâmplă astfel. Se pot simți ignorați sau respinși.

Copiii pot reacționa și invers plângând când aud vocea părinților și implorându-i să se întoarcă acasă. De fapt puteți primi un răspuns dacă îi suni într-o zi și un altul în alta zi. Încercați să nu vă lăsați afectați de aceste respingeri și emoții și să înțelegeți că acesta este un comportament normal pentru copii.

Bebelușii și prescolarii trec prin faze când sunt mai atașați de unul dintre părinți. Pot plânge după unul dintre părinți (în special după mama) când ea nu este acasă la cină sau la ora de culcare. De asemenea, ei nu au o înțelegere clară a ceea ce înseamnă să fii plecat departe. Acum copilul tău poate fi cu ochii în lacrimi gândindu-se că ai plecat pentru totdeauna, iar puțin mai târziu, distras de o poveste sau de o piesă de teatru, s-ar putea să nici nu vrea să vorbească dacă îl suni.

Scolarii de vârstă mică le poate fi foarte dor de un părinte când își permit să se concentreze pe absența lui. Insa au vieți proprii active cu prietenii, jocuri și interese care îi țin ocupați. Nu e un lucru neobișnuit ca un copil de această vârstă să fie "prea ocupat" să vorbească atunci când îl suni. Dacă trăiești departe după o separare sau un divorț, emoțiile și interacțiunile cu copilul pot fi mai complicate. În jurul vârstei de 9-10 ani, copiii cu părinți divorțați pot trece printr-o "criză de loialitate", îngrijorați de faptul că exprimarea dragostei sau afecțiunii pentru un părinte este o trădare pentru altul.

Adolescentilor le poate fi greu să comunice când ești în aceeași cameră cu ei. Poate fi și mai greu să păstrezi comunicarea de la distanță. Acesta este un stadiu de dezvoltare când copilul încearcă să-și stabilească independența de părinte, și adolescentul poate arăta asta alegând să nu vorbească timp de câteva zile sau răspunzând întrebărilor părintelui cu cele mai scurte răspunsuri ("da", "nu", "nu știu"). Alții s-ar putea să fie supărați că părinții sunt departe sau cu ochii în lacrimi pentru că nu sunt ajutați la o temă grea.

Comunicați-vă sentimentele

Din cauza multimei de responsabilități și sarcini zilnice, familiile separate pot aluneca în capcana de a vorbi doar despre lucrurile obișnuite, cu un anumit scop, legate de treaba în

casa: curatenie, cumparaturi, scoala si alte subiecte neinteresante. Familiile sanatoase comunica despre mult mai multe lucruri: relatia lor, cum se simt sau cum se simt ceilalti. Isi fac timp sa discute, oricat de ocupati ar fi. Au o alta orientare a acestor conversatii, nu se concentreaza pe ei insisi. Pentru a mentine o relatie cu copilul la distanta mare s-ar putea sa fie nevoie sa asculti sentimente de durere, respingere, pierdere si furie pe care le experimenteaza copilul tau. Si s-ar putea sa experimentezi si tu aceleasi emotii. Dar pastrand un contact strans chiar si in perioade dificile, poti mentine o relatie stransa, de iubire si incredere.

Nota finală

Dupa cum stiti deja, modul in care parintele si copilul comunica depinde de varsta copilului si de nevoile lui. Unele nevoi ale copilului sunt permanente, apar in timpul unei perioade limitate si sunt determinate de dezvoltarea copilului. Totusi, exista cateva strategii practice de comunicare parinte-copil care pot fi aplicate la orice varsta a copilului si probabil in orice situatie si ajuta sa pastrezi contactul emotional cu copilul.

Strategii practice pentru a păstra contactul emoțional cu copilul

Fiecare parinte cunoaste importanta contactului emotional cu copilul. Nici pentru parintii prezenti nu e usor sa aiba o relatie profunda, durabila cu copilul. Pentru parintii separati de copii lucrul acesta poate fi o provocare. Pentru dezvoltarea acestor strategii practice combinam ideea de "educare a emotiei" din cartea lui John Gottman si Joan De Claire, "Cum sa cresti un copil inteligent din punct de vedere emotional"²⁹ cu propria noastra experienta de pregatire a parintilor. Ideea acestor strategii este de a arata cum ii pot ajuta parintii pe copii sa-si stapaneasca emotiile. John Gottman si Joan De Claire considera ca odata ce stapanesc aceasta abilitate importanta in viata, copiii se vor bucura de o incredere in sine sporita, o sanatate mai buna, rezultate mai bune la scoala si relatii sociale mai sanatoase. Cercetatorul ii echepeaza pe parinti cu "educarea emotiei", proces care ii invata pe parinti sa:

- Fie constienti de emotiile copilului;
- Recunoasca expresia emotionala ca pe o sansa de intimitate si invatare;
- Sa asculte emfatic si sa valideze sentimentele copilului;
- Sa eticheteze emotiile in cuvinte pe care copilul le poate intelege;
- Sa ajute copilul sa gaseasca un mod potrivit de a rezolva o problema sau de a face fata unui lucru sau unei situatii suparatoare.

O sa va aratam cum functioneaza "educarea emotiei" in contexte reale de comunicare parinte-copil aplicand strategii foarte practice. Fiecare conversatie parinte-copil este prezentata din punctul de vedere al respingerii emotiei si educarii emotiei. Urmand aceste strategii parintii isi pot dezvolta abilitatile de comunicare si pot imbunatati comunicarea in familie.

1.Fă-țt timp să-ți ascuți copilul

2.Fii sensibil și validează sentimentele copilului, împărtășește-ți emoțiile pentru a preveni și a rezolva conflictele și stresul

3.Ascultă emfatic,respectă sentimentele copilului și încurajează-ți copilul

4.Ajută-ți copiii să-și identifice sentimentele și sprijină-i

Nu este surprinzător ca aceasta comunicare în familie să aștepte o ascultare eficientă. Pe termen lung și în contextul adesea stresant al vieții de familie, abilitățile de ascultare active sunt esențiale. Din păcate, adesea copiii au nevoie de tine când tu ești ocupat cu alte probleme comune importante. Și copilul vrea răspunsul tău imediat. La drept vorbind, doar în câteva cazuri chiar e nevoie să reacționezi imediat, în ciuda necesităților și altor obligații ale tale. Dacă într-adevăr nu-ți poți asculta copilul în acel moment, spune-i-o deschis, etichetează-ți propriile emoții în cuvinte pe care un copil le poate înțelege, explică-ți motivul și fixează următoarea dată pentru o conversație. Dar ai grijă! Trebuie să-ți respecti promisiunea. Încearcă să fii într-adevăr prezent la întâlnirea fixată și ocupă-te de mesajul și de nevoile copilului pentru că probabil n-o să mai ai alte ocazii să vorbești despre acest subiect. În primul rând, încrederea poate fi afectată dacă nu ești concentrat în timpul conversației sau dacă îți ignori copilul; în al doilea rând, noi împrejurări și evenimente vor fi în prim plan umbrind aceste experiențe, așa că o parte din viața copilului va trece pe lângă tine. Prin urmare, vei pierde șansa de a-ți îmbunătăți relația cu copilul iar data viitoare va fi mai dificil să vă înțelegeți unul pe celălalt.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Situație | Ai primit o scrisoare de la autoritățile fiscale. Este scrisă într-o manieră foarte birocratică și înțelegi greu despre ce anume vorbește. În acest moment copilul te contactează pe Skype, îți arată o șosetă și spune: "Are o gaură. Ce să fac? Ma duc acasă la Arthur." |
| Așteptările tale | Ai nevoie de ceva timp să citești scrisoarea și nu vrei să fii deranjat. Ți-ai dori să rezolve copilul singur problema. |
| Răspunsul de respingere a emoției | Chiar ai nevoie de șosetele acestea? Nu poți purta altele? Lasa-mă în pace, te rog. Ia-ți alta pereche! N-are nimic, e o gaură mică, poarta-le așa cum sunt! |

| | |
|--|--|
| | De ce rupi totul? Poti sa le cosi tu,te rog?Sau roag-o pe bunica. Cand o sa inveti sa ai grija de sosetele tale? |
| Consecinte | Daca raspunzi in oricare din modurile mentionate mai sus,ii ignori cererea copilului lasandu-l sa inteleaga ca aceste probleme nu-ti par serioase,acuzandu-l ca e dezordonat si neglijent. |
| Rezultate | Copilul se poate simti jignit,dezamagit,abandonat,lipsit de ajutor,singur.Cu alte cuvinte,copilul poate incepe sa se indoiasca de faptul ca il iubesti. |
| Se potriveste rezultatul asteptarilor tale?Nu. | |
| Raspunsul de educare a emotiei | Vad ca esti dezamagit,dar e o scrisoare foarte importanta,dragul meu.Chiar as vrea s-o termin de citit.Poti sa-mi dai 5 minute?Apoi ne ocupam de gaura. |
| Consecinte | Poate inca nu intelegi ce vor autoritatile fiscale de la tine,dar cel putin o sa ai timp sa treci de la scrisoare la copil din punct de vedere emotional. |
| Rezultate | Copilul n-o sa obtina imediat ce vrea si poate solutia pe care o veti alege va fi diferita,dar o sa simta ca esti dispus sa asculti ce are de spus si ca nu esti indiferent fata de solicitarile sale.Copilul o sa se simta probabil mult mai protejat si iubit decat in urma cu 5 minute. |
| Se potriveste asteptarilor tale? Da. | |



1. Te rog aminteste-ți o situație reală când copilul tău te-a deranjat. Cum ai reacționat? A fost un răspuns de educare a emoției?
2. Te rog, citește povestea lui Alexander din Letonia din cartea cu povești. Au părinții întotdeauna timp să-și asculte fiicele?

2. Fii sensibil si observa emotiile de intensitate joasa inainte sa se transforme in expresii de intensitate emotionala mai ridicata. Acesta este un lucru important in fiecare situatie si crucial in cazuri de emotii negative precum tristete sau furie. Parintele trebuie sa fie constient ca un astfel de caz poate fi un moment folositor sa-l invete pe copil inainte ca acesta sa devina inundat de emotii negative. Il poti ajuta pe copil sa gaseasca modul potrivit de a rezolva o problema sau de a se ocupa de un lucru sau de o situatie separatoare. Daca parintele nu observa sau nu il intereseaza sa recunoasca emotiile de intensitate joasa, sau nu este suficient de constient sa detecteze aceste emotii, va fi destul de complicat pentru copil sa intelega si sa accepte limitele comportamentului acceptabil.

| | |
|---|---|
| Situatie | Fiul de 6 ani care incearca sa coloreze o imagine devine enervat de sora mai mica, care incearca sa-i ia din creioane. Baiatul spune: "Mama, las-o sa plece. E proasta. Eu colorez un soare si ea imi ia creionul galben". |
| Asteptarile tale | Copiii sa se respecte si sa se joace impreuna prieteneste. |
| Raspunsul de respingere a emotiei | -Hai, las-o, nu e proasta. E mica, îi place sa se joace cu tine. -Te rog, nu te purta ca un bebelus. Deseneaza marea in loc de soare -E sora ta; trebuie s-o iubesti si sa-ti impartii lucrurile cu ea |
| Consecinte | Baiatul se va simti ignorat si neprotejat. Probabil a incercat sa-si pastreze desenul si creioanele si a devenit agresiv. Furia lui (emotia de intensitate joasa) s-a transformat in agresiune (emotie de intensitate mai mare) |
| Rezultate | Baiatul se va simti plin de nemulțumire, probabil va refuza sa coopereze cu tine si sora lui. |
| Se potrivește rezultatul asteptarilor tale? Nu. | |
| Raspunsul de educare a emotiei | - Esti nervos? Da, sora ta este prea mica sa inteleaga ca te deranjeaza. E foarte enervant. - Desenul tau e grozav, soarele e fantastic. Inteleg de ce esti suparat. Poti sa-i dai surorii tale celalalt creion, de care nu ai acum nevoie? Inteleg de ce esti suparat. Ai dreptate, e foarte enervant sa fii dernajat. Oricum este inacceptabil sa-ti bati sora. |
| Consecinte | Probabil vei avea doi copii nesatisfacuti dar niciunul nu se va simti neiubit. In felul acesta il poti invata pe baiat diferenta intre a fi nervos si a fi agresiv. |

| | |
|--------------------------------------|--|
| Rezultate | Data viitoare probabil nu vor mai avea nevoie de sprijinul tau in rezolvarea unor astfel de conflicte. |
| Se potriveste asteptarilor tale? Da. | |



1. Te rog, aminteste-ti o situatie reala cand copilul tau a fost inundat de emotii negative. A fost posibil sa previi intetirea acestora printr-un raspuns de educare a emotiei?

2. Te rog citeste o poveste a lui Alexander din Letonia din cartea de povesti. Au fost parintii intotdeauna constienti de emotia de intensitate joasa a fiicelor lor?

3. Respecta sentimentele copilului tau, nu le ignora si nu-l forta sa faca ceea ce nu simte. Ajuta-l sa-si inteleaga sentimentele, impartaseste-i sentimentele daca exista un motiv de bucurie sau ingrijorare. E mai usor sa construiesti o relatie de incredere, sigura avand la baza emotii pozitive. Vezi emotia copilului ca pe o oportunitate sa-l inveti si ca pe un lucru intim. Parintii ar trebui sa aiba o conversatie adevarata cu copiii, nu un monolog.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Situatie | Copilul tau vine acasa de la scoala entuziasmat si spune ca a avut noroc azi. Profesorul i-a pus o intrebare, n-a stiut raspunsul dar a sunat soneria si profesorul nu i-a dat o nota proasta. |
| Asteptarile tale | Ai vrea ca el sa inteleaga ca n-ar trebui sa se bazeze pe noroc, ci pe cunostinte. |
| Raspunsul de respingere a emotiei | N-ai niciun motiv sa te amuzi! Deci n-ai invatat lectia ieri? De cate ori sa-ti spun ca nu trebuie sa inveti pentru note ci pentru cunostinte! Intotdeauna ai fost un ignorant. Speri ca o sa continui asa? N-o sa se intample astfel. Du-te imediat si invata lectia, maine n-o sa te mai salveze nimic. |
| Consecinte | Copilul se simte prins in ignoranta, poate se simte neinteles, se teme de consecintele neplacute in viitor. Distractia se va termina. Poate se indoieste de dreptul de a se distra. |
| Rezultate | Copilul va realiza ca te intereseaza doar |

| | |
|--|---|
| | notele bune,nu si sentimentele lui. |
| Se potriveste rezultatul asteptarilor tale?Nu. | |
| Raspunsul de educare a emotiei | Esti bucuros ca ai avut noroc? N-ai fi vrut sa iei o nota mica,nu-i asa? Ce crezi ca vei fi intrebat din tema maine? Crezi ca mai vreo sansa sa ai asa un noroc? Ai nevoie de ajutor la lectii? |
| Consecinte | Foarte probabil,copilul insusi va incerca acum sa invete toata lectia.Copilul iti va simti preocuparea fata de el si faptul ca te intereseaza performanta lui la scoala.Raspunsul tau ii va spori increderea in tine. |
| Rezultate | Copilul iti simte sprijinul si,cel putin azi incerca sa-si indeplineasca sarcinile in totalitate. |
| Se potriveste asteptarilor tale? Da. | |



1. Te rog, aminteste-ti o situatie reala cand nu te-ai gandit la copilul tau ca fiind entuziasmat?
2. Te rog, citeste o poveste a lui Alexander din Letonia din cartea de povesti. Si-au facut parintii intotdeauna timp sa-si asculte fiicele?

4.Cand il asculți pe copil,incerca sa intelegi ce s-a intamplat cu adevarat si ce incerca sa-ti spuna copilul.Ajuta-ti copilul sa-si identifice sentimentele si impartaseste-i-le.Aceast strategie este importanta in special cand avem de-a face cu emotii negative.De fapt, rar avem doar un sentiment.In mod tipic exista un amestec de emotii asa de puternice incat este destul de complicat sa te gandesti la ce s-a intamplat cu adevarat.Caldura sentimentelor este legata de prapastia dintre asteptarile noastre si realitate.Uneori copiii vor incepe sa se refere in mod constructiv la ceea ce s-a intamplat de indata ce se calmeaza.Asa ca, acorda-i copilului tau timp sa se calmeze si apoi investigheaza ce s-a intamplat cu adevarat.

| | |
|--|---|
| Situatie | Fiica ta e cu ochii in lacrimi.”Proasta de Kate, o urasc!A invitat-o pe Elly de ziua ei,nu pe mine!Si acum Elly spune ca sunt cele mai bune prietene si ca n-or sa mai fie prietene cu mine.” |
| Asteptarile tale | Iti vrei copilul calmat repede |
| Raspunsul de respingere a emotiei | E bine ca te-au lasat in pace.Ar trebui sa-ti inveti lectiile si sa nu plangi. Mereu am spus ca e o fata rea.Gaseste-ti alte prietene! N-ai niciun motiv sa fii suparata.Azi va certati, maine va impacati. Nu-ti fa griji, o sa-ti cumparam un nou telefon mobil ca sa te invidieze. Fiindca esti asa suparata ai voie sa te uiti mai mult la televizor. Da, sunt proaste, nu inteleg ce draguta esti tu. |
| Consecinte | De fapt, tu incerci sa o distragi pe fiica ta de la experienta ei.Nu-i dai nicio sansa sa-i intelegi sentimentele,incerci s-o fortezi sa aiba alte sentimente care s-ar putea sa fie departe de realitate.Vezi emotia fetei ca pe o cerere inexplicabila si incerci sa-i inlocui emotiile negative cu alte sentimente.Esti gata sa-i oferi totul pentru a o scoate cat de repede din starea negativa. In viitor aceasta poate duce la situatii in care fiica ta nu va fi capabila sa faca fata emotiilor negative si va inceta sa aiba incredere in sentimentele ei.Apoi probabil nu-ti va mai impartasi sentimentele pentru ca nu va putea sa creada ca ai puterea sa o intelegi. |
| Rezultate | Aceasta va duce la nesiguranta, izolare permanenta si furie. |
| Se potriveste rezultatul asteptarilor tale?Nu. | |
| Raspunsul de educare a emotiei | Esti suparata ca n-ai fost invitata? Sperai sa fii invitata? Credeai ca esti prietena cu Kate? Esti jignita de Kate pentru ca tu crezi ca nu te considera prietena ei? Esti sperziata ca n-o sa mai fii prietena cu Kate? Iti faci griji ce prieteni o sa ai acum? Daca la finalul conversatiei fiica ta inca mai plange, poti doar sa te asezi langa ea si sa-i spui ca si tu esti suparat ca s-au intamplat toate acestea si ca iti faci griji in legatura cu adevaratii ei prieteni. |
| Consecinte | Bineinteles ca sunt lacrimi, dar, probabil ca |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | nu pentru mult timp pentru ca fiica ta simte sprijinul tau.Poti de asemenea sa vezi acest moment ca pe o sansa de a te atasa emotional de fiica ta. |
| Rezultate | Fiica ta iti va recunoscatoare pentru ca o intelegi si ii iei in serios sentimentele.Fiica ta se va simti mai sigura si mai increzatoare.Increderea intre tine si fiica ta se va mari. |
| Se potriveste asteptarilor tale? Da. | |



1. Te rog, aminteste-ti o situatie reala cand copilul tau a fost foarte suparat. Cum l-ai sprijinit? A fost un raspuns de educare a emotiei?

2. Te rog, citeste o poveste a lui Alexander din Letonia din cartea de povesti. Si-au sprijinit parintii fiicele?

Studiu de caz 5

Acum doi ani sotia lui Alexander, Nina, si-a pierdut slujba. Era contabilă. Nina nu si-a putut gasi o slujba in domeniu in Letonia asa ca a plecat in Germania. A lucrat ca dadaca intr-o familie de imigranti letonieni in Germania. Nina si Alexander au doua fiice: Lisa, de 16 ani si Anastasia, de 12 ani. Fiica cea mare, Lisa, este campiona in grupa ei de varsta la gimnastica artistica. Gimnastica artistica cere concentrare constanta, staruinta, planificare rationala a timpului si multi bani.Alexander: "Lisa este foarte implicate in sport. A fost intotdeauna foarte independenta dar sportul implica si costuri mari".Fiica cea mica, Anastasia, este opusul surorii ei. Este un copil problema, nu se poate concentra asupra unui lucru pentru o perioada mare si este mai putin echilibrata din punct de vedere emotional. Anastasia are si realizari mai slabe la scoala. Alexander crede ca Nina este o mama si o sotie foarte buna. Toti au inteles ca, daca ea pleaca sa lucreze in strainatate, viata zilnica se va schimba si va cere tuturor o responsabilitate mai mare, ajutor reciproc si independenta. Dar, familia a decis sa incerce sa traiasca separat pentru ca banii au fost intr-adevar necesari sa sustina pasiunea Lisei. Alexander: "Fiicele mele sunt foarte talentate. Vreau sa le ofer cea mai buna educatie."Dupa ce Nina s-a mutat in Germania totul a devenit mai dificil decat se astepta familia. Nina crezuse intotdeauna ca fiicele ei sunt destul de mari si ca pot avea grija de ele insele. Totusi,problemele au inceput curand dupa plecarea ei. Anastasia a devenit indrazneata. A trecut de la o extrema la alta:intai era adepta stilului gotic,apoi punk. Lisa de asemenea a devenit mai nelinistita si a avut performante mai slabe in sport. Alexander era foarte ocupat la serviciu dar si-a asumat si responsabilitati suplimentare. Totusi nu dispunea de suficient timp si efort sa vorbeasca si sa-si sprijine fetele. De-abia se descurca. Nina

vorbea cu fetele pe Skype seara dar asta nu a risipit tensiunea. Mai tarziu, Nina a inceput sa se simta vinovata ca e in strainatate.”In Germania Nina avea grija de copiii altor oameni, care nu erau mult mai mici decat Anastasia. Asa ca Nina se gandea tot timpul ca nimanui nu-i pasa mult de copiii ei”, explica Alexander. Alexander isi aminteste: ”Principala problema era ca nu puteam face fata situatiei emotional. Chiar si ceea ce era placut a inceput sa enerveze. Pisica noastra a nascut doi pui, dar nu ne-am putut bucura de asta pentru ca cereau o grija suplimentara pe care n-o vroia nimeni. Am inteles ca ambele fete simteau lipsa caldurii, grijii. Membrii familiei sunt obisnuiti sa decida totul singuri asa ca nu anticipau vreun alt ajutor sau sprijin in aceasta situatie. Desi Alexander crede ca, daca fetele ar fi avut posibilitatea sa mearga mereu la psiholog, tensiunea ar fi scazut. Dupa un an, Nina si Alexander au inteles ca, in timp ce castiga bani in strainatate, Nina pierde contactul cu fetele ei. Asa ca au hotarat ca Nina sa se intoarca in Letonia. Cand s-a intors, i-au trebuit cateva saptamani ca totul sa se reintoarca la normal. Mai tarziu problemele s-au rezolvat si toti au fost din nou fericiti. Nina si Alexander cred ca a fost o experienta importanta sa traiasca separat o vreme. Dar de asemenea au ajuns la concluzia ca ar fi bine ca Nina sa nu mai plece cat timp fetele sunt inca foarte mici. Dar n-au exclus posibilitatea ca intr-o buna zi aceasta experienta sa se repete.

V-am prezentat cateva strategii practice de a va aranja comunicarea la distanata mare in familie si despre cum sa pastrezi contactul emotional cu copiii. Cum probabil v-ati dat seama, toate aceste strategii sunt foarte practice si nu cer timp suplimentar pentru implementare. Totusi, urmand aceste strategii copiii vor afla ca sunt importanti pentru voi. Nu datorita lucrurilor pe care le spui ci datorita actiunilor tale. Sa fii parinte la distanta poate aduce rezultate pozitive.

TIC pentru comunicarea la distanță

Omul este o fiinta sociala si astfel, una dintre nevoile sale inascute este dorinta de a avea relatii interpersonal cu alte fiinte umane. Comunicarea directa este indispensabila, dar viata moderna, serviciul ne separa adesea de rude si prieteni. Adesea, o bariera in comunicare este distanta geografica-sute sau chiar mii de kilometri. Din fericire avem posibilitatea de a folosi tehnologii ale informatiei modern si telecomunicatiile pentru a comunica. Conform dictionarului-comunicarea inseamna sa “trimiti, sa dai sau sa schimbi informatii, idei, etc”. Astfel, vorbind despre mijloace moderne de comunicare am mentiona doua lucruri-telefoanele mobile si internetul.

Telefoanele mobile

Mijloacele moderne de comunicare au introdus schimbari relevante in viata noastra. Telefoanele mobile ne dau oportunitatea de a tine legatura si de a putea fi gasit oriunde. Acum e dificil sa ne imaginam cum au trait oamenii fara telefoane mobile in trecut. Primele telefoane mobile erau portabile, au aparut la scurt timp dupa al doilea razboi mondial. Primul telefon celular mobil tinut in mana a fost prezentat de Motorola in 1973. Prima retea automatizata comerciala de celulare a fost lansata in Japonia de NTT in 1979.

Telefoanele mobile de la inceputul anilor 1990 sunt considerate ca facand parte din a doua generatie(2G) si au fost capabile sa functioneze cu sisteme de telefoane mobile precum GSM,IS-136(TDMA) si IS-95(CDMA).Telefoanele bazate pe tehnologia 2G erau mult mai mici decat telefoanele caramida de la mijlocul si sfarsitul anilor 1980.

Telefoanele mobile din a treia generatie reprezinta tehnologia disponibila azi,la care ne referim in mod obisnuit cu termenul 3G.In timp ce 3G a aparut la doar cativa ani dupa 2G, in principal datorita multelor inovatii din tehnologie si servicii, standardele pentru 3G sunt de obicei diferite in functie de retea.

Componentele obisnuite gasite pe toate telefoane sunt:

- O baterie care furnizeaza sursa de alimentare pentru functiile telefonului.
- Un mecanism de intrare a datelor care permite utilizatorului sa interactioneze cu telefonul.Cel mai comun mecanism de intrare a datelor este tastatura, dar apar si ecranele tactile la telefoanele smartphone.
- Servicii de baza pentru telefoanele mobile care permit utilizatorilor sa sune si sa trimita mesaje scrise.
- Toate telefoanele GSM folosesc o cartela SIM care permite ca un cont sa fie folosit in dispozitive diferite
- GSM-urile individuale,ECDMA,Iden si unele telefoane conectate la satelit sunt identificate in mod unic printr-un numar al echipamentului mobil international(IMEI).

Toate telefoanele mobile sunt proiectate sa functioneze pe retele celulare si contin un set standard de servicii care permit telefoanelor de diferite tipuri si in diferite tari sa comunice intre ele.Totusi, ele pot suporta si alte trasaturi adaugate de diferiti producatori de-a lungul anilor:

- Roaming care permite ca acelasi telefon sa fie folosit in mai multe tari, cu conditia ca operatorii din ambele tari sa aiba un accord de roaming.
- Trimiterea si primirea de date, accesul la serviciile WAP si furnizarea de internet nelimitat, folosind tehnologii precum GPRS.
- Aplicatii cum ar fi ceas, alarma, calendar si calculator si cateva jocuri.
- Trimiterea si primirea de fotografii si videoclipuri prin MMS si la distante mici prin Bluetooth de exemplu.
- "Apasa ca sa vorbesti" este o caracteristica disponibila pe unele telefoane mobile care permite utilizatorului sa fie auzit doar cand este apasat butonul pentru vorbit, asemanator unui walkie-talkie

Cartela SIM

Telefoanele mobile GSM cer un mic microchip numit modul de identitate a abonatului sau cartela SIM ca sa functioneze. Cartela SIM le permite utilizatorilor sa schimbe telefoanele doar scotand cartela SIM dintr-un telefon mobil si introducand-o in alt telefon mobil sau dispozitiv de telefonie de banda larga.

- Cartela SIM contine un numar serial unic, un numar unic la nivel international al utilizatorului mobilului(IMSI), autentificarea si cifrarea informatiei, informatii temporare legate de reseaua locala, o lista de servicii la care utilizatorul are acces si doua parole(PIN pentru folosirea obisnuita si PUK pentru deblocare).

- Cartelele SIM sunt disponibile in trei marimi standard. Prima este marimea unui card (86.5mm x 53.98mm x 0.76mm, definite de ISO/IEC 7810 ca ID-1). Mai noua si cea mai populara versiune miniaturala are aceeasi grosime dar o lungime de 25 mm si o latime de 15 mm (ISO/IEC 7810 ID-000) si are un colt scurtat (tesit) pentru a impiedica introducerea gresita. Cea mai noua varianta cunoscuta ca 3FF sau micro-SIM are dimensiunile de 15mm x 12mm. Majoritatea cartele de cele doua dimensiuni mai mici sunt furnizate cu cartela mai mica prinsa in cateva legaturi de plastic; ea poate fi taiata usor pentru a fi folosita intr-un dispozitiv care foloseste SIM-ul mai mic.
- Acele telefoane care nu folosesc o cartela SIM au datele programate in memoria lor.
- Un telefon mobil hibrid poate primi mai multe cartele SIM, chiar de tipuri diferite. Cartelele SIM pot fi amestecate, unele telefoane mobile suportand trei sau patru SIM-uri.

Ecranul

Telefoanele mobile au un dispozitiv de afisare, unele din ele fiind si ecrane tactile. Marimea ecranului variaza mult in functie de model si este de obicei specificata fie ca latime si inaltime in pixeli, fie ca diagonala masurata in inch. Unele telefoane mobile au mai multe afisaje, de exemplu Kyochera Echo, un Smartphone Android cu un ecran dual de 3,5 inch.

Rețele și plata

Reteaua este compania care furnizeaza serviciile telefonice. In majoritatea zonelor exista mai multe retele mobile. Clientii isi aleg retelele in functie de cat de bine functioneaza acestea in zona sau in functie de pret.

Sunt doua moduri principale de plata pentru apelurile efectuate de pe telefoanele mobile:

Contract

Daca platesti pe baza unui contract o sa dai retelei bani in fiecare luna pentru a putea suna. De obicei poti vorbi mult in cadrul acestei taxe lunare dar, chiar daca nu folosesti mult telefonul, oricum platesti aceeasi suma.

Plata pentru ceea ce folosești

Daca platesti atunci cand folosesti telefonul, o sa platesti pentru credit pe o perioada fixa in care poti suna, suma care se epuizeaza pe masura ce suni. Odata ce epuizezi creditul trebuie sa mai cumperi altul pentru a folosi telefonul. Lucrul acesta poate fi mai ieftin daca nu folosesti mult telefonul.

Înainte să pleci în străinătate

Gandeste-te in ce fel vrei sa-ti folosesti telefonul mobil in strainatate. Plata lunara n-o sa acopere folosirea telefonului in strainatate asa ca, sa dai si sa primesti telefoane, sa trimiti mesaje scrise si sa folosesti internetul sau alte date in strainatate s-ar putea sa ajunga sa te coste mai mult.

Apeluri și mesaje scrise

Înainte de a pleca în străinătate vorbește cu furnizorul despre pachetele pe care le oferă pentru locul în care călătorești. Există unele produse la care se oferă reduceri sau s-ar putea să merite să cumperi o cartela SIM pentru țara pe care o vizitezi. Dacă vrei să faci asta, verifică dacă telefonul tău este “blocat” în rețeaua furnizorului pentru că este posibil să nu poți folosi alt SIM.

Poți de asemenea cumpăra o cartela SIM internațională de la un furnizor specializat, care poate oferi preturi mai mici când călătorești în diferite țări.

Unii furnizori te taxează dacă cineva îți lasă un mesaj în casuta vocală (taxându-te și pentru ascultarea mesajului). Verifică-ți furnizorul. Dacă te taxează, ia în calcul să îi ceri să-ți închidă casuta vocală înainte să pleci din țară sau spune-le prietenilor și familiei.

Datele

Costul roamingului de date poate fi mult mai mare în afara țării. Verifică ce preturi are furnizorul înainte să pleci. Vorbește cu furnizorul - pot avea anumite pachete pentru folosirea telefonului în străinătate, create pentru a oferi rate reduse, inclusive pachete de roaming de date.

Dacă nu-ți închizi roamingul de date înainte să pleci din țară, smartphone-ul tău va căuta în mod automat o conexiune de internet când ajungi la destinație și poți începe să folosești datele fără să-ți dai seama. Aminteste-ți, chiar și folosirea redusă a datelor pe care n-ai observa-o acasă poate ajunge să te coste mai mult în străinătate pentru că e posibil să nu fie acoperită de plată pentru utilizarea standard.

Dacă vrei să navighezi constant pe internet de pe telefon, folosește hotspot-urile wi-fi în loc de conexiunea la internet de pe telefonul mobil. Unele aplicații ale telefonului pot căuta rețelele wi-fi și îți sugerează să te legi la ele ca să nu fi nevoit să faci asta manual.

Acesta este un lucru folositor în special pentru descărcarea de hărți, verificarea email-urilor sau navigarea pe rețele sociale. Aminteste-ți, nu e nevoie să pornești opțiunea “roaming de date” pentru a avea acces la wi-fi. Aminteste-ți să rămâi în raza hotspot-ului wi-fi pentru a evita ca telefonul tău să se conecteze la o altă rețea. Verifică să te asiguri că simbolul wi-fi este vizibil pe telefon.

Pentru viitor: Pe 3 aprilie 2014 Parlamentul European a votat pentru renunțarea la taxele de roaming aplicate pentru folosirea telefonului mobil în străinătate. Datorită variatelor reforme în telecomunicații, costul unui apel sau descărcării de date într-o altă țară din UE va fi același ca în țară. Schimbarea urmează să intre în vigoare din 15 decembrie 2015.

#Gandeste-te in ce fel vrei sa-ti folosesti telefonul mobil in strainatate.

#Vorbeste cu furnizorul-pot avea anumite pachete pentru folosirea telefonului in strainatate, create pentru a oferi rate reduse,inclusive pachete de roaming de date.

#Daca nu-ti inchizi roamingul de date inainte sa pleci din tara, smartphone-ul tau va cauta in mod automat o conexiune de internet cand ajungi la destinatie si poti incepe sa folosesti datele fara sa-ti dai seama.

Smartphone-urile

Smartphone-urile – telefoanele mobile cu caracteristici foarte avansate ofera noi oportunitati de comunicare sau lucruri utile in viata de zi cu zi.

Un smartphone este ca un oricare alt telefon mobil-tot poti sa dai telefoane si sa trimiti mesaje scrise.Dar poti si sa accesezi internetul, sa trimiti si sa primești mesaje, sa descarci aplicatii si jocuri si sa-ti verifici rețelele de socializare, precum Facebook sau Twitter.

| Galaxy S 4 | HTC One | iPhone 5 | Optimus G Pro | BlackBerry Z10 | Xperia Z | Nexus 4 | Galaxy Note II |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5" | 4.7" | 4" | 5.5" | 4.2" | 5" | 4.7" | 5.5" |
| x 1920 x 1080 | x 1920 x 1080 | x 1136 x 640 | x 1920 x 1080 | x 1280 x 768 | x 1920 x 1080 | x 1280 x 768 | x 1280 x 720 |
| 441ppi | 468ppi | 326ppi | 401ppi | 355ppi | 441ppi | 318ppi | 267ppi |

Caracteristicile de bază ale smartphone-urilor

Sistemul de operare: In general, un smartphone se bazeaza pe un sistem de operare care ii permite sa ruleze aplicatiile.IPhone-ul de la Apple ruleaza IOS iar telefoanele BlackBerry OS.Alte dispozitive ruleaza androidul de la google, OS, web-ul OS de la HP si telefonul Windows de la Microsoft.

Aplicațiile

In timp ce aproape toate telefoanele celulare include un anume tip de software(chiar si cele mai simple modele de astazi includ o agenda sau un tip de lista de contacte, de exemplu), un smartphone va putea face mai multe.Iti poate permite sa creezi si sa editezi documente Microsoft Office- sau cel puti sa vezi fisierele.Iti poate permite sa descarci aplicatii, cum ar fi o agenda de calcul, asistenti personali disponibili sau, aproape orice.Sau iti poate permite sa editezi fotografiile, sa primești indicatii legate de condus prin GPS si sa creezi o lista cu melodii digitale.

Tastatura QWERTY: Prin definitie, un smartphone include o tastatura QWERTY.Adica tastele sunt asezate in acelasi mod ca pe tastatura unui calculator-nu in ordine alfabetica in partea de sus a unei tastaturi numerice unde trebuie sa apesi pe tasta cu numarul 1 pentru a

scrie A,B sau C.Tastatura poate fi hardware(tastele fizice pe care le apesi) sau software(pe un ecran tactil ca pe iPhone).

Trimiterea de mesaje: Toate telefoanele celulare pot trimite si primi mesaje text, dar ceea ce diferentiaza este manevrarea postei electronice.Un smartphone se poate sincroniza cu contul tau de e-mail personal si, cel mai probabil, cu cel profesional.Unele smartphone-uri pot suporta mai multe conturi de e-mail.Altele includ accesul la serviciile populare de trimitere de mesaje instantaneu, cum ar fi AIM de la AOL si Yahoo!Messenger.

Accesul la internet : Mai multe telefoane smartphone pot accesa internetul la viteze mai mari datorita dezvoltarii retelelor de date 4G si 3G ca si adaugarii suportului wi-fi la multe telefoane.Totusi, in timp ce nu toate smartphone-urile ofera acces la internet de viteza mare, toate ofera un fel de acces.Poti folosi smartphone-ul pentru a naviga pe site-urile tale favorite.

Care sunt riscurile de siguranță când folosești hotspot-urile wi-fi?

Numarul locatiilor de hotspot-uri wi-fi a crescut si include scoli, biblioteci,cafenele, aeroporturi, benzinarii, hoteluri,etc.Cu o conexiune wi-fi poti fi conectat la internet aproape oriunde.Hotspot-urile wi-fi din strainatate sunt o buna oportunitate pentru calatori-permit acces la internet gratuit.

Totusi, trebuie sa luam in seama riscurile intimitatii si sigurantei laptop-ului, notebook-ului sau smartphone-ului cand folosesti un hotspot wi-fi.Majoritatea hotspoturilor wi-fi sunt neigure si necriptate.Acesta este unul dintre cele mai mari riscuri de siguranta ale wi-fi.Pentru ca reseaua la un hotspot este nesigura, conexiunile de internet raman deschise intruziunii.Hackerii pot intercepta traficul pe retea pentru a-ti fura informatiile.

Cum îți poți proteja intimitatea la un hotspot wi-fi?

Lucrurile de bază

Sunt numeroase cai care sa te ajute sa-ti protejezi intimitatea cand folosesti wi-fi.Incepe cu lucruri de bun simt.Uita-te in jur sa vezi daca incearca cineva sa se uite pe furis la calculatorul tau.Nu-ti lasa calculatorul nesupravegheat.Niciodata sa nu realizezi tranzactii nesigure printr-un wi-fi nesigur.Cand introduci informatii delicate(cum ar fi numarul de securitate sociala, parola sau numarul cartii de credit)asigura-te ca fie pagina web cripteaza informatiile fie conexiunea ta wi-fi este criptata.Dezactiveaza adaptorul wireless daca nu folosesti internetul.Altfel, iti lasi calculatorul vulnerabil daca se conecteaza din greseala la prima retea disponibila.

VPN(Reteaua privata virtuala)

Aceasta este prima linie de aparare impotriva vulnerabilitatilor create de wi-fi.VPN realizeaza criptarea printr-o conexiune wi-fi necriptata.Aceasta te va ajuta sa te asiguri ca toate paginile web vizitate, detaliile de autentificare si continutul mesajelor electronice raman criptate.Poti obtine software pentru a infiinta o VPN prin calculatorul de la birou sau de acasa sau poti folosi serviciul VPN gazduit de un furnizor comercial.

Navigare sigură / SSL

Cand iti verifici email-ul sau desfasori orice tranzactie importanta, adaugarea unui “s” dupa “http” iti poate oferi o conexiune sigura la pagina web(de exemplu,https://www.gmail.com).Multe servicii de webmail furnizeaza aceasta caracteristica.Aceasta te asigura ca detaliile de autentificare sunt astfel criptate si inutile hackerilor.Desi autentificarea emailului poate fi criptata, unii furnizori de webmail s-ar putea sa nu-ti cripteze inbox-ul si mesajele.

Setarile wi-fi

Asigura-te ca nu ai calculatorul setat pe conectare automata la cel mai apropiat punct de acces wi-fi disponibil.Acesta nu este necesar sa fie un punct de conectare legal ci un punct de acces de pe calculatorul unui hacker.

Dezactivati distribuirea de fisiere

Asigura-te ca distribuirea de fisiere este dezactivata pe calculatorul tau pentru a te asigura ca intrusii nu-ti pot accesa fisierele private prin retea.

Firewall

Instaleaza un firewall pe calculatorul tau si pastreaza-l activat tot timpul cand folosesti wi-fi.Aceasta ar trebui sa impiedice intruziunea prin porturile calculatorului.

Actualizari de securitate

Mentine software-ul calculatorului si sistemul de operare actualizat.Aceasta te ajuta sa astupi gaurile din securitatea software-ului sau sistemului de operare.

#Un smartphone este ca un oricare alt telefon mobil-tot poti sa dai telefoane sis a trimiti mesaje scrise.Dar poti sis a accesezi internetul, sa trimiti sis a primesti mesaje, sa descarci aplicatii si jocuri si sa-ti verifici retelele de socializare, precum Facebook sau Twitter.

#Dezavantajele smartphone-urilor:scumpe, bateria se descarca repede

#Daca ai un calculator, tastatura tactila sau smartphone in strainatate hotspot-urile wi-fi sunt o oportunitate buna pentru calatori-ai acces gratuit la internet;

#Aminteste-ti: majoritatea hotspot-urilor sunt nesigure si necriptate;

#Trebuie sa-ti protejezi intimitatea la un hotspot wi-fi

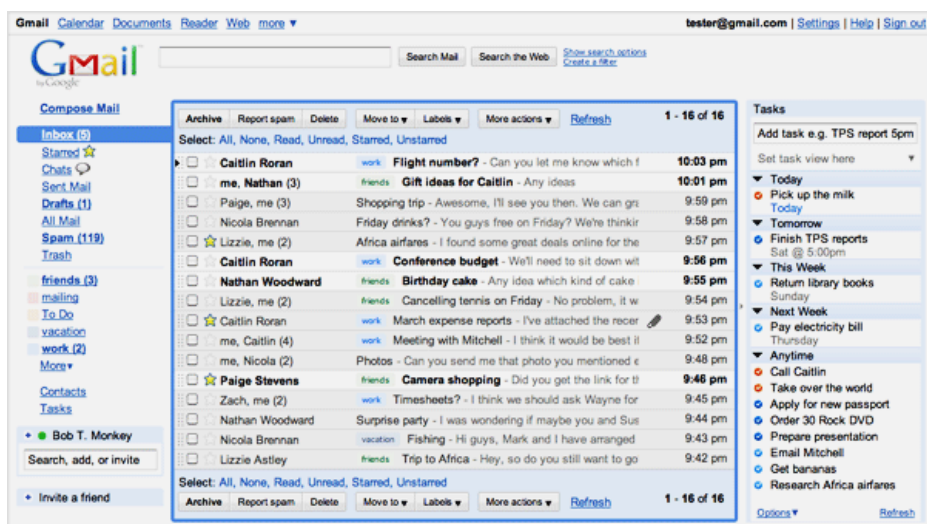
Seviciile de email

Posta electronica, la care ne referim in mod obisnuit ca email sau e-mail din 1993, este o metoda de a face schimb de mesaje digitale de la un autor la unul sau mai multi destinatari.

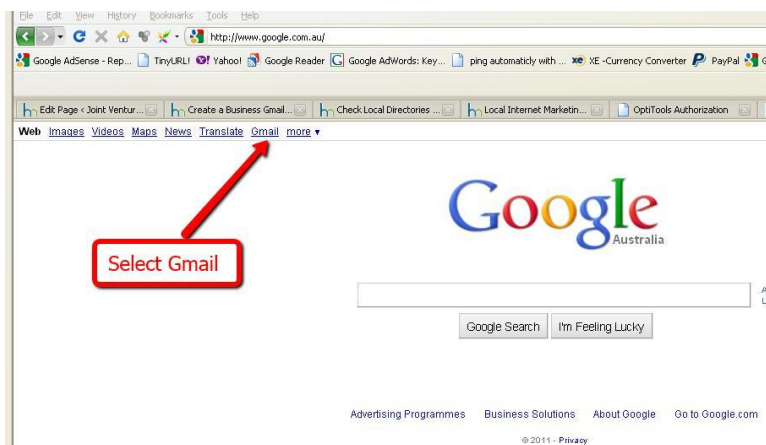


1.Gmail-serviciul de email gratuit

Gmail este abordarea de email si chat de la google.Stocarea online gratuita, practic nelimitata iti permite sa-ti strangi toate mesajele si interfata simpla, dar foarte inteligenta a lui Gmail te lasa sa le gasesti exact si sa le vezi in context fara efort.POP si accesul puternic IMAP duce Gmail la orice program sau dispozitiv email.Gmail pune reclamele contextuale langa emailurile pe care le citesti.



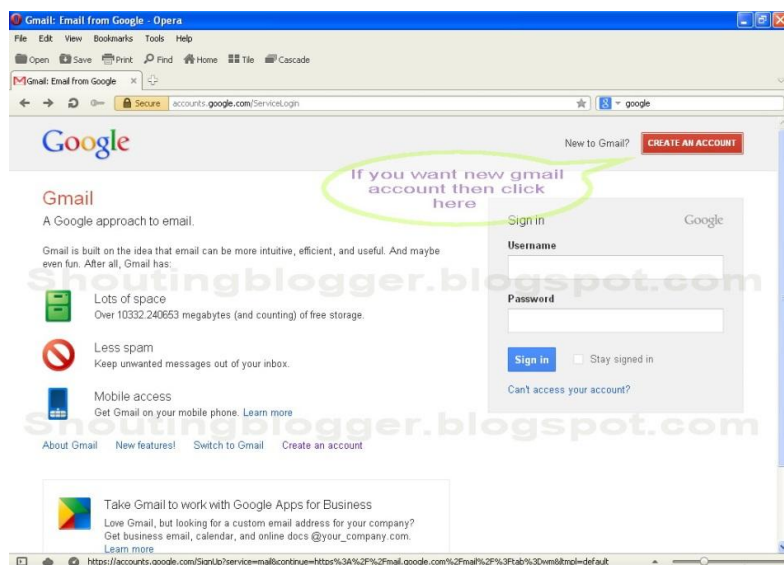
Instructiuni despre cum sa creezi un cont Gmail.



1. Du-te la pagina de start Gmai

l.

2. Da click pe linkul “Creeaza un cont” in partea din dreapta jos a ecranului.



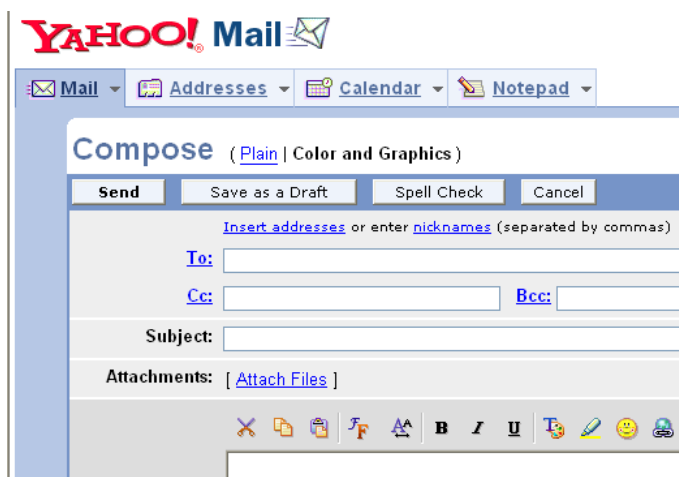
3. Completati casutele corespunzatoare: “Prenume”, “Nume de familie” si “Nume de autentificare dorit”.

4. Alegeti si confirmati o parola.

5. Completati restul formularului cu o intrebare de siguranta (care te va ajuta in caz ca uiti parola), un al doilea email (daca il ai), locatia si verificarea cuvintului dat.

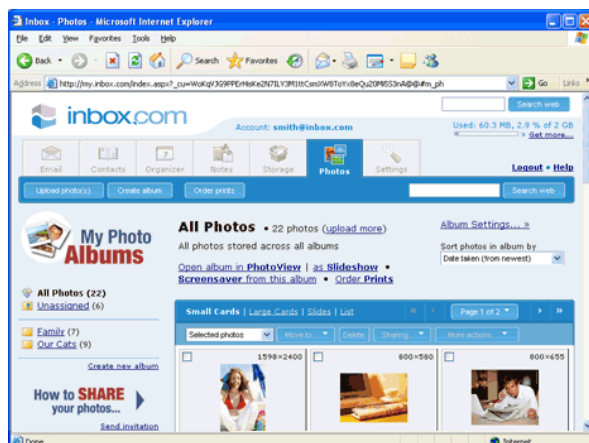
6. Apăsați pe butonul marcat “ Accept. Crează contul meu” dacă acceptați condițiile Gmail.

4. Yahoo! Mail –Serviciu de Email gratis



Yahoo! Mail este programul de e-mail omniprezent pe web, Windows 8 și dispozitive mobile cu spațiu de stocare nelimitat, SMS-uri, rețele sociale și mesagerie instant. În timp ce Yahoo Mail este, în general, o bucurie pentru utilizatori, etichetarea folderelor freeform și inteligente ar fi drăguțe, iar filtrul de spam ar putea depista junk-urile și mai eficient.

5 Mail.com –Serviciu de Email gratis



Mail.com este un serviciu de incredere bine filtrat de spam-uri și viruși, al cărui spațiu de stocare online nelimitat, îl puteți utiliza cu o interfață web bogată și aplicații mobile. Accesul la POP și iMAP este disponibil ca un supliment de plătit. Ar fi frumos să existe mai multe și mai inteligente moduri de a organiza corespondența.



6. Inbox.com –Serviciu de Email gratis



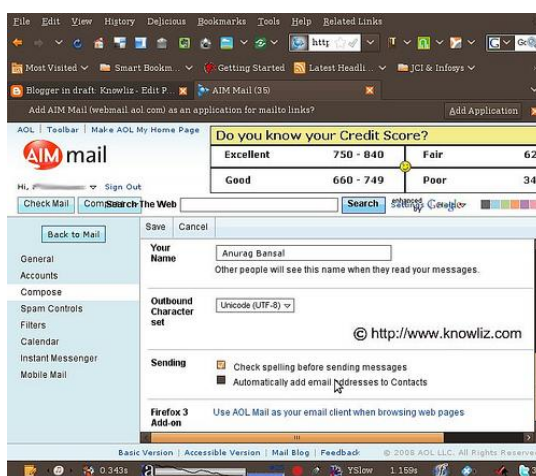
Inbox.com nu numai vă oferă 5 GB pentru stocarea mail-ului online, dar, de asemenea, o modalitate foarte lustruită, rapidă și funcțională de acces fie prin intermediul fie web-ului (inclusiv căutare rapidă, etichete cu formă liberă și citirea e-mail-ului prin conversație) sau prin intermediul POP în programul de e-mail. Din păcate, accesul la IMAP nu este acceptat de Inbox.com și instrumentele sale de Organizare a mail-ului ar putut fi îmbunătățite cu foldere inteligente sau de auto-invățare.

7. Zoho Mail –Serviciu de Email gratis



Zoho Mail este un serviciu de e-mail solid cu un spațiu amplu de stocare, acces POP și IMAP, serviciu de Email instant și online. Destinat utilizatorilor profesioniști, Zoho Mail ar putea fi chiar mai util pentru organizarea mail-ului, identificarea mesajelor-cheie și a contactelor și trimiterea de răspunsuri adesea utilizate.

8. AIM Mail –Serviciu de Email gratis



AOL Inc

AIM Mail, serviciul de email gratis al AOL, vine cu spațiu de stocare online nelimitat, o foarte bună protecție împotriva spam-urilor și o interfață bogată, ușor de utilizat.

Din păcate, AIM Mail are lipsuri în productivitate (fără etichete, foldere mici și amenințări pentru mesaje), dar compensează cu foarte funcționalul acces la IMAP (precum și POP). Alte servicii de e-mail gratuit: Facebook Hotmail; Messenger Outlook.

III. Site-uri de rețele sociale

Rețelele sociale reprezintă gruparea unor indivizi în grupuri specifice, ca mici comunități rurale sau o subdiviziune a unui cartier, dacă vreți. Cu toate că rețelele sociale sunt posibile în persoane, în special la locul de muncă, universități și licee, acestea sunt mai populare online.

Când vine vorba de rețele sociale online, site-uri sunt frecvent utilizate. Aceste site-uri sunt cunoscute ca site-uri sociale. Site-uri web de rețele sociale funcționează ca o comunitate online de utilizatori de internet. În funcție de site-ul în cauză, mulți dintre membrii acestei comunități online împărtășesc interese comune legate de hobby-uri, religie, politică și un stil de viață alternativ.

Odată ce ți se acordă accesul la un site-ul de rețele sociale poți începe să socializezi. Această socializare poate include paginile de profil ale altor membri și, eventual, chiar să-i contactezi.

Prietenii pe care ți-i poți face sunt doar unul dintre multe beneficii ale rețelelor sociale online. Un alt beneficiu include diversitatea deoarece internetul oferă persoanelor fizice din întreaga lume acces la site-urile de rețele sociale. Acest lucru înseamnă că deși sunteți în Uniunea Europeană, ați putea dezvolta o prietenie online cu cineva în Statele Unite sau din India. Nu numai că va faceți noi prieteni, dar ați putea învăța câteva lucruri despre culturi noi sau noi limbi și învățarea este întotdeauna un lucru bun.

Așa cum am menționat, rețelele sociale, adesea implică gruparea anumitor indivizi sau organizații. În timp ce există un număr de site-uri de rețele sociale care se concentrează pe anumite interese, mai sunt și altele care nu fac acest lucru.

Site-urile fără accent principal sunt adesea denumite site-urile de rețele sociale "tradiționale" și, de obicei, au accesul liber. Acest lucru înseamnă că oricine poate deveni un membru, indiferent de hobby-urile lor, credințe, sau opinii. Cu toate acestea, odată ce sunteți în interiorul acestei comunități online, puteți începe să creați propria rețea de prieteni și elimina membri care nu împărtășesc interese sau obiective comune.

Cele mai populare site-uri de rețele sociale în 2014



1 Facebook

900,000,000 – număr estimative de vizitatori lunari



2 Twitter

310,000,000 - număr estimative de vizitatori lunari



3 LinkedIn

250,000,000 - număr estimative de vizitatori lunari



4 Pinterest

150,000,000 - număr estimative de vizitatori lunari



5 Google Plus+

120,000,000 - număr estimative de vizitatori lunari

Source: <http://www.ebizmba.com/articles/social-networking-websites>

Facebook este un serviciu online de rețele sociale. Numele său vine de la pseudonimul ghidului dat elevilor la unele universități americane.

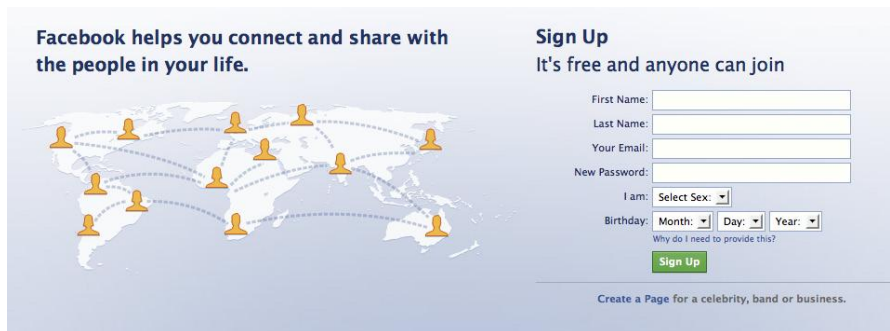
Facebook a fost fondat pe data de 4 februarie 2004 de Mark Zuckerberg cu colegii de cameră de la facultate și colegii de la Universitatea Harvard Eduardo Saverin, Andrew McCollum, Dustin Moskovitz și Chris Hughes. Fondatorii au limitat inițial membrii site-ului la studenți de la Harvard, dar mai târziu l-a extins colegii în zona Boston, Ivy League și Universitatea Stanford.

Treptat a adăugat sprijin pentru studenții de la diferite alte universități înainte de a deschide accesul pentru liceeni, și în cele din urmă, pentru oricine cu vârsta de 13 ani și peste. Facebook acum permite oricui care pretinde că are cel puțin 13 ani să devină utilizator înregistrat al site-ului.

Așadar cum intru "Pe" Facebook?

Pași pentru a crea un cont:

1. Vizitați Facebook.com



2. Notați prenumele și numele de familie, adresa de e-mail, ziua de naștere și genul.

În cele din urmă, creați o parolă, ceva ce vă veți aminti, dar suficient de greu pentru a nu va ușor aflat. Vă sugerăm să utilizați cel puțin 11 simboluri, cu cel puțin 3 numere, înlocuind simboluri cu litere (ca "!" pentru "I"). Dacă sunteți o femeie casatorita, ar putea fi mai ușor pentru prieteni vechi să vă găsească dacă utilizați numele de fată pe Facebook.

3. Facebook vă va cere să completeze profilul cerându-vă informații despre liceu, colegiu și angajator. Poate săriți peste acest pas, dar vă încurajăm să furnizeze informații pentru una sau toate categoriile. Acest lucru va ajuta utilizatorii Facebook să vă găsească și să vă identifice.

4. În cele din urmă, vi se va cere să furnizați o fotografie. Încărcați o fotografie deja pe computer, utilizați un webcam sau săriți peste acest pas până când găsiți o imagine care vă place. Când selectați o imagine, amintiți-vă că Facebook vă oferă 200px în lățime și până la 600px în înălțime. Dacă este mai mare, Facebook va decupa imaginea să se potrivească la 200px, păstrând același raport înălțime. Dacă nu furnizați o imagine, veți obține una implicită:

In cazul în care vi se solicită să adăugați prietenii de pe contactele dvs. e-mail, săriți peste acest procedeu pe moment. Puteți reveni la acest lucru mai târziu.

Facebook vă va trimite un e-mail de confirmare pentru contul pe care le-ați furnizat.

Odată ce contul este confirmat, sunteți gata pentru a găsi prieteni vechi și începe să vă faceți unii noi.

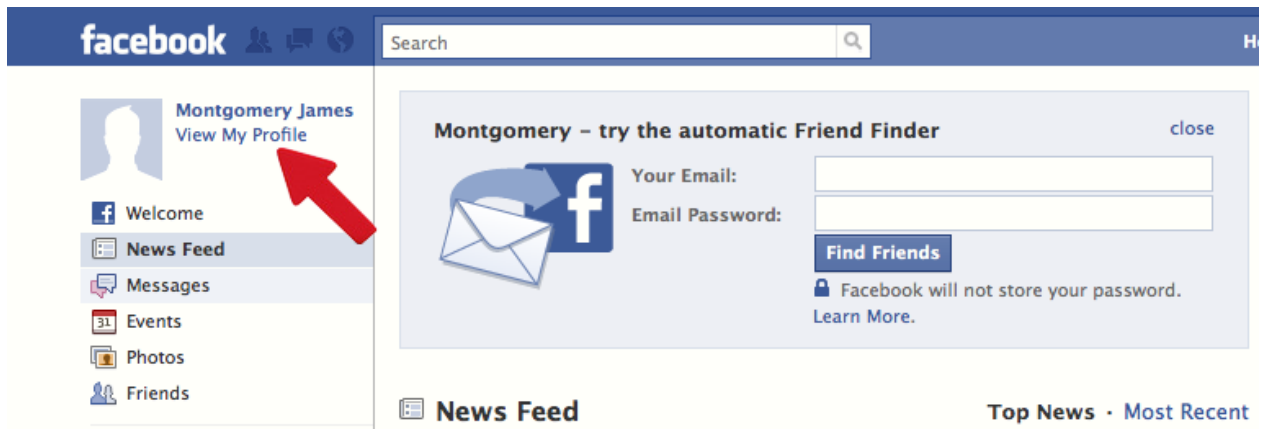
Profilul de Facebook

Profilul pe Facebook, de asemenea, cunoscut sub numele de Timeline, este adresa ta pe Facebook. Profilul Facebook este bun pentru :

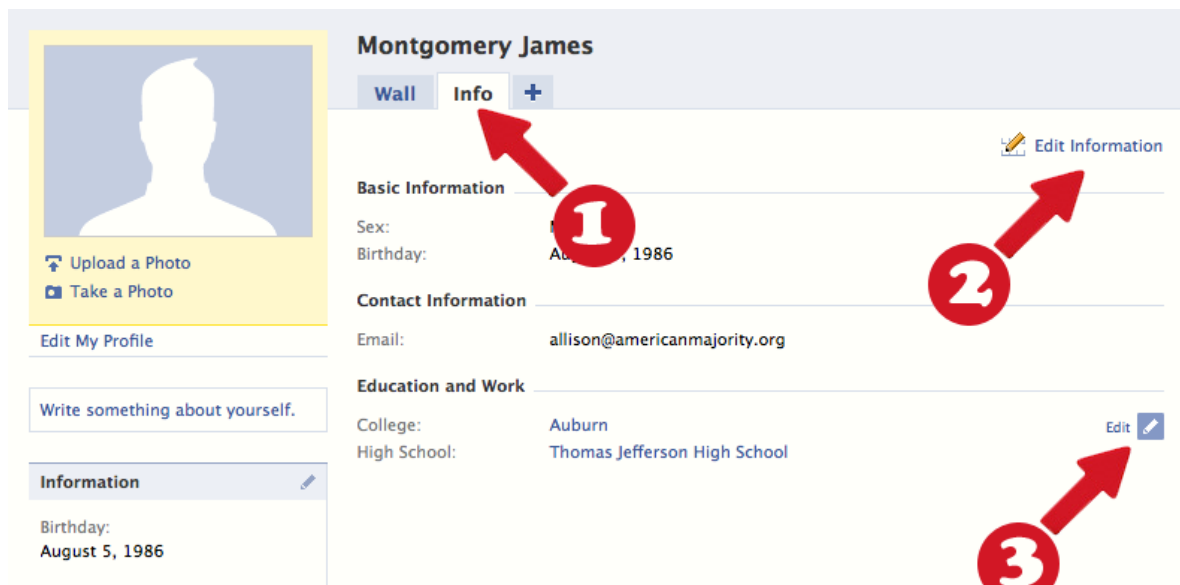
- schimbul de fotografii, videoclipuri și link-uri;
- Adăugarea de prieteni;
- Postarea de comentarii;
- Comunicarea cu prietenii;
- Conectarea cu brandurile preferate, celebrități și cauze;

Revizitați Facebook.com și conectați-vă folosind adresa de e-mail și parola le-ați creat. Odată conectat, veți vedea că Facebook v-a pregătit să înceți găsirea de prieteni. Dar, înainte de a face acest lucru, vă încurajăm să începeți construirea profilul de Facebook (informații pe care le vor vedea alte persoane despre tine).

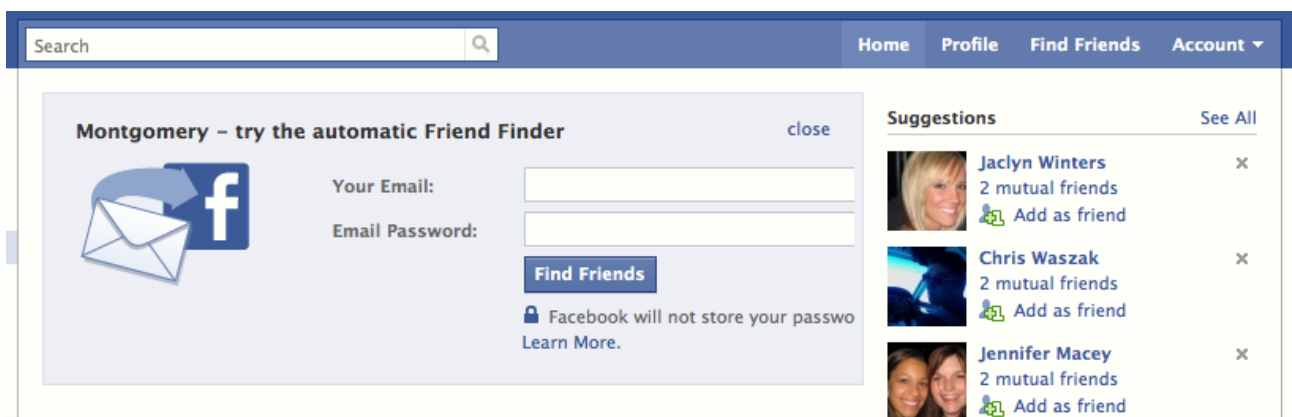
Dați clic pe link-ul meu de profil în colțul din stânga sus pentru a începe.



Actualizarea profilul tau



Găsirea prietenilor



Acum că ți-ai alcătuțit identitatea ta pe Facebook, este timpul să începi să adăuști prieteni.

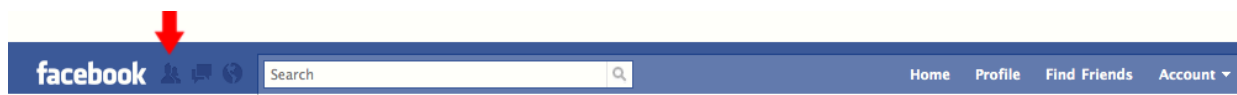
Navigarea pe Facebook

Așezarea in pagină

Odată ce v-ați construit profilul dumneavoastră și s-au adunat câțiva prieteni, este timpul să vă familiarizați cu tot ce Facebook are de oferit. Este foarte important să știți unde să găsiți totul pe contul de Facebook. Nu numai că veți salva timp, dar majoritatea oamenilor nu înțeleg complet tot ce Facebook are să ofere.

Vom începe de la colțul din stânga sus , cu logo-ul Facebook-ului.

Sugestiile prietenilor



Aici ve-i vedea rapid o lista de prieteni care doresc să se conecteze cu tine.

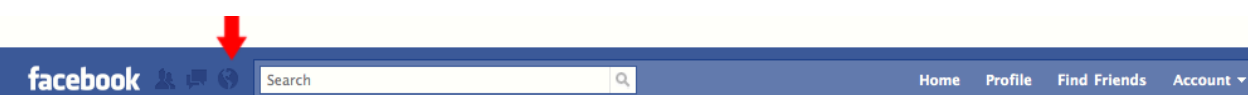
În plus, Facebook a adăugat unele sugestii de prietenii la lista, oameni cu care crede că vă veți înțelege sau cu care împărtășești interesele reciproce.

Mesaje



Pictograma următoare este un link rapid la mesajele dumneavoastră. Aici veți fi capabili să vedeți rapid orice mesaje private pe care un prieten sau grup vi le-a trimis.

Mutând în continuare în dreapta, ultima pictograma este o legătură rapidă la notificările Facebook .

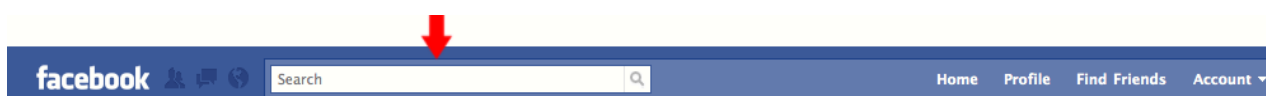


Notificările

Aici veți vedea toate acțiunile care au loc pe contul dvs.

De la postările prietenilor, la cererile de prietenie acceptată, la acțiunile întreprinse de prietenii dvs., este totul ușor și afișat la o privire.

Pasul următor căutarea.



Căutarea

Acest lucru este un instrument foarte important pentru începători și noi-veniți pe Facebook.

Puteți căuta rapid branduri, organizațiile și prieteni prin aceasta..

Pur și simplu introduceți numele unei petreceri locale , 9/12, sau alte grupuri/prieteni pe care să-i găsiți și să vă conectați cu ei pe Facebook.

Lângă caseta de căutare, veți vedea butonul Home.

Acasa

Acesta este unul dintre domeniile cele mai utile ale Facebook. Pagina de pornire va afișa instantaneu informații importante de care să profitați (vă rugăm să rețineți că pagina de pornire nu este pagina de profil). În partea stângă, veți vedea o listă de evenimente, mesaje, fotografii, și alte lucruri care pot solicita atenția dumneavoastră.

Grupuri Facebook

Gândiți-vă la grupuri ca la forumuri de discuții, care pot fi publice sau private.

(Dacă sunteți familiarizați cu grupuri Google, este o idee similară.) Grupul este bun pentru:

- trimiterea de mesaje pentru toți membrii grupului;
- discuții despre subiecte care vă interesează;
- întrebări și răspunsuri la întrebări;
- Invitarea noilor membri să adere la conversație;
- Postarea de link-uri.

Avantajele și dezavantajele folosirii Facebook

Facebook este gratis și este unul dintre cele mai bune mijloace de comunicare

- ✓ Cu ajutorul Facebook vă puteți conecta cu oameni din toată lumea. Aproape toată lumea familiarizată cu Internetul folosește Facebook.
- ✓ Facebook este cel mai potrivit instrument de găsire a prietenilor- vechi sau noi.
- ✓ Putem împărtăși sentimentele noastre și iese se întâmplă în viața noastră prin intermediul Facebook.
- ✓ Putem să primim feedback de la prietenii noștri legat de reacția lor la sentimentele noastre.E cel mai bun mijloc de a-ți împărtăși sentimentele și gândurile cu ceilalți.
- ✓ Facebook oferă intimitate și îți dă opțiunea să-ți menții intimitatea conform dorințelor .
- ✓ Poți folosi grupuri Facebook pentru a-ți conecta toți prietenii. Poți proteja intimitatea grupului făcându-l privat.
- ✓ Email-ul Facebookeste foarte folosit. Facebook oferă o adresă de email unde primești mailuri în afara Facebook pentru Yahoo, Gmail, Outlook and Hotmail.
- ✓ Facebook joacă un rol important în obținerea informațiilor de ultimă oră.
- ✓ Jocurile online Facebooksunt foarte populare și dau dependență –sunt utile pentru a-ți face noi prieteni.
- ✓ Ce altceva ? Pe scurt Facebook este un pachet complet de comunicare, educație, distracție și altele.
- ✓ Profilul și Id-ul sunt unele din cele mai mari dezavantaje Facebook. E ușor să crezi un profil fals cu o poză furată.
- ✓ Sunt multe grupuri care au fost create doar pentru a abuza și viola alte religii, personalități, națiuni.
- ✓ Oamenii pot fura informații personale folosind Facebook. E recomandat să nu împărtășești informații personale cu ceilalți.
- ✓ Oameni care lucrează la birou pierd timp stand pe Facebook.
- ✓ Din mai multe surse se pare că Facebook poate constitui o amenințare pentru viață.
- ✓ Mulți necunoscuți îți pot vedea activitățile și vedea unde ești d'nd astfel de necaz.. Așa că oamenii ar trebui să fie atenți când își aleg prietenii și să-și păstreze acțiunile private.
- ✓ Fiecare utilizator Facebook ar trebui să-l folosească cu atenție ca să minimalizeze efectele acestor dezavantaje.

IV. Skype



Skype este un serviciu de dublare de voce- premium și de mesagerie instantanee, în prezent, dezvoltat de Microsoft Skype Division. Numele a fost derivat din "cer" și "peer".

Skype a fost primul lansat în August 2003. A fost creat de Janus Friis (Danemarca) și Niklas Zennström (Suedia) în cooperare cu Ahti Heinla, Priit Kasesalu și Jaan Tallinn (Estonia). Skype a avut mai mult de 500 de milioane de utilizatori înregistrați.

Serviciul permite utilizatorilor să comunice cu colegii vocal- folosind un microfon, video- folosind un webcam, și mesagerie instant pe Internet.

Apelurile telefonice pot fi plasate la destinatari în rețelele telefonice tradiționale.

Apelurile către alți utilizatori în cadrul serviciului de Skype sunt gratuite, în timp ce apeluri la telefoane fixe și telefoane mobile sunt taxate prin sistemul de cont utilizator bazate pe debit.

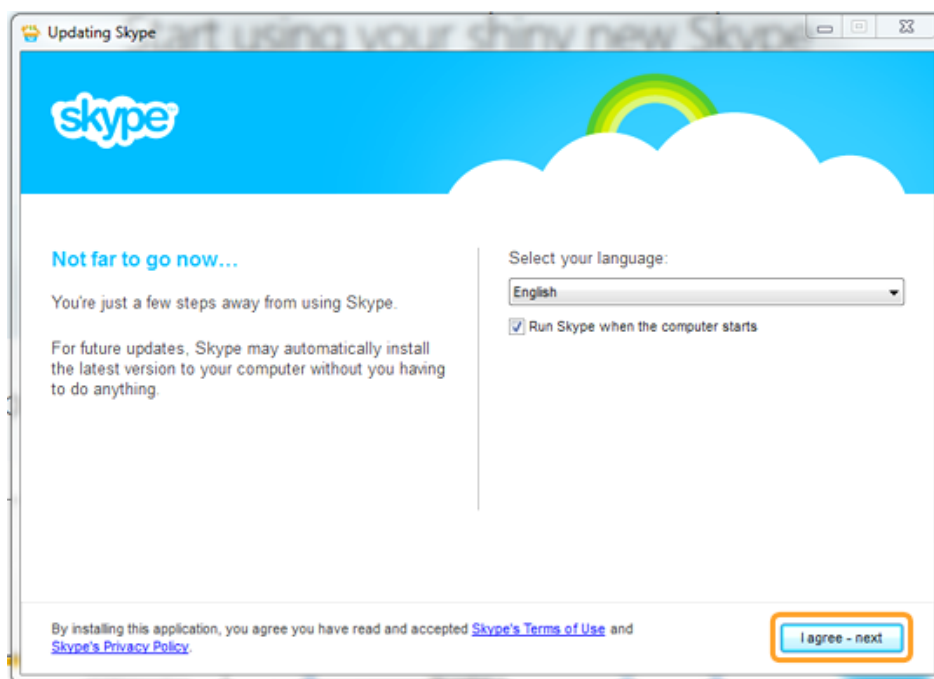
N-ai mai folosit niciodată Skype înainte? Nu vă faceți griji, este ușor de început.

Tot ce trebuie să faci este să downloadezi Skype-ul și să vă conectați pe contul Microsoft. Atunci când vă conectați, puteți adăuga prieteni ca persoane de contact, apoi să-i apelați, să le trimiteți apeluri video și mesaje instant, oriunde te afli.

Acest ghid vă va arăta cum să descărcați și instalați Skype și să vă înregistrați pentru prima dată. Important: Dacă utilizați Windows XP, fiți siguri că v-ați actualizat Windows pentru Windows XP Service Pack 3. Execută această actualizare se va asigura că nu aveți vreo problemă post-instalare Skype.

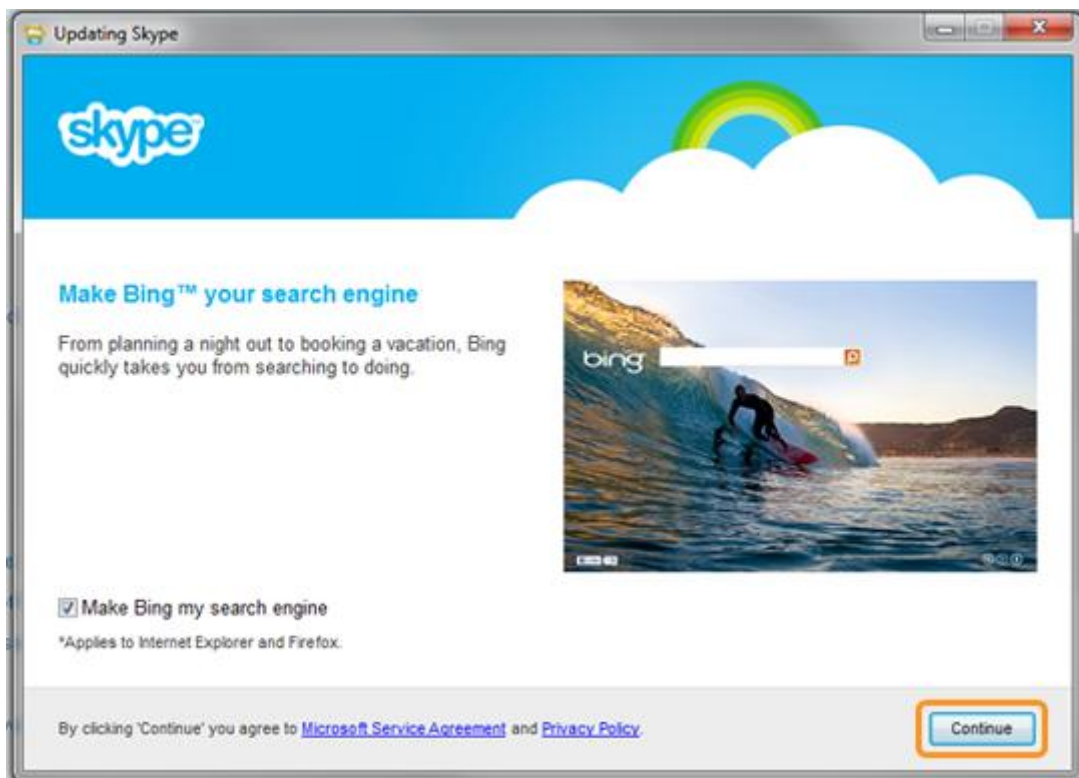
Descărcare celei mai recente versiuni de Skype pentru Windows Desktop:

1. intrați pe site-ul www.skype.com și selectați obține Skype pentru Windows desktop.
2. salvați fișierul de instalare Skype și apoi deschideți-l pentru a instala Skype-ul pe computer.
3. Selectați limba dumneavoastră, citiți termenii de utilizare și politica de confidențialitate Skype, apoi faceți clic pe -sunt de acord-următorul pas.

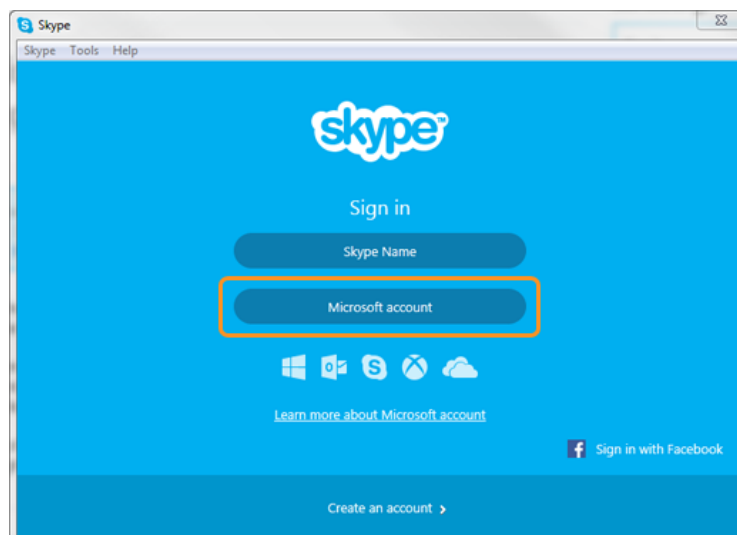


4. Citiți Acordul de servicii Microsoft și politica de confidențialitate, apoi selectați continuare.

Dacă nu doriți ca Bing să fie setat ca motorul de căutare internet, debifați Bing de motor de c înainte de a da clic pe continuare.



Dacă aveți un software antivirus pe computer, acesta vă poate cere permisiunea pentru a merge mai departe cu instalarea. Nu vă faceți griji, se întâmplă o singură dată-doar dați clic pe Da pentru a continua.



5. instalarea Skype începe. Atunci când este completă, Skype se deschide și se afișează ecranul de conectare.

Pentru a începe să utilizați Skype, trebuie să vă conectați în primul rând. Vă puteți conecta cu:

- Nume Skype-dacă deja ai un cont Skype
- Cont Microsoft
- cont Facebook
- indiferent pe care dintre cele trei opțiuni o alegeți, vă veți putea folosi de toate caracteristicile Skype, precum apeluri gratuite în rețeaua Skype, pe chat cu prietenii și mai multe.

Skype este un instrument VoIP, care a îmbunătățit modul în care oamenii comunică permițând apeluri gratuite. Indiferent de locație unei persoane, ea poate folosi Skype pentru a comunica cu familia, prietenii și colegii fie gratuit sau cu un cost foarte scăzut.

O alternativă pentru Skype este Google Hangout. Ca și Skype, Google Hangout permite oamenilor apeluri video cu alte persoane care au acces la serviciu (în acest caz, Google+), indiferent de localizarea lor. Cu toate acestea, merge cu un pas înaintea Skype deoarece utilizatorii pot avea o video-conferință, cu până la 10 persoane (care trebuie să fie, de asemenea, pe Google+). Calitatea video este superbă, așa cum este și calitatea sunetului. Este la fel de ușor să începi cum este să apelezi pe Skype. Numai o mică instalație pentru instalare este necesară, care este rapidă și ușoară. Recomandăm Google Hangout pentru cei care au deja conturi Gmail.

Alte alternative: Jitsi; Goober, Ekiga; iChat; VBuzzer; TinyChat etc.

Avantajele și dezavantajele Skype-ului

- # Versiunea de bază este gratuită;
- # Video chat cu prietenii și familia;
- # Aplicațiile pot fi descărcate pe iPhone și telefoane Android;
- # Poți suna în toată lumea;
- # Aproapie societățile.

Lincuri utile de consultat înainte și în timpul migrației în:

Polonia:

http://www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/spoty%20reklamowe/BEZPIECZNE_WYJAZDY_DO_PRACY_2013.pdf

<http://www.dw.de/bezp%C5%82atne-punkty-doradcze-dla-polak%C3%B3w-pracuj%C4%85cych-w-niemczech/a-16793070>

<http://www.faire-mobilitaet.de/>

<http://www.copernic-avocats.pl/prawo-pracy/umowa-o-prace-we-Francji.html>

http://www.eures.praca.gov.pl/zal/warunki_zycia/francja/Francja.pdf

<http://www.norway-job.pl/information/97-prawo-pracy-w-norwegii>

http://www.madryt.msz.gov.pl/pl/informacje_konsularne/praca_w_hiszpanii/

<http://bezpiecznapraca.eu/przygotuj>

<http://www.pracuj.pl/praca-za-granica-wskazowki-wyjazd-w-ciemno.htm#top>

Republica Cehă

www.migrace.com - (Sdružení pro integraci a migraci - Association for Integration and Migration) – Useful information, Legal and social counselling, Assisting in difficult personal situations, Influencing the public and advocacy, Information on Labour migration

www.pracovnicevdomactnosti.cz - Equal opportunities on the threshold of Czech homes - Information project about female migrants and for female migrants working in Czech households.

www.clovekvtsni.cz - Člověk v tísni, o.p.s. - People in Need Foundation, Migration programme: <http://migration4media.net/>

www.cicpraha.org - Centrum pro integraci cizinců - Centre for Integration of Foreigners- social counselling, employment advisory, Czech for foreigners, Courses

www.opu.cz - Organizace pro pomoc uprchlíkům - Organisation for Aid to Refugees

www.inbaze.cz - Community Center InBáze) <http://www.refufest.com/> - Multicultural festival introducing other cultures organized by an NGO InBáze, o.s. <http://www.interkulturnimediace.cz/> - intercultural mediation. Project by InBáze,o.s. Main focus is on creating the profession of sociocultural mediator with and inspiration taken from portuguese model.

<http://www.meta-os.cz/pic/> - Meta, o.s. Společnost pro příležitosti mladých migrantů. **META**, the Association for Opportunities of Young Migrants. Counselling and education services, support to educators in their work with their students.

<http://www.charita.cz/jak-pomahame/pomoc-cizincum-v-cr/> - Charita Česká Republika - Czech Catholic Charity

www.soze.cz - Sdružení občanů zabývajících se emigranty - Association of citizens helping to immigrants)

www.amnesty.cz - Amnesty International

www.aucr.cz - Asociace uprchlíků - Association of Refugees in the Czech republic

www.konzorcium.cz - Konzorcium nevládních organizací zabývajících se uprchlíky - Konsortium of NNO working with refugees

<http://www.mvcr.cz/clanek/sluzby-pro-verejnost-informace-pro-cizince-informace-pro-cizince.aspx> - Ministerstvo vnitra, Azyl a migrace - Ministry of the Interior of the Czech republic.

www.mpsv.cz (Ministerstvo práce a sociálních věcí - Ministry of Labour and Social Affairs)

www.msmt.cz (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy - Ministry of Education, Youth and Sport)

România

www.tjobs.ro/ - useful information about work in Germany, France, Italy, Spain

www.jobsalert.ro/

www.jobsalert.ro/articole/

www.infomunca.ro/

anofm.ro/munca-in-strainatate

www.myjob.ro/locuri-de-munca-in-strainatate.html - Work abroad

www.findjob.ro/strainatate

Letonia:

<http://www.xn--darbsrzems-yfb4t.lv/>

<http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=433&mid=201>

<http://www.nva.gov.lv/eures/index.php?cid=7>

<http://workin.lv/>

<http://www.pmlp.gov.lv/>

<http://baltic-ireland.ie/2014/02/27693/>

<http://www.latviesiem.co.uk/?ct=derzinas>

<http://lielbritanijastiesibas.blogspot.com/2013/07/darba-tiesibas-lielbritanija.html>

Lituania

<http://www.migracija.lt/> - Migration Department under the Ministry of the Interior of the Republic of Lithuania;

<http://www.ldb.lt/eures/> - EURES Lithuania;

<http://eurodarbai.lt> - An employment agency engaged in employment and legal advice to people who want to legally work in Europe (information about work and life in 20 EU countries);

<http://www.lietuviaisvetur.lt/> - basic information about work and life in some EU countries;

<http://infocentras.iom.lt/> - International organization for migration in Lithuania;

<http://www.mipas.lt/> - Platform of information and collaboration of migration;

<http://www.lietuvis.no/> - Everything about Norway;

<http://www.anglija.lt> – Lithuanian site about life in U.K.;

<http://emigrantai.jimdo.com/vokietija-austrija/> - Germany and Austria;

<http://www.psyvirtual.lt/> - free psychological support for Lithuanian migrants by Skype or email.

Surse:

D. Baumrind, Effects of authoritative parental control on child behaviour, <http://persweb.wabash.edu/facstaff/hortonr/articles%20for%20class/baumrind.pdf>

John Caughlin, "Family Communication Standards: What Counts as Excellent Family Communication and How Such Standards Associated with Family Satisfaction?" Human Communication Research, 29 (January 2003)

R. Cialdini, Wywieranie wpływu na ludzi, GWP, Gdańsk 1996

Facebook. A Beginner's guide. "American Majority. P.O. Box 87 • Purcellville, VA 20134 • 540-338-1251 • info@AmericanMajority.org • www.AmericanMajority.org

J. M. Gottman, J. DeCleave, The Heart of Parenting, Raising An Emotionally Intelligent Child, Simon & Schuster, 1997 New York

Ch. Handy, Wiek paradoksu, Wyd. ABC, Warszawa 1996

How to Gain Control of Your Life, Ed. by Here_For_You, Kimmy, T. Yelloizsaschagal and 2 others

www.wikihow.com/Gain-Control-of-Your-Life how to gain back control of your life:

A. Pawlak, Rodzina w systemie wartości polskiego emigranta zarobkowego (w:) A. Sołtys, Dyskursy o kulturze – Etosy pracy, SAN, Łódź 2012

A. Pawlak, Rodzina w systemie wartości polskiego emigranta zarobkowego (w:) A. Sołtys, Dyskursy o kulturze – Etosy pracy, SAN, Łódź 2012

V. Satir, People making (Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1972)

E. Ukleja <http://www.uczdziecko.pl/przedszkolak/artykuly/artykul/zobacz/wychowanie-dzieci-ufac-dziecku-czy-je-kontrolowac.html>

D. Walczak Duraj, Socjologia dla ekonomistów, PWE, Warszawa 2010

Culture Model of E. Schein <http://wawak.pl/pl/content/poziomy-i-funkcje-kultury-organizacyjnej>

<http://www.bankier.pl/wiadomosc/Jak-zachowac-sie-w-obcym-kraju-1515085.html>

http://www.beingmore.co.uk/Identity_how_do_you_define_yourself.html

<http://bmb.oxfordjournals.org/content/69/1/129.full>

http://cellphones.about.com/od/smartphonebasics/a/what_is_smart.htm

<http://consumers.ofcom.org.uk/2013/03/check-your-phone-before-you-roam/>

<http://www.edcc.edu/counseling/documents/conflict.pdf>

<http://www.education.com/reference/article/parent-child-interaction/>

http://email.about.com/od/freeemailreviews/tp/free_email.htm

http://email.about.com/library/ec/pi/blpi_mail_com.htm

http://en.wikipedia.org/wiki/Mobile_phone_features

http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-31-10-539/EN/KS-31-10-539-EN.PDF

<http://gifts-from-world.blogspot.com/2013/03/te-same-gesty-inne-znaczenia.html>

<http://www.inbox.com/products/photos-screenshots.aspx>

<http://www.jvmarketing.com.au/training/create-business-gmail-account/>

<http://mailformat.dan.info/config/yahoo.html>

<http://www.makeuseof.com/tag/fed-up-with-skype-here-are-6-of-the-best-free-alternatives/>

<http://www.mindfithypnosis.com/who-am-i-self-identity>

<http://mobileoffice.about.com/od/conferencing-and-collaboration/tp/top-skype-alternatives.htm>

<http://www.oecd.org/els/mig/World-Migration-in-Figures.pdf>
www.oxforddictionaries.com
http://prevence.cvpv.cz/images/stories/story_book_en.pdf
<https://www.privacyrights.org/wireless-communications-voice-and-data-privacy>
<http://psychcentral.com/blog/archives/2012/07/16/10-more-ideas-to-help-with-loneliness/>
<http://psychologydictionary.org/control/>
<http://www.psychologytoday.com/blog/resolution-not-conflict>
<https://securityinabox.org/en/>
<http://www.shelteroffshore.com/index.php/living/more/dealing-with-homesickness-living-abroad-10290>
http://www.shoutingblogger.com/2013/01/how-to-create-google-account_18.html
http://simple.wikipedia.org/wiki/Mobile_phone
<http://www.skillsyouneed.com/ps/personal-development.html>
<http://www.socialquickstarter.com/content/>
http://www.sqa.org.uk/files_ccc/CB3496_self_management.pdf
<https://support.skype.com/en/faq/FA11098/getting-started-with-skype-windows-desktop>
<http://tnvrstar.hubpages.com/hub/The-advantages-and-disadvantages-of-using-Facebook>
<http://www.transitionsabroad.com/listings/living/articles/living-abroad-as-a-wired-expatriate.shtml>
<http://www.urmas.net/lt/katalogas/komunikacijos/>
<http://www.vodafone.ie/helpsupport/smartphone-get-started>
<http://www.whatissocialnetworking.com/>
<http://www.wikihow.com/Live-a-Year-Alone>, <http://www.wikihow.com/Deal-With-Loneliness>
<http://wadams6.blogspot.com/2011/02/movie-platoon.html>
<http://www.wired.co.uk/reviews/mobile-phones/2013-08/huawei-ascend-p6/viewgallery/306753>