



Centrul pentru Educație și  
Dezvoltare Profesională  
**Step by Step**

Cum susținem  
**DEZVOLTAREA COPIILOR ANTEPREȘCOLARI**  
în mediul familial  
**ÎN TIMPUL PANDEMIEI DE COVID-19**



**Sugestii pentru părinții și aparținătorii cu copii mici (12 – 36 luni)**

Mai, 2020

## Notă introductivă

Centrul Step by Step pentru Educație și Dezvoltare Profesională recunoaște părinții ca primii educatori ai copilului lor, iar parteneriatul autentic dintre instituția de îngrijire și educație și părinți, ca pe o garanție a dezvoltării copilului.

Profesioniștii sunt cei care cunosc copilul, particularitățile lui de vârstă dar și individuale și adaptează activitățile de învățare la noul context.

În această perioadă în care copiii sunt acompaniați exclusiv de părinți și familii, activitatea instituțiilor de îngrijire și educație fiind suspendată, e nevoie de o reconfigurare a activităților din familie pentru acomodarea nevoilor și intereselor tuturor membrilor ei.

Centrul Step by Step are convingerea că timpul pe care părinții îl petrec acasă în compania copiilor lor și activitățile pe care le fac împreună, pot să sprijine cel puțin la fel de mult dezvoltarea copiilor.

Fără să se aștepte ca părinții și aparținătorii să poată lua locul profesioniștilor care lucrează cu copiii în serviciile de educație timpurie (creșe, grădinițe, centre de zi), Centrul Step by Step încurajează familiile să se angajeze în dialog și comunicare permanentă cu aceștia și să se implice în organizarea unor situații și experiențe de învățare acasă, pe baza recomandărilor și sugestiilor primite.

# 1. Cum îi pot sprijini părinții sau aparținătorii pe copii să învețe acasă?

Centrul Step by Step recomandă centrarea pe aspectele simple, naturale, care au loc în mediul familiei, dar care aduc beneficii importante pentru dezvoltarea copilului, precum:

- ✚ jocurile de rol (*De-a magazinul, De-a doctorul...*)
- ✚ cititul
- ✚ jocuri de construcții din materiale aflate la dispoziție
- ✚ cântece, dans și mișcare
- ✚ conversațiile zilnice
- ✚ jocuri cu numere, culori și forme
- ✚ modelaj (cu plastilină sau cocă cu sare)
- ✚ teatru de papuși improvizat cu jucariile de pluș din casă
- ✚ implicarea copiilor în activități casnice și discuții despre acestea.

Dacă în creșă sau grădiniță există anumite perioade structurate pentru desfășurarea activităților, acasă, cu copiii mici, părinții nu au nevoie de planuri complicate.

Sugestiile de mai sus pot fi încorporate cu ușurință în economia fiecărei zile.

Părinții își cunosc copiii cel mai bine, pornind de la modul în care se desfășoară rutina de trezire, masă sau somnul de la prânz, până la jocurile preferate și activitățile din gospodărie la care se implică cu entuziasm.

Copiii de această vârstă răspund mult mai bine atunci când participă în activități diverse, de scurtă durată, decât atunci când sunt forțați să participe la o activitate planificată. Pentru a avea un copil activ, interesat și gata să învețe din ceea ce se întâmplă în jurul lui, părinții trebuie să evite plictiseala sau frustrarea copilului, venind în întâmpinarea nevoilor și intereselor acestuia.

## 2. Despre rutina de acasă

Știm că într-o instituție de îngrijire și educație, fie creșă, grădiniță sau centru de zi, programul copiilor include rutine și tranziții clare, bine delimitate.

Stând acasă cu copiii, părinții nu pot și nu au nevoie să respecte rutina din instituțiile de îngrijire. De multe ori, supravegherea copiilor acasă de către părinți este completată de munca acestora de la distanță și asigurarea tuturor nevoilor copiilor și a întregii familii. Altfel spus, a păstra o rutină strictă a copilului poate fi o sarcină complicată și frustrantă pentru părinți.

Totuși e important ca părinții să știe că atunci când copiii au un program predictibil și se respectă o rutină, aceștia se simt mai confortabil, sunt mai cooperanți.

Câteva sugestii simple de păstrarea rutinei în familie în această perioadă:

- ✚ trezirea și culcarea copilului au loc la aceeași oră în fiecare zi
- ✚ servirea meselor are loc în aceleași intervale de timp
- ✚ stabilirea a două, trei secvențe de timp în care copilul se joacă independent
- ✚ baia zilnică
- ✚ spălarea mâinilor cu apă și săpun timp de 20 de secunde se petrece întotdeauna, printre altele, înainte de a mânca, după folosirea toaletei, după jocul cu anumite materiale (de pildă cu nisip și apă), la revenirea în casă de la plimbarea de afară sau înainte de a ajuta la activitățile din bucătărie
- ✚ **închiderea echipamentelor electronice, televizor sau alte ecrane, cel puțin cu o oră înainte de culcare**
- ✚ cititul unei povești înainte de culcare
- ✚ aprecierea și îmbrățișarea zilnică de multe ori pe zi.

### 3. Despre activitatea fizică

Copiii mici au nevoie de activitate fizică în fiecare zi, timp de 2-3 ore. Este important de asemenea să iasă în aer liber, acolo unde există o grădină sau un spațiu liber în care să alerge în siguranță.

Oriunde ar merge cu copiii este important ca părinții să respecte **regulile de distanțare socială**, chiar dacă este vorba despre o plimbare în jurul blocului sau joaca într-o curte comună pentru mai multe familii.

Multe activități fizice se pot realiza și în casă, ca de exemplu:

- ✚ variante de mers (ca piticii, ca furnica sau ca uriașii)
- ✚ variante de sărituri de pe loc (în lungime ca broscuța sau iepurașul) sau în înălțime (ca un cangur)
- ✚ imitarea unor mișcări din lumea animală: să sară ca o broască, să se târască ca un șarpe, să galopzeze ca un cal, să se cațare ca o capră neagră sau să meargă ca un urs pe patru picioare
- ✚ realizarea unor curse cu obstacole (cuburi de lemn, cutii, cilindri)
- ✚ realizarea de scurte trasee cu ajutorul unor obiecte casnice și al unor jucării în care copiii să-și antreneze mersul, pășirea peste obstacole, săritura, transportul de obiecte
- ✚ dans cu eșarfe, baloane sau marionete
- ✚ improvizarea unui joc de bowling în casă folosind sticle de plastic de 0,5l și mingi de tenis;
- ✚ jocul *De-a v-ați ascunselea!*

## 4. Despre privitul la ecrane în cazul copiilor mici

Centrul Step by Step recomandă o atitudine echilibrată în ceea ce privește accesul copiilor la ecrane, precum diferite dispozitive sau televizor. E de reținut faptul că privitul la ecrane creează o atitudine mentală pasivă a copilului, inhibă imaginația și nu contribuie la dezvoltarea gândirii logice, la exersarea construirii frazelor, deci la dezvoltarea limbajului.

Promovând echilibrul și o informare corectă, părinții trebuie să știe că privitul la televizor și accesul la telefon, tabletă, laptop nu sunt nocive, atâta timp cât nu sunt folosite în exces și cât nu suplinesc prezența părintelui lângă copil.

Centrul Step by Step se aliază opiniei exprimate de Academia Americană de Pediatrie care recomandă ca, în afară de vorbitul pe cameră cu cei dragi (bunici, mătuși), copiii mai mici de 18- 24 de luni nu ar trebui să aibă acces la telefoane, tablete, jocuri.

Pentru copiii între 2 și 5 ani, se recomandă **maxim o oră de expunere la ecrane**, împreună cu părintele, pentru a discuta despre ceea ce au văzut, dar și pentru a folosi personajele preferate în alte jocuri, desene sau activități. De asemenea, sunt recomandate pauze de 15-20 de minute între reprizele de privit la televizor, mai ales dacă se depășește timpul recomandat.

Tehnologia poate fi folosită în această perioadă și pentru a împărtăși lucrurile pe care copilul le face cu prietenii, familia sau cu educatoarele online, încurajând în felul acesta și pe alții să facă același lucru. Copilul se va bucura să vadă produsele activității lui (desene, construcții sau modelaje) pe ecran, așa cum se va bucura să vadă și ceea ce au realizat alți colegi.

## 5. Despre socializare cu respectarea așa-numitei distanțe sociale

Pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale copilului, petrecerea timpului împreună cu alți copii este foarte importantă. Totuși, în această perioadă cel mai important este să stăm acasă și să limităm cât se poate interacțiunile față în față cu alte persoane în afara membrilor familiei cu care locuim. Și copiii simt nevoia interacțiunilor diverse.

Este important ca în această perioadă adulții să vorbească cu copiii, să li se dedice mai mult timp, să se implice în jocurile propuse de cei mici.

Atunci când programul permite, părinții pot iniția un *video call* cu un alt copil, coleg sau prieten. Pentru copiii mici este complicat să poarte o conversație, dar își pot arăta unul altuia lucruri, jucării sau jocuri care le plac. Copiii mai mari pot construi sau desena în paralel, discutând despre ceea ce face fiecare.

## De reținut!

Copiii mici reacționează în funcție de atitudinea și comportamentul adulților din jurul lor. De aceea este recomandat ca părinții sau cei care îi îngrijesc să abordeze echilibrat și cu responsabilitate bazată pe informare corectă măsurile pentru a se proteja pe ei și pe copii de coronavirusul SARS-CoV-2, asigurând astfel starea de bine a acestora.

**În această perioadă e important ca părinții să observe cu atenție dacă apar schimbări în comportamentele copiilor lor.** Unele modificări comportamentale pot fi o manifestare a stresului și a îngrijorării în noile condiții și e nevoie să fie luate rapid unele măsuri. De exemplu, atunci când copilul are episoade de plâns excesiv, a revenit la comportamente pe care le depășise (de exemplu incontinența urinară în timpul somnului), este îngrijorat sau trist, îi este afectat somnul, recomandăm ca părintele să ia legătura telefonic și să se sfătuiască cu medicul pediatru sau educatoarea.

**Copiii învață din iubire, prin conectare cu adulții din viața lor, astfel încât, mai important decât ce învață este modul în care aceștia se simt: ocrotiți, iubiți, în siguranță!**