

20.10.2014

COMUNICAT DE PRESA

Copiii români, cei mai nefericiți dintre bogați Cât de important este *well-being*-ul pentru dezvoltarea lor armonioasă?

Well-being sau gradul de fericire al populației este un subiect care a căpătat o amploare din ce în ce mai mare în ultimii zece ani. La ora actuală, România ocupă detașat ultimul loc cu privire la starea personală de bine a copiilor, într-un studiu realizat de UNICEF în rândul țărilor bogate. (http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc11_eng.pdf)

În calculul gradului de fericire, specialiștii au introdus cinci dimensiuni esențiale, precum: **situația materială a familiei** (venitul general al familiei), **sănătatea și siguranța** (rata mortalității infantile, greutatea la naștere, rata generală a imunizării, mortalitatea în rândul copiilor cu vârste între 1 an și 19 ani), **educația** (participarea și performanțele școlare), **comportamentele și riscurile** (obezitatea, alimentația, sportul, fumatul, consumul de alcool și droguri, expunere la violență fizică și verbală), **locuința și mediul înconjurător** (camere per copil, rata omuciderilor, poluarea aerului).

Well-being-ul este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copilului

Psihologii și specialiștii în educație confirmă importanța well-being-ului pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor în familie, societate și școală. “Când vorbim despre copii, vorbim despre adultul în devenire, în speță despre societatea de mâine. La momentul actual românii nu sunt familiarizați cu acest concept, care se referă la starea personală de bine, în funcție de care avem ulterior rezultate în plan familial, social și profesional. Există o tendință de a ne orienta foarte mult pe carieră fără a mai acorda vreo importanță satisfacției personale, fără a mai sta de vorbă cu noi înșine, cu nevoile noastre, cu accesarea unui stil de viață optim: somn, alimentație, sport, plimbări, activități culturale etc.”, consideră Aida Zodie, psiholog al Centrului de Psihoterapie și Consiliere Familială CUORE. Totodată, specialistul este de părere că a devenit un scop în sine să devenim profesioniști, însă ordinea firească este: “mă simt bine cu mine, mă dezvolt, am un stil de viață sănătos și, ca urmare, o viață de familie și socio-profesională mulțumitoare”.

“Așa cum în avion suntem instruiți ca în cazul depresurizării să ne punem întâi nouă masca de oxigen și apoi celui de lângă mine, chiar dacă este un copil, la fel este și în viață. Psihoterapia vine în sprijinul adulților și copiilor în vederea descoperirii de sine și a stabilirii de obiective personale care ne împlinesc”, declară psihologul Aida Zodie.





Cursurile de dezvoltare socio-emoțională îi ajută pe copii să devină mai fericiți

Când vine vorba de stare de bine, întotdeauna sentimentele și emoțiile pot stabiliza sau destabiliza gradul de fericire. Adesea avem nevoie de un ghid, un specialist în probleme emoționale și de comunicare, care să ne îndrume. “În ceea ce-i privește pe copii, cel mai indicat este un grup de dezvoltare socio-emoțională în care învață cum să-și exprime nevoile în maniera asertivă, să-și recunoască emoțiile și să le gestioneze adecvat, să empatizeze și să îi înțeleagă pe cei de langa el. Este modalitatea cea mai facilă prin care copiii se pregătesc să devină adulți adaptați, atenți la propriile nevoi și cu o imagine de sine pozitivă”, afirmă psihologul Centrului CUORE. Dacă ar exista un astfel de grup în școală, la care copiii să participe săptămânal, specialiștii sunt convinși că lucrurile s-ar schimba dramatic și statisticile ar spune altceva. “Din păcate, la momentul acesta suntem orientați prea mult pe rezultatele școlare ale copiilor și nu pe starea lor de bine”, crede psihologul Aida Zodie.

Cum i-ar putea ajuta psihologii, profesorii, părinții și prietenii?

“Ceea ce facem noi, ca psihologi, în cabinet, este să le acordăm atenția cuvenită, să îi valorizăm pe copii, să îi ajutăm să se iubească pe ei înșiși, să aibă o atitudine mulțumitoare față de ceea ce îi înconjoară. Părinții, profesorii și prietenii ar putea să îi asculte cu atenție mărită, să se arate interesați de sentimentele lor, să petreacă timp cu ei, să îi privească în ochi atunci când le vorbesc, să încerce să intre în lumea lor, să se joace și să se bucure împreună”, conchide Aida Zodie, psiholog al Centrului de Psihoterapie și Consiliere Familială CUORE

Persoană de contact

Psiholog Aida Zodie

Centrul de Psihoterapie
și Consiliere Familială CUORE

aida@psihologcuore.ro

0723354450

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication

