

Sfaturi pentru părinți:

Ghid pentru liderii din biserici

Carantinarea datorată COVID-19 a scos la lumină – în întreaga lume – provocările de a fi părinte; și a arătat cât de mulți părinți erau dornici să învețe strategii simple care să aibă un efect pozitiv în rutina zilnică a familiei, indiferent unde locuiesc. Ca lider în biserica ta, ai un loc extrem de privilegiat, de unde poți încuraja practica unor metode sănătoase de parenting și poți avea un impact semnificativ în viața familiilor și a comunității.

Mulțumiri:

Parenting for Lifelong Health mulțumește Arigatou, World Evangelical Alliance și World Without Orphans pentru crearea acestei resurse, împreună cu și pentru liderii din biserici.

CUPRINS

Biblia ca ghid și model de a fi părinte.....	3
Pietre de temelie de avut în vedere.....	4
Cum să folosești ghidul.....	5
FOCUS 1: Fii pozitiv.....	6
Mesaj radio.....	6
Sugestie de predică.....	6
Cum să începi o conversație.....	7
Sugestie pentru sms.....	7
Platforme de socializare online.....	7
FOCUS 2: Creează o structură.....	8
Mesaj radio.....	8
Sugestie de predică.....	8
Cum să începi o conversație.....	8
Sugestie pentru sms.....	9
Platforme de socializare online.....	9
FOCUS 3: Timp unu-la-unu.....	10
Mesaj radio.....	10
Sugestie de predică.....	10
Cum să începi o conversație.....	11
Sugestie pentru sms.....	11
Platforme de socializare online.....	11
FOCUS 4: Încurajează comportamentele bune.....	12
Mesaj radio.....	12
Sugestie de predică.....	13
Cum să începi o conversație.....	13
Sugestie pentru sms.....	13
FOCUS 5: Gestionează stresul cu calm.....	14
Mesaj radio.....	14
Sugestie de predică.....	14
Cum să începi o conversație.....	15
Sugestie pentru sms.....	15
Platforme de socializare online.....	15
Reflecții teologice asupra drepturilor și darurilor copilului.....	16
Ce ne învață acest text.....	16
Aplicație pentru pandemia din prezent.....	17
Concluzie.....	17

BIBLIA CA GHID ȘI MODEL DE A FI PĂRINTE

Copiii sunt daruri trimise de Dumnezeu (Ps. 127:3) și trebuie îngrijiți cu dragoste (Luca 11:11) și crescuți "în mustrarea și disciplina Domnului" (Efeseni 6:4). Biblia are multe să ne spună și să ne învețe despre cum să ne purtăm ca părinți. În Proverbe se spune: "*Învață pe copil calea pe care trebuie să meargă și când va îmbătrâni nu se va abate de la ea*" (22:6). Biblia confirmă că părinții au un rol foarte important și ne arată calea înțeleaptă de a ne împlini acest rol.

Biblia arată adevărul despre viața de familie! Nu pretinde că e ușor. De fapt, pare că tot ce face Vechiul Testament e să ne atragă atenția la disfuncționalitatea des întâlnită din familiile personajelor principale! Cain și Abel, primii copii ai primilor părinți, au avut o relație dezastruoasă, iar gelozia și ura au condus pe un frate să ia viața celuilalt frate. Iacov și Esau, copiii gemeni ai lui Isaac și Rebeca, s-au luptat unul cu altul de la naștere. Iacov era favorizat de mama lui, Esau de către tatăl lui – rezultatul fiind o familie dezbinată. Iacov a avut 12 fii și l-a favorizat pe unul înaintea tuturor, provocând tot felul de probleme și greutăți, dar familia s-a împăcat în final. Așadar, Biblia oferă multă încurajare părinților care trec prin greutăți; părinții au nevoie să știe că nu sunt singuri – și că până și părinții credinței au avut greutățile lor.

Carantinarea datorată COVID-19 a scos la lumină – în întreaga lume – provocările de a fi părinte; și s-a văzut cât de mulți părinți erau dornici să învețe strategii simple care să aibă un efect pozitiv în rutina zilnică a familiei, indiferent unde locuiesc.

A fi părinte – unul pozitiv, cald și structurat – are impact benefic în viața copiilor și adolescenților. Printre aceste beneficii se numără bunăstarea și îmbunătățirea comportamentului, creșterea calității relațiilor familiale, prevenirea infracțiunilor și reducerea utilizării de substanțe toxico-dependente. Pentru părinți beneficiile sunt bunăstarea și îmbunătățirea sănătății mentale, dobândirea capacității și abilităților de a gestiona comportamentele dificile, reducerea stresului resimțit și, bineînțeles, un cămin

mai armonios.

Ca lider în biserica ta, tu ești în locul ideal pentru a încuraja practica unor metode pozitive de către părinți și poți avea un impact semnificativ în viața familiilor și a comunităților. Apreciem mult rolul tău și munca pe care o faci, încurajând părinții conform Scripturii, iar acest ghid a fost conceput în completarea acestei lucrări, ca o unealtă adițională care să slujească drept catalizator și ajutor.

Acest ghid a fost conceput cu grijă, cu ajutorul mai multor lideri creștini, ca să fie o punte de legătură între temele întâlnite în Biblie și o serie de sfaturi pentru părinți născute din experiența celor de la Parenting for Lifelong Health. Aceste sfaturi sunt disponibile gratuit pe site-urile web ale WHO și UNICEF, fiind traduse în peste 100 de limbi.

În acest ghid pentru liderii din biserici vei găsi sugestii de moduri în care poți integra aceste sfaturi pentru părinți în lucrarea pe care o faci cu familiile și comunitățile, care poate include predici, emisiuni radio, grijă pastorală, sau prin folosirea platformelor de socializare online.

Întrucât părinții sunt primii dascăli ai copiilor lor, ei au un rol vital în susținerea și ajutorul pe care îl oferă acestora, pentru a crește și deveni sănătoși din punct de vedere fizic, social, emotional și spiritual. Faptul că tu oferi oportunitatea ca acești copii să îl cunoască pe Dumnezeu, prin încurajarea părinților de a pune în aplicare aceste sfaturi pozitive, poate îmbogăți viața spirituală a copiilor și să-i ajute să crească în credință.

PIETRE DE TEMELIE DE AVUT ÎN VEDERE

Simplu: Aceste sfaturi pentru părinți sunt simple, pentru că în felul acesta pot fi ușor de înțeles, ușor de reținut și ușor de pus în practică. Simple, da, dar s-au dovedit a face o mare diferență.



Practic: Dă exemple de ce înseamnă a fi părinte în mod practic, cu povești de viață. Poveștile de viață ajută părinții să conecteze ideile la situații concrete și să se vadă prin viețile personajelor din povestirile tale. Împărtășește și idei din experiențele personale; în felul acesta ceilalți vor fi încurajați să se deschidă mai mult cu greutățile prin care trec.



Pozitiv: Ajută părinții să găsească idei pentru ceea ce pot face; de exemplu moduri prin care îi pot ajuta pe copii să se calmeze, fără să ridice tonul sau să se înfurie. O abordare pozitivă e mereu de ajutor. Copiii înfloresc prin ghidare, structură și laudele primite când fac ceva bine.



Păstrează legătura:

Încearcă să dai mesaje cu sfaturi pozitive părinților și îngrijitorilor pe toate căile de comunicare cu ei, nu doar la predica de duminică. Vizitează familiile și petrece timp cu ele. Întreabă-i ce mai fac de-a lungul săptămânii. Când viața pare că îi copleșește, astfel de întrebări și faptul că cineva îi ascultă contează mult pentru ei.



CUM SĂ FOLOSEȘTI GHIDUL

Acest ghid conține sfaturi cheie care au ajutat părinții din întreaga lume să își gestioneze stresul și să-i poată ajuta pe copii să fie sănătoși, fericiți și blânzi. Secțiunile de mai jos explică aceste sfaturi și fac referință și la versete biblice, dar și la idei de cum poți să împărtășești informația aceea cu părinții. Sunt pasaje biblice de reflecție pe care le poți elabora sau încorpora în predici. Sfaturile, ideile și partea de cum poți începe o conversație pot fi folosite în predici, dar și în consilierea pastorală, spre a-i ajuta pe părinți să se gândească la stilul lor de relaționare în familie și ce ar putea face diferit. În plus, aceste sfaturi pot fi trimise ca mesaje pe platformele de comunicare online, pot fi incluse în mesajele transmise la radio, folosite în conversațiile informale sau în tot felul de moduri, în funcție de cum aveți oportunitatea. Le poți folosi cu toată libertatea în orice mod te simți călăuzit să o faci. Și mulțumim pentru lucrarea pe care o faci, pentru a încuraja comunitatea ta la un mod pozitiv de îngrijire a copiilor.

În paginile următoare vei descoperi cu siguranță cât de bine conectate sunt aceste sfaturi cu principiile și valorile biblice.

1

Menține o comunicare pozitivă

Laudele au un mare impact! Iacov 3:1-12 vorbește despre cât de mare putere de influență au limbile noastre. Cuvintele noastre au putere și un impact mare asupra vieților noastre și ale celorlalți.

2

Structura este importantă

Structura e esențială – și poate avea un efect pozitiv pentru noi ca părinți. Eclesiastul 3:1-8 spune că 'este un timp pentru orice lucru' – crearea unei structuri pentru ceea ce trebuie să se întâmple zilnic poate fi chiar relaxant, nu restrictiv.

3

Petrece timp unu-la-unu

Acesta e cel mai bun cadou pe care părinții îl pot dăruia – dar poate fi dificil de găsit în ziua plină pe care o avem. Ucenicii au încercat să îi țină pe copii departe de Isus, fiindcă ei credeau că Isus e prea ocupat, pentru a fi deranjat de copii. Dar El le-a spus clar că își dorește timp cu ei și le-a spus cât de importanți sunt copiii, de fapt.

4

Încurajează comportamentul bun

Toți copiii și adolescenții se poartă urât, de aceea disciplina e importantă, dacă are un impact pozitiv și de durată. Așa cum spune Proverbe 22:6, "Învață pe copil calea pe care trebuie să meargă și când va îmbătrâni nu se va abate de la ea."

5

Păstrează-ți calmul și gestionează-ți stresul

E stresant să fi părinte, și e esențial pentru părinți să își ia timp pentru ei. Filipeni 4:6-7 ne oferă un sfat bun legat de calmitate și gestionarea stresului – iar a petrece timp cu Dumnezeu în fiecare zi poate fi o parte esențială a soluției.

FII POZITIV

Atunci când copiii și adolescenții sunt închiși în casă, pot foarte ușor să devină frustrați și să uite regulile. Dar există niște lucruri pozitive pe care le poți face! Fii atent atunci când copiii tăi se comportă frumos și LAUDĂ-I ! Acest lucru îi va face să-și dorească să se comporte tot mai bine și vor învăța să aprecieze la rândul lor. Întreabă-te: am spus ceva bun azi? Și încurajează-te și pe tine însuși. Întreaga țară e apreciativă la adresa părinților care trec bine prin pandemie împreună cu copiii lor.



Mesaj radio

Versetul zilei:

"Neliniștea omului duce la descurajare, dar o vorbă bună îl înveselește." Proverbe 12:25

Meditație biblică:

Atunci când copiii și adolescenții sunt închiși în casă, pot foarte ușor să devină frustrați și să uite regulile. Dar există niște lucruri pozitive pe care le poți face!

Biblia ne amintește cât de multă putere au cuvintele noastre. Pot să doboare sau să înalțe oamenii. Pot avea un impact puternic și de durată. De aceea, fiecare apreciere pozitivă la adresa copilului tău, atunci când face ceva bun, îi va ridica moralul, îl va face să privească viața cu optimism și îl va învăța să fie apreciativ la rândul lui.

Fii atent atunci când copiii tăi se comportă frumos și LAUDĂ-I. Acest lucru îi va face să-și dorească să se comporte tot mai bine.



Sugestie de predică

Pasaj biblic

Iacov 3:1-12 – Puterea limbii

Idee principală:

Cuvintele noastre au putere și pot avea un impact puternic în viața noastră și a celor din jur. Versetele 4-5 spun "...iată, chiar și corăbiile, deși sunt atât de mari și sunt duse de vânturi puternice, totuși ele sunt conduse de o cârmă foarte mică, oriunde dorește inima cârmaciului. Tot astfel și limba: ea este un mădular mic, dar se laudă cu lucruri mari." Ideile pe care acest pasaj le conține și imaginile pe care ni le dă ne amintesc de cât de multă putere pot avea vorbele unui părinte. Nu uita să-ți păstrezi limbajul curat și pozitiv! Nu te concentra pe impactul negativ pe care îl au cuvintele mânioase; concentrează-te pe impactul pozitiv pe care îl au cuvintele pline de dragoste și de afirmare.



Cum să începi o conversație

- Care e unul din cele mai bune momente pe care le-ai avut cu copiii tăi în ultima săptămână?
- Putem mult mai ușor să ne concentrăm pe momentele în care copiii noștri nu s-au purtat frumos, decât pe cele în care au făcut-o. Fii atent săptămâna asta când copiii și adolescenții tăi se comportă frumos și LAUDĂ-I pentru acel lucru. Aceasta îi va face să-și dorească să se comporte și mai frumos.
- Ca lider în biserică, spune-le părinților să nu fie prea duri cu ei înșiși când greșesc și se trezesc că vorbesc dur cu copiii lor. Mai degrabă încurajează-i să se oprească și să ia acea situație ca pe o oportunitate de învățare: Ce ar putea spune diferit data viitoare care să aibă un impact pozitiv?
- Încurajează părinții să fie blânzi cu ei înșiși! Sugerează-le să se întrebe zilnic: "Ce am făcut bine azi?" Și să se încurajeze cu acele lucruri.



Sugestie pentru SMS

Sfatul zilei pentru părinți: Cât de des le zici copiilor "Nu mai face asta!"? Focusează-te azi pe a-i lauda când se comportă frumos. Acest lucru îi va face să-și dorească să se comporte tot mai bine.

(Și fă la fel și pentru tine – nu te concentra pe greșeli – ci pe ceea ce faci bine!)



Platforme de socializare online



Menține un mediu pozitiv!

E greu să rămâi binedispus în timp ce copiii tăi te scot din sărite. Deseori ajungem să spunem "Nu mai face asta!" Dar mult mai bine vor asculta de niște instrucțiuni calme pe care le dai sau de laudele pentru ce au făcut bine."

Citește: Iacov 3:1-12

#COVID19Parenting tips:

www.covid19parenting.com

CREEAZĂ O STRUCTURĂ

Când școlile sunt închise, e dificil pentru copii, adolescenți și chiar și pentru tine, mai ales dacă nu putem ieși din casă. Structurarea zilei vă poate ajuta în a rămâne pozitivi. Planifică-ți ziua, punând timp deoparte pentru treburi prin casă, teme, joacă și timp liber. Copiii pot ajuta la planificare. Dacă puteți, încercați să faceți exerciții fizice zilnic. Acest lucru poate lua o formă simplă, cum ar fi jocul "dansează și îngheață". Eliberează din energia acumulată!



Mesaj radio

Versetul zilei:

"Pentru toate există o vreme și orice lucru de sub ceruri își are timpul său." (Eclesiastul 3:1).

Meditație biblică:

Când școlile sunt închise, e dificil pentru copii, adolescenți și chiar și pentru tine, mai ales dacă nu putem ieși din casă. Structurarea zilei vă poate ajuta în a rămâne pozitivi.

Eclesiastul vorbește despre faptul că e o vreme pentru orice lucru. Atunci când împărțim timpul în intervale pe care le putem gestiona, cu toții ne simțim mai bine!

Planifică-ți ziua, punând timp deoparte pentru treburi prin casă, teme, joacă și timp liber. Copiii pot ajuta la planificare.

Dacă puteți, încercați să faceți exerciții fizice zilnic. Acest lucru poate lua o formă simplă, cum ar fi jocul "dansează și îngheață". Eliberează din energia acumulată!



Sugestie de predică

Pasaj biblic

Eclesiastul 3:1-8

Idee principală:

Atunci când împărțim timpul în intervale pe care le putem gestiona, ne simțim cu toții mai bine!



Cum să începi o conversație

Cum arată zilele pentru tine și familia ta în perioada asta?

Ai găsit activități – și o ordine a acelor activități – care funcționează, specific pentru voi?

Explică faptul că, atunci când creezi o structură a zilei, copiii și adolescenții chiar au de câștigat – și chiar și părinții! Copiii și familiile sunt obișnuiți cu structura școlară, prin urmare setarea unei structuri zilnice vă poate ajuta pe toți să rămâneți binedispuși.



Sugestie pentru SMS

Sfatul zilei pentru părinți: Structurarea zilei îi ajută pe copii să se simtă în siguranță și îi ajută în gestionarea ei - și pe ei și pe tine. Fă un program cu timp de teme, jocuri, timp liber, exerciții fizice, și spălat pe mâini. Setarea unei structuri zilnice vă poate ajuta pe toți să rămâneți binedispuși.



Platforme de socializare online



Creează o rutină!

Structurarea zilei îi ajută pe copii să se simtă în siguranță și vă ajută în gestionarea ei.

Fă un program cu timp de teme, jocuri, timp liber, exerciții fizice, și spălat pe mâini. Îngrijește-te de zilele pe care le aveți.

Citește: Eclesiastul 3:1-8

#COVID19Parenting tips:

www.covid19parenting.com

TIMP UNU-LA-UNU

Cel mai bun dar pe care îl pot oferi părinții. Carantina e grea pentru orice familie, dar sunt niște lucruri pe care le putem face ușor și sunt gratis. Încearcă să petreci timp 'unu-la-unu' în fiecare zi cu adolescenții și copiii tăi. Timpul acesta îl poți petrece cu ceva ce aleg ei, o poveste sau o discuție despre o persoană faimoasă pe care adolescentul tău o admiră. Îl poți petrece și spălând vasele, sau făcând curățenie împreună, în timp ce cântați ceva. Fiecare copil se va simți important și iubit după acest timp special acordat lui. Doar 20 de minute pe zi și ei vor fi ajutați să treacă prin această perioadă dificilă. Ține minte acești trei pași simpli: Ascultă, Privește și Râzi!



Mesaj radio

Versetul zilei:

"Oamenii au adus niște copilași la Isus, ca să se atingă de ei, dar ucenicii i-au muștră. Isus, când a văzut acest lucru, S-a indignat și le-a zis: "Lăsați copilașii să vină la Mine și nu-i opriți, căci Împărăția Cerurilor este a celor ca ei" (Marcu 10:13-14).

Meditație biblică:

Carantina e grea pentru orice familie. Unii sunt foarte ocupați, alții sunt foarte plictisiți, dar cu toții am avut provocările noastre. Oricum ar fi, încearcă să petreci timp 'unu-la-unu' cu adolescenții și copiii tăi. Fiecare copil se va simți important și iubit în felul acesta.

Ucenicii lui Isus au încercat să îi țină pe copii departe de El – probabil credeau că era prea ocupat pentru niște copii. Dar Isus le-a spus: "Lăsați copilașii să vină la mine." Isus a prețuit copiii, acordându-le timp – făcându-i să se simtă importanți și iubiți. Petrecând timp cu copiii lor, părinții îi vor face să se simtă importanți și iubiți.

Ce ai putea face în timpul acesta 'unu-la-unu'? Îl poți petrece cu ceva ce alege el să facă – cum ar fi cititul unei povești împreună. Sau să vorbești despre o persoană faimoasă pe care o admiră adolescentul tău. Puteți și să faceți curățenie sau spăla vasele împreună, în timp ce cântați ceva.

Doar 20 de minute pe zi și ei vor fi ajutați să treacă prin această perioadă dificilă. Ține minte acești trei pași simpli: Ascultă, Privește și Râzi!

Închiderea școlilor ne oferă oportunitatea de a adânci relația cu copiii noștri. Timpul unu-la-unu este gratis și distractiv: desenează, dansează, dar fără telefon sau TV. Îl va ajuta pe copil să se simtă protejat și iubit.



Sugestie de predică

Pasaj biblic

Luca 10:38-42 – Isus acasă la Maria și Marta
Marcu 10:13-14 – Isus îi primește pe copilași

Idee principală:

Petrecerea de timp de calitate cu oamenii e importantă – le arată că îi prețuiești. Folosește-te de carantină ca de o ocazie de a petrece timp de calitate cu Dumnezeu și alături de copiii tăi, dacă ești părinte sau îngrijitor.



Cum să începi o conversație

- Cu ce greutateți vă confrunțați tu și copiii în carantină?
- Care sunt lucrurile de care vă bucurați? În mijlocul programului ocupat – sau a plictiselii – petrecerea timpului unu-la-unu cu copiii tăi îi va face să se simtă importanți și iubiți. Doar 20 de minute pe zi îi va ajuta să treacă prin această perioadă dificilă.
- Ce poți face azi pentru a petrece timp unu-la-unu cu copilul tău?
- Ce îi place lui să facă? La ce e el bun?
- Cum te-ar putea ajuta el în treburile pe care le ai?



Sugestie pentru SMS

Sfatul zilei pentru părinți: Ce poți face azi pentru a petrece timp unu-la-unu cu copiii tăi?

Doar 20 de minute pe zi îi va ajuta să treacă prin această perioadă dificilă – îi va face pe fiecare dintre ei să se simtă importanți și iubiți .



Platforme de socializare online



Petrece timp unu-la-unu cu copiii tăi!

Închiderea școlilor ne oferă oportunitatea de a adânci relația cu copiii noștri. Timpul unu-la-unu este gratis și distractiv: desenează, dansează, dar fără telefon sau TV. Îl va ajuta pe copil să se simtă protejat și iubit.

Citește: Marcu 10:13-14

#COVID19Parenting tips:

www.covid19parenting.com

ÎNCURAJEAZĂ COMPORTAMENTELE BUNE

Nu există copii răi, doar comportamente dificile: Toți copiii și adolescenții se poartă urât uneori. Faptul că au mai puține variante de activități predispune către comportamentele mai puțin bune. Tu poți ajuta la împrumutarea acestor comportamente. Laudă-i când fac ceva bine. Acest lucru e important pentru toată lumea – de la bebeluși la adolescenți. Dacă se poartă urât, posibil să aibă nevoie de atenție în plus, sau se simt frustrați sau oboșiți. Copiii de multe ori își exprimă frustrările prin crize de furie. Încurajează-i la a-și verbaliza emoțiile și sentimentele. Ascultă-i cu empatie și încearcă să înțelegi prin ce trec ei atunci. Explică-le, de asemenea, cum afectează acțiunile lor pe ceilalți și pe ei înșiși. Dacă vorbești cu ei îi va ajuta să se simtă mai bine și să se poarte mai bine apoi. Mai apoi dă-le ocazia să facă ceva bine – și laudă-i pentru asta. Anticipează, protejează și laudă. Surprinde comportamentul dificil cât mai devreme și atrage copilul sau adolescentul către altceva interesant sau distractiv. De exemplu, dacă desenează pe pereți, poți spune “Vino aici să desenezi pe foaia asta.” Dacă ești îngrijorat că adolescentul tău petrece prea mult timp cu ochii în ecrane, poți spune “Ce-ar fi să ne jucăm ceva împreună, în loc să stăm fiecare pe telefonul lui?”



Mesaj radio

Versetul zilei:

“Învață pe copil calea pe care trebuie să umble și când va îmbătrâni nu se va abate de la ea.” (Proverbe 22:6).

Meditație biblică:

Toți copiii și adolescenții se poartă urât uneori. Fiind închiși în casă face mai greu pentru ei să aibă comportamente bune. Tu poți ajuta însă la diminuarea comportamentelor dificile, care aduc provocări.

“Învață-i calea pe care trebuie să umble.” ANTICIPEAZĂ comportamentul dificil, ghidându-l pe copil către acele comportamente bune.

Un mod simplu și rapid de a face asta e să-i atragi de la acel comportament către alternativa lui mai bună. Atrăgându-i către o activitate pozitivă, copiii se vor simți ei înșiși pozitivi, activi și fericiți.

O altă abordare e să LAUZI copilul când face ceva bun. Acest lucru e important pentru toată lumea – de la bebeluși la adolescenți. Făcând asta, îi PROTEJEZI de alte comportamente rele pe viitor.

Să ții cont totuși că toți copiii și adolescenții se poartă urât uneori! Așa că nu fi dur cu tine însuși pentru că n-ai reușit să elimini toate comportamentele mai dificile – acest lucru nu este posibil.

Dacă întâmpini greutăți cu unele comportamente ale copilului tău, încurajează-l să-și verbalizeze emoțiile și sentimentele. Ascultă-l cu empatie și încearcă să înțelegi prin ce trece el atunci. Explică-i blând cum afectează acțiunile lui pe ceilalți și pe el însuși. Astfel de abordare îl poate ajuta să se simtă mai bine și să se poarte mai bine. Dă-i ocazia apoi să facă ceva bun – și LAUDĂ-L pentru asta. Anticipează, protejează și laudă.



Sugestie de predică

Pasaj biblic

Proverbe 22:6

Idee principală:

Toți copiii și adolescenții se poartă urât uneori. Ajută-i prin direcționarea și atragerea lor înspre comportamentele bune și departe de cele rele.



Cum să începi o conversație

- Copiii tăi se comportă diferit în carantină? În ce moduri?
- Ce ai văzut că funcționează ca să le gestionezi bine comportamentele?
- Asigură-i că toți copiii și adolescenții se poartă urât uneori.
- Evidențiază două strategii:
 - ANTICIPEAZĂ comportamentul dificil, ghidându-l pe copil către acele comportamente bune. Un mod de a face asta e prin a-i LAUDA când fac ceva bine.
 - Acest lucru e important pentru toți – de la bebeluși la adolescenți.
 - Încurajează-i pe copii să-și verbalizeze emoțiile și sentimentele. Ascultă-i cu empatie și încearcă să înțelegi prin ce trec. Vorbind cu ei îi poate ajuta să se simtă mai bine și să se poarte mai frumos. Dă-le ocazia să facă ceva bun apoi – și LAUDĂ-l pentru acel lucru.



Sugestie pentru SMS

Sfatul zilei pentru părinți: Toți copiii și adolescenții se poartă urât uneori. Nu e vina ta sau a copiilor, așa că nu fii dur cu tine însuși. Când te confrunți cu un comportament dificil din partea unui copil, inspiră adânc, ascultă ce are de spus, încearcă să empatizezi, arătându-i că îl înțelegi și ieși în considerare ce are de spus și apoi faceți ceva pozitiv împreună. Poți anticipa comportamentele dificile, focusându-te pe ce face el bine și laudându-l pentru asta. Acest lucru e important pentru toată lumea – de la bebeluși la adolescenți.



Platforme de socializare online



Copiii te scot din sărite acasă!

Simți că aproape vei începe să țipi? Toți copiii se poartă urât uneori – e normal. Anticiparea comportamentelor dificile poate ajuta. Încearcă să îi atragi către acțiuni pozitive. Anticipează, protejează și laudă!

Citește: Proverbe 22:6

#COVID19Parenting tips:

www.covid19parenting.com

GESTIONEAZĂ STRESUL CU CALM

Dacă ai în grijă copii sau adolescenți acasă – meriți toată aprecierea! Știm că e stresant, așa că fă-ți timp și pentru tine. Dacă te simți singur, vorbește cu cineva. Ia o pauză când dorm copiii. Încearcă să faci un lucru simplu. Stai jos și închide-ți ochii. Ascultă-ți respirația în timp ce inspiri și expiri. Fii atent la cum te simți. Când ești pregătit/ă, poți redeschide ochii. Ai grijă de tine, ca să poți avea grijă de copiii tăi!



Mesaj radio

Versetul zilei:

“Nu vă îngrijorați de nimic, ci în orice lucru, prin mijlocire și rugăciune, cu mulțumire, faceți cunoscute cererile voastre înaintea lui Dumnezeu. Iar pacea lui Dumnezeu, care depășește orice înțelegere, vă va păzi inimile și gândurile în Cristos Isus.” Filipeni 4:6-7

Meditație biblică:

Dacă ai în grijă copii sau adolescenți acasă – meriți toată aprecierea! Știm că e stresant, așa că fă-ți timp și pentru tine. Nu uita să petreci timp cu Dumnezeu. Dacă te simți singur, vorbește cu cineva. Ia o pauză când dorm copiii.

Când te oprești și te rogi, poți încerca și un exercițiu simplu. Stai jos și închide-ți ochii. Ascultă-ți respirația, în timp ce inspiri și expiri. Fii atent la cum te simți. Când ești pregătit/ă, poți redeschide ochii.

Ai grijă de tine, ca să poți avea grijă de copiii tăi!



Sugestie de predică

Pasaj biblic

Filipeni 4:6-8

Poți să faci referire și la Marcu 1:35-37 și Matei 28:20b

Idee principală:

Timpul pentru tine sau cel cu Dumnezeu sunt de obicei primele lucruri tăiate de pe listă atunci când viața devine stresantă și aglomerată. Dar asta doar înrăutățește lucrurile! Dumnezeu vrea să-i aducem Lui orice îngrijorare (Filipeni 4:6-8) – nu trebuie să ne prefacem că avem ‘totul sub control’ atunci când ne rugăm. Isus își lua timp să fie singur cu Dumnezeu (Marcu 1:35-37) – dacă a fost esențial pentru Isus, e esențial și pentru noi! (Dar, în timpul carantinării, s-ar putea să nu putem să mergem pe munte singuri pentru a face asta!) Și în perioada asta e bine să ne amintim cea mai întâlnită promisiune a lui Dumnezeu din Biblie, “Eu sunt cu voi” (Matei 28:20b).



Cum să începi o conversație

- Prin ce activități te revigorezi? Le mai poți face pe timp de COVID-19? Dacă nu, poți face altceva pentru a înlocui și suplini relaxarea de care ai nevoie?
- Ce te ține din a pune timp deoparte pentru tine și pentru a fi cu Dumnezeu? Cum ai putea să treci peste aceste piedici?
- Ai un 'loc special' unde îți place să stai pentru a te conecta cu Dumnezeu? Ce schimbări e nevoie să faci pentru a putea petrece mai mult timp acolo în săptămâna care urmează?



Sugestie pentru SMS

Sfatul zilei pentru părinți: Ce faci azi pentru a avea grijă de tine? E foarte ușor să uiți să pui timp deoparte pentru a fi cu Dumnezeu și cu gândurile tale. Dar asigură-te că o faci! Să pleci pentru câteva minute de lângă copiii tăi – la timpul potrivit – nu înseamnă că ești un părinte rău, ci unul bun! Ne va face mai eficienți. Poți petrece timp singur/ă, să citești un pasaj din Biblie, să te rogi și să meditezi, cerându-i lui Dumnezeu să-ți vorbească prin Cuvântul Lui.



Platforme de socializare online



Gestionează stresul cu calm

Casă plină? Stresat/ă? #COVID19 e o perioadă stresantă. Împărtășește ceea ce simți. Ia o pauză. Ai grijă de tine, ca să poți avea grijă de copiii tăi. Poți s-o faci!

Citește: Filipeni 4:6-7

#COVID19Parenting tips:

www.covid19parenting.com



REFLECȚII TEOLOGICE ASUPRA DREPTURILOR ȘI DARURILOR COPILULUI

O reflecție teologică asupra textului din Matei 18:1-4: Încurajarea copiilor de a participa la viața comunității în timpul pandemiei de COVID -19

Rev. Fred Nyabera, Director, Arigatou International, End Child Poverty

Într-un moment de mare dezbateră teologică asupra esenței Împărăției Cerurilor cu ucenicii Săi, Isus ia un copil din mulțimea care îl urma și "l-a pus să stea în mijlocul lor" (Matei 18:2). În cele ce urmează, Isus le comunică ucenicilor că niciunul nu va intra în Împărăția Cerurilor dacă "nu se întorc și nu devin ca și copilașii". (Matei 18:3)

Luându-l pe acel copil și punându-l să stea în mijlocul lor în mijlocul unei dezbateri asupra unei teme de foarte mare interes pentru majoritatea ucenicilor și celorlalți oameni, și prin asta făcându-l pe copil să fie în centrul atenției, Isus întoarce pe dos atât dezbateră, cât și lumea cunoscută de ei. Nu doar că acel copil devine centrul atenției, dar a deveni ca un copil sau a fi un copil devine principala condiție pentru a merita cetățenia în viitoarea Împărăție. Într-o societate care nu acorda atenție și nu dădea voie copiilor în sfera publică, o societate în care să fii copil era un handicap sever, ucenicii și urmașii lui Isus sunt învățați să devină ca niște copii, prin exemplul puternic al unui copil în carne și oase care stătea în fața lor, în mijlocul lor.

Esența textului

Această sentință tulburătoare dă o direcție altă direcție întregului concept asupra responsabilității noastre pentru și relaționarea noastră față de copii. Nu doar că aceștia au dreptul de a participa și lua parte la viața publică, dar copilul e prezentat ca și păzitor al porții, idealul de virtute și cel căruia îi aparține Împărăția Cerurilor. Ucenicii și urmașii lui Isus Cristos trebuie să fie ca niște copii, ca să intre în Împărăția promisă.

Ce ne învață acest text

Deși capacitatea etică a unui copil e încă în dezvoltare și are nevoie de protecția și îngrijirea unei familii, a comunității și a statului, copilul e creat după chipul lui Dumnezeu (Geneza 1:27), format și cunoscut mai dinainte de El (Psalm 139:13-16). Astfel, Biblia portretizează copiii ca participanți la viața comunității. Ca de exemplu:

- Copiii erau mereu prezenți în viața publică și religioasă a lui Isus și îl urmau împreună cu restul mulțimii. Conform cu Matei 19:14: Când ucenicii i-au gonit, El i-a primit și i-a muștră pe ucenici. "Lăsați copilașii să vină la Mine și nu-i opriți, căci Împărăția Cerurilor este a unora ca ei."
- Copiii erau participanți activi în lucrarea lui Isus. "Dar conducătorii preoților și cărturarii, când au văzut lucrurile minunate pe care le făcea și pe copiii care strigau 'Osana, Fiul lui David', au fost indignați." (Matei 21:15)
- Conform cu Ieremia 9:21, lipsa sau absența copiilor din viața publică e un indicator cheie pentru lipsa de sănătate a comunității și societății respective: "Moartea s-a urcat prin ferestrele noastre și a intrat în palatele noastre. A nimicit copiii de pe străzi și tinerii din piețe."

Aplicație pentru pandemia din prezent

Pandemia de COVID-19 invită la reflecție asupra interfaței dintre învățătura și valorile credinței creștine și pandemia în relație cu copiii. Găsirea unor metode inovative și transformatoare de a îi implica și împuternici pe copii în acest timp de criză e important, pentru a-i ajuta să le crească sentimentul de apartenență și de scop în comunitatea lor. Putem să: auzim vocile lor, fricile și îngrijorările lor. Creează spațiu pentru a asculta ideile lor și încurajează-le propunerile în ce privește răspunsul și susținerea pe care o pot da celorlalți.

- Îngrijește-te de bunăstarea lor – mentală, fizică, emoțională și spirituală. Creează spațiu pentru ei, așa cum a făcut Isus.
- Folosește internetul și platformele de socializare online, radio-ul, televiziunea și telefoanele pentru a promova și încuraja participarea copiilor și tinerilor la activitățile religioase. Acest lucru poate fi făcut prin a cere copiilor să participe, din casele lor, cu rugăciuni, cântece, sau mesaje pentru alți copii și comunitate, și prin a crea spațiu pentru copii să participe consistent în închinarea digitală, și astfel să se conecteze cu comunitatea lor și cu cei de-o seamă cu ei.
- Organizează activități online prin membrii comunității, specifice pentru copii, ca ei să își practice și să își zidească credința, ascultând povești, cântând cântece și relaționând cu ceilalți.
- Implică tinerii și copiii în organizarea activităților online și a altor ajutoare vizuale pentru cei mai mici, sau pentru a crea filmulețe sau mesaje pentru platformele de socializare online și activitățile online ale comunității voastre religioase.

Concluzie

Modelul setat în Scriptură nu e doar de a-i asculta pe copii, dar de a-i afirma și a le lua în considerare contribuțiile, incluzându-i astfel de-a lungul pandemiei de COVID-19. Pentru aceasta, adulții trebuie să adopte o concepție mai dezvoltată și actuală asupra copiilor, una care îi afirmă și recunoaște că un copil are voce, are ceva de spus și poate să o facă, și că ceea ce spun ei e important și e parte din activitățile publice.

Părerea ta contează

Ai întrebări sau sugestii pentru noi? Ai dori să ne spui cum folosești tu în comunitatea ta Ghidul pentru liderii din biserici?

Contactează-ne pe adresa de mail: covid19parenting@gmail.com