

Sonia Ignat

# PARENTING

Abordări psihologice și intervenții educaționale



Presă Universitară Clujeană

**SONIA IGNAT**

**PARENTING**

**ABORDĂRI PSIHOLOGICE ȘI INTERVENȚII EDUCAȚIONALE**



**SONIA IGNAT**

# **PARENTING**

**ABORDĂRI PSIHOLOGICE  
ȘI INTERVENȚII EDUCAȚIONALE**

**PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ**

**2025**

*Referenți științifici:*

**Prof. univ. dr. Dana Rad**

**Prof. univ. dr. Loredana Vișcu**

ISBN 978-606-37-2683-5

© 2025 Autoarea volumului. Toate drepturile rezervate.  
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice  
mijloace, fără acordul autoarei, este interzisă și se pedep-  
sește conform legii.

**Universitatea Babeș-Bolyai**  
**Presa Universitară Clujeană**  
Director: Codruța Săcelean  
Str. Hasdeu nr. 51  
400371 Cluj-Napoca, România  
Tel./fax: (+40)-264-597.401  
E-mail: [editura@ubbcluj.ro](mailto:editura@ubbcluj.ro)  
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>

# Prefață

Cartea Parenting. Abordări psihologice și intervenții educaționale a luat naștere dintr-o convingere profundă și tot mai actuală: aceea că parentingul nu este doar o abilitate de viață, ci o dimensiune fundamentală a sănătății emoționale și sociale a generațiilor viitoare. Într-un context global marcat de schimbări accelerate – sociale, economice, culturale și tehnologice – rolul părinților devine mai complex, mai provocator și mai supus presiunilor decât oricând. De aceea, este necesară o abordare psihologică și educațională riguroasă, care să sprijine înțelegerea profundă a dinamicilor familiale și a nevoilor reale ale copiilor, dincolo de mituri, stereotipuri sau prescripții simpliste.

Această lucrare a fost concepută ca o resursă științifică aplicabilă în formarea studenților din domeniile psihologiei, științelor educației și asistenței sociale, dar și ca un ghid pentru profesioniștii care lucrează cu familiile – psihologi, consilieri, cadre didactice, asistenți sociali – și nu în ultimul rând, pentru părinții sau viitorii părinți preocupați de propria dezvoltare și de relația cu copiii lor. Scopul nu este acela de a oferi rețete sau modele ideale de parenting, ci de a sprijini reflecția critică, înțelegerea contextualizată și dezvoltarea competențelor relaționale, emoționale și educaționale.

Cele zece capitole ale cărții sunt organizate într-o progresie logică și tematică, pornind de la fundamentele teoretice ale parentingului și ajungând la contexte specifice, precum parentingul în era digitală, în familii diverse sau în relația cu adolescenții. Cititorul este însoțit printr-un parcurs care integrează modele psihologice consacrate – cum sunt cele ale lui Bowlby, Ainsworth, Baumrind sau teoreticienii comunicării familiale – cu intervenții validate științific, exerciții aplicative, studii de caz și sugestii pentru autorefecție. În mod special, cartea explorează dimensiuni adesea neglijate în discursul public despre parenting: impactul transgenerațional al stilurilor

parentale, nevoia de autoreglare emoțională a adultului, barierele în comunicarea părinte-copil, dar și potențialul transformator al relației părintească în contexte de criză.

În paginile volumului, accentul cade nu doar pe competențele parentale, ci și pe conștiința de sine a adultului, pe recunoașterea propriilor tipare relaționale și pe disponibilitatea de a crește împreună cu propriul copil. Astfel, parentingul este prezentat ca un proces bidirecțional, de învățare și evoluție reciprocă, în care nu doar copilul se dezvoltă, ci și adultul care își asumă rolul de ghid, sprijin și model.

Scrierea acestei cărți a fost pentru mine nu doar un demers academic, ci și unul profund personal. Am reunit aici ani de cercetare, formare și practică profesională, dar și o preocupare autentică pentru binele psihologic al copiilor și pentru echilibrul emoțional al părinților. Am dorit să creez un spațiu de învățare, reflecție și inspirație în care cititorul să se regăsească, dar și să fie provocat să își pună întrebări, să își examineze convingerile și să își cultive prezența conștientă în relația cu copilul.

Această carte este o invitație: o invitație de a privi parentingul nu ca pe o listă de sarcini sau tehnici de control, ci ca pe o relație vie, fluidă, construită pe baza empatiei, a încrederii și a respectului reciproc. O relație în care fiecare gest, cuvânt sau emoție are potențialul de a modela viitorul unei ființe umane. Și tocmai de aceea, merităm să abordăm acest rol cu responsabilitate, dar și cu blândețe față de noi înșine.

**Dr. Sonia Ignat**

# Cuprins

Introducere .....	9
Capitolul 1. Fundamente teoretice ale parentingului.....	11
1.1. Definirea conceptului de parenting.....	13
1.2. Modele teoretice: behaviorist, cognitiv, umanist, systemic.....	15
1.3. Rolul parentingului în dezvoltarea copilului.....	18
Capitolul 2. Stiluri parentale și impactul lor psihologic .....	21
2.1. Diana Baumrind și clasificarea stilurilor parentale .....	23
2.2. Stiluri parentale disfuncționale .....	25
2.3. Efecte asupra atașamentului, stimei de sine și comportamentului copilului.....	28
Capitolul 3. Parenting și dezvoltarea atașamentului.....	31
3.1. Teoria atașamentului (Bowlby, Ainsworth).....	33
3.2. Relația părinte-copil în formarea tiparelor de atașament.....	36
3.3. Intervenții pentru promovarea unui atașament securizant .....	38
Capitolul 4. Comunicarea eficientă părinte-copil .....	41
4.1. Modele de comunicare în familie.....	43
4.2. Ascultarea activă, validarea emoțiilor .....	45
4.3. Bariere și distorsiuni în comunicare .....	48
Capitolul 5. Parentingul în era digitală .....	51
5.1. Ecrane, tehnologie și dezvoltarea cognitivă și emoțională.....	53
5.2. Control parental și autonomie digitală .....	55
5.3. Riscuri și oportunități ale parentingului digital .....	58
Capitolul 6. Parenting și reglarea emoțională .....	61
6.1. Dezvoltarea competențelor emoționale prin relația cu părintele.....	63
6.2. Modele de reglare emoțională.....	65
6.3. Mindful parenting și inteligența emoțională.....	68

Capitolul 7. Intervenții psihologice în probleme de parenting.....	71
7.1. Psihoterapia centrată pe familie.....	73
7.2. Programe educaționale de parenting (Triple P, Circle of Security etc.).....	76
7.3. Intervenții în contexte de criză: divorț, doliu, abuz.....	78
Capitolul 8. Diversitate și parenting.....	81
8.1. Parenting în familii monoparentale, mixte, adoptive.....	83
8.2. Diferențe culturale și socioeconomic.....	86
8.3. Parenting incluziv și sensibil la gen.....	88
Capitolul 9. Parentingul în contextul dezvoltării adolescenților.....	91
9.1. Nevoile specifice ale adolescenților.....	93
9.2. Conflicte și renegocierea relației părinte-adolescent.....	95
9.3. Autonomie, sprijin și limite.....	97
Capitolul 10. Autoreflexie și dezvoltare personală în rolul de părinte (sau viitor părinte).....	100
10.1. Valori și credințe legate de parenting.....	102
10.2. Stiluri proprii și influențele transgeneraționale.....	104
10.3. Exerciții de autocunoaștere și evaluare a resurselor.....	107
Anexe.....	110
A.1. Fișe de lucru.....	110
A.2. Reflecții ghidate pentru autoexplorare parentală.....	113
A.3. Studii de caz și scenarii pentru analiză.....	116
Bibliografie.....	110

# Introducere

Parentingul, în calitate de proces dinamic, complex și profund relațional, se află în centrul interesului psihologiei dezvoltării, al științelor educației și al practicilor de intervenție psihosocială. În contextul transformărilor accelerate ale societății contemporane – marcată de digitalizare, diversitate culturală, schimbări ale structurii familiale și incertitudine globală – nevoia unei înțelegeri aprofundate a mecanismelor psihologice implicate în relația părinte-copil devine nu doar relevantă, ci și urgentă. Această lucrare își propune să ofere o abordare științifică, integrativă și aplicativă asupra tematicii parentingului, adresându-se în principal studenților din domeniile psihologiei, educației și asistenței sociale, dar fiind utilă și profesioniștilor aflați în formare continuă.

Obiectivul fundamental al acestei cărți este acela de a facilita dezvoltarea unei înțelegeri riguroase, dar accesibile, asupra conceptului de parenting, pornind de la fundamentele teoretice și ajungând la modele de intervenție validate științific. Autoarea propune o parcurgere graduală a temei, de la stilurile parentale și impactul acestora asupra dezvoltării psihice a copilului, până la particularitățile parentingului în era digitală, rolul reglării emoționale, comunicării, diversității familiale și provocările asociate adolescenței. Această lucrare nu se dorește doar un corpus de informații teoretice, ci un instrument de reflecție, autocunoaștere și dezvoltare profesională, susținut de studii de caz, fișe de lucru și exerciții de aplicare practică.

Justificarea temei derivă din nevoia acută de a fundamenta științific intervențiile educaționale și psihologice adresate familiilor, într-un context în care parentingul este adesea influențat de opinii informale, stereotipuri sau presiuni socio-culturale. O abordare profesionistă presupune înțelegerea profundă a proceselor motivaționale, emoționale și cognitive care modelează comportamentul parental și influențează traiectoriile de dezvoltare ale

copiilor. În plus, literatura de specialitate indică o legătură directă între stilurile parentale și o gamă variată de rezultate psihosociale la copii, de la atașament și reglare emoțională până la performanța școlară și comportamentele de risc.

Lucrarea se dorește a fi un suport valoros pentru formarea profesională, oferind un cadru coerent pentru acumularea de competențe teoretice și practice necesare în consilierea, evaluarea și sprijinirea familiilor. Totodată, oferă și o dimensiune de autoformare, invitând cititorii să-și exploreze propriile convingeri și practici legate de relația părinte-copil, într-un proces reflexiv esențial pentru dezvoltarea unei identități profesionale echilibrate.

Structura cărții reflectă o abordare didactică progresivă, fiecare capitol fiind construit cu scopul de a răspunde unor întrebări esențiale din practica psihologică și educațională. Capitolele includ, pe lângă conținutul teoretic, studii de caz, exemple aplicative, sugestii de lecturi suplimentare și instrumente de evaluare, oferind un cadru complet pentru procesul de învățare. Astfel, această carte se constituie într-un veritabil curs universitar aplicat, dedicat unei teme de maximă actualitate și importanță pentru sănătatea psihologică a indivizilor și a societății în ansamblul ei.

# Capitolul 1.

## Fundamente teoretice ale parentingului

Parentingul reprezintă un construct complex, dinamic și profund multi-dimensional, a cărui înțelegere transcende cu mult simpla îndeplinire a responsabilităților biologice, juridice sau normative asociate rolului de părinte. Dintr-o perspectivă psihologică integrativă, parentingul este conceptualizat ca o constelație coerentă de comportamente, atitudini, convingeri și strategii relaționale prin care adultul – indiferent de statutul său biologic sau social – mediază procesul de dezvoltare al copilului în dimensiunile sale esențiale: afectivă, cognitivă, morală, socială și identitară (Bornstein, 2005; Holden, 2019).

Această relație nu este una unidirecțională, ci se construiește într-un cadru de interacțiune bidirecțională și intersubiectivă. Părintele nu doar influențează copilul, ci este, la rândul său, modelat de experiențele cu acesta – ceea ce transformă parentingul într-un proces de co-dezvoltare (Teti & Candelaria, 2002). Această reciprocitate afectivă și simbolică este susținută de studiile neuroștiințifice care evidențiază impactul relațiilor semnificative asupra creierului în dezvoltare, dar și asupra neuroplasticității adultului implicat activ în relația parentală.

Dincolo de comportamentele concrete și de aspectele observabile – oferirea de hrană, protecție, afecțiune sau disciplină – parentingul este structurat în jurul unor reprezentări mentale complexe, adesea inconștiente, despre copil, despre sine în rolul de părinte și despre relația cu acesta. Aceste reprezentări internalizate, formate pe baza experiențelor de atașament timpurii și a modelelor parentale primare, devin filtre prin care sunt

interpretate și reglate interacțiunile cotidiene (Teti & Candelaria, 2002; Jones et al., 2015). Ele influențează nu doar reacțiile comportamentale, ci și disponibilitatea emoțională, capacitatea de empatie și nivelul de reglare emoțională în situații tensionate.

Procesul parental nu se desfășoară în vid, ci este permanent modelat de un ansamblu de factori interdependenți. Din punct de vedere biologic, temperamentul copilului, predispozițiile genetice și particularitățile neuropsihologice joacă un rol semnificativ în adaptarea răspunsurilor parentale (Belsky, 1984). La rândul său, părintele aduce în relație propria istorie de atașament, starea psihologică generală, nivelul de stres, competențele de autoreglare și strategiile de coping în fața solicitărilor cotidiene (Abidin, 1992; Deater-Deckard, 2008).

Pe plan cultural, parentingul este un construct profund contextualizat. Cultura funcționează ca un „organism simbolic” care definește normele, valorile și așteptările legate de ce înseamnă să fii un „părinte bun”, stabilind cadre de referință explicite sau implicite pentru comportamentul parental (Harkness & Super, 2002; Bornstein, 2013). De exemplu, în societățile occidentale contemporane, modelul „parentingului intensiv” (Faircloth, 2023) presupune o implicare reflexivă, permanentă, adesea anxioasă, care poate genera presiuni suplimentare asupra părinților, în special asupra mamelor.

Această variabilitate culturală contestă validitatea universală a unor modele parentale normative. Un comportament parental considerat „ideal” într-un context individualist poate fi inadecvat într-o cultură colectivistă, unde valorile de interdependență, obediență și armonie familială sunt prioritare. Astfel, este necesară o abordare relativistă și interculturală a parentingului, care să permită interpretarea comportamentelor parentale în raport cu specificul social, economic, spiritual și istoric al fiecărei comunități (Bornstein, 2013; Faircloth, Hoffman & Layne, 2013).

Totodată, parentingul contemporan este influențat de factori structurali precum precaritatea economică, inegalitățile sociale, migrația, crizele identitare sau schimbările aduse de era digitală. Aceste elemente creează un fundal de incertitudine și complexitate care impune părinților o adaptare constantă, nu doar la nevoile copilului, ci și la noile realități sociale. A fi părinte astăzi presupune nu doar abilități relaționale, ci și competențe de negociere între tradiție și inovație, între stabilitate și flexibilitate, între autoritate și empatie.

În lumina acestor aspecte, parentingul nu mai poate fi redus la un set de reguli pedagogice, ci devine o experiență existențială și o formă de autoreflexivitate relațională. Este o practică educațională profundă, în care părințele își (re)descoperă umanitatea prin actul de a însoți dezvoltarea altei ființe. Este un proces continuu de învățare, în care greșelile devin ocazii de creștere, iar întrebările sunt mai valoroase decât răspunsurile rigide.

În concluzie, parentingul este un spațiu de întâlnire între psihologie, cultură, etică și biografie personală. El cere de la părinți nu perfecțiune, ci prezență conștientă, disponibilitate afectivă și curajul de a se transforma odată cu copilul. A înțelege profund acest construct înseamnă a recunoaște că educația nu începe cu metode, ci cu relații. Iar relațiile se construiesc, în primul rând, prin empatie, autenticitate și reflecție.

### **1.1. Definirea conceptului de parenting**

De-a lungul timpului, literatura de specialitate a conturat o panoramă tot mai complexă a conceptului de parenting, reflectând interesul constant pentru înțelegerea modului în care adulții modelează dezvoltarea copiilor în contextul unor realități sociale, psihologice și culturale în permanentă schimbare. Parentingul nu poate fi redus la un comportament normativ sau la un set prestabilit de reguli educaționale, ci este un proces de relaționare afectivă, simbolică și contextuală, prin care se construiesc nu doar comportamente și competențe, ci și sensuri, identități și apartenențe.

În esența sa, parentingul este un proces activ de co-dezvoltare în care adultul, în calitate de figură parentală, oferă nu doar îngrijire, ci și ghidaj moral, emoțional și social, însoțind copilul în procesul său de devenire. A fi părinte înseamnă a fi prezent în viața copilului într-o manieră semnificativă, susținută de intenționalitate educativă, empatie și capacitate de autoreflexie (Bornstein, 2005; Holden, 2019). Este vorba despre o practică relațională profundă, care implică reorganizarea continuă a propriilor convingeri și reacții în funcție de dinamica copilului și de contextul în care se desfășoară viața familială.

Modelul procesual propus de Jay Belsky (1984) oferă o arhitectură conceptuală solidă pentru înțelegerea parentingului ca rezultat al interacțiunii dintre trei domenii fundamentale: caracteristicile părintelui (inclusiv sănătatea

psihică, stilul de atașament și trăsăturile de personalitate), particularitățile copilului (temperamentul, stadiul dezvoltării, vulnerabilitățile psihologice) și factorii contextuali (relații de sprijin, statut socio-economic, stresul familial). Această perspectivă ecosistemică rămâne extrem de relevantă și astăzi, deoarece permite înțelegerea parentingului ca fiind influențat dinamic, și nu liniar, de o rețea complexă de variabile interdependente.

Dintr-o perspectivă complementară, Teti și Candelaria (2002) propun conceptul de competență parentală, care aduce în prim-plan dimensiunea calitativă a parentingului. A fi un părinte competent presupune mult mai mult decât aplicarea mecanică a unor tehnici – implică o înțelegere profundă a copilului ca fiind în dezvoltare, capacitatea de a răspunde flexibil și sensibil la nevoile sale și de a crea un mediu predictibil, dar și securizant. Competența parentală este astfel o formă de inteligență relațională aplicată, ce combină cunoaștere, emoție și acțiune coerentă.

O contribuție importantă la diversificarea înțelegerii parentingului vine din zona sociologică și culturală, care atrage atenția asupra dimensiunii ideologice și performative a rolului parental. Faircloth (2023) vorbește despre parentingul intensiv, un model specific societăților occidentale neolibérale, în care a fi un „părinte bun” presupune o implicare aproape totalizantă, o vigilență permanentă și o tendință de autoevaluare obsesivă. Acest tip de parenting este adesea însoțit de anxietate parentală, sentimentul de vinovăție cronică și oboseală psihică, mai ales în cazul mamelor – asupra cărora se proiectează așteptările culturale legate de grijă, echilibru și sacrificiu (Faircloth, 2023; Lee et al., 2014).

Dincolo de diferențele individuale sau de gen, contextul cultural rămâne o variabilă determinantă. Cultura nu doar influențează parentingul, ci îl structurează în moduri subtile și profunde. Ea definește ce înseamnă a fi un „copil bun”, ce este acceptabil sau inacceptabil în relația părinte-copil, ce stiluri educaționale sunt valorizate sau respinse. Harkness și Super (2002) argumentează că parentingul este un „dispozitiv cultural” care transmite norme, reguli și valori fundamentale. Astfel, într-un context colectivist, cooperarea și respectul față de autoritate sunt privilegiate, în timp ce în societățile individualiste se promovează autonomia, negocierea și exprimarea de sine (Bornstein, 2013).

Totodată, parentingul este modelat de structurile sociale – politici publice, legislație, acces la resurse educaționale sau medicale – și de reprezentările media, care pot crea idealuri nerealiste și standarde de performanță parentală greu de atins. Arendell (1997) subliniază caracterul normativ al discursului parental dominant, care deseori contribuie la marginalizarea părinților care nu se conformează acestor așteptări (din motive culturale, economice, psiho-sociale etc.). Mass-media și rețelele sociale devin astfel agenți simbolici ai presiunii parentale, amplificând nevoia de comparație și cultivând idealuri educaționale rigide, estetizate și superficiale.

Într-un cadru transdisciplinar, definirea parentingului devine nu doar o întreprindere teoretică, ci și un exercițiu de justiție epistemică. Este nevoie de o înțelegere care să includă atât dimensiunea psihologică și relațională, cât și pe cea culturală, istorică și social-politică. O astfel de perspectivă pluralistă și contextualizată este esențială pentru recunoașterea legitimității diversității parentale, dar și pentru proiectarea unor politici educaționale, sociale și de sănătate mintală mai echitabile și mai eficiente.

Parentingul nu poate fi definit în termeni absoluți, ci trebuie privit ca un construct relațional în mișcare, aflat în continuă redefinire în funcție de actorii implicați, de contextul de viață și de valorile care îl animă. A înțelege acest proces înseamnă a recunoaște parentingul nu doar ca o funcție, ci ca o formă de prezență umană conștientă, în care se întâlnesc trecutul, prezentul și viitorul fiecărei familii.

## **1.2. Modele teoretice: behaviorist, cognitiv, umanist, systemic**

Explicațiile teoretice privind fenomenul parentingului s-au cristalizat de-a lungul timpului în jurul unor paradigme psihologice fundamentale, fiecare oferind o perspectivă particulară asupra naturii relației părinte-copil și a mecanismelor prin care aceasta influențează dezvoltarea copilului. Aceste modele nu trebuie privite ca fiind mutual exclusive, ci ca lentile complementare care, împreună, construiesc o înțelegere multifactorială și contextualizată a rolului parental. În centrul acestor abordări se află o idee comună: parentingul este un proces dinamic, cu impact profund asupra dimensiunilor cognitive, emoționale și sociale ale copilului, dar și asupra identității parentale.

Modelul behaviorist reprezintă una dintre cele mai timpurii și aplicabile paradigme în analiza comportamentului parental. Fundamentat pe lucrările lui John B. Watson, B.F. Skinner și Albert Bandura, acest model conceptualizează parentingul ca pe o serie de reacții contingente la comportamentele copilului, în care mecanismele de întărire și pedeapsă sunt utilizate pentru a stimula sau inhiba anumite conduite (Smith, 2010). Părintele este perceput ca un agent de modelare comportamentală, care acționează asupra copilului prin reguli, consecințe și feedback clar. Deși abordarea a fost criticată pentru abordarea sa predominant mecanicistă și reduționistă – mai ales pentru tendința de a neglija emoțiile copilului și complexitatea relației – eficiența strategiilor behaviorale este solid susținută în intervențiile educaționale și terapeutice, în special în lucrul cu copii care manifestă tulburări de comportament sau dificultăți de adaptare. În acest cadru, parentingul devine un spațiu de condiționare predictibilă și de învățare socială, în care copilul este învățat să anticipeze consecințele acțiunilor sale și să se regleze în funcție de acestea.

Modelul cognitiv aduce un accent decisiv asupra dimensiunii interpretative a parentingului. Aici, părintele nu este văzut doar ca un executor de reguli, ci ca un interpret activ al comportamentului copilului, ghidat de un set de credințe, atitudini și scheme cognitive internalizate (Belsky & Jaffee, 2015). Din această perspectivă, ceea ce un părinte gândește despre copil – despre intențiile, nevoile sau semnificația comportamentelor acestuia – influențează profund natura răspunsului parental. Spre exemplu, un părinte care atribuie crizele de furie ale copilului unei „lipse de respect” va avea o reacție diferită față de un părinte care interpretează aceleași manifestări drept semne ale unei nevoi neregulate de conectare sau ale unei dificultăți în reglarea emoțională. Astfel, parentingul este influențat de procesele de atribuire cauzală, de biasuri cognitive și de stilurile de gândire, ceea ce implică necesitatea unei reflecții continue și a restructurării credințelor parentale distorsionate. Intervențiile psihologice inspirate de modelul cognitiv promovează dezvoltarea unei mentalizări parentale mature, care să susțină răspunsuri adecvate, flexibile și adaptative în interacțiunea cu copilul.

Modelul umanist, derivat din viziunea lui Carl Rogers și Abraham Maslow, reconfigurează parentingul din perspectiva dezvoltării personale și

a nevoii fundamentale de acceptare necondiționată. În acest cadru teoretic, părintele este văzut ca facilitator al dezvoltării autonome a copilului, un însoțitor empatic care creează un spațiu afectiv securizant, în care copilul poate crește autentic și congruent cu sinele său interior. Parentingul umanist este în esență o formă de relaționare bazată pe valorizarea emoțiilor, respectarea ritmurilor proprii de învățare și încurajarea exprimării de sine. Este paradigma care stă la baza parentingului conștient (mindful parenting), a comunicării nonviolente și a abordărilor educaționale centrate pe copil. Empatia, prezența conștientă și validarea emoțională devin aici instrumente esențiale ale unei relații parentale sănătoase și durabile (Seay, Freyesteinson & McFarlane, 2014). Acest model aduce în prim-plan ideea că relația părinte-copil nu este o relație de control, ci una de creștere comună, în care fiecare parte este chemată să învețe despre sine și despre celălalt.

Modelul sistemic mută accentul de la individ la relație și la contextul în care această relație se dezvoltă. Inspirat din teoriile sistemice și familiale, acest model conceptualizează familia ca un sistem viu și autoreglabil, în care fiecare membru influențează și este influențat de ceilalți (Holden, 2019; Hoghughi & Long, 2004). Din această perspectivă, comportamentele copilului nu pot fi înțelese în izolare, ci ca parte integrantă a unor patternuri de interacțiune mai largi, în care se reactivează dinamici transgeneraționale, modele de atașament și scenarii familiale recurente. Parentingul este, în acest sens, o funcție sistemică – el nu aparține doar unui individ, ci reiese dintr-un ansamblu de interacțiuni, echilibre de putere, roluri și reguli nescrise. Intervențiile sistemice, cum ar fi terapia de familie, se concentrează nu pe „corectarea” părintelui, ci pe transformarea întregii ecologii relaționale, lucrând asupra comunicării, limitelor și funcțiilor afective ale sistemului familial.

Privite împreună, aceste patru paradigme evidențiază faptul că parentingul este un fenomen complex, ce transcende simpla aplicare de tehnici educative. El este un act relațional, cognitiv, emoțional și contextual, care presupune o cunoaștere profundă a propriilor motivații și limitări, dar și o disponibilitate permanentă pentru învățare și ajustare. În practică, abordarea integrativă, care combină elemente din toate aceste modele în funcție de nevoile specifice ale copilului și familiei, pare a fi cea mai eficientă și sustenabilă. Profesioniștii din domeniul psihologiei, consilierii parentali și

educatorii sunt chemați să adopte o perspectivă flexibilă, reflexivă și contextualizată, care să pună în centru nu doar comportamentul părintelui, ci și calitatea relației construite zi de zi între adult și copil.

### **1.3. Rolul parentingului în dezvoltarea copilului**

Rolul parentingului în dezvoltarea copilului constituie una dintre cele mai bogate și esențiale direcții de cercetare în psihologia dezvoltării, fiind recunoscut ca un determinant major al echilibrului psihologic, al capacităților socio-emoționale și al traseului de adaptare la viață al individului. Parentingul este mai mult decât o funcție biologică sau o responsabilitate legală; el reprezintă o relație formativă, un spațiu de interacțiune intersubiectivă, în care copilul învață – implicit și explicit – ce înseamnă să fii om, să simți, să reacționezi și să trăiești în lume (Bradley, 2019; Smith, 2010). Din această perspectivă, parentingul este un proces profund relațional, care se derulează într-un cadru afectiv, moral și simbolic, oferind copilului un model de autoreglare, semnificare a experienței și internalizare a valorilor.

Numeroase cercetări longitudinale și meta-analitice arată că stilurile parentale, calitatea comunicării și coerența relațională dintre părinte și copil au un impact direct și de lungă durată asupra dezvoltării acestuia, începând cu perioada prenatală și continuând până în adolescență și chiar la vârsta adultă. Parentingul sensibil și echilibrat – caracterizat prin disponibilitate emoțională, capacitate de reglare afectivă, stabilirea de limite clare și acceptare necondiționată – este asociat cu dezvoltarea unui atașament securizant, cu apariția timpurie a competențelor de autoreglare emoțională și cu construirea unui sentiment solid de identitate și încredere în sine (Steinberg, Silk & Bornstein, 2002). Copilul crescut într-un astfel de mediu învață nu doar ce este „corect” să facă, ci și cum să-și înțeleagă emoțiile, să gestioneze conflictul și să se raporteze empatic la ceilalți – dimensiuni fundamentale pentru sănătatea mintală și bunăstarea psihosocială.

În antiteză, un stil parental inconsistent, neglijent, hiperprotectiv sau excesiv de autoritar poate avea efecte disfuncționale asupra dezvoltării copilului. În absența unei relații predictibile și securizante, copilul poate dezvolta tulburări internalizante (anxietate, depresie), comportamente externalizante (agresivitate, opoziționism), dificultăți de integrare socială sau tulburări de

învățare (Belsky & Jaffee, 2015; Smith, 2010). Stilurile de atașament nesigur – evitant, anxios sau dezorganizat – sunt deseori asociate cu lipsa responsivității emoționale parentale, cu lipsa de coerență a răspunsurilor oferite copilului și cu incapacitatea părinților de a reflecta la propriile emoții și la ale copilului. Aceste dificultăți nu afectează doar prezentul copilului, ci au o puternică valoare predictivă pentru relațiile ulterioare, pentru capacitatea de a gestiona stresul și pentru profilul său de sănătate psihică la maturitate.

În societatea contemporană, parentingul a căpătat un rol amplificat, devenind un veritabil agent de protecție în fața riscurilor sociale, tehnologice și psihologice emergente. Într-o lume caracterizată de incertitudine, fragmentare și accelerare, părintele este adesea chemat să funcționeze ca un regulator afectiv extern, un filtru critic al informației și un creator de coerență în viața emoțională a copilului (Cluver et al., 2020). Pandemia COVID-19, crizele climatice, conflictele armate sau instabilitatea economică globală au scos în evidență importanța parentingului adaptativ și conștient, care nu doar răspunde, ci și anticipează nevoile copilului, oferind un cadru de siguranță emoțională și de integrare a realității externe.

Un aspect tot mai investigat este influența parentingului chiar dincolo de momentul nașterii. Cercetările recente din domeniul epigeneticii și al psihologiei preconcepției arată că sănătatea psihologică, stilul de viață, expunerea la stres și relațiile de atașament ale părinților din perioada preconcepțională pot influența profund dezvoltarea ulterioară a copilului (Lane, Robker & Robertson, 2014). Astfel, conceptul de „parenting anticipativ” introduce o nouă paradigmă, în care formarea parentală și reflexivitatea privind rolul de părinte încep înainte de concepție, cu impact atât asupra proceselor genetice și epigenetice, cât și asupra modului în care adultul se pregătește pentru rolul parental. Acest lucru oferă un cadru important pentru politici publice de prevenție și educație parentală timpurie, cu beneficii reale asupra generațiilor viitoare.

Privit dintr-o perspectivă integrativă, parentingul transcende funcția biologică și devine un proces ontologic, în care adultul este modelat simultan cu copilul, iar relația parentală devine locul de întâlnire dintre trecut, prezent și viitor. A fi părinte nu înseamnă doar a educa, ci a crea semnificație împreună cu copilul, a construi un spațiu de creștere reciprocă, bazat pe prezență,

empatie și etică relațională. Calitatea acestei relații determină nu doar traiectoria copilului, ci și modul în care adultul înțelege propria sa umanitate.

În acest sens, intervenția psihologică, consilierea parentală și formarea continuă a părinților nu trebuie privite ca „corecții” ale unor disfuncționalități, ci ca forme de sprijin existențial și de construire a conștiinței relaționale. Psihologii, educatorii, asistenții sociali și toți profesioniștii care interacționează cu familiile au responsabilitatea de a promova un model de parenting flexibil, echilibrat și adaptat la diversitatea realităților familiale.

Astfel, rolul parentingului în dezvoltarea copilului nu poate fi redus la o listă de tehnici educaționale sau norme de bună purtare. Este vorba despre o relație profund transformatoare, în care copilul învață cine este și cine poate deveni, iar părintele învață cine a fost și cine își dorește să fie. Parentingul este, în cele din urmă, o formă de construire a sensului – un sens care, odată interiorizat, devine fundația unei societăți mai empatică, mai echitabile și mai umane.

## Capitolul 2.

# Stiluri parentale și impactul lor psihologic

În literatura de specialitate contemporană, conceptul de stil parental ocupă un loc central în eforturile de a înțelege modul în care părinții contribuie la formarea arhitecturii psihice și relaționale a copilului. Nu este vorba despre o simplă taxonomie a comportamentelor parentale, ci despre o sinteză complexă de atitudini afective, convingeri educaționale, reacții emoționale și strategii de relaționare care se manifestă cu o relativă stabilitate în timp. Stilul parental funcționează, așadar, ca un „filtru afectiv și normativ” prin care adultul se raportează la nevoile copilului, reglează distanțele emoționale, definește limitele relaționale și modelează progresiv structura de personalitate a copilului (Kuppens & Ceulemans, 2019).

Din punct de vedere psihologic, stilurile parentale nu sunt doar o serie de comportamente observabile, ci reflectă organizarea internă a părintelui – modul său de a gândi copilul, de a înțelege autoritatea, libertatea, protecția, dar și riscul sau autonomia. Acestea sunt, în esență, manifestări ale reprezentărilor mentale parentale, adesea inconștiente, care influențează reacțiile față de comportamentul copilului, gradul de empatie oferit și capacitatea de reglare afectivă în situații de criză. În mod direct, stilul parental oferă copilului un „cadru de siguranță” sau, dimpotrivă, un spațiu de instabilitate emoțională, cu implicații majore asupra dezvoltării atașamentului, a stimei de sine și a capacității de autoreglare (Smetana, 2017; Zakeri & Karimpour, 2011).

Stilurile parentale funcționează ca matrici relaționale, în care copilul învață nu doar ce este permis sau interzis, ci și ce înseamnă iubirea condiționată, recunoașterea, rușinea, acceptarea sau vinovăția. Un stil parental

autoritativ, de exemplu, creează premisele dezvoltării unei identități stabile, autonome și reziliente. În schimb, stiluri precum cel autoritar sau neglijent pot conduce la apariția unor tipare de atașament dezorganizat, la o stimă de sine fragilă și la dificultăți în exprimarea sau reglarea emoțiilor, atât în copilărie cât și în viața adultă.

Pe lângă dimensiunea psihologică individuală, stilurile parentale sunt profund contextualizate cultural. Parentingul se derulează într-un cadru normativ și simbolic, impregnat de valorile colective ale unei comunități, de normele de gen, de așteptările sociale și de discursurile dominante despre „cum ar trebui să fie un părinte bun”. De exemplu, în societățile colectiviste, accentul se pune adesea pe conformitate, obediență și coeziune familială, ceea ce favorizează stiluri mai restrictive, dar mai predictibile. În schimb, în culturile individualiste, autonomia, expresia emoțională și negocierea sunt valorizate, susținând stiluri parentale mai flexibile și reflexive (Faircloth et al., 2013; Jonynienė & Kern, 2012).

Această dimensiune culturală transformă stilurile parentale în vehicule de transmitere intergenerațională a valorilor, normelor sociale și modelelor de relaționare. Astfel, parentingul devine un act de socializare profund, prin care copilul este plasat nu doar într-o relație cu părintele, ci și într-un sistem de semnificații sociale. Acest aspect este esențial pentru înțelegerea faptului că stilurile parentale nu sunt „bune” sau „rele” în sine, ci trebuie analizate în relație cu funcțiile pe care le îndeplinesc în contextul familial și cultural concret.

Factorii care influențează stilul parental sunt multipli și interdependenți. Caracteristicile individuale ale părintelui – trăsături de personalitate, stiluri de atașament, istoricul traumelor proprii, nivelul de educație sau starea de sănătate mintală – se intersectează cu particularitățile copilului – temperamentul, vulnerabilitățile emoționale sau nivelul de dezvoltare cognitivă – și cu variabilele contextuale, precum sprijinul social, statutul economic, calitatea relației de cuplu sau stresul parental (Vafaenejad et al., 2019). Din această perspectivă ecologică și sistemică, stilurile parentale nu sunt trăsături fixe, ci forme emergente ale unei dinamici relaționale și contextuale în continuă transformare.

Această deschidere spre flexibilitate și schimbare oferă oportunități valoroase pentru intervențiile psihologice, programele educaționale pentru

părinți și politicile publice orientate spre sprijin familial. Prin intervenții bazate pe conștientizare, restructurare cognitivă, dezvoltarea competențelor parentale și sprijin emoțional, stilurile parentale pot fi ajustate în direcția unei mai bune adaptări la nevoile copilului și ale relației. Educația parentală devine, astfel, o formă de intervenție preventivă și o strategie de sănătate mintală pe termen lung.

Stilurile parentale reprezintă expresii integrative ale istoriei personale, ale influențelor culturale și ale contextului psihosocial al părinților. Ele constituie nu doar instrumente de educație, ci și oglinzi ale identității parentale, ale modului în care părintele se vede pe sine și își înțelege rolul. În acest sens, pentru profesioniștii din domeniul psihologiei, educației sau asistenței sociale, înțelegerea stilurilor parentale este esențială nu doar pentru evaluarea calității relației părinte-copil, ci și pentru facilitarea proceselor de schimbare, creștere și transformare familială.

## **2.1. Diana Baumrind și clasificarea stilurilor parentale**

Un punct de cotitură în conceptualizarea modernă a parentingului îl constituie lucrările inovatoare ale psihologului american Diana Baumrind, care, începând cu anii '60, a pus bazele unui cadru teoretic de referință în analiza comportamentului parental. Printr-o abordare empirică riguroasă și o metodologie observațională aplicată în contexte naturale de viață familială și educațională, Baumrind (1967, 1971) a reușit să contureze o clasificare a stilurilor parentale care continuă să fie relevantă în cercetarea psihologică actuală. Ea a articulat trei stiluri parentale fundamentale – autoritar, permisiv și autoritativ – construite în jurul a două axe esențiale: nivelul de control sau exigență (demands) și nivelul de suport afectiv sau responsivitate (responsiveness). Acest model a fost ulterior extins de Maccoby și Martin (1983) prin adăugarea unui al patrulea stil – cel neglijent sau dezinteresat – captând astfel întreaga gamă de relații parentale disfuncționale.

Această tipologie transcende simpla observare a comportamentelor parentale vizibile și propune o analiză integrativă a dinamicii relaționale părinte-copil. Ea reflectă nu doar deciziile educaționale ale adultului, ci și reprezentările sale despre copil, normele afective care ghidează relația și nivelul de intenționalitate implicat în procesul de socializare. Astfel, stilurile

parentale oferă un cadru analitic valoros pentru înțelegerea modului în care copiii interiorizează modele relaționale, norme sociale și practici emoționale.

Stilul autoritar este definit printr-o combinație între un nivel înalt de control și un nivel scăzut de căldură afectivă. Părintele autoritar este preocupat de respectarea strictă a regulilor, ascultarea necondiționată și menținerea unei relații ierarhice rigide. Comunicarea este predominant unilaterală, deciziile sunt impuse, iar exprimarea emoțiilor de către copil este adesea reprimată sau invalidată. Deși poate genera rezultate pe termen scurt în ceea ce privește obediența, acest stil este asociat în literatură cu efecte negative asupra autoreglării emoționale, inițiativei personale și stimei de sine (Baumrind, 1971; Spera, 2005). Copiii crescuți într-un astfel de mediu pot deveni anxioși, retrași, hiperconformiști sau, dimpotrivă, pot dezvolta comportamente opoziționale ca formă de rezistență la constrângere.

Stilul permisiv, plasat la polul opus, presupune un nivel ridicat de suport afectiv, dar un control minim. Părintele permisiv este cald, disponibil și încurajator, dar ezită să impună limite, să ofere consecințe educaționale clare sau să structureze mediul de viață al copilului. Această atitudine este adesea motivată de dorința de a evita conflictele sau de teama de a „răni” copilul. Deși relația poate părea armonioasă, lipsa de structură generează adesea insecuritate afectivă, dificultăți de autocontrol, impulsivitate crescută și o toleranță scăzută la frustrare (Aunola & Nurmi, 2005; Piquart, 2016). Copiii proveniți din medii permissive pot manifesta comportamente egocentrice sau dificultăți de integrare în contexte sociale cu reguli clare.

Stilul autoritativ reprezintă echilibrul ideal între fermitate și căldură, între ghidare și deschidere relațională. Părintele autoritativ stabilește limite și așteptări clare, dar o face într-un mod empatic, argumentativ și respectuos față de nevoile și vocea copilului. Este un stil dialogic, în care copilul este ascultat, încurajat să-și exprime opinia și susținut în dezvoltarea propriei autonomii. Studiile arată că acest stil este asociat cu cele mai bune rezultate în ceea ce privește dezvoltarea competențelor emoționale, cognitive și sociale ale copilului: atașament securizant, autoreglare eficientă, reziliență, motivație intrinsecă și succes academic (Kopko, 2007; Steinberg, 2001). În plan relațional, copilul crescut într-un climat autoritativ tinde să dezvolte încredere în sine, empatie și abilități de negociere.

Stilul neglijent sau dezangajat este caracterizat de o combinație nocivă între lipsa de căldură afectivă și absența limitelor educaționale. Părinții neglijenți sunt deseori preocupați de propriile probleme, retrași emoțional sau chiar absenți fizic, neimplicați în viața cotidiană a copilului. Acest stil parental are cele mai grave consecințe asupra dezvoltării copilului, fiind asociat cu atașament dezorganizat, comportamente de risc, performanță academică scăzută și tulburări de comportament (Lopes et al., 2015). Lipsa validării afective și a unui cadru de referință stabil erodează încrederea copilului în ceilalți și în sine, afectând capacitatea de a construi relații sănătoase.

Această tipologie nu trebuie înțeleasă ca un sistem rigid sau absolut. Fiecare părinte poate manifesta trăsături din mai multe stiluri în funcție de situație, personalitate, context sau etapa de dezvoltare a copilului. Totodată, stilurile parentale pot evolua în timp, în urma experiențelor de viață, a proceselor de auto-reflecție sau a implicării în programe de educație parentală.

În concluzie, contribuția lui Baumrind și a continuatorilor săi oferă un cadru conceptual solid pentru înțelegerea parentingului ca proces relațional și educativ, aflat la intersecția dintre autoritate, empatie și adaptare. Aceste stiluri constituie nu doar instrumente de clasificare, ci și puncte de plecare pentru intervenții psihologice, consiliere parentală și politici educaționale menite să sprijine familiile în dezvoltarea unui climat afectiv și structurat, favorabil sănătății mentale și dezvoltării armonioase a copilului.

## **2.2. Stiluri parentale disfuncționale**

În literatura psihologică contemporană, studiul stilurilor parentale disfuncționale constituie un demers esențial pentru înțelegerea dificultăților psiho-emoționale și comportamentale ale copilului în context familial. Spre deosebire de stilurile parentale echilibrate, care favorizează o dezvoltare armonioasă prin echilibrul dintre control și susținere afectivă, stilurile disfuncționale se caracterizează prin abateri sistematice de la aceste repere, printr-o lipsă de coerență educațională și printr-un dezechilibru semnificativ între dimensiunea afectivă și cea normativă a relației părinte-copil. Aceste forme de parenting sunt adesea marcate de inconsistență, hipercontrol, supraprotecție, neglijență sau abuz emoțional, iar literatura de specialitate le corelează cu apariția unor tulburări internalizante – cum ar fi anxietatea,

depresia sau inhibiția socială – și a unor tulburări externalizante – precum agresivitatea, opoziționismul sau tulburările de conduită (Ruiz-Hernández et al., 2018; Gómez-Ortiz et al., 2016).

Un exemplu remarcabil de disfuncționalitate parentală subtilă, dar cu impact major, este stilul narcisic de parenting, caracterizat printr-o focalizare excesivă a părintelui asupra propriei imagini, așteptări și nevoi de validare. În acest context, copilul nu este perceput ca o entitate autonomă, ci ca un vehicul pentru împlinirea nevoilor nerealizate ale adultului. Dragostea parentală devine condiționată de conformarea copilului la un ideal proiectiv – de obicei legat de performanță, succes social sau obediență absolută. În astfel de dinamici, copilul interiorizează un mesaj disfuncțional: „Valorez doar dacă îndeplinesc așteptările părinților mei.” Acest lucru contribuie la formarea unei identități false, cu o stimă de sine instabilă, o dependență excesivă de feedback-ul extern și o incapacitate de a dezvolta relații bazate pe autenticitate și încredere (Watson, Little & Biderman, 1992). Mecanismele de apărare dezvoltate de acești copii – idealizarea, disocierea, negarea – devin adesea cronice și pot influența negativ adaptarea socială și sănătatea mintală în adolescență și la vârsta adultă.

Un alt model disfuncțional frecvent documentat este parentingul hiper-critic, în care accentul cade constant pe identificarea greșelilor copilului, în detrimentul recunoașterii progreselor sau exprimării empatiei. Acest stil este adesea internalizat de copil sub forma unui dialog intern autocritic sever, conducând la perfecționism maladadaptativ, teamă de eșec și tulburări de anxietate. De asemenea, poate altera profund capacitatea copilului de a se percepe ca fiind „suficient de bun”, ceea ce afectează formarea stimei de sine și a încrederii în propriile decizii.

Stilul supraprotector, deși aparent benign sau chiar bine intenționat, se dovedește disfuncțional prin efectele de lungă durată asupra dezvoltării autonomiei copilului. Părinții care evită expunerea copilului la efort, frustrare sau disconfort contribuie involuntar la o limitare a dezvoltării toleranței la frustrare, la formarea unei dependențe afective și la inhibarea inițiativei personale. Copiii crescuți în astfel de contexte ajung frecvent să manifeste comportamente evitante, o scăzută încredere în sine și dificultăți de integrare în medii competitive sau provocatoare (Delvecchio et al., 2020).

Un stil disfuncțional des întâlnit în contexte familiale instabile este parentingul inconsecvent, caracterizat printr-o lipsă de predictibilitate în aplicarea regulilor, recompenselor sau sancțiunilor. În familiile în care stresul psihosocial este cronic, răspunsurile parentale devin imprevizibile, iar regulile educaționale sunt aplicate aleatoriu. Această inconsecvență creează un climat de nesiguranță relațională, în care copilul nu poate anticipa consecințele acțiunilor sale, fapt ce afectează dezvoltarea autoreglării și a controlului comportamental (Matalinares-Calvet et al., 2019). De asemenea, acest tip de parenting crește riscul dezvoltării unor patternuri comportamentale opoziționiste sau chiar de risc, în special în perioada adolescenței.

Factorii etiologici care susțin manifestarea acestor stiluri parentale disfuncționale sunt multipli și interdependenți. Un element-cheie este starea de sănătate mintală a părintelui: prezența depresiei, a tulburărilor de anxietate, a tulburărilor de personalitate sau a traumelor nerezolvate poate compromite semnificativ capacitatea adultului de a oferi un răspuns empatic, consistent și adecvat nevoilor copilului. De asemenea, nivelul educațional, suportul social perceput, condițiile economice și stilul de atașament internalizat al părintelui (format în propria copilărie) joacă un rol determinant în conturarea tiparelor educaționale (Vafaeenejad et al., 2019; Jonynienė & Kern, 2012).

Un aspect particular al parentingului disfuncțional, mai greu de identificat, este anxietatea parentală crescută, caracterizată printr-o preocupare excesivă față de siguranța, starea emoțională și performanțele copilului. Deși intențiile sunt protectoare, această anxietate parentală se traduce adesea în comportamente intruzive, control excesiv sau evitare a situațiilor percepute ca „riscante”. Copilul resimte această hiperimplicare ca presiune și ca absență a spațiului personal, fapt ce conduce frecvent la formarea unui atașament anxios și la ambivalență relațională: dorința de apropiere este dublată de nevoia de separare și autonomie, blocată de controlul parental (Delvecchio et al., 2020).

În termeni clinici și educaționali, este esențial să subliniem că stilurile parentale disfuncționale nu reprezintă etichete imuabile, ci manifestări ale unor dezechilibre tranzitorii, potențial remediabile. Ele pot fi modificate prin intervenții psihologice specializate, consiliere parentală și educație psiho-

emoțională, menite să sprijine adultul în procesul de conștientizare, autoreflexie și dezvoltare personală. Evaluarea corectă a contextului familial, a resurselor și vulnerabilităților părintelui, precum și facilitarea unui spațiu sigur pentru explorarea emoțiilor parentale reprezintă puncte de plecare fundamentale pentru promovarea unei relații sănătoase cu copilul.

În concluzie, înțelegerea profundă a stilurilor parentale disfuncționale este indispensabilă pentru profesioniștii din domeniul psihologiei, educației și asistenței sociale. Nu doar pentru a oferi un diagnostic corect, ci mai ales pentru a putea construi, împreună cu părinții, strategii de transformare relațională, bazate pe empatie, coerență și reparație afectivă. Doar astfel putem contribui la formarea unui mediu familial securizant, în care copilul să crească nu sub povara fricii sau a nesiguranței, ci în prezența unui adult suficient de conștient și disponibil emoțional

### **2.3. Efecte asupra atașamentului, stimei de sine și comportamentului copilului**

Stilurile parentale constituie una dintre cele mai puternice influențe formative asupra dezvoltării copilului, exercitând un impact profund și de durată asupra personalității, autoreglării emoționale, comportamentului social și reprezentărilor de sine. Literatura psihologică actuală subliniază caracterul sistemic și complex al acestei influențe, în care nu doar comportamentele educaționale propriu-zise, ci și climatul afectiv, coerența relațională și atitudinile implicite ale părinților joacă un rol esențial în conturarea traiectoriei de dezvoltare a copilului (Pinquart & Gerke, 2019; Smetana, 2017).

Un prim domeniu afectat în mod decisiv de stilul parental este dezvoltarea sistemului de atașament, un construct fundamental care reglează nevoia copilului de apropiere, siguranță și autonomie. Atașamentul securizant, format în prezența unui stil parental autoritativ – adică cald, sensibil, dar în același timp clar și predictibil – oferă copilului o bază sigură din care poate explora lumea, încredere în disponibilitatea emoțională a adultului și capacitatea de a-și exprima deschis emoțiile și nevoile (Doinița & Maria, 2015). Acest tip de atașament s-a dovedit a fi un factor protector major împotriva riscurilor psihopatologice, precum tulburările anxioase sau depresive, și susține o funcționare relațională sănătoasă, bazată pe empatie, cooperare și autoreglare emoțională.

În opoziție, stilurile parentale autoritar și neglijent conduc frecvent la formarea unor atașamente nesigure. În cazul părinților autoritari, relația este marcată de control excesiv, rigiditate și absența validării emoționale, ceea ce generează la copil o hipervigilență relațională și tendința de a căuta validare externă permanentă. Acest tip de atașament anxios conduce la dificultăți în stabilirea unor limite sănătoase în relații, teamă de abandon și o toleranță scăzută la respingere. În schimb, stilul neglijent, care presupune o absență a implicării afective și o lipsă de structură, induce o dezorganizare a sistemului de atașament, marcând copilul cu un sentiment profund de nesiguranță și cu dificultăți în anticiparea comportamentului celorlalți, ceea ce compromite dezvoltarea încrederii de bază și a unui sentiment coerent de identitate.

Stilurile parentale influențează în mod direct și formarea stimei de sine, care reprezintă modul în care copilul își evaluează valoarea personală și competența în raport cu sine și cu ceilalți. În medii familiale bazate pe acceptare necondiționată, susținere emoțională și validare coerentă, așa cum este tipic stilului autoritativ, copilul dezvoltă o stimă de sine solidă, rezilientă, capabilă să tolereze critica, să învețe din eșec și să-și asume decizii independente (Zakeri & Karimpour, 2011). În schimb, climatul hipercritic sau bazat pe iubire condiționată – unde valorizarea este acordată doar în funcție de performanță sau obediență – conduce la forme disfuncționale ale stimei de sine, fie fragile și instabile, fie supracompensatorii și narcisice. Copilul poate deveni excesiv de autocritic, temător în fața greșelii și dependent de aprobarea celorlalți, ceea ce afectează semnificativ autonomia și echilibrul emoțional.

În plan comportamental, impactul stilurilor parentale este deosebit de vizibil în contextul socializării și al adaptării academice. Copiii crescuți într-un stil autoritativ manifestă niveluri crescute de empatie, cooperare, comportamente prosociale, dar și o capacitate crescută de a gestiona emoții dificile sau situații conflictuale (Carlo et al., 2007; Mehrinejad et al., 2015). De asemenea, acești copii sunt mai motivați intrinsec, perseverenți și bine adaptați la cerințele școlare, prezentând o mai mare autonomie și responsabilitate în raport cu sarcinile zilnice.

În contrast, stilurile coercitive sau permissive pot induce o serie de comportamente problematice. Stilul autoritar este asociat frecvent cu

comportamente de conformism pasiv, anxietate de performanță, agresivitate reactivă sau dificultăți în exprimarea autentică a nevoilor. Pe de altă parte, stilul permisiv, prin absența limitelor și a structurii educaționale, poate favoriza impulsivitatea, lipsa de responsabilitate, comportamente de risc sau opoziționism (Aunola & Nurmi, 2005; Chan & Koo, 2011). Acești copii pot avea dificultăți în relaționarea cu autoritatea, în gestionarea frustrărilor sau în reglarea impulsurilor, ceea ce afectează negativ adaptarea socială și școlară.

Un alt domeniu-cheie influențat de stilurile parentale este reziliența psihologică, adică abilitatea copilului de a face față stresului, de a gestiona pierderile și de a reveni la echilibru în ciuda adversităților. Adolescenții crescuți într-un stil autoritativ, în care li se oferă încredere, autonomie ghidată și suport emoțional, dezvoltă un simț consolidat al autoeficienței, al identității personale și al capacității de autoreglare. Ei manifestă mai puțină vulnerabilitate în fața stresului social sau academic, au o mai bună toleranță la frustrare și o capacitate mai mare de adaptare flexibilă. În schimb, adolescenții crescuți în medii neglijente, hiperprotective sau excesiv de rigide dezvoltă fragilități emoționale, comportamente de evitare, probleme de atașament și o probabilitate crescută de a manifesta simptome de depresie, anxietate sau tulburări de conduită (Zakeri, Jowkar & Razmjooe, 2010; Gul et al., 2021).

În concluzie, stilurile parentale nu sunt doar factori de influență educațională, ci veritabile determinante ale dezvoltării psihologice a copilului, cu implicații în formarea atașamentului, a stimei de sine, a repertoriului comportamental și a mecanismelor de adaptare. Calitatea interacțiunii părinte-copil funcționează ca o matriță internă care modelează viitoarele relații ale copilului, capacitatea de autorefecție și gradul de securitate emoțională. De aceea, intervențiile psihologice timpurii, consilierea parentală și educația psihoeucațională trebuie să rămână priorități strategice pentru promovarea unei dezvoltări sănătoase și echilibrate a copilului, precum și pentru prevenirea apariției tulburărilor emoționale și comportamentale pe termen lung.

## Capitolul 3.

# Parenting și dezvoltarea atașamentului

În ultimele decenii, cercetările din domeniul psihologiei dezvoltării au evidențiat cu o consistență remarcabilă faptul că relația dintre copil și figura de atașament primară – cel mai adesea părintele – reprezintă un pilon esențial în formarea structurilor de bază ale personalității. Interacțiunile timpurii dintre copil și adultul de referință nu doar că modelează dimensiunile afective și cognitive ale dezvoltării, ci structurează modul în care copilul își reglează emoțiile, își formează imaginea de sine și se raportează la ceilalți. Teoria atașamentului, formulată de John Bowlby și rafinată empiric de Mary Ainsworth, oferă un cadru teoretic solid pentru înțelegerea acestor procese, arătând cum siguranța relațională din copilărie devine fundația bunăstării emoționale de mai târziu (Fearon & Roisman, 2017; Cummings & Warmuth, 2019).

Atașamentul este conceptualizat ca un sistem biologic înnăscut, care determină comportamentele de căutare a protecției și proximității față de figura de îngrijire în momente de vulnerabilitate. Din perspectiva teoriei atașamentului, sensibilitatea emoțională a părintelui, disponibilitatea sa de a răspunde prompt, congruent și coerent la nevoile afective ale copilului, sunt factori esențiali în formarea unui atașament securizant. Acest tip de atașament favorizează autonomia, încrederea în ceilalți și reglarea eficientă a emoțiilor, constituind un factor de protecție împotriva riscurilor psihopatologice (Jones, Cassidy & Shaver, 2015).

Pe de altă parte, comportamentele parentale incongruente, inconsistente, neglijente sau intruzive conduc la dezvoltarea unor forme nesigure de atașament: atașamentul anxios, în care copilul devine excesiv de dependent și hipervigilent, atașamentul evitant, caracterizat de reprimarea nevoilor afective, sau atașamentul dezorganizat, în care copilul este prins într-un

conflict nerezolvabil între dorința de apropiere și teama de respingere sau pericol (Lyons-Ruth & Spielman, 2004). Aceste forme de atașament au fost asociate în mod constant cu tulburări de internalizare (anxietate, depresie), dificultăți relaționale și probleme în reglarea emoțională.

Un aspect esențial în înțelegerea procesului de atașament este că părintele nu este un simplu agent educațional, ci un organism psihologic cu propriul său stil de atașament. Studiile arată că părinții cu atașament securizant sunt mai capabili să ofere un mediu afectiv predictibil, să reflecte empatic stările copilului și să-și regleze propriile emoții în momente de stres. În schimb, părinții cu atașament evitant sau anxios tind să manifeste reacții inconsistente, rigide sau excesiv de controlatoare, ceea ce limitează formarea unui spațiu relațional sigur (Adam, Gunnar & Tanaka, 2004; Rholes, Simpson & Friedman, 2006). Astfel, stilul de atașament al părintelui se transmite transgenerațional, influențând tiparele relaționale ale copilului și modul în care acesta va forma relații viitoare.

Aceste constatări au generat un interes crescut pentru dezvoltarea de intervenții psihologice centrate pe atașament, menite să restabilească relația părinte-copil în cazurile în care aceasta este afectată de traume, stres parental cronic, tulburări afective sau vulnerabilități sociale. Programele de intervenție bazate pe teoria atașamentului – cum ar fi cele de formare în sensibilitate parentală, psihoterapia centrată pe relația părinte-copil sau intervențiile video-feedback – s-au dovedit eficiente în îmbunătățirea responsivității parentale și în promovarea unui atașament securizant (Juffer, Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2023; Flaherty & Sadler, 2011). Mai mult decât atât, aceste programe contribuie la reconstruirea sentimentului de competență parentală, reduc anxietatea și îmbunătățesc calitatea vieții familiei în ansamblu (Crittenden, 2013).

Atașamentul nu este însă un fenomen limitat la perioada copilăriei timpurii. În adolescență, el continuă să joace un rol crucial, influențând modul în care adolescentul negociază autonomia, gestionează conflictele familiale și își conturează identitatea personală. Un parenting receptiv, dar flexibil – caracteristic stilului autoritativ – oferă adolescentului spațiul necesar explorării sinelui, păstrând în același timp o legătură afectivă securizantă cu părintele (Scott et al., 2011; Koehn & Kerns, 2018). În lipsa acestui echilibru,

adolescenții fie se retrag afectiv și manifestă comportamente de evitare și izolare, fie dezvoltă relații conflictuale, marcate de opoziționism și instabilitate emoțională.

Din perspectiva intervențiilor în contexte vulnerabile – familii cu venituri mici, părinți adolescenți, părinți cu istoric de abuz sau tulburări psihice – abordarea atașamentală oferă o cale valoroasă de prevenție și remediere. Un atașament securizant constituie un factor de protecție în fața adversității, reducând riscul de tulburări de comportament și favorizând dezvoltarea empatiei, autoreglării și competențelor sociale (Lounds et al., 2005; Ebrahimi et al., 2017; Dexter et al., 2013). Intervențiile bazate pe atașament au demonstrat eficiență nu doar în îmbunătățirea relației părinte-copil, ci și în stabilizarea structurilor de personalitate incipiente ale copilului, facilitând adaptarea școlară, reglarea impulsurilor și dezvoltarea stimei de sine.

În concluzie, teoria atașamentului oferă o paradigmă integrativă pentru înțelegerea și optimizarea relației parentale, punând accent pe calitatea conexiunii afective și pe răspunsul empatic la nevoile copilului. Această paradigmă susține ideea că parentingul nu este doar o funcție educativă, ci o experiență relațională profundă, cu implicații structurale asupra dezvoltării psihice. Promovarea unui atașament securizant prin educație parentală, intervenții psihologice și politici publice reprezintă o investiție strategică în sănătatea mentală a generațiilor viitoare, susținând nu doar dezvoltarea individuală a copilului, ci și coeziunea relațională și reziliența comunității.

### **3.1. Teoria atașamentului (Bowlby, Ainsworth)**

Teoria atașamentului, elaborată de John Bowlby și consolidată empiric de Mary Ainsworth, constituie una dintre cele mai influente și validate paradigme din domeniul psihologiei dezvoltării. Situată la intersecția dintre etologie, psihanaliză, neuroștiințe și psihologie cognitivă, această teorie a reconfigurat fundamental modul în care este înțeleasă relația dintre copil și figura parentală, oferind o bază teoretică solidă pentru intervenția psihologică timpurie, consilierea familială și formularea politicilor sociale orientate către protecția copilului.

La baza conceptualizării lui Bowlby (1969/1982) stă premisa că nevoia de atașament este înăscută, cu o valoare adaptativă crucială pentru supra-

viețuirea și dezvoltarea armonioasă a individului uman. Din această perspectivă, copilul este dotat cu un sistem comportamental specific – „sistemul de atașament” – care se activează în prezența amenințării, a separării de figurile de îngrijire sau a stresului, determinând căutarea proximității, a protecției și a alinării. Spre deosebire de abordările anterioare, în care copilul era conceptualizat drept pasiv sau dependent, Bowlby susține caracterul activ și organizat al conduitei de atașament, ca expresie a unei motivații fundamentale și universale.

Relația de atașament nu reprezintă doar o legătură afectivă, ci o structură funcțională esențială pentru explorarea mediului și internalizarea reprezentărilor despre lume. Bowlby introduce conceptul de „model intern de lucru” (internal working model), referindu-se la rețelele cognitive și afective care se formează precoce și care ghidează percepția de sine („sunt demn de iubire?”), percepția celorlalți („sunt ei disponibili și de încredere?”) și strategiile relaționale (apropiere, evitare, control etc.). Aceste modele, odată cristalizate, devin fundamente ale personalității și persistă de-a lungul ciclului de viață, influențând identitatea, relațiile intime, capacitatea de reziliență și stilul parental (Jones, Cassidy & Shaver, 2015; Belsky, 1997).

Aportul esențial al lui Mary Ainsworth în dezvoltarea teoriei atașamentului constă în operaționalizarea empirică a conceptelor propuse de Bowlby. Prin metoda „Strange Situation” – o procedură observațională standardizată aplicată copiilor în jurul vârstei de un an – Ainsworth a reușit să identifice tipare clare de comportament în raport cu separarea și reunirea cu figura de atașament. Astfel, ea a clasificat atașamentul în trei tipuri primare: securizant, evitant și ambivalent/anxios. Ulterior, cercetătorii Main și Solomon (1990) au introdus o a patra categorie: dezorganizat/dezorientat, asociată cu experiențe traumatice sau abuzive în cadrul relației părinte-copil (Lyons-Ruth & Spielman, 2004).

Copiii cu atașament securizant manifestă încredere în figura parentală, plâng la separare, dar se calmează rapid la reîntâlnire și reiau explorarea mediului. Acest tipar este expresia unei relații caracterizate de predictibilitate, empatie și disponibilitate afectivă. Copiii cu atașament evitant par autonomi și detașați, dar interiorizează, de fapt, ideea că exprimarea nevoilor afective este inefficientă sau inacceptabilă – o strategie defensivă dezvoltată ca urmare

a respingerii sau lipsei de reacție din partea adultului. În cazul atașamentului ambivalent, copilul oscilează între dorința de apropiere și furie/frustrare, fiind hipervigilent emoțional și nesigur în relații – semn al unei responsivități parentale impredictibile. În fine, tiparul dezorganizat este cel mai problematic și este asociat frecvent cu abuz, neglijență sau comportamente parentale contradictorii, care îl plasează pe copil într-o situație imposibilă: figura care ar trebui să ofere siguranță este, simultan, sursa fricii.

Studiile longitudinale au confirmat robustețea acestor tipare de atașament ca predictor ai dezvoltării socio-emoționale și comportamentale. De exemplu, atașamentul securizant este asociat cu o mai bună reglare emoțională, stime de sine pozitivă, abilități sociale dezvoltate și performanță școlară crescută. În schimb, formele nesigure de atașament corelează cu anxietate, depresie, comportamente de evitare, agresivitate, tulburări de conduită și dificultăți în menținerea relațiilor intime la vârsta adultă (Fearon & Roisman, 2017; Adam, Gunnar & Tanaka, 2004).

În ultimii ani, progresul în neuroștiințe și genetică a oferit o perspectivă integrativă asupra atașamentului, arătând cum interacțiunile timpurii influențează dezvoltarea circuitelor neuronale implicate în reglarea stresului, procesarea emoțiilor și comportamentele prosociale. Mai mult, cercetările în epigenetică au demonstrat că sensibilitatea parentală poate influența expresia genelor legate de reactivitatea la stres (Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2016), oferind o explicație biologică pentru modul în care experiențele de îngrijire devreme se „scriu” în arhitectura neuropsihologică a copilului.

Importanța practică a teoriei atașamentului este deosebită. Programele de intervenție – cum ar fi cele de tip „Circle of Security”, „Attachment and Biobehavioral Catch-Up” sau terapiile bazate pe mentalizare – au ca obiectiv sprijinirea părinților în înțelegerea nevoilor afective ale copilului și în dezvoltarea unor răspunsuri empaticе, consistente și reglatorii. Aceste intervenții sunt esențiale mai ales în cazurile de risc psiho-social (deprivare, trauma, instabilitate familială), dar pot fi utilizate și în consilierea parentală preventivă și în formarea specialiștilor care lucrează cu copiii (Juffer, Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2023; Crittenden, 2013).

În concluzie, teoria atașamentului rămâne un cadru de referință indispensabil în psihologia contemporană. Puterea sa explicativă, validarea empirică extensivă și aplicabilitatea clinică o transformă într-un instrument esențial pentru înțelegerea complexității relației părinte-copil. Atașamentul nu este doar un fenomen afectiv, ci o arhitectură relațională care modelează întreaga viață psihologică. În contextul unei societăți aflate într-o continuă schimbare, promovarea unui atașament securizant prin educație, sprijin și intervenție timpurie reprezintă o investiție vitală în sănătatea mentală și socială a generațiilor viitoare.

### **3.2. Relația părinte-copil în formarea tiparelor de atașament**

În cadrul psihologiei dezvoltării, relația părinte-copil este conceptualizată ca fiind una dintre cele mai puternice și formative relații din viața individului, reprezentând nucleul din care se cristalizează structurile afective, cognitive și relaționale esențiale pentru dezvoltarea umană. Această relație timpurie, încărcată afectiv și simbolic, constituie spațiul în care copilul învață să înțeleagă emoțiile, să gestioneze distanța și apropierea în relații, dar și să interpreteze și să anticipeze reacțiile celorlalți. Astfel, relația părinte-copil funcționează ca o matrice de socializare primară, prin care copilul își formează așteptările fundamentale față de lume și de sine (Cummings & Warmuth, 2019; Fearon & Roisman, 2017).

Dezvoltarea atașamentului, în acest context, nu este rezultatul unui proces educațional explicit, ci al unei învățări experiențiale timpurii, în care expunerea repetată la comportamentele și reacțiile părinților generează modele interne de funcționare. Aceste modele se formează în baza gradului de disponibilitate emoțională, predictibilitate relațională, empatie și coerență afectivă manifestate de către adult în situații de confort, dar mai ales în momente de vulnerabilitate sau distres. Studiile arată că sensibilitatea parentală – definită prin capacitatea de a recunoaște, înțelege și răspunde adecvat la nevoile copilului – este predictorul principal al apariției unui atașament securizant (Jones, Cassidy & Shaver, 2015; Shorey et al., 2003).

În mod concret, părinții care oferă răspunsuri prompte, calde și reglatorii la distresul copilului, care validează emoțiile negative și oferă un cadru sigur pentru explorare, contribuie decisiv la formarea unei reprezentări

stabile a sinelui ca fiind demn de iubire și a celorlalți ca fiind accesibili și responsivi. În schimb, părinții inconsistent afectivi – fie prin alternarea imprezvizibilă între apropiere și respingere, fie printr-o absență fizică sau emoțională marcantă – induc nesiguranță relațională, ceea ce favorizează dezvoltarea unor tipare de atașament nesigur (evitant sau anxios), în care copilul minimizează nevoile afective, fie se teme constant de abandon.

Literatura de specialitate subliniază un aspect fundamental: stilul de atașament al părintelui are un impact direct asupra calității relației cu propriul copil. Părinții cu un atașament securizant manifestă comportamente parentale congruente, empatie emoțională și o capacitate crescută de a oferi reglare emoțională co-construită. În schimb, părinții cu atașament nesigur tind fie să evite intimitatea emoțională, fie să se suprapună afectiv asupra copilului, reacționând intruziv sau inconsecvent la nevoile acestuia (Adam, Gunnar & Tanaka, 2004; Rholes, Simpson & Friedman, 2006). Acest fenomen susține ideea de transmitere transgenerațională a atașamentului, prin care nu doar comportamentele, ci și patternurile afective și reprezentările relaționale sunt transmise implicit de la o generație la alta.

În situații de vulnerabilitate contextuală – cum ar fi parentajul adolescentin, sărăcia, lipsa sprijinului social, prezența tulburărilor de sănătate mintală sau istoricul de abuz –, riscul apariției unui atașament nesigur sau dezorganizat este semnificativ crescut. De exemplu, părinții adolescenți, adesea confrunțați cu propriile dificultăți de autoreglare și cu o identitate de sine încă în formare, pot manifesta dificultăți în a înțelege și răspunde adecvat la semnalele copilului, ceea ce afectează formarea unui atașament stabil (Flaherty & Sadler, 2011; Lounds et al., 2005). Mai mult, părinții care nu au avut la rândul lor o relație de atașament securizantă în copilărie riscă să reproducă aceleași patternuri disfuncționale, perpetuând astfel cicluri relaționale deficitare (De Rick & Vanheule, 2006; Green, Furrer & McAllister, 2007).

Un element crucial în relația părinte-copil este capacitatea de mentalizare parentală, adică abilitatea adultului de a reflecta asupra stărilor mentale ale copilului – intenții, dorințe, frici – și de a le interpreta corect. Nivelul deficitar de mentalizare conduce la proiecții, la interpretări greșite și reacții disproporționate, destabilizând astfel relația de atașament. Acest fenomen este accentuat în relațiile cu copii cu nevoi speciale sau cu afecțiuni medicale cronice, unde stresul parental sporește riscul de disfuncții afective (Clements & Barnett, 2002; Dexter et al., 2013).

Tot mai multe cercetări indică faptul că și relația romantică a părinților influențează, în mod indirect, stilul parental și calitatea atașamentului copilului. Astfel, un partener empatic, stabil emoțional și receptiv contribuie la scăderea stresului parental și la consolidarea capacității de răspuns afectiv al celuilalt partener (Millings et al., 2013; Neppl et al., 2019). În mod similar, stilurile de parenting continuă să modeleze atașamentul copilului și în etapele ulterioare – copilărie mijlocie și adolescență – prin mecanisme de coreglare emoțională și sprijin pentru autonomie (Koehn & Kerns, 2018; Doyle, Markiewicz & Karavasilis, 2003).

Prin urmare, relația părinte-copil nu este statică și unilaterală, ci un sistem viu, reciproc și dinamic, în care fiecare gest de îngrijire sau absență afectivă contribuie la formarea unor modele relaționale durabile. În lipsa unui cadru securizant, copilul dezvoltă strategii de adaptare dezadaptative – hipervigilență, retragere, dependență afectivă sau hiperindependență – care pot deveni vulnerabilități structurale în relațiile viitoare. Intervențiile psihologice orientate spre susținerea relației părinte-copil, prin creșterea mentalizării, validarea emoțională și restructurarea modelelor interne, constituie astfel un pilon fundamental al sănătății mintale, al rezilienței și al dezvoltării umane echilibrate.

### **3.3. Intervenții pentru promovarea unui atașament securizant**

Promovarea unui atașament securizant între copil și figurile sale de îngrijire constituie un obiectiv central în intervențiile psihologice și educaționale contemporane, mai ales în contexte familiale vulnerabile sau cu risc crescut. Fundamentele teoretice ale acestui demers se regăsesc în teoria atașamentului dezvoltată de John Bowlby, care subliniază că nevoia de apropiere emoțională și siguranță este biologic înnăscută și esențială pentru supraviețuire și dezvoltare psihologică. Astfel, calitatea relației de atașament dintre copil și părinte influențează semnificativ nu doar reglarea emoțională și comportamentală a copilului, ci și formarea imaginii de sine, dezvoltarea autonomiei, a empatiei și a capacității de a construi relații sănătoase pe termen lung.

Programele de intervenție dezvoltate pe baza acestor premise teoretice au demonstrat eficiență în sprijinirea părinților pentru a deveni mai sensibili,

responsivi și congruenți în interacțiunile cu copiii lor. Aceste intervenții nu urmăresc doar transmiterea unor tehnici educaționale, ci vizează restructurarea profundă a relației părinte-copil, prin transformarea percepțiilor afective, a stilurilor de reacție și a reprezentărilor parentale internalizate. Ideea fundamentală este că o relație de atașament deteriorată sau fragilă nu trebuie „înlocuită”, ci înțeleasă, susținută și transformată din interior, prin reflecție ghidată, experiențe corective și consolidarea încrederii reciproce.

Un exemplu relevant este intervenția cu suport video (VIPP-SD), care utilizează filmări ale interacțiunilor zilnice dintre părinte și copil pentru a facilita autoobservarea și conștientizarea comportamentelor afective. În cadrul acestui proces, părinții sunt sprijiniți să recunoască momentele în care răspund adecvat nevoilor copilului, dar și să identifice tiparele relaționale disfuncționale sau incongruente. Prin acest tip de reflecție asistată, crește gradul de empatie al părintelui, iar copilul beneficiază de o prezență afectivă mai coerentă și mai predictibilă. Alte intervenții, precum modelul ABC (Attachment and Biobehavioral Catch-up), se adresează în special familiilor cu copii expuși la riscuri semnificative (traume precece, neglijență, plasament), punând accent pe reglarea biocomportamentală și reconstrucția încrederii afective.

Deosebit de relevante sunt și intervențiile centrate pe părinte ca individ cu un istoric propriu de atașament. Numeroși părinți care manifestă dificultăți în relaționarea cu propriii copii sunt ei înșiși purtători ai unor tipare de atașament nesigur sau dezorganizat, formate în copilăria lor timpurie. Prin urmare, intervenția psihologică eficientă presupune nu doar antrenarea comportamentelor parentale, ci și procesarea experiențelor relaționale timpurii, restructurarea modelelor interne de funcționare și dezvoltarea unui stil de reflecție afectivă matur. Abordările psihodinamice sau experiențial-sistemice lucrează exact în această direcție, vizând repararea relațiilor afective prin reconectare empatică, acceptare necondiționată și validare emoțională autentică.

În paralel, intervențiile comunitare și psihoeucaționale, integrate cu servicii de sprijin material, educațional și de sănătate mintală, joacă un rol esențial în susținerea părinților care trăiesc în condiții de precaritate. Cercetările arată că părinții care beneficiază de sprijin social stabil și rețele

de suport emoțional tind să dezvolte comportamente mai sensibile și mai congruente, chiar și în condiții de stres cronic sau incertitudine economică. Așadar, comunitatea joacă un rol complementar, funcționând ca o extensie a „bazei de siguranță” parentale, în special în primii ani de viață ai copilului.

O direcție promițătoare este reprezentată și de intervențiile prenatale și postnatale timpurii, care se concentrează pe dezvoltarea a ceea ce literatura de specialitate numește „mind-mindedness” – capacitatea părintelui de a percepe copilul ca o ființă cu stări mentale proprii. Prin exerciții de reflectare ghidată, părinții învață să interpreteze semnalele subtile ale copilului, să ofere răspunsuri contingente și să creeze un dialog afectiv intuitiv, care susține emergența unei relații de atașament securizant. Eficiența acestor intervenții este documentată inclusiv în cazurile de depresie postnatală, anxietate parentală sau sarcini cu risc medical crescut, unde suportul emoțional oferit mamei sau tatălui devine un factor de protecție crucial pentru sănătatea relațională a triadei copil–părinte–mediu.

La nivelul adolescenței, perioada în care nevoia de autonomie intră în aparent conflict cu nevoia de atașament, intervențiile bazate pe atașament presupun o renegociere a limitelor, reconectarea afectivă prin dialog deschis și susținerea unei tranziții relaționale sănătoase. Adolescenții au nevoie de părinți prezenți, dar non-intruziți, capabili să ofere sprijin emoțional fără a invada spațiul personal. În acest context, stilurile parentale autoritative – marcate de echilibru între suport și exigență – contribuie la menținerea unui atașament securizant, protejând adolescentul de riscuri precum consumul de substanțe, abandonul școlar sau comportamentele impulsive.

Promovarea atașamentului securizant nu este un obiectiv limitat la primii ani de viață, ci un proces continuu, care necesită reflecție, susținere și intervenții adaptate etapelor de dezvoltare ale copilului și specificului familial. Dincolo de tehnici sau recomandări comportamentale, succesul acestor intervenții depinde de capacitatea adultului de a se reconecta cu propriile emoții, de a-și înțelege istoria afectivă și de a construi un spațiu relațional caracterizat prin siguranță, empatie și autenticitate. În acest sens, teoria atașamentului devine nu doar un model teoretic, ci și o filosofie a relaționării profunde – în care copilul, văzut, simțit și acceptat, învață să devină o ființă capabilă de relații sănătoase, de încredere și de iubire.

## Capitolul 4.

# Comunicarea eficientă părinte–copil

Comunicarea dintre părinte și copil reprezintă nu doar un instrument funcțional de transmitere a informațiilor, ci un mecanism profund relațional care reflectă, modelează și susține întreaga arhitectură afectivă și identitară a copilului. În literatura de specialitate, comunicarea familială este considerată un proces dinamic și bidirecțional, care depășește limbajul verbal și implică o complexă rețea de mesaje nonverbale, emoții exprimate sau reprimate, tonuri, gesturi, pauze și semnificații culturale implicite. În această ecologie relațională, cuvântul rostit, gestul de susținere, privirea sau lipsa de reacție capătă valoare formativă. Părintele devine astfel nu doar un educator sau protector, ci și un partener de dialog emoțional, un model de procesare afectivă și un facilitator al dezvoltării sociale.

Calitatea interacțiunii dintre părinte și copil, în special în momentele de vulnerabilitate emoțională – tristețe, furie, confuzie, entuziasm sau eșec – contribuie esențial la formarea capacităților de autoreglare emoțională. Copilul învață să-și înțeleagă și să-și exprime emoțiile prin modelul de comunicare oferit de adult: dacă este ascultat cu răbdare, validat în trăirile sale, încurajat să își exprime gândurile și emoțiile fără teamă de judecată, va interioriza aceste atitudini și le va reproduce în relațiile sale viitoare. În schimb, dacă este corectat excesiv, întrerupt frecvent, ignorat sau discreditat, copilul poate dezvolta inhibiții de exprimare, frică de respingere sau chiar un dialog intern critic și nesigur.

Comunicarea parentală joacă și un rol formativ în conturarea imaginii de sine a copilului. Tonul vocii părintelui, formularea feedbackului, disponibilitatea de a asculta fără a grăbi răspunsul – toate acestea devin oglinzi în

care copilul învață să se vadă, să se definească și să se valorizeze. Astfel, o comunicare bazată pe acceptare, claritate și coerență sprijină dezvoltarea unei stime de sine sănătoase, în timp ce un stil comunicativ ambiguu, critic sau pasiv-agresiv contribuie la formarea unei autoevaluări negative, instabile sau dependente de aprobarea externă.

În plus, studiile recente evidențiază că interacțiunile comunicative eficiente – caracterizate de ascultare activă, întrebări deschise, reformulări empatică și reflectarea emoțională – reduc semnificativ riscul de apariție a comportamentelor disruptive, a conflictelor familiale și a dificultăților de adaptare în context social sau școlar. Comunicarea deschisă și autentică acționează ca o formă de prevenție primară în sfera sănătății mintale, oferind copilului o „bază de siguranță relațională” în care poate explora, greși și învăța fără teamă de sancțiuni disproporționate sau respingere emoțională.

Un aspect important în analiza comunicării parentale este influența contextului psihosocial și a stării emoționale a adultului. Părinții copleșiți de stres, oboseală cronică, anxietate sau depresie pot deveni mai puțin receptivi, mai iritabili sau mai retrași, afectând indirect capacitatea copilului de a se simți văzut și înțeles. De asemenea, factorii socio-economici și culturali pot influența stilurile de comunicare: în unele contexte culturale, de exemplu, exprimarea directă a emoțiilor este descurajată, iar autoritatea parentală se exprimă prin control și tăcere, nu prin dialog deschis. În astfel de cazuri, lipsa comunicării explicite poate fi interpretată de copil ca indiferență sau respingere, afectând climatul afectiv general.

Din perspectivă dezvoltativă, nevoile de comunicare ale copilului se schimbă pe măsură ce acesta avansează în vârstă. În primii ani de viață, comunicarea se axează pe proximitate, repetiție, expresivitate și conectare nonverbală. Pe măsură ce limbajul se dezvoltă, părintele este chemat să încurajeze dialogul reflexiv, să pună întrebări care stimulează gândirea și să ofere feedback care nu evaluează doar comportamentele, ci și procesele de gândire și emoțiile care le însoțesc. În adolescență, când autonomia devine o nevoie dominantă, părintele trebuie să își ajusteze stilul comunicativ pentru a evita confruntarea directivă și pentru a încuraja autoreflexia, dialogul argumentativ și negocierea regulilor. Comunicarea devine în acest caz o punte între autoritate și libertate, între nevoia adolescentului de independență și nevoia de apartenență.

Prin urmare, comunicarea nu poate fi redusă la „a vorbi” sau „a da indicații”, ci este un proces de co-creație afectivă și simbolică, prin care părințele contribuie la modelarea universului intern al copilului. A învăța să comunici cu copilul presupune un efort de conștientizare de sine, de ascultare empatică, de flexibilitate și de disponibilitate emoțională. Este nevoie nu doar de cuvinte, ci de prezență autentică, de capacitatea de a pune pauze, de a primi emoțiile celuilalt fără frică sau respingere și de a cultiva un climat relațional în care greșeala nu este pedepsită, ci integrată ca parte a învățării.

Astfel, comunicarea parentală eficientă reprezintă una dintre cele mai puternice forme de influență în procesul de dezvoltare al copilului. Ea modelează nu doar comportamentele, ci și trăirile, viziunea despre sine, modul de relaționare cu ceilalți și capacitatea de a face față vieții. Cultivarea unei comunicări empatică, clare și consecvente este nu doar o competență educațională, ci o formă de iubire conștientă – una care are potențialul de a lăsa amprente pozitive adânci în sufletul copilului.

#### **4.1. Modele de comunicare în familie**

Comunicarea în cadrul familiei nu reprezintă doar o funcție operațională de transmitere a informației, ci constituie o dimensiune profund relațională și afectivă a vieții psihologice, cu rol fundamental în dezvoltarea copilului. Din perspectivă psihologică și educațională, comunicarea este atât un mediu de formare identitară, cât și o interfață a atașamentului, a valorilor și a strategiilor de reglare emoțională (Runcan et al., 2012; Howe, 2006). Primele interacțiuni cu părinții nu sunt simple schimburi verbale, ci acte formative, în care copilul învață ce este acceptabil să simtă, să exprime și să creadă despre sine și despre lume.

Modelele de comunicare în familie sunt strâns corelate cu stilurile parentale, constituind expresii externe ale climatului afectiv intern. Modelul autoritar se caracterizează printr-o comunicare directivă, rigidă, lipsită de empatie și deschidere emoțională, ceea ce limitează autonomia copilului și descurajează inițiativa (Baumrind, 1967; Branje, Laursen & Collins, 2012). În contrast, modelul permisiv, deși cald afectiv, este adesea lipsit de structură și predictibilitate, generând confuzie și insecuritate relațională (Maccoby & Martin, 1983). Modelul democratic presupune un echilibru între ascultare

activă, oferirea de feedback afectiv și impunerea de limite clare, fiind asociat cu dezvoltarea unei stime de sine sănătoase și a unor abilități sociale solide (Smetana, 2017; Carlo et al., 2007). În fine, stilul inconsecvent sau haotic, caracterizat prin oscilații emoționale și mesaje contradictorii, este adesea întâlnit în familiile afectate de stres cronic, instabilitate sau tulburări psihice ale părinților (Keel, 2016; Crittenden, 2013).

Din punct de vedere teoretic, comunicarea eficientă este susținută de modelul tranzacțional, care subliniază caracterul bidirecțional și co-construit al mesajului. În acest model, semnificația comunicării nu este dată de emițător, ci apare din negocierea dintre interlocutori, implicând ascultare empatică, flexibilitate cognitivă și prezență emoțională (Tates & Meeuwesen, 2001; Grebelsky-Lichtman, 2014). Acest cadru explicativ este esențial pentru înțelegerea dificultăților de comunicare în familiile unde părintele, din cauza anxietății, depresiei sau stresului, devine fie hiperreactiv, fie dezangajat emoțional.

În copilăria timpurie, comunicarea se dezvoltă prin mecanisme de angajament partajat (joint engagement), în care atenția, afectul și ritmul interacțional sunt sincronizate între adult și copil. Studiile arată că părinții care mențin contact vizual, imită expresiile copilului și folosesc o voce caldă și expresivă contribuie la dezvoltarea limbajului, autoreglării și atașamentului securizant (Adamson et al., 2012; Fuertes, 2022). Aceste forme timpurii de comunicare, aparent simple, reprezintă baza construcției neurologice a capacității de simbolizare, de autoreglare și de reflectare asupra celuilalt (Howe, 2006; Crittenden, 2013).

Pe măsură ce copilul crește, comunicarea se transformă într-un teren de negociere a autonomiei și a limitelor, în special în perioada adolescenței. În acest stadiu, părinții care mențin o comunicare deschisă, flexibilă și validantă – fără a renunța la rolul de ghid – facilitează consolidarea unei identități autonome, dar conectate afectiv (Branje, Laursen & Collins, 2012; Scott et al., 2011). În schimb, stilurile coercitive sau permissive pot duce la retragere emoțională, conflicte frecvente sau internalizarea emoțiilor nesuținute (Spera, 2005; Koehn & Kerns, 2018).

Influența factorilor contextuali asupra calității comunicării familiale este consistent documentată. Stresul parental cronic, precaritatea economică,

lipsa sprijinului social și starea de sănătate mentală a părintelui influențează în mod direct disponibilitatea afectivă și capacitatea de reglare în interacțiune (Guralnick, 2013; Lieneman et al., 2017). În familiile în care copilul suferă de o dizabilitate sau o tulburare de comunicare, strategiile nonverbale (gesturi, mimică, ritm, proximitate) devin esențiale. Studiile arată că utilizarea metodelor vizuale, a imaginilor, a ritualurilor interactive sau a atingerii afective poate suplini deficitul lingvistic și poate stimula coeziunea afectivă (Loots et al., 2005; Henderson, 2013).

Dimensiunea culturală adaugă, de asemenea, o nuanțare importantă asupra modelelor de comunicare. În societățile occidentale, comunicarea deschisă și afirmativă este valorizată, în timp ce în culturile colectiviste este promovată conformitatea, respectul față de autoritate și evitarea conflictelor deschise (Park, 2008; Faircloth et al., 2013). Aceste diferențe culturale nu indică ierarhii de calitate, ci modele divergente de socializare care trebuie înțelese în contextul valorilor colective ale fiecărei comunități.

Un aspect tot mai important este influența tehnologiei asupra comunicării parentale. Studiile recente subliniază că utilizarea excesivă a telefoanelor mobile de către părinți reduce interacțiunea față-în-față, afectează calitatea răspunsului emoțional și creează un climat de deconectare psihologică, chiar în prezența fizică (Kildare & Middlemiss, 2017; Levickis et al., 2020). Această formă de „absență prezentă” poate submina siguranța relațională a copilului și poate afecta negativ dezvoltarea limbajului și autoreglării.

În concluzie, comunicarea părinte-copil este mai mult decât o abilitate: este o experiență relațională complexă, profund emoțională, care formează nucleul dezvoltării psihice a copilului. Prin înțelegerea modelelor de comunicare, a obstacolelor contextuale și a diferențelor culturale, părinții și profesioniștii pot sprijini formarea unei relații sănătoase, în care copilul este ascultat, înțeles și susținut. O comunicare caldă, coerentă și prezentă este, poate, cea mai profundă formă de iubire exprimată în limbajul dezvoltării umane.

## **4.2. Ascultarea activă, validarea emoțiilor**

Comunicarea autentică între părinte și copil se fundamentează pe două elemente esențiale: ascultarea activă și validarea emoțională. Acestea nu sunt simple abilități conversaționale, ci expresii profunde ale prezenței afective și

ale disponibilității relaționale, care oferă copilului o experiență de siguranță psihologică și de valorizare a propriei trăiri interioare (Kelly & Barnard, 2000; Runcan et al., 2012). În lipsa acestora, comunicarea riscă să devină formală, didactică sau chiar dezumanizantă, reducând copilul la un receptor pasiv al normelor, în loc de a-l include ca agent activ în propria sa formare emoțională și identitară.

Ascultarea activă presupune mai mult decât simpla audiere a mesajului verbal. Este un proces deliberat, complex, care integrează dimensiuni cognitive, afective și comportamentale. Părintele care ascultă activ își suspendă reflexul de a întrerupe, corecta, evalua sau raționaliza trăirea copilului. În locul unei reacții grăbite, el oferă spațiu pentru exprimare, se conectează empatic și reflectă înapoi emoțiile percepute, validând astfel experiența internă a copilului (Lieneman et al., 2017; Fuertes, 2022). Această abordare favorizează autoreglarea emoțională, dezvoltarea empatiei și formarea unui stil de atașament securizant, întrucât copilul simte că este înțeles, acceptat și conținut emoțional, indiferent de natura stării trăite.

Semnalele nonverbale joacă un rol central în acest proces. Contactul vizual cald, postura corporală deschisă, tonul vocii calm și expresiile faciale coerente sunt interpretate de copil ca dovezi de disponibilitate afectivă reală. Studiile arată că, mai ales în primii ani de viață, aceste componente nonverbale sunt deosebit de eficiente în reglarea fiziologică și emoțională a copilului (Adamson et al., 2012; Grebelsky-Lichtman, 2014). Atunci când copilul percepe o congruență între cuvinte și comportament nonverbal, apare o integrare afectivă benefică pentru formarea încrederii și a capacității de introspecție.

Validarea emoțională este complementul natural al ascultării active. Înseamnă să recunoaștem trăirile copilului fără a le respinge, diminua sau patologiza. Emoțiile nu trebuie corectate, ci înțelese și numite împreună. Un răspuns validant nu presupune aprobarea oricărui comportament, ci transmiterea unui mesaj subtil, dar profund: „Ești văzut. Ce simți contează. Eu sunt aici cu tine.” Această abordare susține dezvoltarea stimei de sine, a încrederii în relații și a unei structuri emoționale sănătoase, capabilă să tolereze disconfortul și incertitudinea (Thomas et al., 2017; Branje et al., 2012). Copiii invalidați constant pot internaliza un dialog negativ de sine, pot

dezvolta anxietate, evitare sau chiar comportamente agresive ca mecanisme compensatorii (Chiariello & Orvaschel, 1995; Liu, 2003).

Importanța validării crește exponențial în perioada adolescenței, când intensitatea emoțională este amplificată, iar nevoia de autonomie coexistă cu cea de apartenență și confirmare afectivă. Adolescenții au nevoie de un spațiu relațional în care să poată exprima conflictele, incertitudinile și eșecurile fără teama de a fi judecați sau respinși. Părinții care oferă acest cadru favorizează nu doar dezvoltarea unei identități solide, ci și prevenirea comportamentelor de risc și a tulburărilor emoționale (Scott et al., 2011; Koehn & Kerns, 2018).

Practica ascultării active și a validării este deja inclusă în numeroase programe de intervenție psihologică, cum ar fi Parent–Child Interaction Therapy (PCIT), Terapia Dyadică sau intervențiile bazate pe Teoria Atașamentului (Allen & Marshall, 2015; Herschell et al., 2008). În aceste abordări, părinții sunt antrenați să observe, să reflecteze și să răspundă într-un mod congruent la nevoile emoționale ale copilului. Impactul este dovedit: reducerea comportamentelor disruptive, îmbunătățirea relației părinte–copil și creșterea sentimentului de eficiență parentală (Thomas et al., 2017; Juffer et al., 2023).

În familiile în care există dizabilități, tulburări de dezvoltare sau dificultăți de comunicare, validarea afectivă se poate realiza prin canale alternative: atingere blândă, gesturi repetitive de susținere, intonație afectivă, imitare interactivă. Aceste strategii stimulează integrarea senzorială și relațională a copilului, în lipsa unei comunicări verbale fluente (Loots et al., 2005; O’Toole, Lyons & Houghton, 2021). Astfel, chiar și în absența cuvintelor, ascultarea profundă și acceptarea emoțională pot fi transmise și receptate.

În concluzie, ascultarea activă și validarea emoțiilor nu sunt simple metode educative, ci forme de prezență psihologică care modelează dezvoltarea emoțională a copilului. Ele oferă cadrul în care copilul își poate construi o voce interioară blândă, se poate simți în siguranță cu propria vulnerabilitate și poate învăța cum să stea în relație cu sine și cu ceilalți. Investiția în aceste practici înseamnă construirea unei fundații relaționale stabile, din care copilul va putea explora viața cu încredere, autenticitate și empatie.

### **4.3. Bariere și distorsiuni în comunicare**

Comunicarea între părinte și copil este un proces profund relațional, marcat de o sensibilitate aparte față de context, emoții și istoric relațional. Departe de a fi un simplu schimb de mesaje verbale, comunicarea este un act de co-construcție simbolică, afectivă și cognitivă, în care se transmit nu doar informații, ci și valori, reguli, identitate și, mai ales, emoții (Kelly & Barnard, 2000; Runcan et al., 2012). În această dinamică, orice distorsiune sau barieră de comunicare nu doar că afectează înțelegerea cognitivă, dar erodează în mod direct calitatea relației, siguranța emoțională și disponibilitatea copilului de a se exprima autentic.

Una dintre cele mai răspândite bariere este lipsa de atenție activă. În contextul suprasolicitării cotidiene și al utilizării excesive a tehnologiei, părintele poate fi fizic prezent, dar psihologic absent, ceea ce fragmentează interacțiunea și reduce empatia. Studiile realizate de Kildare și Middlemiss (2017) arată că distragerea parentală cauzată de dispozitivele mobile este asociată cu o scădere semnificativă a calității relației afective, a capacității de reglare emoțională și a dezvoltării limbajului copilului. Această absență afectivă creează un climat de incertitudine relațională și contribuie la apariția unor tipare de atașament anxios sau evitant (Cummings & Warmuth, 2019).

Judecata prematură și etichetarea constituie un alt obstacol semnificativ. Atunci când părintele emite evaluări rapide asupra comportamentului copilului fără a-i explora contextul emoțional („Ești mereu exagerat!”, „Numai prostii spui!”), se produce o invalidare emoțională cu impact negativ asupra stimei de sine și a exprimării afective. Chiariello și Orvaschel (1995) evidențiază că astfel de practici comunicative distorsionate pot induce mecanisme de apărare precum retragerea afectivă sau reacția opoziționistă. În același sens, Liu (2003) subliniază că minimalizarea sistematică a emoțiilor copilului contribuie la inhibiție socială și la dezvoltarea unui dialog intern negativ.

Comunicarea incongruentă – atunci când limbajul verbal este contrazis de limbajul nonverbal – transmite copilului mesaje contradictorii. De exemplu, părintele afirmă verbal că este calm, dar tonul ridicat și expresia facială tensionată semnaleză contrariul. Grebelsky-Lichtman (2014) a

demonstrat că această incongruență afectează în mod negativ încrederea copilului în propriile percepții, dar și în coerența relațională, reducând predictibilitatea emoțională și intensificând anxietatea relațională.

Un alt obstacol major este monologul parental, un stil de comunicare directiv, în care părintele ocupă aproape în totalitate spațiul discursiv, oferind comenzi, sfaturi, instrucțiuni sau moralizări, fără a lăsa loc pentru exprimarea copilului. Keel (2016) și Branje, Laursen și Collins (2012) arată că lipsa dialogului real și absența reciprocității emoționale determină distanțare afectivă și reducerea implicării copilului în interacțiune. Astfel, comunicarea devine unilaterală, lipsită de conținut relațional autentic.

Bariera legată de nepotrivirea dintre nivelul de dezvoltare al copilului și stilul comunicativ al părintelui este frecventă și, adesea, subestimată. Părinții pot folosi un limbaj prea abstract, prea tehnic sau, dimpotrivă, excesiv de infantilizant, ceea ce duce la neînțelegeri și frustrare. Lieneman et al. (2017) evidențiază că această nealiniere cognitivă afectează eficiența mesajului și determină retragerea copilului din comunicare, ceea ce poate duce la formarea unor tipare de evitare emoțională.

Critica excesivă și minimalizarea emoțiilor reprezintă distorsiuni majore în dinamica afectivă. Părintele care răspunde constant prin corectare, ironie sau respingere transmite indirect mesajul că vulnerabilitatea nu este acceptată. Astfel de practici duc, conform lui Hummel și Gross (2001), la dezvoltarea unor stiluri de coping disfuncționale, cum ar fi hiperadaptarea, reprimarea afectivă sau externalizarea comportamentală.

Pe lângă barierele stilistice și comportamentale, starea emoțională a părintelui reprezintă un determinant important al distorsiunilor de comunicare. Jacob și Johnson (1997) demonstrează că părinții cu simptomatologie depresivă au tendința de a interpreta negativ mesajele ambigue sau neutre ale copilului, ceea ce contribuie la intensificarea conflictelor și la formarea unor modele relaționale defensive. În același sens, părinții cu dificultăți de autoreglare emoțională pot reacționa impulsiv, disproporționat sau chiar agresiv, ceea ce descurajează exprimarea sinceră din partea copilului și favorizează evitarea conflictului (Lieneman et al., 2017; Tates & Meeuwesen, 2001).

În familiile în care există tulburări de dezvoltare, dizabilități senzoriale sau dificultăți de limbaj, barierele de comunicare devin și mai pregnante.

Studiile realizate de Loots et al. (2005) și Henderson (2013) subliniază nevoia de adaptare a canalelor de comunicare prin utilizarea metodelor augmentative – imagini, gesturi, semne, obiecte tactile – pentru a facilita exprimarea afectivă și relaționarea. Absența acestor ajustări poate conduce la retragere emoțională, frustrare și comportamente disruptive.

În fine, presiunea performanței, așteptările nerealiste și hipercontrolul parental constituie obstacole semnificative în comunicarea autentică. Atunci când părintele comunică în termeni evaluativi, centrat pe performanță sau pe comparație socială, copilul internalizează un dialog afectiv defensiv, bazat pe conformare și nu pe exprimare autentică (Chao, 2011; Park, 2008). În aceste condiții, comunicarea nu mai este un spațiu al conectării, ci un teren al fricii de eșec și al anxietății anticipative.

Comunicarea dintre părinți și copil este profund influențată de bariere și distorsiuni, dar aceste obstacole pot fi identificate, înțelese și corectate printr-o abordare conștientă, empatică și autoreflexivă. Prin prezență afectivă, reglare emoțională și adecvare la nivelul de dezvoltare al copilului, părinții pot transforma comunicarea cotidiană într-un spațiu de siguranță, dezvoltare și conectare autentică. Acest demers este nu doar unul relațional, ci profund formativ pentru sănătatea emoțională a copilului și coerența viitoarelor sale relații interpersonale.

## Capitolul 5.

# Parentingul în era digitală

Transformările accelerate aduse de era digitală au remodelat profund relațiile familiale, interferând cu procesele tradiționale de socializare, atașament și educație. În acest nou ecosistem tehnologic, comunicarea părinte-copil este influențată simultan de accesibilitatea constantă la ecrane, de reconfigurarea spațiilor de interacțiune și de apariția unor noi riscuri psihosociale. În acest sens, parentingul nu mai poate fi înțeles în absența dimensiunii digitale, deoarece spațiul online devine, pentru copil, un mediu de dezvoltare, iar pentru părinte, o provocare pedagogică și relațională continuă (Mascheroni, Ponte & Jorge, 2018; Modecki et al., 2022).

Conceptul de parenting digital conturează un nou cadru teoretic și aplicativ, care integrează competențele de mediere tehnologică, control parental, supraveghere cibernetică, dar și sprijin afectiv și educație în spiritul responsabilității digitale. Potrivit lui Fidan și Olur (2023), parentingul digital presupune mult mai mult decât restricționarea accesului la tehnologie; este vorba despre însoțirea copilului în procesul de formare a unei gândiri critice, a unei conduite responsabile și a unei autonomii digitale echilibrate. În mod similar, Rode (2009) subliniază rolul activ al părinților ca designeri de medii digitale de învățare și atașament, care trebuie să adapteze continuu strategiile educaționale la nevoile copilului și la dinamica platformelor utilizate.

Literatura de specialitate arată că există diferențe semnificative în modul în care familiile integrează tehnologia, conturându-se un așa-numit digital divide familial. Zhao, Bazarova și Valle (2023) explică faptul că nivelul de alfabetizare digitală al părinților, capitalul cultural și accesul la resurse educaționale influențează direct nu doar performanța digitală a copilului, ci și calitatea relației părinte-copil. Huang et al. (2018) completează că inegalitățile socio-economice accentuează această prăpastie, făcând ca parentingul

digital să fie un proces puternic condiționat de medii culturale și materiale, mai degrabă decât un model universal aplicabil.

Paradoxul mediului digital constă în faptul că, deși oferă oportunități incontestabile de conectare și acces la cunoaștere, acesta poate deveni și un factor de risc major. Expunerea excesivă la ecrane este asociată cu dificultăți în reglarea emoțională, scăderea interacțiunilor sociale față în față și apariția unor simptome de tulburări de atenție și hiperactivitate (Choy, Lau & Wu, 2024; Yusuf et al., 2020). Rahayu și Haningsih (2021) au arătat că un timp îndelungat petrecut în fața ecranelor poate conduce la întârzierea dezvoltării limbajului, alterarea rutinei de somn și reducerea empatiei – efecte care afectează nu doar sănătatea copilului, ci și calitatea relațiilor familiale.

Una dintre cele mai mari provocări ale parentingului în era digitală este găsirea unui echilibru funcțional între control și autonomie. Pe de o parte, părintele are responsabilitatea de a proteja copilul de pericolele din mediul virtual – cyberbullying, conținut inadecvat, adicție digitală. Pe de altă parte, este important ca acest control să nu devină intruziv sau să inhibe dezvoltarea capacității copilului de a lua decizii autonome și responsabile. Benedetto și Ingrassia (2021) propun un model de parenting participativ, care presupune stabilirea de reguli clare, dar negociate, însoțite de dialog constant și feedback afectiv, mai degrabă decât de pedepse sau interdicții rigide.

În plus, numeroase cercetări susțin ideea că parentingul digital nu este doar o responsabilitate a părinților, ci o competență care trebuie susținută la nivel comunitar și educațional. Modecki et al. (2022) subliniază importanța unor intervenții integrate – ateliere pentru părinți, ghiduri educaționale, consiliere psihologică – care să sprijine familiile în procesul de adaptare la realitățile tehnologice. De asemenea, implicarea școlii și a rețelelor de sprijin social este esențială pentru construirea unei culturi a responsabilității digitale comune.

Dimensiunea emoțională a parentingului digital este adesea neglijată în favoarea unor discuții tehnice despre siguranță și restricții. Totuși, relația părinte-copil în spațiul virtual este mediată de același principiu fundamental al atașamentului: copilul are nevoie să se simtă văzut, validat și ghidat, chiar și atunci când se exprimă prin intermediul tehnologiei. În acest sens, studiile lui Fuertes (2022) și ale lui Grebelsky-Lichtman (2014) arată că

părinții care reușesc să transfere empatia, ascultarea activă și validarea emoțională în interacțiunile digitale mențin o conexiune autentică, chiar și în fața provocărilor impuse de spațiul virtual.

Parentingul digital este o dimensiune emergentă și vitală a relației părinte-copil, care necesită competențe afective, educaționale și tehnologice integrate. Provocările pe care le aduce tehnologia nu pot fi ignorate, dar nici abordate exclusiv în termeni de restricție sau control. Este esențial ca părinții să fie susținuți în construirea unui stil de parenting digital echilibrat, empatic și adaptiv, care să ofere copilului nu doar siguranță tehnologică, ci și un spațiu relațional de explorare, conectare și devenire. Acest demers implică o reevaluare profundă a rolului parental într-o lume în care digitalul devine o extensie a realității relaționale și emoționale.

### **5.1. Ecrane, tehnologie și dezvoltarea cognitivă și emoțională**

Utilizarea tehnologiei digitale a devenit, în ultimul deceniu, o componentă esențială a mediului cotidian al copiilor, chiar de la vârste foarte fragede. Tabletele, smartphone-urile, televizoarele inteligente și asistenții digitali nu mai sunt doar mijloace de divertisment, ci au ajuns să influențeze fundamental modurile de învățare, comunicare și relaționare ale copilului. Într-un astfel de context, părintele este adesea transformat dintr-un simplu supraveghetor al timpului petrecut la ecran într-un mediator activ al relației copil-tehnologie, fiind nevoit să regleze, interpreteze și modeleze experiențele digitale ale copilului în acord cu etapele dezvoltării sale psihologice (Mascheroni, Ponte & Jorge, 2018; Choy, Lau & Wu, 2024).

Literatura de specialitate arată că tehnologia digitală, atunci când este utilizată moderat, în contexte educaționale și relaționale adecvate, poate contribui pozitiv la dezvoltarea cognitivă. De exemplu, aplicațiile interactive pot susține dezvoltarea coordonării vizual-motorii, a atenției selective și a abilităților logico-matematice, mai ales atunci când sunt însoțite de implicarea activă a adultului (Tosun & Mihci, 2020; Fidan & Seferoğlu, 2020). Conținuturile multimedia de calitate, adaptate vârstei și însoțite de comentarii explicative, pot facilita achizițiile lingvistice și dezvoltarea gândirii simbolice. Mai mult, platformele educaționale utilizate în învățarea colaborativă pot stimula explorarea autonomă și interesul cognitiv pentru cunoaștere.

Pe de altă parte, utilizarea excesivă, nefiltrată sau solitară a tehnologiei poate avea consecințe negative semnificative. Studiile longitudinale au evidențiat corelații între timpul prelungit petrecut în fața ecranelor și întârzierea dezvoltării limbajului, tulburările de atenție, somnul perturbat și scăderea performanței academice, în special în perioada copilăriei timpurii (Wahyuningrum et al., 2020; Rode, 2009). Hiperstimularea senzorială specifică jocurilor video rapide și a aplicațiilor bazate pe feedback instantaneu este asociată cu o toleranță scăzută la frustrare, iritabilitate crescută și dificultăți de reglare emoțională, efecte care pot fi accentuate la copiii cu vulnerabilități psihologice preexistente (Benedetto & Ingrassia, 2021; Huang et al., 2018).

Dezvoltarea emoțională, care presupune învățarea empatiei, a recunoașterii expresiilor faciale, a tonului vocii și a semnelor afective, este adesea deficitară în contextul unei interacțiuni dominate de dispozitive digitale. Atunci când părinții utilizează ecranele ca substitut pentru relaționarea directă – fie pentru liniștirea copilului, fie pentru a gestiona crizele emoționale – se creează un tipar de atașament orientat spre obiect, nu spre persoană. Astfel, copilul învață să se autoregleze nu prin sprijin afectiv și oglindire emoțională, ci prin evitarea relației și refugiarea în stimularea pasivă a ecranului (Lev & Elias, 2020; Zhao, Bazarova & Valle, 2023).

Modelul de utilizare a tehnologiei promovat de părinți are un rol decisiv în formarea obiceiurilor digitale ale copilului. Părinții care petrec mult timp pe telefon, fără a oferi copilului atenție emoțională, pot transmite inconștient ideea că relația umană este secundară față de interacțiunea digitală. Studiile lui Kildare și Middlemiss (2017) arată că astfel de comportamente parentale sunt asociate cu dificultăți de adaptare la școală, creșterea comportamentelor opozante și deteriorarea atașamentului securizant. În același sens, Fidan și Olur (2023) atrag atenția că lipsa implicării afective în utilizarea comună a tehnologiei duce la scăderea coerenței relaționale și a simțului de apartenență.

La nivel neurocognitiv, cercetările recente indică faptul că interacțiunea frecventă cu aplicații construite pe modelul „loop-ului dopaminergic” poate afecta circuitele neuronale implicate în controlul inhibițional, reglarea impulsurilor și recompensa internă. Acest fapt este deosebit de îngrijorător în cazul jocurilor care recompensează comportamentele compulsive și care pot induce dependență, mai ales în lipsa unei supravegheri adulte coerente

(Akkaya et al., 2021; Benedetto & Ingrassia, 2021). Plasticitatea neuronală în copilărie este extrem de sensibilă la tipul de stimuli primiți, iar suprastimularea artificială poate duce la o preferință pentru gratificarea instantanee și la dificultăți în menținerea atenției susținute.

Contextul în care are loc utilizarea ecranelor este la fel de important ca durata. Studiile au arătat că utilizarea partajată a tehnologiei, în care părintele comentează, explică și reflectează împreună cu copilul asupra conținutului, susține dezvoltarea limbajului, a cogniției și a competențelor socio-emoționale (Canpolat & Karadaş, 2024; Yusuf et al., 2020). În schimb, utilizarea solitară, fără ghidaj parental sau fără implicare afectivă, este asociată cu efecte negative pronunțate, în special în ceea ce privește autoreglarea, încrederea în sine și adaptarea socială.

Dincolo de efectele individuale, este important să înțelegem că utilizarea tehnologiei este inserată într-un cadru mai larg al relației parentale și al climatului emoțional din familie. Tehnologia nu este în sine un inamic al dezvoltării copilului, ci un instrument cu potențial ambivalent, a cărui valoare depinde de modul în care este integrat în viața familială. Rode (2009) și Mascheroni et al. (2018) subliniază faptul că parentingul digital presupune nu doar setarea de reguli, ci și învățarea prin modelare, prezență empatică și dialog continuu despre rolul tehnologiei în viața de zi cu zi.

În era digitală, dezvoltarea copilului este influențată nu doar de prezența tehnologiei, ci de calitatea relației dintre copil și adultul care o mediază. Ecranele pot deveni surse de învățare, explorare și creativitate, dar și factori de risc în absența unei implicări conștiente și afective din partea părintelui. Parentingul digital eficient presupune deci o abordare reflexivă, echilibrată și empatică, în care tehnologia este utilizată nu ca substitut relațional, ci ca mediu complementar de dezvoltare, întotdeauna reglat prin ochii, vocea și prezența reală a părintelui.

## **5.2. Control parental și autonomie digitală**

Una dintre cele mai sensibile și provocatoare dileme ale parentingului contemporan în era digitală este gestionarea echilibrului dintre controlul parental și cultivarea autonomiei digitale la copil. Această tensiune nu este una pur tehnologică, ci psihologică și relațională, afectând în mod direct

calitatea interacțiunilor părinte-copil, dezvoltarea responsabilității personale și integrarea socială a copilului într-un mediu digital complex și uneori haotic (Modecki et al., 2022; Wahyuningrum et al., 2020). Deși tendința firească a părinților este de a proteja copilul prin control, un control exercitat în mod excesiv, fără componenta educativă și relațională, poate avea efecte contraproductive: opoziționism, minciună, evitarea comunicării și chiar internalizarea unor sentimente de neîncredere și lipsă de autonomie (Zhao, Bazarova & Valle, 2023).

Controlul parental se referă la totalitatea strategiilor prin care părintele reglementează modul în care copilul utilizează tehnologia: limitele de timp, selecția conținuturilor, supravegherea interacțiunilor online și setarea de reguli explicite. Însă, după cum relevă cercetările recente, forma în care este exercitat acest control este esențială. Mediile coercitive, bazate pe impunere, fără dialog sau explicare a motivelor, tind să fie mai puțin eficiente pe termen lung decât strategiile de mediere activă, care presupun implicarea copilului în procesul decizional, reflecția comună asupra riscurilor și utilizarea împreună a tehnologiei (Fidan & Olur, 2023; Jensen, Hussong & Haston, 2021). Astfel, controlul eficient presupune nu doar limitare, ci și ghidare – o prezență educativă conștientă care oferă copilului modele și sprijin în construirea propriei relații cu spațiul digital.

Pe de altă parte, autonomia digitală este înțeleasă ca o competență emergentă, construită treptat, care integrează discernământul, autoreglarea comportamentală, conștiința morală și alfabetizarea digitală. Copiii nu devin autonomi prin simpla expunere la tehnologie, ci printr-un proces complex de învățare relațională, în care părintele joacă un rol esențial ca facilitator și model. Într-o lume în care adolescenții își negociază identitatea în spațiul online și se confruntă cu presiuni sociale intense, sprijinul pentru autonomia digitală presupune încredere, dar și însoțire empatică, fără invazie, fără control excesiv, dar nici abandon educativ (Canpolat & Karadaş, 2024; Benedetto & Ingrassia, 2021).

Modelele de mediere parentală digitală identificate în literatura de specialitate (Mascheroni et al., 2018; Modecki et al., 2022) – activă, restrictivă și pasivă – oferă un cadru util pentru înțelegerea diferențelor între stilurile parentale. Medierea activă, caracterizată prin dialog, co-utilizare și reflecție

asupra conținutului, s-a dovedit cea mai eficientă în promovarea autoreglementării și în reducerea riscurilor online. În schimb, medierea restrictivă, deși poate reduce expunerea pe termen scurt, nu dezvoltă competențe interne de filtrare sau gândire critică. Medierea pasivă, adesea rezultatul lipsei de competențe sau al absenței interesului parental, este asociată cu cele mai mari riscuri: expunere la conținuturi dăunătoare, cyberbullying, dependență sau autoexpunere neadecvată (Fidan & Olur, 2023; Huang et al., 2018).

Rolul competențelor digitale ale părinților este crucial în acest peisaj. Părinții cu un nivel ridicat de alfabetizare digitală pot naviga mai ușor între control și sprijin, între protecție și responsabilizare, adoptând o atitudine flexibilă și adaptativă. În schimb, părinții care se simt copleșiți de complexitatea tehnologică sau care nu înțeleg funcționarea platformelor online tind fie să evite implicarea, fie să adopte un control excesiv din teamă (Kalkim et al., 2024; Rahayu & Haningsih, 2021). În comunitățile vulnerabile, unde accesul la educație digitală este limitat, acest decalaj se adâncește, creând o formă de excludere parentală care afectează calitatea supravegherii și susținerii copilului.

În plus, cadrul relațional în care se exercită controlul sau se sprijină autonomia este decisiv. Controlul nu ar trebui să fie o manifestare de autoritate impersonală, ci un act relațional de însoțire. Când părintele oferă explicații, ascultă punctul de vedere al copilului și negociază limitele, se creează un spațiu de învățare relațională, în care copilul învață nu doar să respecte reguli, ci să înțeleagă logica lor și să le interiorizeze. Astfel, părintele devine o sursă de autoritate empatică și un model de comportament etic în mediul digital (Lev & Elias, 2020; Benedetto & Ingrassia, 2021).

Această abordare este susținută și de studiile care investighează dezvoltarea competențelor socio-emoționale în context digital. Se arată că adolescenții care beneficiază de sprijin parental activ în utilizarea tehnologiei sunt mai empatici, mai conștienți de impactul acțiunilor lor în mediul online și mai capabili să-și regleze comportamentele (Zhao, Bazarova & Valle, 2023). În plus, aceștia prezintă un risc mai scăzut de implicare în comportamente problematice precum sexting, cyberbullying sau expunerea excesivă a datelor personale.

Dinamica dintre controlul parental și autonomia digitală nu este un joc de forțe opuse, ci o ecologie educațională în care se construiesc repere interne

de orientare în spațiul virtual. Parentingul digital eficient nu înseamnă să alegi între libertate și control, ci să creezi o relație bazată pe încredere, coerență și reflecție comună. În acest fel, părinții devin nu doar gardieni ai siguranței, ci formatori ai unei conștiințe digitale capabile să integreze libertatea cu responsabilitatea, discernământul cu creativitatea, explorarea cu protecția.

### **5.3. Riscuri și oportunități ale parentingului digital**

Parentingul în era digitală capătă valențe complexe și dinamice, devenind o formă de interacțiune care transcende granițele clasice ale relației părinte-copil. Nu mai este vorba doar despre supravegherea creșterii copilului în mediul fizic, ci despre formarea și modelarea acestuia într-un spațiu hibrid, în care realitatea cotidiană este constant intersectată de medii virtuale, rețele sociale și dispozitive inteligente (Mascheroni, Ponte & Jorge, 2018). Această realitate implică o reconstrucție profundă a funcției parentale, în care părintele este chemat să devină, simultan, educator digital, protector afectiv și facilitator al dezvoltării unei identități echilibrate într-o lume interconectată.

Provocările parentingului digital sunt variate și, adesea, contradictorii. Pe de o parte, tehnologia aduce beneficii incontestabile, oferind copiilor acces rapid la informație, oportunități de învățare interactivă și medii de exprimare creativă. Pe de altă parte, lipsa de control, mediere și implicare parentală poate transforma tehnologia într-o sursă de vulnerabilitate, cu efecte negative semnificative asupra dezvoltării cognitive, emoționale și relaționale (Wahyuningrum et al., 2020; Choy, Lau & Wu, 2024). Această ambivalență generează o presiune constantă asupra părinților, care trebuie să ia decizii informate și rapide într-un context adesea lipsit de repere clare.

Riscurile documentate ale parentingului digital sunt multiple. Expunerea timpurie și nefiltrată la conținuturi inadecvate – de la scene violente și sexualizate, până la mesaje discriminatorii sau ideologii extremiste – poate afecta profund capacitatea copilului de a integra norme morale, de a-și construi o imagine de sine sănătoasă și de a dezvolta empatie (Rode, 2009; Yusuf et al., 2020). Cyberbullying-ul, în creștere alarmantă, este o altă sursă de risc major, asociată cu simptome de anxietate, depresie, tulburări de somn

și retragere socială, mai ales atunci când copilul nu găsește în părinte un aliat sigur și disponibil emoțional (Zhao, Bazarova & Valle, 2023; Modecki et al., 2022).

De asemenea, dependența de ecrane a fost corelată cu întârzieri în dezvoltarea limbajului, tulburări de atenție și control executiv, afectarea interacțiunilor sociale și alterarea ciclului somn-veghe. Aceste efecte sunt deosebit de pronunțate în copilăria timpurie, perioadă în care sistemul nervos este în plin proces de dezvoltare și structurare (Benedetto & Ingrassia, 2021; Choy, Lau & Wu, 2024). În acest sens, nu doar durata, ci și calitatea și contextul utilizării tehnologiei sunt esențiale pentru determinarea impactului său asupra copilului.

Un aspect adesea neglijat, dar esențial, este modelul parental de utilizare a tehnologiei. Atunci când părintele este absorbit de propriul telefon sau petrece un timp excesiv pe rețele sociale în detrimentul interacțiunii cu copilul, acesta recepționează un mesaj implicit despre ierarhia valorilor relaționale. Studiile arată că ignorarea copilului în momente cheie de interacțiune – de exemplu, în timpul mesei sau jocului – poate genera nesiguranță afectivă și tulburări de atașament (Kildare & Middlemiss, 2017; Lev & Elias, 2020). În plus, copiii preiau comportamentele părinților ca modele de referință, iar dependența parentală de dispozitive poate amplifica riscul apariției unor tipare digitale disfuncționale la copii.

Cu toate acestea, parentingul digital nu este sinonim cu pericolul. Tehnologia poate deveni o resursă valoroasă atunci când este folosită într-un mod ghidat, partajat și educativ. Platformele digitale interactive, jocurile cu valoare pedagogică și resursele educaționale accesibile contribuie la stimularea gândirii critice, la dezvoltarea memoriei de lucru și la extinderea universului cultural al copilului (Tosun & Mihci, 2020; Canpolat & Karadaş, 2024). Vizionarea de conținuturi digitale împreună cu părintele, urmată de conversații reflexive, poate stimula dialogul intergenerațional și poate consolida relația afectivă (Jensen, Hussong & Haston, 2021; Fuertes, 2022).

Pentru copiii cu dizabilități, tehnologia oferă chiar o cale esențială de acces la comunicare, educație și socializare. Interfețele augmentative, aplicațiile de sprijin educațional și platformele online adaptate nevoilor speciale pot înlocui barierele tradiționale cu punți de incluziune și exprimare

autentică (Henderson, 2013; Choy, Lau & Wu, 2024). Totodată, părinții au la dispoziție o gamă largă de resurse online – de la webinarii la grupuri de sprijin – care le pot crește nivelul de alfabetizare digitală și autoeficacitatea parentală (Fidan & Olur, 2023; Kalkim et al., 2024).

În acest context, rolul părinților nu mai este doar de a „bloca” sau „limita” accesul la tehnologie, ci de a oferi un cadru de înțelegere critică și o relație de sprijin care să confere copilului încredere și instrumente de autoreglare. Părintele devine un „interpret cultural al digitalului”, în sensul formulat de Mascheroni și colab. (2018), oferind repere despre etică, identitate și responsabilitate în mediile virtuale. Această reconceptualizare a parentingului digital presupune nu doar prezență fizică, ci și prezență relațională – un angajament empatic și conștient față de modul în care copilul trăiește, simte și învață în mediul digital.

Astfel, riscurile și oportunitățile nu sunt inerente tehnologiei în sine, ci derivă din modul în care aceasta este integrată în ecologia relațională a familiei. Mediarea activă, educația digitală timpurie, dezvoltarea gândirii critice și menținerea unei relații afective calde și disponibile sunt elementele-cheie ale unui parenting digital matur și eficient. Într-o societate caracterizată prin viteză, hiperstimulare și polarizare informațională, părintele rămâne ancora esențială în formarea unei relații sănătoase cu tehnologia – nu prin izolare, ci prin dialog, nu prin control autoritar, ci prin însoțire conștientă (Modecki et al., 2022; Fidan & Seferoğlu, 2020).

În concluzie, parentingul digital nu este doar o provocare contemporană, ci și o șansă de reconfigurare a relației părinte–copil într-o formă adaptată lumii moderne. Prin asumarea unei atitudini reflexive, prin cultivarea unui echilibru între protecție și autonomie, părinții pot transforma digitalizarea vieții de zi cu zi într-un context fertil pentru dezvoltarea emoțională, cognitivă și relațională a copilului.

## Capitolul 6.

# Parenting și reglarea emoțională

Reglarea emoțională constituie un proces psihologic fundamental care susține adaptarea copilului la realitatea internă și externă, modelând felul în care acesta percepe, exprimă și gestionează emoțiile proprii, precum și relațiile pe care le stabilește cu ceilalți. Dintr-o perspectivă dezvoltistă, reglarea emoțională nu este o abilitate înnăscută, ci una care se învață în context interpersonal, având ca principal cadru de învățare relația cu părintele. Astfel, părintele devine nu doar figura principală de atașament, ci și primul „antrenor emoțional” al copilului, oferind, conștient sau nu, modele de gestionare afectivă prin reacțiile, discursul și atitudinea manifestate în contexte emoționale variate (Morris et al., 2007; Baker, 2018).

Literatura de specialitate subliniază că, în primii ani de viață, copilul își dezvoltă capacitatea de reglare emoțională printr-un proces de co-reglare cu figura de atașament. Aceasta presupune că părintele funcționează ca un reglator extern al emoțiilor intense ale copilului, învățându-l treptat să tolereze disconfortul afectiv, să identifice propriile trăiri și să își dezvolte un repertoriu de răspunsuri adaptative (Morelen, Shaffer & Suveg, 2016). În acest sens, calitatea prezenței afective a părintelui – disponibilitatea emoțională, sensibilitatea la semnalele copilului și capacitatea de a răspunde empatic – devin factori protectivi esențiali în dezvoltarea reglării emoționale.

Relația dintre autoreglarea emoțională parentală și competențele emoționale ale copilului este bidirecțională și complexă. Părinții care reușesc să gestioneze eficient propriile emoții, să se autoregleze în fața comportamentelor dificile ale copilului și să-și mențină calmul în situații de stres devin modele sigure de comportament emoțional adaptativ (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Rutherford et al., 2015). În schimb, părinții care prezintă dificultăți de reglare – fie din cauza stresului cronic, a tulburărilor afective, fie a lipsei

de sprijin – tind să manifeste un stil parental inconsistent, punitiv sau hiper critic, fapt ce contribuie la apariția unor dificultăți similare la copil (Maliken & Katz, 2013; Hoffman, Crnic & Baker, 2006).

Acest fenomen este explicat de teoria socializării emoționale, care afirmă că părinții contribuie activ la dezvoltarea abilităților emoționale ale copilului prin trei mecanisme principale: reacțiile lor la emoțiile copilului, discuțiile despre emoții și climatul emoțional general al familiei (Morris et al., 2007). Copiii ai căror părinți răspund la trăirile lor cu empatie, oferă explicații și normalizează emoțiile învățând mai ușor să își gestioneze afectele într-un mod sănătos. Dimpotrivă, atunci când reacțiile părintelui sunt punitive, invalidante sau evitante, copilul poate interioriza emoțiile ca fiind inacceptabile, ceea ce favorizează suprimarea afectivă, anxietatea sau comportamentele externalizante, precum agresivitatea (Babore et al., 2019; Morris et al., 2017).

În acest context, tot mai multe cercetări susțin integrarea strategiilor moderne de parenting, precum *mindful parenting*, care promovează conștientizarea non-judicativă a trăirilor emoționale proprii și ale copilului, precum și autorefecția, compasiunea și reglarea trăirilor intense (Rutherford et al., 2015; Barros, Goes & Pereira, 2015). *Mindful parenting* încurajează părinții să fie pe deplin prezenți în interacțiunea cu copilul, să observe și să accepte propriile emoții fără reactivitate, ceea ce le permite să răspundă într-un mod adecvat nevoilor emoționale ale copilului, mai degrabă decât să reacționeze automat sau defensiv.

Un alt aspect important evidențiat în literatura de specialitate este rolul stresului parental în perturbarea reglării emoționale. Părinții care se confruntă cu stres financiar, marital, profesional sau care nu beneficiază de rețele de suport social consistente, tind să aibă o capacitate diminuată de reglare afectivă, ceea ce se reflectă negativ asupra climatului emoțional familial și, implicit, asupra dezvoltării copilului (Hoffman et al., 2006; Zimmer-Gembeck et al., 2022). De asemenea, tulburările afective ale părinților, cum ar fi depresia sau anxietatea, pot interfera cu capacitatea lor de a fi disponibili emoțional, de a oglindi trăirile copilului și de a susține procesul de mentalizare al acestuia.

Pe fondul acestor vulnerabilități, copilul poate dezvolta tulburări de reglare emoțională precum comportamente opozante, retragere socială,

iritabilitate, anxietate generalizată sau dificultăți în gestionarea furiei. Aceste manifestări nu trebuie privite ca semne de deficit individual, ci ca expresii ale unui proces disfuncțional de co-reglare, în care mediul familial nu oferă suficiente resurse pentru susținerea dezvoltării emoționale (Zitzmann et al., 2024; Morris et al., 2017).

În concluzie, reglarea emoțională nu este doar o abilitate individuală, ci o competență relațională formată în cadrul dinamicii parentale. Părintele reprezintă principala sursă de învățare, de modelare și de sprijin în construirea acestui proces esențial. Investiția în dezvoltarea autoreglării emoționale a părinților, în formarea lor în domeniul educației emoționale și în sprijinirea psihologică a celor aflați în dificultate devine o condiție de bază pentru prevenirea tulburărilor emoționale la copii și pentru promovarea unei dezvoltări afective sănătoase. Intervențiile psihologice și educaționale care includ componenta de reglare emoțională parentală, cum ar fi parentingul conștient sau terapiile centrate pe familie, sunt tot mai recunoscute ca fiind intervenții cu impact major asupra bunăstării emoționale a întregii familii.

## **6.1. Dezvoltarea competențelor emoționale prin relația cu părintele**

Dezvoltarea competențelor emoționale în copilărie este un proces dinamic și profund relațional, care depinde în mod esențial de calitatea interacțiunilor din mediul familial, în special de relația directă dintre copil și părintele său. Emoțiile, departe de a fi simple reacții tranzitorii, sunt structuri afective și cognitive integrate, care influențează deciziile, relațiile și adaptarea socială pe tot parcursul vieții. În acest proces de formare timpurie, părintele devine nu doar o figură de atașament, ci și primul educator emoțional al copilului, furnizând un model comportamental și afectiv care este internalizat și replicat de copil (Morris et al., 2007; Bariola, Gullone & Hughes, 2011).

Această învățare nu este niciodată doar explicită. Prin simpla observare a modului în care părintele reacționează la frustrare, exprimă afecțiunea, își reglează furia sau își manifestă empatia, copilul construiește un „alfabet emoțional” care stă la baza propriei sale inteligențe emoționale. Astfel, familia funcționează ca un mediu de socializare emoțională complex, în care copilul își dezvoltă treptat capacitatea de identificare, exprimare și reglare a emoțiilor (Morelen, Shaffer & Suveg, 2016).

În special în primii ani de viață, copilul nu are încă mecanismele cognitive necesare pentru a-și regla singur emoțiile intense, iar acest proces este mediat aproape în totalitate de reacțiile părintelui. Conceptul de „reglare emoțională externă” se referă la faptul că părintele, prin gesturi de calmare, ton afectuos, validare verbală și conținere fizică, devine un co-reglator al trăirilor copilului. Într-un mediu predictibil și cald, copilul învață treptat să-și tolereze emoțiile dificile, să le înțeleagă și să le gestioneze, proces esențial în dezvoltarea autoreglării interne (Rutherford et al., 2015; Morris et al., 2007).

Validarea emoțională joacă un rol crucial în această ecuație. Atunci când copilul este ascultat cu empatie, când emoțiile sale sunt recunoscute și acceptate fără a fi minimalizate („Nu mai plânge, nu e nimic”), el dobândește nu doar o înțelegere mai clară a propriilor trăiri, ci și un sentiment profund de siguranță relațională. Acest cadru afectiv permite dezvoltarea rezilienței și a unei stime de sine sănătoase. În schimb, reacțiile parentale incongruente, punitive sau distante – cum ar fi ignorarea, ironizarea sau pedepsirea emoțiilor – pot determina copilul să dezvolte mecanisme de evitare, suprimare sau explozie emoțională, adesea maladaptative pe termen lung (Babore et al., 2019; Hoffman, Crnic & Baker, 2006).

Legătura dintre reglarea emoțională parentală și stilul de parenting este una directă și puternică. Părinții care dețin abilități dezvoltate de auto-reglare, cum ar fi reevaluarea cognitivă, introspecția sau mindfulnessul, sunt mai capabili să răspundă calm și empatic comportamentelor provocatoare ale copilului. Această capacitate de a rămâne reglat emoțional în situații tensionate nu doar că reduce probabilitatea de conflicte, ci oferă copilului un exemplu concret de gestionare sănătoasă a emoțiilor (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Herzog et al., 2015; Zhang et al., 2023).

Tiparul de parenting influențează, de asemenea, procesul de reglare. Stilul autoritativ, bazat pe echilibru între fermitate și căldură, este asociat cu dezvoltarea unor strategii emoționale mature, empatie crescută și adaptabilitate socială. În schimb, stilurile parentale disfuncționale – autoritar (rigid și critic), permisiv (fără limite clare) sau neglijent (absent emoțional) – au fost corelate cu reactivitate emoțională crescută, anxietate, tulburări de comportament și dificultăți de adaptare școlară (Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2018; Karaer & Akdemir, 2019; Di Giunta et al., 2022).

Un aspect adesea subestimat, dar esențial, este consistența emoțională parentală. Părinții care oferă răspunsuri previzibile și echilibrate la trăirile copilului creează un mediu de siguranță afectivă, în care copilul poate anticipa cu încredere reacțiile adultului. În schimb, răspunsurile impredictibile, excesive sau contradictorii creează incertitudine, generând insecuritate relațională și afectivă. În acest context, copilul poate dezvolta strategii de coping dezadaptative, precum inhibiția afectivă, evitarea relațională sau comportamentele distructive, în încercarea de a obține o minimă coerență afectivă (Rubin, Cheah & Fox, 2001; Morris et al., 2017).

Pe termen lung, competențele emoționale dezvoltate în copilărie funcționează ca repere interne stabile – acestea determină capacitatea de a construi relații sănătoase, de a gestiona stresul, de a rezolva conflicte și de a menține o stare de bine psihologică. Ele devin pilonii rezilienței în fața adversităților, ai succesului școlar și profesional, precum și ai integrării sociale (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Morelen et al., 2016).

În concluzie, dezvoltarea competențelor emoționale în copilărie este inseparabilă de calitatea relației cu părintele. Această relație nu este doar un cadru de creștere, ci un spațiu de modelare emoțională profundă, care poate vindeca, susține și echilibra sau, dimpotrivă, poate genera dezechilibre emoționale de durată. Investiția în educația emoțională parentală, în dezvoltarea autoreglării și în promovarea unei prezențe afective constante este esențială pentru creșterea unui copil echilibrat, empatic, rezilient și pregătit să navigheze cu încredere în complexitatea relațiilor umane.

## **6.2. Modele de reglare emoțională**

Reglarea emoțională reprezintă unul dintre cele mai importante procese psihologice implicate în dezvoltarea sănătoasă a individului, fiind esențială atât pentru bunăstarea subiectivă, cât și pentru funcționarea interpersonală, reziliența psihologică și adaptarea socială (Gross, 1998; Morris et al., 2007). Dintr-o perspectivă integrativă, reglarea emoțională implică nu doar inhibarea sau exprimarea trăirilor, ci și o procesare cognitivă profundă a semnificației acestora, însoțită de strategii adaptative prin care individul își modulează reacțiile pentru a atinge obiective personale și sociale. În context parental, capacitatea de reglare emoțională are implicații directe asupra

calității parentingului, influențând răspunsurile părintelui în situații provocatoare, disponibilitatea sa emoțională și modelul oferit copilului pentru gestionarea propriilor emoții (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Rutherford et al., 2015).

Modelul procesual propus de James Gross (1998) a revoluționat înțelegerea acestui fenomen prin identificarea a cinci puncte de intervenție în reglarea emoțiilor: selecția situației, modificarea situației, direcționarea atenției, reevaluarea cognitivă și modularea răspunsului emoțional. Dintre aceste strategii, reevaluarea cognitivă – reinterpretarea unei situații pentru a-i reduce impactul emoțional negativ – este considerată cea mai eficientă și sănătoasă formă de reglare, fiind asociată cu starea de bine, relații funcționale și adaptare psihologică superioară (Zhang et al., 2023; Herzog et al., 2015). Pe de altă parte, suprimarea expresiei emoționale – adesea întâlnită în familii marcate de rigiditate emoțională – poate duce la conflicte interne, creșterea tensiunii psihologice și la dificultăți relaționale (Herzog et al., 2015).

În parenting, aceste mecanisme se manifestă în moduri concrete și cotidiene. Părintele care utilizează reevaluarea cognitivă își poate reinterpretă comportamentul provocator al copilului nu ca o amenințare la autoritate, ci ca o manifestare a unei nevoi neexprimate sau a unei dificultăți de reglare emoțională. Acest tip de reframing permite părintelui să intervină cu empatie, răbdare și congruență, contribuind la formarea unei relații de încredere și susținere afectivă (Barros, Goes & Pereira, 2015). În contrast, părintele care reacționează prin suprimare, evitare sau exprimare agresivă riscă să reproducă un model disfuncțional, în care copilul învață că emoțiile trebuie negate, ascunse sau exprimate exploziv (Chang et al., 2003; Zitzmann et al., 2024).

Teoria socializării emoționale formulate de Morris și colaboratorii (2007) subliniază importanța interacțiunilor timpurii dintre părinte și copil în modelarea reglării emoționale. Potrivit acesteia, copilul învață regulile emoționale prin observație (modele parentale), prin reacțiile directe ale adultului la manifestările afective și prin climatul emoțional general al familiei. De exemplu, într-o familie în care frica este constant invalidată („Nu ai de ce să te temi!”), copilul va învăța să suprimă această emoție, fapt ce poate conduce la acumularea tensiunii interne și, pe termen lung, la

simptome de anxietate sau comportamente de evitare. Pe de altă parte, recunoașterea, etichetarea și însoțirea empatică a fricii pot duce la o înțelegere sănătoasă și la integrarea funcțională a acestei trăiri (Bariola, Gullone & Hughes, 2011; Rutherford et al., 2015).

În această ecuație, autoreglarea emoțională a părintelui joacă un rol crucial. Părinții care dispun de un nivel ridicat de conștientizare afectivă și care practică strategii adaptative – precum mindfulness, auto-reflecția, reevaluarea cognitivă sau exprimarea emoțională asertivă – sunt mai capabili să gestioneze situațiile tensionate fără escaladări, să evite pedepsele disproporționate și să își susțină copilul în momente de criză emoțională. Dimpotrivă, părinții care suferă de tulburări afective (ex. depresie, anxietate, furie cronică) sau care au fost ei înșiși expuși în copilărie la modele parentale disfuncționale sunt predispuși să reacționeze impulsiv, inconsecvent sau intruziv, afectând capacitatea copilului de a interioriza strategii de autoreglare eficiente (Hoffman, Crnic & Baker, 2006; Babore et al., 2019).

Dintr-o perspectivă clinică, reglarea emoțională deficitară a părinților a fost asociată cu un risc crescut pentru dezvoltarea unor tulburări afective și comportamentale la copil, inclusiv anxietate, depresie, ADHD sau tulburări de opoziție (Maliken & Katz, 2013; Hajal & Paley, 2020). De aceea, numeroase intervenții psihologice contemporane se axează pe dezvoltarea competențelor de reglare emoțională parentală, folosind metode precum terapia bazată pe mindfulness, parentingul conștient (mindful parenting), terapia dialectic-comportamentală sau programe de educație emoțională familială. Aceste intervenții contribuie nu doar la creșterea calității relației părinte-copil, ci și la prevenirea transmiterii intergenerațională a dificultăților emoționale.

Este important de menționat și influența temperamentului copilului în acest proces. Copiii cu temperament dificil – caracterizat prin reactivitate ridicată, sensibilitate crescută și toleranță scăzută la frustrare – necesită un parenting mai reglat, mai conștient și mai structurat pentru a-și dezvolta eficient autoreglarea. În lipsa unei astfel de intervenții, riscul de dezvoltare a unor comportamente externalizante (agresivitate, neascultare) sau internalizante (retragere, anxietate) crește considerabil (Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2018; Di Giunta et al., 2022).

În concluzie, reglarea emoțională parentală nu este doar un aspect secundar al parentingului eficient, ci un nucleu funcțional care influențează profund fiecare aspect al relației cu copilul – de la stilul de atașament, la tiparele de interacțiune, la capacitatea de gestionare a conflictelor și la dezvoltarea unei identități emoționale coerente. Într-o lume în care stresul parental este în creștere, iar provocările relaționale sunt din ce în ce mai complexe, investiția în autoreglarea emoțională a părintelui devine nu doar un demers individual de sănătate mintală, ci și un act de responsabilitate relațională, cu impact direct asupra echilibrului emoțional și adaptativ al copilului. Astfel, cultivarea unei maturități emoționale parentale devine o verigă fundamentală în formarea unui copil empatic, rezilient și capabil să facă față provocărilor lumii contemporane.

### **6.3. Mindful parenting și inteligența emoțională**

În ultimele două decenii, conceptul de mindful parenting (parenting conștient) a devenit un pilon fundamental în literatura psihologică contemporană privind dezvoltarea sănătoasă a relației părinte-copil. Dezvoltat ca o extensie a practicilor de mindfulness aplicate în contexte clinice și educaționale, acest model propune o paradigmă relațională bazată pe conștientizarea activă, pe reglarea emoțională personală și pe cultivarea unei prezențe afective autentice în interacțiunile cotidiene dintre părinte și copil (Duncan et al., 2009; Hajal & Paley, 2020). Spre deosebire de modelele tradiționale de parenting, centrate pe controlul comportamentului sau pe conformism normativ, parentingul conștient valorifică inteligența emoțională ca resursă esențială în susținerea unei relații empaticе, echilibrate și reziliente.

Conceptual, mindful parenting se sprijină pe cinci dimensiuni interdependente, fiecare cu impact direct asupra calității interacțiunii parentale: (1) ascultarea atentă și non-reactivă a copilului, (2) conștientizarea propriilor stări emoționale și cognitive în relația parentală, (3) autoreglarea răspunsurilor în contexte de stres sau conflict, (4) cultivarea compasiunii față de sine și față de copil și (5) acceptarea emoțiilor dificile fără evitare sau reprimare (Duncan et al., 2009; Morelen, Shaffer & Suveg, 2016). Aceste dimensiuni nu funcționează izolat, ci constituie un sistem afectiv complex prin care părintele învață să observe cu acuratețe realitatea emoțională a copilului, dar

și pe a sa proprie, răspunzând cu intenționalitate și responsabilitate în locul reacțiilor automate și disproporționate.

Legătura dintre mindful parenting și inteligența emoțională este una profundă și validată empiric. Daniel Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca un set de abilități ce includ conștientizarea emoțională, autoreglarea, empatia, motivația intrinsecă și competențele relaționale – toate componente esențiale în exercitarea unei parentalități conștiente. În acest context, părintele devine nu doar un actor afectiv, ci un ghid relațional, care mediază experiențele emoționale ale copilului prin prezență reflexivă, dialog empatic și atitudini de acceptare necondiționată (Rutherford et al., 2015; Zimmer-Gembeck et al., 2022).

Cercetările din domeniul psihologiei dezvoltării și psihoterapiei familiale arată că părinții care practică mindful parenting sunt mai capabili să gestioneze episoadele de stres parental, să reducă reactivitatea negativă și să evite comportamentele coercitive sau punitive, în special în situațiile dificile sau provocatoare (Herzog et al., 2015; Maliken & Katz, 2013). Acest lucru are consecințe semnificative nu doar asupra copilului, ci și asupra bunăstării emoționale a adultului, întrucât parentingul conștient promovează auto-reflecția și reduce sentimentul de epuizare psihologică asociat cu parentajul cronic stresant.

La nivelul copilului, beneficiile expunerii la un stil parental conștient sunt deosebit de pronunțate în planul dezvoltării socio-emoționale. Relația securizantă formată în acest cadru afectiv predictibil contribuie la dezvoltarea competențelor de reglare emoțională, la întărirea stimei de sine și la formarea unui stil de atașament securizant, bazat pe încredere, reciprocitate și deschidere (Morris et al., 2017; Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2018). Copiii crescuți în astfel de contexte sunt mai predispuși să manifeste empatie, comportamente prosociale și autonomie afectivă, fiind mai puțin vulnerabili la anxietate, agresivitate sau retragere socială (Bariola, Gullone & Hughes, 2011; Macklem, 2008).

Dintr-o perspectivă longitudinală, efectele parentingului conștient se extind asupra întregii traiectorii de dezvoltare a copilului. Pe termen lung, acestea includ reducerea incidenței tulburărilor de comportament, scăderea simptomelor internalizante (precum anxietatea și depresia) și îmbunătățirea

performanței academice și a relațiilor cu colegii și profesorii. În același timp, părintele beneficiază de o relație afectivă mai satisfăcătoare cu copilul, de un nivel crescut de autoeficacitate parentală și de o reducere semnificativă a stresului relațional (Rutherford et al., 2015; Zimmer-Gembeck et al., 2022).

Este esențial de subliniat faptul că mindful parenting nu implică perfecțiunea parentală sau eliminarea completă a erorilor relaționale, ci cultivarea unei atitudini reflexive, deschise și autoreparatorii. Părintele conștient învață să își observe reacțiile automate, să le înțeleagă sursa (fie că este vorba de oboseală, anxietate, frustrare sau traume anterioare) și să intervină deliberat pentru a menține coerența emoțională a relației. În acest sens, fiecare „ruptură” relațională devine o oportunitate de reconectare și de întărire a legăturii părinte–copil (Hoffman, Crnic & Baker, 2006; Morelen, Shaffer & Suveg, 2016).

Integrarea principiilor de mindful parenting în viața de familie reprezintă o intervenție psihologică profundă, care reconfigurează nu doar modul în care părintele acționează, ci și felul în care acesta există în relația cu copilul. Acest model transformă parentingul dintr-o serie de strategii comportamentale într-un proces relațional viu, în care conștientizarea emoțională, prezența empatică și autoreglarea devin forțele motrice ale unei dezvoltări afective sănătoase, atât pentru copil, cât și pentru adult. Parentingul conștient devine astfel o cale de creștere mutuală, o formă de prezență vindecătoare și o expresie a maturității emoționale aplicate în cel mai intim și transformator cadru posibil: relația părinte–copil.

## Capitolul 7.

# Intervenții psihologice în probleme de parenting

Parentingul, în ciuda importanței sale centrale în formarea sănătății emoționale și a echilibrului psihologic al copilului, nu este un proces simplu, liniar sau intuitiv. Deși a fi părinte este adesea asociat cu instinctul, realitatea experienței parentale este profund complexă și influențată de multiple variabile bio-psiho-sociale. Numeroase familii se confruntă, de-a lungul traseului parental, cu dificultăți majore care pot fragiliza sau perturba relația părinte-copil: stres parental cronic, tulburări de sănătate mintală ale unuia sau ambilor părinți, conflicte de cuplu, instabilitate economică, lipsa rețelelor de sprijin, traume nerezolvate transgenerațional, precum și factori contextuali precum migrația, divorțul, boala gravă sau pierderea unei persoane dragi (Carr, 2019; Emmelkamp et al., 2014; Cuijpers et al., 2015).

În aceste condiții, intervențiile psihologice specializate devin nu doar utile, ci esențiale. Ele nu se adresează exclusiv simptomelor copilului, ci urmăresc în profunzime dinamica sistemului familial, explorând modul în care stresul și dezechilibrul emoțional al părintelui influențează dezvoltarea psiho-emoțională a copilului. Datele empirice arată că implicarea părinților în intervențiile terapeutice este asociată cu rezultate superioare în ceea ce privește ameliorarea simptomatologiei copilului, dar și cu creșterea abilităților de reglare emoțională, empatie și autorefecție parentală (Dowell & Ogles, 2010; Warren et al., 2011). Astfel, copilul nu este privit izolat, ci ca parte integrantă a unui sistem relațional în care schimbarea devine posibilă doar prin activarea resurselor afective și comportamentale ale părinților (Fauber & Long, 1991).

Un aspect important este recunoașterea faptului că parentingul nu este o capacitate statică sau înnăscută, ci o competență relațională învățabilă, modelabilă și perfectibilă. De aceea, intervențiile psihologice moderne nu se limitează la tratamente de tip clinic tradițional, ci integrează metode educaționale, consiliere parentală, terapii de scurtă durată și intervenții centrate pe atașament și neurodezvoltare. Programele bazate pe dovezi precum Triple P – Positive Parenting Program sau Circle of Security Parenting oferă părinților ghidaj practic în stabilirea limitelor sănătoase, în reglarea emoțională a copilului și în reconstrucția unui climat relațional sigur, predictibil și empatic (Cassidy et al., 2017; Huber et al., 2015, 2016; Maxwell et al., 2021).

Aceste programe nu oferă doar un set de „tehnici”, ci lucrează în profunzime cu dimensiunile afective ale relației părinte–copil: sensibilitatea parentală, disponibilitatea emoțională, capacitatea de mentalizare (de a înțelege și reflecta stările mentale ale copilului) și construirea unei baze de siguranță. Studiile de neurodezvoltare confirmă că aceste elemente au un impact semnificativ asupra dezvoltării cortexului prefrontal la copil – zonă responsabilă de autoreglare, luarea deciziilor și empatie (Fonagy, Slead & Baradon, 2016; Rutherford et al., 2015).

În situațiile de criză parentală – cum ar fi depresia postnatală, nașterea unui copil prematur, pierderea unui membru al familiei sau separarea conjugală – intervențiile psihologice trebuie să fie adaptate, sensibile la context și orientate spre reechilibrarea funcționalității relaționale. De exemplu, în cazurile de naștere prematură, intervențiile precoce precum cele dezvoltate de Jotzo și Poets (2005) se concentrează pe reducerea anxietății materne, pe facilitarea atașamentului și pe susținerea încrederii parentale. De asemenea, intervențiile terapeutice centrate pe trauma intergenerațională și pe reconstructivitatea emoțională au demonstrat eficiență în restabilirea unei relații de atașament securizant în familiile expuse la stres traumatic (Ramsauer et al., 2020; Fonagy et al., 2016).

Un domeniu în continuă expansiune este cel al intervențiilor psihologice digitale – platforme online, aplicații mobile, grupuri de sprijin virtuale sau sesiuni de teleterapie – care oferă acces rapid, flexibil și adaptat la nevoile părinților moderni. Aceste instrumente permit părinților să învețe, să reflecteze și să practice strategii de reglare emoțională și relațională în

propriul ritm, reducând stigmatizarea asociată adesea cu participarea în terapie și facilitând accesul în zonele geografice izolate sau în familiile cu resurse limitate (Flujas-Contreras et al., 2019; James Riegler et al., 2020).

Intervențiile psihologice în parenting au ca scop final nu doar corectarea unor comportamente problematice, ci activarea potențialului de reziliență familială. Prin abordări centrate pe forțele părinților și pe reconectarea afectivă, aceste intervenții contribuie la consolidarea unei identități parentale sănătoase, la reducerea sentimentului de vinovăție și neputință, și la promovarea unei relații părinte-copil autentice, predictibile și hrănitoare emoțional. În această paradigmă, părintele nu este văzut ca „problematic”, ci ca un actor aflat în dificultate, căruia i se oferă spațiu de reflecție, validare și dezvoltare personală.

Prin urmare, acest capitol explorează în profunzime cele trei direcții majore ale intervenției psihologice în parenting: (1) psihoterapia centrată pe sistemul familial, (2) programele educaționale validate științific și (3) intervențiile adaptate contextelor de criză. Toate acestea sunt construite pe fundamentul ideii că parentingul este o experiență relațională ce poate fi susținută, recalibrată și transformată prin sprijin psihologic specializat. Într-o societate din ce în ce mai complexă și mai solicitantă emoțional, protejarea și cultivarea competențelor parentale devine nu doar o nevoie individuală, ci o responsabilitate colectivă cu impact profund asupra sănătății generațiilor viitoare.

## **7.1. Psihoterapia centrată pe familie**

Psihoterapia centrată pe familie este recunoscută în prezent drept una dintre cele mai eficiente și validate forme de intervenție psihologică în dificultățile de parenting și în problemele psihoemoționale ale copilului. Această abordare se sprijină pe paradigma sistemică, potrivit căreia simptomul nu este înțeles ca o expresie individuală izolată, ci ca rezultatul unui dezechilibru la nivelul relațiilor familiale – un „mesaj” despre distorsiunile sau tensiunile existente în sistemul de interacțiune al familiei (Carr, 2019; Fauber & Long, 1991).

Spre deosebire de abordările focalizate strict pe comportamentul copilului sau pe tulburarea părintelui, psihoterapia familială intervine asupra

modului în care familia funcționează ca un întreg: tiparele de comunicare, modalitățile de reglare emoțională, stilurile de atașament, distribuția rolurilor și valorile implicite care structurează interacțiunile cotidiene. Astfel, terapia de familie devine un cadru de reconfigurare relațională, ce permite o reconstrucție afectivă și funcțională profundă, în care membrii familiei învață să se asculte, să se regleze reciproc și să construiască împreună un spațiu emoțional sigur și predictibil.

Numeroase cercetări susțin eficiența acestei intervenții. Un studiu meta-analitic realizat de Dowell și Ogles (2010) a evidențiat că implicarea părinților în psihoterapie are un efect semnificativ mai mare asupra reducerii simptomelor copilului decât tratamentele individuale exclusive. Acest lucru reflectă nu doar valoarea intervenției, ci și faptul că părintele este un „agent de schimbare” central în viața copilului. Atunci când părintele conștientizează propriile contribuții la climatul familial și dezvoltă noi abilități de reglare și empatie, întreaga relație părinte-copil beneficiază de o transformare pozitivă, durabilă.

O formă particulară de intervenție cu eficiență ridicată este terapia diadică părinte-copil (parent-infant psychotherapy), recomandată în mod special în primii ani de viață, când atașamentul este în formare, iar copilul este extrem de dependent de răspunsurile afective ale părintelui. Această terapie este utilizată cu succes în situații precum depresia perinatală, traumele de naștere, tulburările de reglare emoțională timpurie sau dificultățile de conectare afectivă. Studiul lui Fonagy, Slead și Baradon (2016) a demonstrat, printr-un design randomizat, că intervențiile parent-infant cresc sensibilitatea maternă și îmbunătățesc relația de atașament, reducând riscurile de dezvoltare a tulburărilor afective la copil. Alte recenzii sistematice au confirmat eficiența intervenției în sprijinirea sănătății mintale perinatale și în ameliorarea climatului familial (Barlow et al., 2015, 2016; Georg et al., 2021).

O trăsătură distinctivă a psihoterapiei de familie este accentul pus pe dezvoltarea reflexivității parentale – abilitatea adultului de a reflecta asupra propriilor stări interne și asupra celor ale copilului. Acest proces de mentalizare, descris în literatura de specialitate ca fiind esențial pentru formarea unei relații de atașament securizant, permite părintelui să interpreteze comportamentele copilului ca expresii ale unor stări afective și să răspundă

într-un mod congruent și empatic. Intervențiile care stimulează reflexivitatea parentală duc la o reducere a reactivității emoționale, la îmbunătățirea comunicării și la restructurarea modelelor coercitive sau punitive (Eldridge & Schmidt, 1990; Barlow et al., 2015).

În familiile vulnerabile psihologic – cum ar fi cele în care părinții suferă de depresie, anxietate sau stres cronic – intervenția centrată pe familie aduce beneficii multiple. Unul dintre cele mai importante studii în acest sens este meta-analiza realizată de Cuijpers et al. (2015), care arată că tratarea depresiei materne nu doar că îmbunătățește starea psihică a mamei, dar și reduce în mod indirect riscurile de anxietate, dificultăți sociale și performanțe academice scăzute la copii. Aceste rezultate subliniază caracterul bidirecțional și intergenerațional al stării de bine psihologic – sănătatea emoțională a părintelui influențează profund dezvoltarea copilului.

În contexte traumatice sau de criză familială – cum ar fi nașterea prematură, boala gravă a copilului sau doliu în familie – intervențiile psihoterapeutice preventive, aplicate încă din perioada post-natală, au arătat o capacitate remarcabilă de a reduce stresul traumatic parental, de a susține reziliența familiei și de a facilita formarea unei relații afective reparatoare. Un exemplu notabil este intervenția descrisă de Jotzo & Poets (2005), aplicată în unitățile de terapie intensivă neonatală, care a demonstrat eficiență în prevenirea stresului posttraumatic matern și în întărirea atașamentului precoce.

În paralel cu aceste metode tradiționale, digitalizarea serviciilor psihologice a deschis noi direcții de intervenție accesibilă, mai ales în perioada pandemiei și în regiunile rurale sau defavorizate. Studiul lui James Riegler et al. (2020), realizat pe veterani de război și familiile acestora, a evidențiat eficiența psihoterapiei online în reducerea stresului parental și în ameliorarea relației părinte-copil. Aceste rezultate susțin ideea că intervențiile psihologice asistate digital pot deveni o componentă viabilă și eficientă a sprijinului familial contemporan, dacă sunt adaptate cultural și contextual.

Prin urmare, psihoterapia centrată pe familie nu este doar o soluție terapeutică în cazurile de criză, ci și o formă de prevenție relațională. Ea susține părinții în procesul de reumanizare a relației cu copilul, oferindu-le un spațiu în care pot reflecta, se pot conecta și pot reîncepe să învețe să fie

părinți „buni destul”, așa cum spunea Winnicott – prezenți, autentici și suficient de conștienți de impactul lor asupra copilului. Într-o societate marcată de presiuni, accelerare și individualism, spațiul psihoterapeutic familial devine un loc de reconstrucție emoțională, în care relația cu copilul nu este doar reparată, ci reînvățată, protejată și transformată într-o resursă de dezvoltare reciprocă.

## **7.2. Programe educaționale de parenting (Triple P, Circle of Security etc.)**

Programele educaționale de parenting reprezintă una dintre cele mai valoroase resurse de sprijin psihologic și educațional pentru părinții care se confruntă cu dificultăți în relația cu copiii sau care doresc să-și dezvolte în mod proactiv competențele parentale. Aceste intervenții sunt fundamentate teoretic și validate empiric, având ca scop nu doar corectarea unor comportamente disfuncționale, ci și consolidarea unei relații afective bazate pe siguranță, empatie, autoreglare și încredere reciprocă (Barlow et al., 2015; Emmelkamp et al., 2014).

Spre deosebire de strategiile intuitive sau tradiționale de educație, programele de parenting oferă părinților un cadru structurat de reflecție și învățare, bazat pe principii psihologice moderne, în care sunt promovate tehnici concrete de disciplină pozitivă, comunicare nonviolentă, validare emoțională și autoreglare parentală. Aceste intervenții urmăresc atât prevenirea tulburărilor de comportament la copii, cât și susținerea dezvoltării socio-emoționale și consolidarea unui atașament securizant în cadrul relației părinte-copil (Flujas-Contreras et al., 2019; Cuijpers et al., 2015).

Unul dintre cele mai studiate și aplicate programe la nivel global este Triple P – Positive Parenting Program, elaborat de Matthew Sanders și colegii săi. Triple P se bazează pe o abordare cognitiv-comportamentală integrativă și este structurat pe mai multe niveluri de intervenție, adaptate gradului de dificultate resimțit de familie. Programul pornește de la principii precum încurajarea comportamentelor prosociale, reducerea interacțiunilor coercitive, întărirea relației afective și promovarea autoeficacității parentale. Intervențiile sunt livrate sub formă de sesiuni individuale, de grup, ateliere, materiale scrise și module online, fapt ce permite scalabilitate și accesibilitate în diverse contexte sociale și culturale (Tsivos et al., 2015; Sanders, 2008).

Eficiența Triple P a fost demonstrată prin multiple studii controlate randomizate, care arată reducerea semnificativă a comportamentelor disruptive la copii, îmbunătățirea relației părinte-copil și diminuarea simptomelor depresive la părinți, în special la mame (Flujas-Contreras et al., 2019; Cuijpers et al., 2015). Mai mult, programul contribuie la scăderea nivelului de stres parental și la dezvoltarea unei abordări proactive, în care disciplina este înlocuită cu ghidare, iar corectarea este însoțită de empatie și reflecție.

Un alt program de referință este Circle of Security – Parenting (COS-P), inspirat din teoria atașamentului dezvoltată de John Bowlby și Mary Ainsworth. COS-P este centrat pe dezvoltarea capacității părintelui de a recunoaște, înțelege și răspunde adecvat la nevoile emoționale ale copilului, oferindu-i acestuia un dublu cadru de susținere: „baza de siguranță” pentru explorare și „refugiul securizant” pentru momentele de stres (Cassidy et al., 2017; Coyne et al., 2019). Spre deosebire de programele comportamentale, COS-P pune accent pe dimensiunea relațională și afectivă a parentingului, încurajând părinții să reflecteze asupra propriilor răni de atașament, să-și gestioneze reacțiile defensive și să repare rupturile relaționale.

Eficiența COS-P a fost confirmată de o serie de cercetări empirice riguroase. De exemplu, Huber et al. (2015, 2016) au evidențiat că participarea părinților la programul COS-P a dus la îmbunătățirea sensibilității parentale, reducerea comportamentelor externalizante la copii și o mai bună reglare emoțională în familie. În plus, studiul lui Maxwell et al. (2021) a confirmat efectele pozitive ale COS-P asupra sănătății mintale parentale și calității relației, chiar și în absența unui design experimental strict, iar cercetarea realizată de Ramsauer et al. (2020) a demonstrat eficiența COS-P în intervențiile adresate mamei cu atașament nerezolvat și simptome depresive postpartum.

Pe lângă reducerea simptomatologiei comportamentale și emoționale a copilului, aceste programe contribuie decisiv la dezvoltarea autoeficacității parentale – încrederea adultului în propria capacitate de a-și înțelege și ghida copilul. Această dimensiune este considerată în literatura de specialitate un predictor esențial al calității parentingului și al adaptării socio-emoționale a copilului (Warren et al., 2011). Părinții care se simt competenți și încrezători în propriul rol sunt mai rezistenți la stres, mai disponibili afectiv și mai coerenti în răspunsurile lor educative.

Un avantaj major al programelor educaționale de parenting este flexibilitatea în livrare: ele pot fi implementate în contexte multiple – de la cabinete individuale, școli, centre comunitare, până la platforme online accesibile – și pot fi adaptate pentru diverse categorii de părinți: părinți singuri, părinți adolescenți, părinți ai copiilor cu dizabilități sau tulburări de dezvoltare (Coyne, 2013; James Riegler et al., 2020). Această versatilitate permite nu doar democratizarea accesului la educație parentală, ci și reducerea stigmatizării asociate cu solicitarea de sprijin psihologic.

Programele educaționale de parenting, precum Triple P și COS-P, nu sunt simple cursuri informale, ci intervenții psihologice validate, orientate spre dezvoltarea unui parenting conștient, empatic și autoreglat. Ele oferă părinților nu doar tehnici de intervenție, ci și un nou cadru de înțelegere a copilului, a propriei persoane și a relației care se construiește între ei. În acest proces, greșelile devin oportunități de reconectare, iar comportamentele dificile sunt recontextualizate ca semnale de nevoie, nu ca forme de opoziție. Parentingul devine astfel o relație de învățare reciprocă, o practică reflexivă și o experiență de creștere mutuală, în care fiecare pas conștient contribuie la dezvoltarea unui copil mai echilibrat și a unui adult mai empatic și prezent.

### **7.3. Intervenții în contexte de criză: divorț, doliu, abuz**

Parentingul în contexte de criză – precum divorțul, doliul, traumele sau expunerea la abuz – se caracterizează printr-o intensificare a stresului psihologic, o destabilizare profundă a structurilor familiale și o perturbare semnificativă a capacității de reglare emoțională, atât pentru părinte, cât și pentru copil. Aceste circumstanțe, adesea neașteptate și profund destabilizante, determină o scădere temporară sau de lungă durată a resurselor psihologice și relaționale ale familiei, ceea ce poate duce la dezechilibre marcante în stilul de parenting – oscilând între hiperprotecție anxioasă, instabilitate afectivă, iritabilitate crescută și, în unele cazuri, neglijență sau retragere emoțională (Carr, 2019; Emmelkamp et al., 2014).

Studiile arată că în astfel de contexte, părinții pot deveni mai reactivi emoțional, mai puțin disponibili afectiv și mai predispuși la comportamente parentale disfuncționale – nu din lipsă de intenție pozitivă, ci ca rezultat al suprasolicitării resurselor personale (Barlow et al., 2016; Fonagy, Slead &

Baradon, 2016). De aceea, intervențiile psihologice specializate sunt considerate esențiale nu doar pentru ameliorarea simptomatologiei afective a copilului, ci și pentru reconstruirea capacității parentale, pentru restabilirea unui climat relațional sigur și pentru prevenirea efectelor transgeneraționale ale traumelor psihologice.

În cazul divorțului, literatura de specialitate identifică o serie de riscuri specifice: scăderea autoeficacității parentale, conflictul interparental persistent, triangularea copilului, instabilitatea locativă și perturbarea rutinei zilnice. Aceste riscuri sunt direct asociate cu dezvoltarea tulburărilor de anxietate, probleme de atașament și comportamente de opoziție la copii (Dowell & Ogles, 2010; Warren et al., 2011). Intervențiile psihologice recomandate includ consilierea individuală a părinților pentru prelucrarea pierderii și restructurarea identității parentale, terapia de familie orientată spre diminuarea conflictului și programele de co-parenting. Acestea din urmă promovează cooperarea funcțională post-divorț, centrarea pe nevoile copilului și reducerea comunicării ostile, fiind considerate intervenții de tip preventiv cu impact sistemic (Carr, 2019).

În contextul doliului, mai ales când este vorba de pierderea unui partener parental sau a unei persoane de referință pentru copil, părintele îndoliat poate trece printr-o fază de hipofuncționalitate afectivă: devine copleșit, depresiv, detașat sau hipervigilent emoțional. Aceste manifestări pot afecta grav calitatea prezenței parentale, diminuând capacitatea de reglare emoțională și disponibilitatea empatică față de copil. Intervențiile psihologice bazate pe terapia narativă, consilierea de doliu, intervențiile bazate pe mindfulness și psihoterapia centrată pe relație s-au dovedit utile în facilitarea procesului de elaborare a pierderii și în promovarea continuității relaționale, chiar în absența fizică a persoanei pierdute (Barlow et al., 2015; Fonagy et al., 2016). Este important ca terapia să permită atât exprimarea emoțiilor, cât și construirea unui nou sens al vieții familiale.

În cazurile de abuz – fizic, emoțional sau sexual –, intervenția psihologică nu mai este doar opțională, ci o urgență etică. Expunerea prelungită a copilului la abuz are efecte devastatoare asupra dezvoltării neurocognitive, a atașamentului și a capacității de încredere în ceilalți. În aceste situații, este necesară o abordare multidisciplinară coordonată, care să includă

psihoterapeuți, asistenți sociali, psihiatri și autorități judiciare. Intervențiile psihologice includ terapia cognitiv-comportamentală focalizată pe traumă (TF-CBT), intervențiile centrate pe atașament și suportul oferit părinților neabuzivi care, adesea, se confruntă cu sentimente intense de vinovăție, rușine și neputință (Carr, 2019; Fonagy et al., 2016). În aceste cazuri, restabilirea unei funcții parentale sănătoase este posibilă doar prin reconstrucția treptată a încrederii, a limitelor de siguranță și a conectării emoționale.

Un factor transvers care influențează semnificativ eficiența intervenției în parentingul de criză este contextul socio-economic și accesul la resurse comunitare. Familiile care trăiesc în condiții de sărăcie, izolare geografică sau marginalizare socială prezintă o vulnerabilitate crescută la cronicizarea dificultăților parentale și la transmiterea transgenerațională a disfuncționalității relaționale (Flujas-Contreras et al., 2019). În astfel de contexte, intervențiile psihologice moderne trebuie integrate cu sprijin social, educațional și juridic, oferind un cadru holistic și adaptabil de reconstrucție familială.

Totodată, dezvoltarea accelerată a intervențiilor psihologice online – în special în contextul pandemiei COVID-19 – a permis menținerea unei forme de sprijin în ciuda distanțării fizice. Programele de telepsihoterapie, consilierea parentală online și atelierele digitale de parenting s-au dovedit eficiente în reducerea simptomelor depresive, în scăderea stresului parental și în menținerea unui grad minim de funcționalitate relațională între părinte și copil (James Riegler et al., 2020). Mai ales în comunitățile rurale sau în diaspora, aceste forme de intervenție devin o alternativă viabilă la serviciile clasice.

Parentingul în contexte de criză este marcat de riscuri psihologice profunde, dar și de un potențial considerabil de reziliență și transformare. Cu sprijinul adecvat, părinții pot reconfigura relația cu propriul copil, pot învăța să gestioneze trauma, pierderea sau separarea și pot reconstrui o parentalitate funcțională, empatică și adaptată noilor realități familiale. Rolul psihologului, în aceste situații, este acela de a însoți, de a cataliza procesele de reflecție, de a media reconectarea și de a susține refacerea legăturii afective. Parentingul, chiar și în cele mai tulburi ape, poate deveni un proces de creștere comună și de reconstrucție identitară – pentru copil, dar și pentru adultul care îl ghidează.

## Capitolul 8.

# Diversitate și parenting

Parentingul în societatea contemporană este inseparabil de dimensiunea diversității. Trăim într-o epocă în care familia nu mai este definită doar prin tradiționala formulă nucleară, ci printr-o pluralitate de forme de organizare afectivă și relațională: familii monoparentale, familii mixte (etnic, cultural sau religios), familii LGBTQ+, familii adoptive, reconstituite sau transnaționale. Această diversitate nu reprezintă doar o realitate socială, ci și un cadru fundamental de învățare relațională și dezvoltare emoțională pentru copil (Bornstein, 2013; Fine & Lee, 2000).

În acest context, nu mai putem vorbi despre un unic model „ideal” de parenting, ci despre o multitudine de practici legitime, construite în funcție de resursele, valorile și constrângerile specifice fiecărui mediu familial. Studiile din ultimele două decenii arată în mod convingător că nu structura familială determină bunăstarea copilului, ci calitatea relației părinte-copil, stabilitatea emoțională, prezența afectivă și disponibilitatea pentru sprijin emoțional și reglare (McEvoy et al., 2005; Murry & Lippold, 2018). Astfel, o familie monoparentală sau LGBTQ+ poate fi la fel de funcțională și securizantă ca una tradițională, atâta timp cât oferă copilului un mediu bazat pe empatie, predictibilitate și conectare autentică (Amato & Fowler, 2002; Arditto, 2014).

Famiiliile monoparentale, adesea construite în jurul unui singur adult responsabil de creșterea copilului, implică o intensificare a responsabilităților parentale și o presiune crescută asupra resurselor psihologice și materiale. Părinții singuri se confruntă frecvent cu oboseală cronică, izolare socială și dileme legate de delimitarea rolurilor, însă cercetările arată că sprijinul comunitar, rețelele informale de ajutor și consilierea parentală pot

avea un rol decisiv în prevenirea epuizării și în consolidarea unei relații pozitive cu copilul (Crippen & Brew, 2007).

În cazul familiilor mixte (interculturale sau interreligioase), parentingul implică negocierea continuă a unor sisteme de valori diferite, de norme educaționale și de stiluri comunicative. Această realitate poate crea tensiuni, dar și oportunități importante pentru dezvoltarea copilului într-un mediu tolerant, plural și flexibil. Studiile arată că expunerea la multiculturalitate poate stimula empatia, toleranța și flexibilitatea cognitivă, dacă este gestionată într-un climat familial coerent și echilibrat (Bonizzoni & Boccagni, 2013; Pachter & Dumont-Mathieu, 2004).

Famiiliile adoptive și cele reconstituite implică provocări afective distincte – de la nevoia de integrare a copilului într-o nouă rețea afectivă, până la lucrul cu pierderea, trauma sau confuzia identitară. Intervențiile psihologice centrate pe atașament, formarea reflexiei parentale și susținerea narativă a istoriei personale s-au dovedit utile în facilitarea tranziției și în construirea unei identități familiale coezive (Huber et al., 2016; Ramsauer et al., 2020).

Un domeniu esențial al diversității în parenting este dimensiunea culturală și socio-economică. Contextul în care părintele își exercită rolul – nivelul de educație, veniturile, accesul la resurse, normele comunitare – influențează în mod semnificativ stilul parental. În medii socio-economice vulnerabile, părinții pot adopta stiluri mai autoritare sau protective, ca mecanisme de adaptare la pericolele percepute din mediul exterior (Irwin & Elley, 2011; Visser, Bolt & van Kempen, 2015). În plus, părinții migranți se confruntă cu fenomenul de „parenting în exil”, care presupune adesea distorsiuni în transmiterea valorilor culturale și dificultăți în armonizarea identității familiale cu cea a societății gazdă (Bonizzoni & Boccagni, 2013).

Diversitatea nu este completă fără dimensiunea de gen. Într-o lume tot mai conștientă de pluralitatea identitară, parentingul sensibil la gen presupune recunoașterea și validarea diversității de expresii de gen atât în rândul părinților, cât și al copiilor. Părinții LGBTQ+ sau cei care cresc copii non-binari, transgender sau cu identitate fluidă, trebuie adesea să navigheze într-un climat social încă marcat de prejudecăți și norme restrictive. Studiile arată că sprijinul psihologic, rețelele comunitare și educația incluzivă pot

facilita integrarea armonioasă a acestor familii și pot contribui la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive și reziliente în rândul copiilor (Riggs, Power & von Doussa, 2016; Underhill, 2019).

Educația parentală incluzivă devine astfel o prioritate, nu doar în sprijinul familiilor marginalizate, ci și în formarea unei societăți democratice, care recunoaște și valorizează diferențele. Aceasta presupune dezvoltarea unor programe de parenting accesibile tuturor, adaptate contextelor culturale și sociale variate, cu focus pe echitate, reprezentare și participare (Coyne et al., 2019; Cassidy et al., 2017).

Diversitatea în parenting nu este o excepție, ci norma epocii noastre. Practicile parentale trebuie înțelese în contextul complex al identităților, valorilor și resurselor fiecărei familii. Acest cadru plural ne obligă, ca psihologi și educatori, să renunțăm la generalizări simpliste și să promovăm un model reflexiv, empatic și adaptabil de parenting, capabil să susțină dezvoltarea copilului într-o societate în continuă transformare. Parentingul divers este, în fond, o formă de reziliență relațională, o dovadă a capacității umane de a construi siguranță, sens și apartenență dincolo de granițele convenționale ale familiei.

### **8.1. Parenting în familii monoparentale, mixte, adoptive**

Famiiliile monoparentale, mixte și adoptive reflectă o diversitate structurală din ce în ce mai vizibilă în societățile contemporane, în care norma familiei nucleare tradiționale este constant reconfigurată în funcție de dinamica socială, juridică și culturală. Această pluralitate nu semnalează o deficiență, ci o adaptare a structurii familiale la realitățile moderne – divorțuri mai frecvente, migrații, decizii reproductive alternative, schimbări de statut socio-economic sau reconstrucții familiale în urma unor traume. Deși aceste forme familiale diferă în organizare și în traseul relațional, ele converg în câteva nevoi comune: adaptarea constantă a rolurilor, atenția sporită acordată coerenței identitare a copilului și gestionarea unor dinamici emoționale mai complexe în procesul de exercitare a parentalității (Amato & Fowler, 2002; Murry & Lippold, 2018; Arditti, 2014).

În cazul familiilor monoparentale, toate responsabilitățile parentale sunt concentrate asupra unui singur adult, ceea ce creează o sarcină emoțională,

fizică și financiară semnificativă. În absența unui partener, părintele se confruntă adesea cu un stres cronic, asociat cu roluri multiple – furnizor, educator, confident, sprijin emoțional – și cu o lipsă frecventă a sprijinului social. Studiile arată că aceste condiții pot influența stilul parental în moduri opuse: fie se manifestă printr-un control autoritar și rigid, ca formă de protecție și compensare, fie printr-o permisivitate crescută și o dificultate în impunerea limitelor, în special când părintele caută să evite conflictul sau simte vinovăție față de absența celui alt adult (Irwin & Elley, 2011). Cu toate acestea, reziliența parentală – acea capacitate de a face față adversității cu resurse interne pozitive – s-a dovedit a fi un factor protector important. Părinții care reușesc să mențină predictibilitate, disponibilitate afectivă și coerență în regulile familiale pot susține dezvoltarea armonioasă a copilului, în ciuda presiunilor contextuale (McEvoy et al., 2005).

Familiiile mixte, în care unul sau ambii parteneri aduc copii din relații anterioare, se construiesc pe o fundație fragilă, adesea marcată de istoric afectiv complex: divorțuri, pierderi, traume sau conflicte nerezolvate. Aceste familii presupun negocierea unor loialități multiple, clarificarea statutului parental al adulților noi și integrarea treptată a tuturor membrilor într-o nouă identitate familială. Părintele vitreg, în special, se află într-o poziție delicată: trebuie să stabilească limite, dar și să câștige încrederea; să devină sprijin afectiv, fără a impune autoritate prematură. Dacă nu există sprijin sistemic, comunicare eficientă și răbdare, familia mixtă riscă să devină un spațiu tensionat. Însă, atunci când se promovează incluziunea, respectul reciproc și echitatea afectivă, aceste familii pot deveni medii extrem de favorabile dezvoltării copiilor, oferind oportunități valoroase de învățare relațională și creștere personală (Papernow, 2013; Hussong, Jones & Jensen, 2018).

În cazul parentingului adoptiv, provocările sunt de altă natură, dar la fel de complexe. Procesul de integrare familială este marcat de tema identității – atât a copilului, cât și a părinților – și de gestionarea unei istorii anterioare care include, frecvent, abandon, neglijență sau pierdere. Legătura afectivă nu este garantată de legătura biologică, ci se construiește pas cu pas, prin prezență empatică, validare și continuitate relațională. Părinții adoptivi trebuie să manifeste nu doar deschidere afectivă, ci și un nivel ridicat de

mentalizare, pentru a înțelege experiențele copilului și a integra trecutul acestuia într-o narațiune familială coerentă și securizantă (Fine & Lee, 2000; Crippen & Brew, 2007). Succesul acestui tip de parenting este dependent de pregătirea emoțională, de resursele de sprijin disponibile și de capacitatea de a crea un atașament sigur, care să nu condiționeze acceptarea de performanță sau „recunoștință” din partea copilului.

Toate aceste forme de familie se confruntă, într-un mod sau altul, cu stigmatizarea socială. Monoparentalitatea este încă adesea asociată, pe nedrept, cu eșecul personal sau cu riscuri pentru dezvoltarea copilului. Familiile mixte sunt percepute drept instabile sau incomplete, iar cele adoptive sunt uneori invalidate de mitul „familiei adevărate” ca fiind exclusiv biologică. Aceste prejudecăți pot afecta profund stima de sine a părinților și calitatea relației lor cu copilul, mai ales atunci când părinții internalizează aceste mesaje culturale și ajung să se îndoiască de legitimitatea propriei parentalități (Underhill, 2019).

Din acest motiv, este esențial ca părinții din aceste familii să aibă acces la intervenții psihologice și educaționale adaptate: programe de parenting care includ aspecte legate de reziliență, identitate familială, integrare emoțională, consiliere pentru situații de criză sau tranziție, dar și sprijin comunitar și peer support. Astfel de intervenții contribuie la dezvoltarea unei relații părinte-copil bazate pe securitate, empatie, autoreglare și respect, indiferent de forma legală sau biologică a familiei (Morawska et al., 2011; Cassidy et al., 2017; Côté & Gagné, 2020).

Parentingul în familii monoparentale, mixte și adoptive nu trebuie evaluat prin prisma conformității cu un model tradițional, ci prin calitatea relației construite, prin capacitatea de a răspunde nevoilor copilului și prin flexibilitatea afectivă a părintelui. Aceste tipuri de familie nu sunt „alternative”, ci forme autentice de viață familială, care, cu sprijinul adecvat, pot deveni spații fertile de dezvoltare, securitate emoțională și afirmare identitară. Diversitatea familială este o resursă esențială a unei societăți incluzive – nu o deviere, ci o expresie matură a complexității umane.

## **8.2. Diferențe culturale și socioeconomic**

În societățile contemporane, caracterizate de mobilitate crescută, globalizare și interdependență economică, parentingul nu mai poate fi analizat în mod izolat de contextul cultural și socio-economic în care este practicat. Această încadrare contextuală a devenit esențială în studiile recente din psihologie, sociologie și științele educației, care subliniază faptul că valorile familiale, strategiile educaționale și stilurile parentale sunt profund influențate de sistemele simbolice și structurile sociale din care fac parte părinții (Bornstein, 2013; Lansford & Bornstein, 2011).

Astfel, dimensiunea culturală determină în mare măsură ceea ce este considerat comportament parental „adecvat”. În societățile colectiviste, cum ar fi cele din Asia de Est sau America Latină, accentul este pus pe interdependență, obediență și respect față de autoritate. În schimb, în culturile occidentale individualiste, se valorizează autonomia, exprimarea de sine și luarea deciziilor personale (Weis & Toolis, 2010; Pachter & Dumont-Mathieu, 2004). Aceste diferențe se traduc în practici parentale distincte: de exemplu, o atitudine autoritară poate fi considerată abuzivă într-un context, dar normativă și chiar valorizată în altul. În plus, părinții interpretează comportamentele copilului prin filtrul acestor norme – un copil retras poate fi perceput ca respectuos în Japonia, dar ca având o problemă emoțională în SUA (Lansford & Bornstein, 2011).

Diversitatea culturală nu se limitează la naționalitate sau etnie, ci se manifestă și în structura valorilor, ritualurilor, interacțiunilor zilnice și a modului în care sunt percepute conceptele fundamentale precum grija, autoritatea sau independența. Familiile transculturale – adică acele familii care trăiesc între două sau mai multe sisteme culturale – se află într-o continuă negociere identitară. Acest fenomen este frecvent întâlnit în cazul migranților, al refugiaților sau al părinților care adoptă copii din alte culturi. În aceste familii, părinții trebuie să-și redefinească rolul parental nu doar în raport cu valorile proprii, ci și cu cele ale culturii majoritare sau ale copilului. Integrarea acestor valori multiple presupune un proces continuu de reflecție asupra identității parentale și a coerenței mesajelor educaționale transmise (Bonizzoni & Boccagni, 2013; Crippen & Brew, 2007).

Pe de altă parte, factorii socio-economici modelează accesul părinților la resurse, timpul disponibil pentru interacțiuni de calitate, dar și percepțiile privind viitorul copilului. Familiile cu statut socio-economic ridicat tind să adopte un stil parental „concertat cultivator” (Lareau, 2011), caracterizat prin implicare intensă, planificare educațională, dialog constant și valorizarea inițiativei personale. În schimb, în familiile defavorizate, parentingul poate fi modelat de constrângeri structurale, cum ar fi locuirea instabilă, nesiguranța alimentară sau absența rețelelor de suport, ceea ce poate duce la un stil mai directiv, reactiv sau permisiv – nu din lipsă de interes, ci din nevoia de adaptare la un mediu perceput ca riscant (Visser, Bolt & van Kempen, 2015; Dawson-McClure et al., 2017).

În aceste condiții, stresul parental cronic devine o variabilă-cheie, afectând capacitatea de reglare emoțională, disponibilitatea afectivă și claritatea comunicării. Părinții aflați în contexte de precaritate economică pot manifesta o toleranță redusă la frustrare, un prag mai scăzut al reacțiilor punitive sau o capacitate diminuată de reflecție asupra propriei funcții parentale. De aceea, sprijinul sistemic, accesul la educație parentală, consilierea psihologică și intervențiile comunitare devin strategii de compensare și prevenție extrem de importante (Irwin & Elley, 2011; Morawska et al., 2011).

Un exemplu elocvent în acest sens este programul Triple P (Positive Parenting Program), care a fost adaptat cultural și implementat în multiple țări, demonstrând eficiență în reducerea comportamentelor disfuncționale ale copilului și în creșterea sentimentului de autoeficacitate parentală, inclusiv în comunități cu diversitate etnică și nivel socio-economic scăzut (Flujas-Contreras et al., 2019; Côté & Gagné, 2020). De asemenea, studiile arată că implicarea liderilor comunitari și a rețelelor informale de sprijin (de exemplu, școala, biserica, grupurile etnice) în proiectarea și diseminarea intervențiilor crește relevanța și sustenabilitatea acestora pe termen lung.

Nu în ultimul rând, inechitățile sociale și discriminarea sistemică joacă un rol indirect, dar semnificativ, în calitatea parentingului. Părinții care aparțin unor grupuri minoritare (etnice, religioase, de orientare sexuală sau identitate de gen) trebuie adesea să dezvolte strategii de protecție culturală, de afirmare identitară sau de educație compensatorie, pentru a contracara efectele excluderii și marginalizării (Underhill, 2019; Okagaki & Bingham,

2010). În acest context, parentingul devine nu doar un act relațional, ci și unul politic, care reflectă lupta pentru echitate, recunoaștere și justiție socială.

Diferențele culturale și socio-economice nu constituie bariere în sine pentru o parentalitate eficientă, ci cerințe de adaptare contextuală. O înțelegere empatică și nuanțată a acestor diversități permite o abordare incluzivă și echitabilă în sprijinul părinților. Intervențiile educaționale și psihologice trebuie să fie ancorate în realitățile sociale ale familiilor, valorizând pluralitatea stilurilor parentale ca expresii legitime ale umanității și nu ca abateri de la o normă presupus universală. Numai astfel poate fi construit un model de parenting autentic, rezilient și cultural sensibil.

### **8.3. Parenting incluziv și sensibil la gen**

Într-o societate marcată de pluralism identitar, tranziții rapide ale valorilor sociale și emergența tot mai clară a drepturilor egale, parentingul incluziv și sensibil la gen capătă o semnificație esențială în construcția unor relații părinte-copil echilibrate, empatică și adaptate realităților contemporane. Nu mai este suficientă o înțelegere tradițională a parentalității, ancorată în norme rigide de rol, ci este nevoie de o reevaluare profundă a modului în care părinții relaționează cu copiii lor, dincolo de stereotipurile de gen și de constrângerile normativității culturale. Parentingul incluziv presupune o atitudine activă de recunoaștere, validare și susținere a diversității – fie că este vorba despre identitatea de gen, orientarea sexuală, expresia emoțională sau traseul de dezvoltare personală al copilului (Riggs, Power & von Doussa, 2016; Fine & Lee, 2000).

Această abordare implică o ruptură epistemologică de la paradigma „normalității parentale” – definită istoric prin dualismul genului și roluri prestabilite – către o paradigmă a libertății de exprimare și a deschiderii relaționale. Astfel, părinții devin nu doar figuri de autoritate sau de control, ci parteneri afectivi și modele de dialog autentic. Studiile recente subliniază că părinții care promovează un climat de acceptare a expresiei de gen contribuie semnificativ la reducerea riscurilor psihologice precum anxietatea, depresia, retragerea socială sau ideea de inadecvare, în timp ce cultivă o identitate de sine coerentă și o relaționare socială sănătoasă (Underhill, 2019; Okagaki & Bingham, 2010).

Mai mult, parentingul incluziv nu înseamnă doar neutralitate de gen în alegerea jucăriilor sau a hainelor, ci un proces profund de reflecție parentală asupra propriilor scheme de interpretare și a moștenirilor culturale interiorizate. A fi părinte incluziv implică renunțarea la tiparele de gen prestabilite – cum ar fi ideea că băieții trebuie să fie puternici și independenți, iar fetele sensibile și îngrijitoare – și promovarea unui spațiu relațional în care copilul să își poată explora autentic propriile preferințe, trăiri și roluri (Weis & Toolis, 2010; Dawson-McClure et al., 2017).

În mod particular, pentru părinții trans, queer sau non-binari, procesul parental este adesea îngreunat de bariere instituționale, stigmat social și o lipsă acută de recunoaștere formală. Riggs, Power și von Doussa (2016) au evidențiat modul în care părinții trans sunt frecvent invalidați de către sistemele educaționale și juridice, ceea ce adaugă un stres suplimentar asupra funcționării familiale. Cu toate acestea, acești părinți devin adesea pionieri ai unui nou model de parentalitate – unul în care identitatea nu este impusă, ci co-construită în relație cu copilul, bazată pe iubire necondiționată, empatie și reconectare constantă.

Parentingul sensibil la gen are, de asemenea, o funcție educativă extinsă. Modul în care părintele abordează temele legate de echitate, responsabilități familiale, stereotipuri, violență de gen sau imagine corporală devine parte integrantă din formarea valorilor copilului. Părinții care susțin implicarea fetelor în activități științifice sau sportive și care încurajează băieții să exprime tandrețea, empatia sau vulnerabilitatea modelează un tip de copil capabil să integreze armonios emoționalul cu socialul, fără teama de sancțiuni culturale (Pachter & Dumont-Mathieu, 2004; Okagaki & Bingham, 2010).

Această dimensiune educativă este susținută de cercetări recente care arată că intervențiile psihologice și educaționale sensibile la gen pot contribui semnificativ la prevenirea bullyingului, a comportamentelor agresive și a discriminării în rândul copiilor. În acest sens, părintele incluziv este și un actor social: el contribuie nu doar la echilibrul afectiv al copilului propriu, ci și la formarea unei generații care gândește critic, trăiește etic și construiește relații bazate pe respect reciproc și diversitate (Crippen & Brew, 2007; Edwards & Kutaka, 2015).

Pentru a sprijini acest tip de parenting, este esențială existența unor intervenții structurale și comunitare coerente. Programele de parenting care includ module despre diversitate, echitate de gen, incluziune și responsabilitate relațională – precum cele dezvoltate de Morawska et al. (2011) sau Côté & Gagné (2020) – au demonstrat eficiență în formarea părinților ca facilitatori ai unei dezvoltări emoționale sănătoase și echitabile. Aceste intervenții contribuie la schimbarea mentalităților, la combaterea prejudecăților și la dezvoltarea unei culturi familiale bazate pe respect și cooperare.

Parentingul incluziv și sensibil la gen nu este doar o alternativă educațională, ci o formă de responsabilitate socială și umană. El presupune prezență afectivă, autoreflexie, curaj și deschidere. Părintele incluziv este cel care nu doar răspunde nevoilor copilului, ci îl însoțește activ în descoperirea sinelui, în învățarea libertății și în construirea unei lumi în care diversitatea nu este doar acceptată, ci celebrată. Într-o lume aflată într-o continuă renegociere a normelor și valorilor, acest tip de parenting reprezintă nu doar un sprijin, ci o fundație pentru o societate mai justă, mai empatică și mai demnă.

## Capitolul 9.

# Parentingul în contextul dezvoltării adolescenților

Adolescența constituie o etapă esențială și profund transformatoare în parcursul dezvoltării umane, în care întreaga arhitectură a identității se află într-un proces de reconfigurare accelerată. Această perioadă este caracterizată de schimbări majore la nivel biologic, neurocognitiv, emoțional și social, care influențează în mod direct modul în care adolescentul se raportează la sine, la ceilalți și la structurile de autoritate, în special la părinți. Relația părinte-copil devine astfel una dintre cele mai solicitate dimensiuni ale vieții familiale, marcând o tranziție de la dependență către autonomie, de la obediență către negociere și de la protecție către parteneriat relațional (Smetana, 2017; Branje, Laursen & Collins, 2012).

Contrar stereotipurilor care asociază adolescența cu rebeliune, conflict și disoluție a autorității parentale, cercetările contemporane promovează o înțelegere mai nuanțată a acestei etape. Tensiunile nu sunt neapărat disfuncționale, ci adesea reprezintă expresia unei nevoi sănătoase de diferențiere și afirmare a sinelui. Adolescenții nu caută să respingă părintele, ci să redefinească relația în termeni de egalitate simbolică, de recunoaștere și de validare a noii identități aflate în formare (Underhill, 2019; Hussong, Jones & Jensen, 2018). În această dinamică, părintele este invitat să își transforme rolul: din supraveghetor și formator, într-un facilitator al dezvoltării autonome, care menține ferm cadrul de siguranță emoțională, dar renunță la controlul rigid.

Practica parentală în adolescență presupune o serie de ajustări esențiale. Comunicarea trebuie să devină mai flexibilă, centrată pe ascultare activă, reflecție și negociere. Autoritatea parentală, pentru a rămâne eficientă,

trebuie să fie din ce în ce mai mult legitimată prin coerență, disponibilitate afectivă și congruență emoțională, nu prin impunere sau sancțiuni. În acest sens, studiile subliniază importanța unei relații bazate pe încredere reciprocă, susținere empatică și respectarea spațiului personal al adolescentului, fără a pierde din vedere nevoia de ghidare și stabilire a limitelor (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Morelen, Shaffer & Suveg, 2016).

Contextualizarea este un alt aspect fundamental în înțelegerea parentingului în adolescență. Adolescenții care cresc în familii monoparentale, mixte sau adoptive, ori în contexte multiculturale sau socio-economic vulnerabile, se confruntă cu realități relaționale și identitare specifice, care solicită din partea părinților o sensibilitate crescută și o capacitate adaptativă superioară. De exemplu, în familiile de migranți sau în cele biculturale, adolescentul poate trăi un conflict de loialitate între valorile familiei de origine și normele societății gazdă, dezvoltând forme de confuzie identitară sau de alienare socială. În aceste cazuri, parentingul reflexiv, deschis la pluralitate și capabil de integrare culturală, joacă un rol esențial în prevenirea crizelor psiho-sociale și în întărirea rezilienței personale (Bonizzoni & Boccagni, 2013; Crippen & Brew, 2007).

În plus, adolescența coincide adesea cu perioade de vulnerabilitate și pentru părinți, care pot trece prin propriile crize de identitate, divorț, pierderi sau epuizare profesională. Acest cumul de tranziții – simultane și interdependente – poate duce la o slăbire a consistenței relaționale, la conflicte nerezolvate sau la retragerea emoțională a adultului. Cu toate acestea, studiile arată că părinții care reușesc să mențină o prezență afectivă autentică, care validează trăirile adolescentului și oferă sprijin fără condiționare, contribuie decisiv la dezvoltarea unor competențe socio-emoționale solide, la creșterea stimei de sine și la internalizarea unor valori prosoziale (Morelen, Shaffer & Suveg, 2016; Smetana, 2017).

Un parenting eficient în adolescență înseamnă mai mult decât evitarea conflictului – înseamnă transformarea conflictului într-un spațiu de învățare și renegociere a relației. Este vorba despre dezvoltarea unei relații de tip dialogic, în care limitele nu sunt abolite, ci explicate, negociate și adaptate la nivelul de maturitate al adolescentului. Este vorba despre o parentalitate care încurajează inițiativa, explorarea și responsabilitatea, fără a renunța la ghidajul afectiv și normativ de care adolescentul are, în continuare, nevoie.

Parentingul în adolescență nu este o etapă a pierderii autorității, ci una a metamorfozei relaționale. Părintele devine un companion în procesul de auto-descoperire al adolescentului, un punct de reper stabil în mijlocul unor transformări tumultuoase. Prin empatie, coerență, respect și prezență emoțională activă, părintele poate susține nu doar o dezvoltare armonioasă, ci și formarea unei identități personale congruente, capabile să navigheze cu flexibilitate și încredere în complexitatea lumii contemporane.

### **9.1. Nevoile specifice ale adolescenților**

Adolescența este, fără îndoială, una dintre cele mai sensibile și dinamice etape ale dezvoltării umane, marcând tranziția de la copilărie la maturitate printr-o serie de transformări radicale, simultane și interdependente. Această perioadă este caracterizată de o reconfigurare a relațiilor, de explorări identitare intense și de o nevoie profundă de autonomie și recunoaștere. Dintr-o perspectivă psihologică, adolescența nu poate fi înțeleasă în afara contextului relațional în care se desfășoară – iar relația cu părintele rămâne un pilon central, chiar dacă forma și funcțiile acesteia se modifică fundamental.

Pe plan neurobiologic, adolescența aduce cu sine maturizarea cortexului prefrontal – responsabil pentru luarea deciziilor, planificare și inhibiția impulsurilor – proces care se finalizează abia spre finalul celei de-a doua decade de viață. În același timp, sistemul limbic, responsabil de procesarea emoțiilor, se dezvoltă mai rapid, creând un dezechilibru temporar care se traduce prin intensificarea trăirilor afective, reactivitate crescută și tendința de asumare a riscurilor (Casey, Jones & Hare, 2008). Această asimetrie neurocognitivă explică parțial conflictele frecvente cu părinții, sensibilitatea la feedback-ul social și nevoia crescută de autoreglare – un proces care, în această perioadă, se află încă în formare.

În centrul adolescenței stă însă nevoia de construire a unei identități autonome. Această căutare, descrisă încă din teoria lui Erikson (1968) drept conflictul „identitate vs. confuzie de rol”, presupune explorarea valorilor personale, a apartenențelor sociale și a traiectoriilor posibile de viață. Adolescenții încep să își formuleze opinii proprii, să conteste normele familiale și să își caute validare în afara sistemului parental, mai ales în

grupul de egali. Acest proces nu reflectă o respingere a părinților, ci o restructurare relațională necesară, în care loialitatea față de familie coabitează cu nevoia de diferențiere (Smetana, 2017; Branje, Laursen & Collins, 2012).

În acest context, rolul părintelui se redefinește. Nu mai este vorba despre a controla, ci despre a însoți; nu despre a impune, ci despre a negocia. Adolescenții au nevoie să fie ascultați activ, validați ca persoane în devenire, recunoscuți în complexitatea lor identitară. Atitudinea părinților față de acest proces este crucială: un climat familial caracterizat prin deschidere, empatie și flexibilitate relațională este asociat cu o dezvoltare mai armonioasă, cu o mai bună reglare emoțională și cu o reducere semnificativă a comportamentelor de risc (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Morelen, Shaffer & Suveg, 2016).

Reglarea emoțională reprezintă un alt aspect critic în adolescență. În această perioadă, emoțiile sunt trăite mai intens, sunt mai imprevizibile și, adesea, mai greu de integrat. Părintele joacă încă un rol important de regulator extern – prin modelare, prin răspunsurile sale la crizele adolescentine și prin sprijinul oferit în elaborarea emoțională. Toleranța la ambiguitate, non-reactivitatea și capacitatea de a sta lângă adolescent în momentele sale de vulnerabilitate sunt abilități parentale esențiale în această etapă (Morris et al., 2017; Morelen et al., 2016).

În același timp, adolescenții au nevoie de cadre clare, de structură și de predictibilitate. Chiar dacă declarativ resping regulile, în mod profund ei caută limite care să îi conțină și să le ofere un reper. Însă aceste limite trebuie să fie negociabile, explicite și aplicate cu respect – nu prin constrângere, ci prin dialog. Stilul parental autoritativ, bazat pe echilibrul între fermitate și afecțiune, s-a dovedit a fi cel mai eficient în promovarea dezvoltării psihosociale sănătoase, comparativ cu stilurile autoritare, permissive sau neglijente (Spera, 2005; Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2018).

Un alt aspect esențial în parentingul adolescenței este recunoașterea și validarea diversității identitare. Într-o societate tot mai deschisă la pluralitatea formelor de expresie, adolescenții pot explora identități legate de gen, orientare sexuală, apartenență religioasă sau etnică, iar reacțiile părinților față de aceste explorări pot avea un impact profund asupra sănătății mintale a tinerilor. Susținerea oferită de părinți adolescenților LGBTQ+, de exemplu,

este asociată cu o reducere semnificativă a simptomelor de depresie și anxietate și cu o creștere a sentimentului de valoare personală și apartenență (Riggs, Power & von Doussa, 2016; Underhill, 2019).

Parentingul în adolescență presupune, așadar, o prezență activă, reflexivă și adaptativă. Nu este suficient să „nu renunți” la copilul tău, ci este necesar să-l însoțești în devenirea sa, să-l privești cu încredere și să accepți că separarea simbolică face parte din procesul de atașament matur. Adolescenții care simt că pot greși fără a fi excluși, că pot explora fără a fi judecați și că pot reveni oricând într-un spațiu afectiv sigur, dezvoltă o identitate mai coerentă, o mai bună autoreglare și o capacitate crescută de relaționare sănătoasă.

Adolescența nu este o criză în sens patologic, ci o oportunitate de creștere mutuală – atât pentru adolescent, cât și pentru părinte. Este o etapă care necesită prezență conștientă, efort de reconectare și curajul de a învăța din nou cum să fii părinte, într-un registru relațional nou. Când este trăită cu empatie, flexibilitate și respect, adolescența poate deveni fundația unui nou tip de legătură – bazat pe încredere reciprocă, pe autenticitate și pe solidaritate emoțională

## **9.2. Conflicte și renegocierea relației părinte-adolescent**

Conflictele dintre părinți și adolescenți, deși percepute adesea în registrul cotidian ca semne ale unei relații tensionate, disfuncționale sau chiar deteriorate, reprezintă în realitate expresia unui proces profund de transformare relațională și psihologică. În lumina cercetărilor recente, aceste confruntări nu sunt doar inevitabile, ci și necesare pentru dezvoltarea sănătoasă a identității adolescentului, reflectând procesul natural de separare-individuare specific acestei etape a vieții (Smetana, 2017; Branje, Laursen & Collins, 2012).

Adolescența este perioada în care copilul de odinioară își afirmă sincron autonomia și apartenența. Această dualitate generează frecvent tensiuni, pentru că adolescentul nu mai acceptă regulile impuse unilateral în copilărie, ci tinde să le conteste, să le negocieze sau chiar să le încalce, în căutarea unui spațiu personal de autodeterminare. Alegerile legate de prieteni, aspectul fizic, timpul petrecut online, orientările educaționale sau comportamentele

exploratorii sunt deseori terenuri de confruntare – nu din lipsă de loialitate, ci ca parte a unei reorganizări interne care cere redefinirea rolurilor și a raporturilor de putere în cadrul familiei (Hussong, Jones & Jensen, 2018).

Pentru părinți, această perioadă poate fi trăită cu anxietate, teamă sau sentimentul pierderii controlului. În dorința de a-și proteja copiii, mulți părinți devin hiperprotectivi, reacționează punitiv sau, dimpotrivă, se retrag afectiv, considerând greșit că adolescentul nu mai are nevoie de ei. Această retragere – afectivă sau disciplinară – poate agrava însă neînțelegerile, conducând la o ruptură relațională care afectează sentimentul de securitate al adolescentului (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Ceea ce adolescentul contestă nu este dragostea părintelui, ci forma în care aceasta este exprimată, mai ales atunci când vine la pachet cu autoritarism, moralizare sau invalidare emoțională.

Studiile indică faptul că părinții care adoptă un stil autoritativ – caracterizat prin fermitate caldă, empatie, claritate și disponibilitate la negociere – reușesc să gestioneze conflictele cu mai puțină escaladare emoțională și să mențină o relație funcțională, chiar în contextul unor opinii divergente (Spera, 2005; Branje et al., 2012). De exemplu, în loc să interzică accesul la rețelele sociale sau să penalizeze comportamentele de explorare, acești părinți inițiază dialoguri, cer argumente, ascultă, exprimă îngrijorări și stabilesc reguli negociate, ceea ce sporește sentimentul de competență al adolescentului și consolidează respectul reciproc.

Este important de menționat că aceste conflicte apar pe fundalul unor modificări neurocognitive profunde. Adolescenții trăiesc emoțiile mai intens și mai instabil decât copiii sau adulții, datorită dezechilibrului temporar dintre dezvoltarea sistemului limbic – responsabil de procesarea emoțiilor – și cea a cortexului prefrontal, implicat în controlul impulsurilor și luarea deciziilor raționale (Morris et al., 2017). De aceea, reacțiile adolescentului pot fi explozive, imprevizibile sau disproporționate, necesitând din partea părintelui nu sancțiuni rigide, ci răspunsuri conținătoare, non-reactive și calibrate la nivelul de dezvoltare al copilului.

Relația părinte–adolescent nu este o structură fixă, ci una care trebuie renegociată constant. A deveni părinte de adolescent presupune o transformare personală: adultul este invitat să-și revizuiască propria poziție, să

accepte că nu mai este singura sursă de autoritate sau validare și să se reconecteze la copilul său într-un mod mai democratic, mai relațional. Această reconstrucție implică uneori și o resemnificare a propriei adolescențe, o confruntare cu propriile nevoi neîmplinite și cu modelele parentale moștenite, ceea ce poate face procesul provocator, dar și profund vindecător.

Conflictele, atunci când sunt tratate cu respect, transparență și răbdare, pot deveni ocazii autentice de dezvoltare reciprocă. Ele oferă adolescentului șansa de a exersa exprimarea opiniilor, apărarea punctului de vedere și învățarea argumentării, în timp ce părintele are ocazia să devină un model de reglare emoțională, de asumare a greșelii și de flexibilitate relațională. De altfel, capacitatea părintelui de a recunoaște propriile erori, de a cere iertare sau de a reveni asupra unei decizii este nu doar un act de umilință morală, ci și o lecție de maturitate pe care adolescentul o va interioriza și reproduce ulterior în relațiile sale.

Este esențial ca părintele să rămână afectiv disponibil, chiar și în mijlocul conflictului. Adolescenții au nevoie să știe că pot conta pe părinții lor – nu pentru a fi de acord cu ei în tot, ci pentru a le oferi siguranța unei relații în care dezacordul nu înseamnă respingere. Validarea emoțională, acceptarea diferenței și menținerea unei comunicări deschise sunt ingrediente esențiale ale unui climat familial care permite confruntarea fără distrugerea relației.

Conflictele dintre părinți și adolescenți trebuie resemnificate ca parte integrantă a dezvoltării identitare și relaționale. Ele nu trebuie evitate cu orice preț, ci trăite conștient, cu empatie și inteligență emoțională. Când sunt gestionate în mod matur, aceste conflicte pot deveni fundamentul unei relații părinte–adolescent nu doar rezistente, ci profund conectate, construite pe autenticitate, respect reciproc și libertate relațională. Astfel, conflictul încetează să mai fie un semn al destrămării relației și devine o oportunitate de transformare, co-creare și creștere.

### **9.3. Autonomie, sprijin și limite**

Unul dintre cele mai delicate și totodată esențiale echilibre pe care părintele este chemat să-l mențină în perioada adolescenței este cel dintre nevoia adolescentului de autonomie și responsabilitatea adultului de a oferi sprijin, ghidaj și stabilitate emoțională. Această etapă, marcată de schimbări

accelerante la nivel biologic, cognitiv și afectiv, este una în care identitatea personală se află într-un proces intens de (re)definire. Adolescentul încearcă să se desprindă, într-un mod nu lipsit de tensiuni, de dependența emoțională față de părinți și să-și contureze o voce proprie în ceea ce privește valorile, deciziile, relațiile și imaginea de sine (Smetana, 2017; Branje, Laursen & Collins, 2012).

Această căutare a individualității nu trebuie interpretată ca o formă de respingere sau dezangajare afectivă, ci mai curând ca o tranziție relațională care implică reorganizarea atașamentului într-o formă mai matură. Departe de a rupe legătura cu părintele, adolescentul are nevoie de un nou tip de relație: una care să-i permită explorarea sinelui fără frica de abandon sau invalidare. Autonomia funcțională, înțeleasă ca abilitatea de a lua decizii informate, de a-și asuma consecințele și de a acționa congruent cu propriile valori, se dezvoltă optim în contextul unui atașament securizant, în care adolescentul știe că poate greși, poate întreba și se poate întoarce fără a fi judecat sau umilit (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Cassidy et al., 2017).

Sprejiniul parental în adolescență nu mai are forma directivă și protectivă din copilărie. Este, mai degrabă, un sprijin de fundal, de tip disponibilitate relațională – adică acea formă de prezență empatică în care părintele rămâne atent, deschis, receptiv, fără a interveni compulsiv sau a controla excesiv. Părintele devine astfel un fel de „gardian tăcut” al dezvoltării: prezent, dar discret, oferind încurajare, validare și feedback atunci când adolescentul cere sau are nevoie, fără a-i anula eforturile de a deveni independent (Morelen, Shaffer & Suveg, 2016; Morris et al., 2007).

Această ajustare a rolului parental este esențială, deoarece nevoia adolescentului de spațiu și inițiativă personală nu exclude nevoia de structură. Dimpotrivă, adolescenții care beneficiază de limite clare, formulate cu blândețe și argumentate, dezvoltă o mai bună autoreglare, au o percepție pozitivă asupra autorității și reușesc să integreze normele sociale fără a le trăi ca forme de constrângere arbitrară (Spera, 2005; Hussong et al., 2018). Important este ca limitele impuse să fie negociabile, adaptabile în funcție de context și de gradul de maturitate al adolescentului. Regula trebuie să devină un spațiu de dialog, nu un instrument de dominare.

În această lumină, devine esențială distincția dintre controlul psihologic și ghidajul parental. Controlul psihologic – manifestat prin manipulare, șantaj emoțional, critică excesivă sau monitorizare invazivă – subminează dezvoltarea autonomiei și generează conflicte, retragere afectivă sau comportamente de rebeliune. În schimb, ghidajul parental – bazat pe exprimarea clară a valorilor familiale, susținerea discernământului și încurajarea asumării de responsabilități – construiește sentimentul de competență și încredere în sine, atât de necesare în tranziția spre viața adultă (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Riggs, Power & von Doussa, 2016).

Absența limitelor, pe de altă parte, nu este echivalentă cu autonomie. Adolescenții care cresc fără repere clare, fără feedback sau fără o minimă supraveghere parentală, pot experimenta un sentiment de nesiguranță relațională și dezorientare morală. Studiile arată că lipsa cadrului educativ este asociată cu creșterea riscului de comportamente deviante, dificultăți în autoreglarea emoțională și scăderea motivației școlare (Underhill, 2019; Dawson-McClure et al., 2017). De aceea, părintele trebuie să-și asume poziția de adult responsabil, capabil să ofere structură, fără a cădea în extremele rigidității sau ale permisivității totale.

În mod ideal, relația părinte-adolescent se construiește ca un spațiu de echilibru dinamic, în care autonomia nu exclude sprijinul, iar stabilitatea nu suprimă inițiativa. Părintele care reușește să asculte, să observe, să înțeleagă și să răspundă în mod flexibil la nevoile adolescentului devine un catalizator al maturizării acestuia – nu prin impunere, ci prin prezență empatică. În acest fel, adolescența nu mai este percepută ca o etapă de „pierdere” a copilului, ci ca un proces de co-creație relațională, în care ambele părți cresc: adolescentul în direcția unei identități autonome, părintele în direcția unei maturități relaționale profunde.

Autonomia, sprijinul și limitele nu sunt concepte antagonice, ci elemente complementare ale unui parenting funcțional. Un echilibru atent între cele trei dimensiuni creează condițiile pentru dezvoltarea unui adolescent responsabil, empatic și capabil să navigheze cu discernământ complexitatea lumii moderne. Părintele devine, în această ecuație, nu un controlor sau un salvator, ci un însoțitor lucid și afectiv, un ghid care înțelege că adevărata autoritate derivă din relație, nu din putere.

## Capitolul 10.

# Autorefecție și dezvoltare personală în rolul de părinte (sau viitor părinte)

Exercițiul parental este mult mai mult decât o succesiune de acțiuni educative sau o îndeplinire mecanică a unor atribuții sociale. El se constituie ca o experiență de viață profundă, care modelează nu doar copilul, ci și adultul aflat în rolul de părinte. Dincolo de strategiile de disciplină, de tehnicile de comunicare sau de rețetele pedagogice, parentingul implică o transformare identitară și relațională, o descoperire continuă de sine și o confruntare, adesea inconfortabilă, cu propriile limite, convingeri și vulnerabilități (Barros, Goes & Pereira, 2015; Rutherford et al., 2015).

A deveni părinte înseamnă, în mod inevitabil, a te întâlni cu propria istorie afectivă – cu tiparele învățate în copilărie, cu imaginile parentale interiorizate, cu emoțiile nerezolvate și cu modelele de atașament moștenite. Aceste componente devin fundalul tăcut al reacțiilor noastre cotidiene, influențând inconștient modul în care interpretăm comportamentele copilului, cum stabilim limite, cum oferim afecțiune sau cum facem față momentelor de criză. Autorefecția în parenting presupune, tocmai de aceea, un demers lucid și empatic de autoanaliză: Ce înseamnă, pentru mine, să fiu părinte? Ce mesaje am primit despre iubire, autoritate, disciplină sau greșeală? Care sunt tiparele pe care risc să le repet, chiar dacă nu le consider benefice? (Zhang et al., 2023; Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2018).

Părinții care reușesc să privească cu onestitate în oglinda propriei deveniri au șanse mult mai mari să își gestioneze emoțiile dificile cu maturitate, să reducă reactivitatea automată și să ofere copilului un cadru relațional sigur și coerent. Această capacitate de autorefecție devine esențială mai ales în momentele tensionate – când copilul se opune, plânge, lovește sau ignoră.

Fără o conștiință activă a propriilor declanșatori emoționali, părintele riscă să reacționeze nu la copilul real, ci la copilul interiorizat din propria memorie afectivă. Astfel, reflecția nu este un act intelectual abstract, ci o practică de igienă emoțională, care permite desprinderea de tipare rigide și alegerea conștientă a unui alt răspuns – mai matur, mai conținător, mai echilibrat (Fonagy, Sled & Baradon, 2016; Maliken & Katz, 2013).

Mai mult, autorefecția susține dezvoltarea competenței parentale de reglare emoțională – o dimensiune-cheie pentru stabilitatea relațională. Părinții care își pot recunoaște și numi emoțiile, care înțeleg legătura dintre gânduri, afecte și comportamente, oferă copilului nu doar un model de maturitate afectivă, ci și un mediu în care exprimarea emoțională este validată, nu sancționată. Ei devin, în termeni de neuroștiință interpersonală, „regulatori externi” ai sistemului nervos al copilului – facilitând integrarea emoțională prin calm, predictibilitate și empatie (Morelen, Shaffer & Suveg, 2016; Zimmer-Gembeck et al., 2022).

Această dimensiune a reflecției este integrată tot mai des în programele educaționale moderne de parenting. Intervenții precum Triple P (Positive Parenting Program) sau Circle of Security Parenting (COS-P) includ module dedicate analizei relației dintre experiențele de viață ale părintelui și stilul său educațional actual. Prin exerciții de introspecție ghidată, de identificare a vulnerabilităților și de recunoaștere a propriilor nevoi neîmplinite din copilărie, părinții învață nu doar să-și „gestioneze” copiii, ci și să se înțeleagă pe sine într-o manieră profundă și transformatoare (Cassidy et al., 2017; Maxwell et al., 2021).

Autorefecția parentală este, astfel, nu doar un instrument de adaptare educativă, ci un proces de dezvoltare personală. Este o invitație la asumare conștientă, la renunțarea la perfecționism și la acceptarea umanității proprii, cu tot cu fricile, greșelile și vulnerabilitățile care ne însoțesc ca părinți. În această lumină, parentingul devine o cale autentică de maturizare, o practică relațională în care învățarea este reciprocă, iar creșterea copilului este însoțită de propria noastră evoluție emoțională.

Rolul parental se reconfigurează în permanență, odată cu trecerea timpului și cu schimbările prin care trec copiii. Ce era potrivit pentru un copil de 3 ani nu mai funcționează pentru un adolescent de 14. De aceea, părintele

reflexiv este, înainte de toate, un adult flexibil, capabil să învețe, să se ajusteze și să revină asupra deciziilor sale. Autocunoașterea și deschiderea la învățare devin, în acest cadru, mai importante decât regulile fixe sau decât „metodele perfecte”.

În concluzie, parentingul conștient presupune mai mult decât acțiune – presupune reflecție. A deveni părinte înseamnă, în mod profund, a deveni mai atent la sine, la celălalt și la relația care se naște între cei doi. Din această întâlnire, hrănită de autenticitate și responsabilitate, se poate naște nu doar un copil echilibrat, ci și un adult în continuă devenire. Astfel înțeles, parentingul este o cale de autocunoaștere, de integrare a trecutului și de construire conștientă a unui prezent relațional viu și plin de sens

### **10.1. Valori și credințe legate de parenting**

Valorile și convingerile legate de parenting constituie fundamentul psihologic și cultural al modului în care fiecare individ își exercită rolul parental. Deși adesea invizibile sau nespuse, aceste convingeri determină alegerile de zi cu zi în relația cu copilul: de la cum răspundem unui plâns, până la ce reguli impunem, ce comportamente încurajăm sau sancționăm și ce înseamnă, pentru noi, „a reuși” ca părinte. Valorile parentale, în sens larg, sunt produsul unui lung proces de internalizare care începe încă din copilărie, fiind modelate de experiențele timpurii de atașament, de stilurile parentale ale propriei familii, dar și de contextul cultural, normele sociale, ideologia de gen și poziția socio-economică (Amato & Fowler, 2002; Irwin & Elley, 2011).

Aceste valori nu sunt neutre și nu operează în mod rațional sau deliberat în toate situațiile. Dimpotrivă, ele acționează adesea în mod implicit, ca filtre prin care părintele interpretează comportamentele copilului și selectează strategiile de intervenție. Astfel, un copil care plânge frecvent poate fi perceput de un părinte ca fiind „slab” sau „răsfățat” dacă acesta a crescut într-un mediu în care exprimarea vulnerabilității era descurajată, sau poate fi văzut ca având nevoie de susținere emoțională dacă părintele are convingerea că emoțiile trebuie validate și reglate în relație (Pachter & Dumont-Mathieu, 2004; Lansford & Bornstein, 2011).

Aceste reprezentări influențează atât stilul parental (autoritar, permisiv, democratic, neglijent), cât și dispoziția emoțională a adultului în relația cu copilul. De exemplu, părinții care pun accent pe obediență, control și succes academic pot manifesta o tendință mai mare spre autoritate și reguli stricte, interpretând autonomia copilului ca o formă de nesupunere sau lipsă de respect. În schimb, părinții care valorizează cooperarea, exprimarea de sine și dezvoltarea emoțională sunt mai înclinați spre un stil parental empatic, flexibil și bazat pe dialog (Spera, 2005; Fine & Lee, 2000). Aceste diferențe nu țin doar de alegeri individuale, ci sunt profund înrădăcinate în sisteme culturale și ideologice largi, care oferă modele normative despre ce înseamnă să fii un părinte „bun” sau un copil „cuminte”.

Perspectiva interculturală asupra valorilor parentale a demonstrat că nu există o viziune universală asupra parentingului, ci o pluralitate de modele legitime. În societățile colectiviste – precum cele din Asia de Est sau America Latină – parentingul este adesea ghidat de valori precum loialitatea față de familie, respectul față de autoritate și evitarea rușinii sociale. În aceste culturi, părinții tind să adopte un stil mai directiv și orientat spre armonie socială. În schimb, în culturile individualiste – precum cele nord-europene sau anglo-saxone – se pune accentul pe independență, exprimare personală și autonomie decizională, ceea ce se reflectă într-un parenting mai flexibil și centrat pe copil (Bornstein, 2013; Crippen & Brew, 2007). Acest contrast valoric este esențial de înțeles în contextul globalizării, al migrației și al diversității culturale crescânde în sistemele educaționale și comunitățile urbane.

În realitatea practică, însă, valorile părinților nu sunt doar rezultatul tradiției sau al culturii generale, ci și un răspuns la dinamica de viață actuală: condiții economice, acces la resurse, nivel de educație, context digital, relația cu partenerul și rețelele de sprijin. În familiile expuse riscului social sau economic, părinții pot fi nevoiți să adopte strategii mai restrictive sau reactive, nu din lipsă de interes, ci din nevoia de protecție și control într-un mediu perceput ca nesigur (Visser, Bolt & van Kempen, 2015). În aceste cazuri, sprijinul profesional și comunitar poate avea un rol esențial în susținerea unei reflecții conștiente asupra valorilor și în găsirea unui echilibru adaptativ între constrângeri și nevoile de dezvoltare ale copilului.

În plus, valorile parentale pot intra în conflict cu valorile dominante ale mediului în care trăiește copilul – fie că vorbim despre școală, prietenii din mediul online sau cultura populară. Aceste tensiuni pot crea anxietate și nesiguranță pentru copil, dar și dileme pentru părinte. Aici intervine importanța unei comunicări deschise și a unei clarificări constante a valorilor în familie, nu pentru impunerea unui model, ci pentru co-crearea unei identități relaționale bazate pe înțelegere și congruență. Părinții care își pot exprima valorile într-un mod ferm, dar empatic, oferindu-i copilului spațiu de negociere și reflecție, contribuie semnificativ la dezvoltarea morală, socială și emoțională a acestuia (Zimmer-Gembeck et al., 2022; Barros et al., 2015).

Autorefecția asupra valorilor presupune o interogație constantă și onestă: Ce fel de adult vreau să devină copilul meu? Ce înseamnă, pentru mine, să educ cu iubire? De unde vin reacțiile mele automate? Ce parte din felul în care am fost crescut doresc să reproduc și ce parte simt că trebuie transformată? Această formă de introspecție oferă părinților ocazia de a-și alinia intențiile educaționale cu practicile reale, reducând decalajul dintre ceea ce spun că este important și ceea ce fac în mod efectiv (Rutherford et al., 2015; Cassidy et al., 2017).

Valorile și convingerile legate de parenting nu sunt doar concepte abstracte sau dimensiuni culturale, ci influențe vii, cotidiene, care modelează tiparele relaționale și emoționale ale copilului. A le înțelege, a le pune sub semnul întrebării și a le reconfigura atunci când este necesar reprezintă un demers de responsabilitate și maturitate parentală. În acest sens, parentingul devine nu doar un act educativ, ci un proces profund de formare și reformare, în care părintele învață continuu despre copil, dar și despre sine

## **10.2. Stiluri proprii și influențele transgeneraționale**

Stilul parental adoptat de un adult nu este nici arbitrar, nici exclusiv rațional. Mai curând, el este conturat de o moștenire psihologică transgenerațională subtilă, dar profund influentă, care modelează felul în care indivizii gândesc, simt și acționează în relația cu propriii copii. A înțelege stilul parental propriu înseamnă, așadar, a merge dincolo de comportamentele educaționale vizibile și a explora structura invizibilă a atașamentelor timpurii, narațiunile familiale transmise de-a lungul generațiilor, tiparele afective

internalizate și strategiile de reglare emoțională învățate în copilărie (Fonagy, Slead & Baradon, 2016; Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2018).

Numeroase cercetări psihologice au evidențiat că modelele parentale internalizate în primii ani de viață tind să se reactiveze automat în momentul în care o persoană devine părinte. Acest proces se manifestă adesea în mod inconștient și are loc cu precădere în situațiile încărcate emoțional, în care părintele reacționează „din instinct”, fără a avea timpul sau disponibilitatea de a analiza în profunzime ce anume determină reacția respectivă. De exemplu, un adult care a crescut într-un mediu dominat de autoritate și rigiditate poate, în momentele de tensiune sau frustrare, să revină instinctiv la forme punitive sau controlatoare de disciplină, chiar dacă valorile sale conștiente se aliniază mai degrabă unui parenting empatic și flexibil (Maliken & Katz, 2013; Rutherford et al., 2015).

Aceste influențe nu sunt însă în mod necesar disfuncționale. Multe comportamente și atitudini parentale transgeneraționale pot constitui resurse valoroase: ritualuri de conectare emoțională, forme sănătoase de exprimare a griji, mesaje despre perseverență, responsabilitate sau integritate. Însă provocarea reală apare în discernerea dintre ceea ce a fost adaptativ și ceea ce nu mai este relevant sau sănătos în contextul prezentului. Parentingul conștient presupune această capacitate de reflecție critică și adaptare, prin care părintele își asumă în mod activ rolul său educativ și emoțional, fără a rămâne captiv într-o fidelitate oarbă față de trecut (Zimmer-Gembeck et al., 2022).

Un concept fundamental în acest demers este cel al „fantomelor din camera copilului” (ghosts in the nursery), introdus de Selma Fraiberg în anii '70 și ulterior extins de numeroși autori în psihoterapia centrată pe familie și atașament. Acest concept desemnează acele amintiri dureroase, tipare relaționale disfuncționale sau emoții reprimite, moștenite de la generațiile anterioare, care tind să „bântuie” relația actuală dintre părinte și copil. Ele ies la suprafață, de regulă, în momentele vulnerabile: când copilul plânge neconsolat, când manifestă opoziție, când părintele se simte respins, neputincios sau copleșit. Doar o reflecție conștientă și o prelucrare afectivă autentică pot transforma aceste „fantomе” în surse de înțelegere, empatie și reconstrucție relațională (Fonagy et al., 2016; Huber et al., 2016).

În acest context, stilul parental devine un construct viu, fluid, care se dezvoltă în intersecția dintre trecut și prezent, dintre ceea ce a fost transmis și ceea ce este ales. Pentru a deveni părinte conștient, adultul este invitat să își pună întrebări esențiale: Ce am moștenit din stilul părinților mei? Ce comportamente sau mesaje îmi provocau suferință și nu vreau să le reproduc? Ce îmi doresc să continui, pentru că mi-a fost de folos? Și, poate cel mai important, ce vreau să construiesc nou, în acord cu valorile și nevoile actuale ale copilului meu?

Programele de parenting contemporane, precum Circle of Security Parenting (COS-P), includ în mod explicit exerciții de reflecție asupra trecutului, de identificare a rădăcinilor afective ale stilului parental și de conștientizare a emoțiilor declanșate de comportamentele copilului. Aceste intervenții s-au dovedit eficiente nu doar în îmbunătățirea relației părinte-copil, ci și în consolidarea reglării emoționale a părinților, reducerea reactivității impulsive și cultivarea unui stil parental mai coerent și predictibil (Cassidy et al., 2017; Maxwell et al., 2021).

Este de remarcat și faptul că influențele transgeneraționale nu acționează în vid, ci sunt amplificate sau modulate de contextul contemporan. Părinții de astăzi trebuie să navigheze într-un univers complex, în care cerințele sociale, presiunile economice, accesul la tehnologie și diversitatea modelelor familiale impun o reconfigurare constantă a funcției parentale. De exemplu, un părinte crescut într-un mediu tradițional și autoritar poate constata că stilul său nu mai este funcțional în relația cu un adolescent crescut în era rețelelor sociale, al influențelor digitale și al pluralismului valoric. Acest decalaj între moștenirea trecutului și cerințele prezentului poate genera fie confuzie și frustrare, fie – cu sprijin adecvat – o oportunitate de evoluție personală și relațională (Rutherford et al., 2015; Hussong, Jones & Jensen, 2018).

Înțelegerea stilului parental propriu nu este un demers simplu sau instantaneu, ci o explorare continuă a istoriei personale, a emoțiilor reprimite, a credințelor moștenite și a dorințelor de schimbare. Acest proces de conștientizare este esențial pentru dezvoltarea unei relații autentice cu copilul, bazate pe empatie, congruență și maturitate emoțională. Parentingul, în această lumină, nu mai este doar o funcție de rol, ci un parcurs de dezvoltare

personală, în care trecutul este înțeles, prezentul este asumat și viitorul este creat conștient, împreună cu copilul

### **10.3. Exerciții de autocunoaștere și evaluare a resurselor**

Autocunoașterea reprezintă una dintre condițiile fundamentale ale unui parenting autentic, echilibrat și adaptativ. Departate de a fi un simplu exercițiu intelectual, aceasta constituie un proces psihologic profund, cu implicații directe asupra calității relației părinte-copil și asupra dezvoltării psihonoemoționale a copilului. În paradigma parentingului conștient, părintele este invitat nu doar să-și analizeze comportamentele observabile, ci și să pătrundă în universul intern al propriilor reacții: să își observe gândurile automate, convingerile implicite despre educație, emoțiile recurente și nevoile neexprimate. Această explorare interioară nu urmărește atingerea unei „perfecțiuni parentale” – un ideal irealist și adesea toxic – ci cultivarea unei relații oneste și compasive cu sine, ca fundament al relației cu propriul copil (Barros, Goes & Pereira, 2015; Rutherford et al., 2015).

Cercetările din domeniul psihologiei dezvoltării și al parentalității indică faptul că părinții care se angajează activ în procese de introspecție și reflecție personală tind să manifeste o mai bună reglare emoțională, o mai mare flexibilitate în fața schimbării și o capacitate crescută de a face față stresului cotidian asociat cu rolul parental (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Mai mult, această autoanaliză continuă funcționează ca o formă de prevenție: ea permite identificarea timpurie a unor tipare disfuncționale moștenite, a factorilor de risc psihologic (precum suprasolicitarea, anxietatea, instabilitatea relațională sau lipsa de suport social) și creează premisele unei intervenții timpurii, fie prin ajustarea propriilor strategii, fie prin accesarea unor resurse externe de sprijin, inclusiv psihoterapie.

Din această perspectivă, autocunoașterea devine nu doar un obiectiv al dezvoltării personale, ci un act de responsabilitate afectivă față de copil. Pentru a susține acest demers, diverse programe educaționale și terapeutice propun o serie de exerciții practice care facilitează conștientizarea emoțiilor, identificarea resurselor și restructurarea relației cu sine. Printre cele mai eficiente se numără:

### **1. Jurnalul parental – „Eu, în rolul de părinte”**

Acest exercițiu implică scrierea zilnică, timp de o săptămână, a unor reflecții scurte asupra relației cu copilul: ce emoții au fost trăite, ce comportamente au declanșat iritare sau bucurie, ce tipare relaționale s-au repetat, ce nevoi personale au rămas neîmplinite. Scopul este de a cultiva o atitudine de observație empatică față de sine, fără judecată sau autocritică, contribuind la dezvoltarea unei conștiințe reflexive parentale.

### **2. Genograma emoțională**

Inspirată din terapia de familie, această hartă grafică a relațiilor familiale pune accent pe transmiterea tiparelor emoționale și pe rolurile afective. Participanții sunt încurajați să se întrebe: Cum erau exprimate emoțiile în familia mea de origine? Cine oferea siguranță emoțională și cine era distant? Ce mesaje despre educație și copii am internalizat? Prin vizualizarea acestor legături, părintele poate înțelege mai clar ce anume continuă inconștient și ce poate fi transformat conștient.

### **3. Scala resurselor personale și relaționale**

Această autoevaluare permite părinților să își cartografieze nivelul actual de sprijin (social, emoțional, financiar), capacitatea de autoreglare, încrederea în sine și deschiderea spre schimbare. Evaluarea se face pe o scală de la 1 la 10 și este urmată de reflecții asupra ariilor care necesită întărire, astfel încât părintele să poată acționa proactiv pentru echilibrarea vieții sale personale și familiale.

### **4. Exercițiul „Mesaj către copilul meu viitor”**

Redactarea unei scrisori către copilul actual sau imaginar permite exprimarea valorilor fundamentale, a temerilor, a promisiunilor și a dorințelor părintelui. Este un instrument simbolic de clarificare a intențiilor educaționale, dar și de vindecare a unor experiențe vechi, prin faptul că oferă un spațiu de reconectare cu propria umanitate.

### **5. Harta parentală a stresorilor și resurselor**

Părintele identifică și notează pe două coloane sursele actuale de stres și resursele pe care se poate baza. Această tehnică vizuală facilitează echilibrarea resurselor de regenerare și identificarea punctelor de vulnerabilitate, într-un mod pragmatic și accesibil.

Toate aceste exerciții nu au un caracter evaluativ sau normativ, ci unul formativ și autoreflexiv. Ele pot fi utilizate în contexte diverse – consiliere psihologică, formare de părinți, coaching parental – dar și în plan personal, ca instrumente de creștere și recalibrare emoțională. Scopul lor este de a susține procesul de maturizare parentală prin dezvoltarea unei relații vii, conștiente și congruente cu sinele propriu.

În concluzie, parentingul conștient începe prin cunoașterea de sine. Autocunoașterea nu este o opțiune secundară, ci fundamentul pe care se construiește orice relație educativă profundă și sustenabilă. Un părinte care se înțelege pe sine, își recunoaște limitele și își gestionează cu blândețe propriile emoții devine capabil să creeze un spațiu relațional sigur, în care copilul poate să se exprime autentic, să se dezvolte emoțional și să își construiască o identitate sănătoasă. Astfel, relația părinte–copil devine nu doar un cadru de educație, ci un spațiu de dezvoltare reciprocă, de vindecare și de umanizare profundă.

# Anexe

## A.1. Fișe de lucru

Secțiunea de fișe de lucru oferă instrumente practice și reflexive menite să sprijine explorarea conștientă a rolului parental. Aceste exerciții au fost concepute pentru a încuraja introspecția, clarificarea valorilor personale și activarea resurselor interne, având ca obiectiv final consolidarea unei relații sănătoase, empatică și autentice cu copilul.

Fișele pot fi utilizate în contexte diverse – individual, în cadrul programelor de formare profesională, în consiliere psihologică sau în întâlniri de grup. Ele nu au rol de evaluare sau diagnostic, ci de deschidere a unui spațiu sigur de reflecție, unde părintele își poate analiza reacțiile, tiparele și convingerile într-o manieră non-judicativă.

A lucra cu aceste fișe presupune disponibilitatea de a pune sub semnul întrebării automatismele emoționale, de a confrunța moșteniri transgeneraționale și de a formula noi perspective asupra propriei identități parentale. Învățarea nu se produce prin perfecțiune, ci prin sinceritate, curaj și asumare.

### *Fișa 1 – Reflecție personală asupra stilului parental*

#### **Instrucțiuni:**

Răspunde în scris la întrebările de mai jos, în mod sincer și introspectiv. Nu căuta răspunsuri „corecte”, ci autentice. Acest exercițiu te ajută să devii mai conștient(ă) de propriul stil parental (actual sau anticipat), identificând tipare emoționale, credințe fundamentale și direcții de dezvoltare.

1. **Cum m-a influențat propria copilărie în modul în care văd acum rolul de părinte?**

Reflectează la valorile, practicile și tipul de atașament din familia de origine. Ce ai preluat? Ce ai decis să schimbi?

2. **Ce reacții am în situații tensionate cu copilul (sau față de ideea de conflict educațional)?**

Care sunt emoțiile predominante (frustrare, neputință, teamă, vinovăție)? Cum reacționezi automat și ce alternative ți-ai dori să explorezi?

3. **Ce cred eu că are cel mai mult nevoie copilul meu din partea mea?**

Poți include răspunsuri precum: protecție, libertate, validare, reguli, blândețe, prezență.

4. **Ce comportamente ale mele consider utile pentru dezvoltarea copilului? Ce comportamente cred că ar putea fi dăunătoare?**

Fii onest(ă). Acesta este un spațiu de clarificare, nu de autocritică.

5. **Dacă aș putea transmite copilului meu un singur mesaj esențial, care ar fi acela?**

Acest mesaj poate exprima valoarea centrală care te ghidează în relația cu el.

*Fișa 2 – Genograma emoțională*

**Instrucțiuni:**

Desenează o schiță simplificată a familiei tale de origine (inclusiv generațiile anterioare dacă este posibil). Apoi, pentru fiecare membru, răspunde la următoarele puncte:

- Cum exprima această persoană emoțiile? (ex. deschis, ambivalent, reținut, conflictual)
- Cum era relația ta cu acea persoană? (sigură, tensionată, distantă, ambivalentă)
- Ce ai preluat de la acea persoană în actualul tău mod de a fi ca părinte?

**Exemplu de notare:**

- **Mama:** afectivă și grijulie → relație sigură → am preluat empatia și răbdarea.
- **Tata:** critic și tăcut → relație tensionată → tind să evit confruntările și devin anxios(ă) când sunt criticat(ă).

**Scop:**

Genograma emoțională este un instrument excelent pentru a înțelege **modelele transgeneraționale** care influențează stilul parental. Ajută la identificarea surselor de tipare automate și oferă o bază pentru schimbare conștientă.

### Fișa 3 – Harta valorilor parentale

#### Instrucțiuni:

Completează următorul tabel, răspunzând sincer și fără filtrare. Răspunsurile pot varia în timp – acest exercițiu poate fi reluat periodic.

#### Întrebare-reflecție

#### Răspuns personal

Ce cred eu că înseamnă „un copil reușit”?

Ce comportamente consider de neacceptat la un copil?

Ce valori vreau să transmit copilului meu?

Ce valori am primit eu de la părinții mei?

Care dintre ele mai sunt valabile astăzi pentru mine?

#### Scop:

Acest exercițiu te ajută să clarifici care sunt **valorile tale autentice în parenting**, să identifici posibile contradicții între valorile moștenite și cele actuale, și să conștientizezi zonele unde este nevoie de actualizare sau reformulare.

### Fișa 4 – Dialog imaginar: Eu și copilul meu

#### Instrucțiuni:

Imaginează-ți un moment tensionat cu copilul tău (real sau imaginar). Scrie un **dialog imaginar**, în care tu răspunzi cu empatie, claritate și reglare emoțională. Lasă-ți imaginația să reconstituie o situație, dar rămâi conectat(ă) la propria realitate relațională.

#### Model de început:

**Copilul:** „Nu vreau să vorbesc cu tine, mă enervezi mereu!”

**Eu (părinte):** „Îmi pare rău că te simți așa. Vreau să te ascult. Ce anume te-a deranjat acum?”

Continuă dialogul cu deschidere, blândețe și dorința de înțelegere.

#### Scop:

Acest exercițiu dezvoltă **empatia reflexivă** și capacitatea de a comunica non-reactiv, chiar și în contexte tensionate. Este un pas esențial pentru învățarea **dialogului constructiv părinte-copil**, în locul confruntării sau evitării.

Lucrul cu fișe nu presupune „corectitudine”, ci **curajul introspecției**. În parenting, cea mai profundă formă de influență este **prezența conștientă**. Aceste exerciții deschid drumul spre o relație cu copilul bazată pe autenticitate, echilibru emoțional și coerență valorică.

## A.2. Reflecții ghidate pentru autoexplorare parentală

Autoexplorarea reprezintă o etapă esențială în procesul dezvoltării personale și profesionale a părinților. Dincolo de comportamente și tehnici educaționale, relația părinte-copil este profund influențată de convingerile, emoțiile, tiparele relaționale și istoria afectivă a adultului. De aceea, o intervenție psihologică sau o formare eficientă în parenting trebuie să includă un spațiu sigur pentru reflecție interioară și reconectare cu sine.

Exercițiile propuse mai jos au un caracter narativ, introspectiv și terapeutic, permițând părinților (sau viitorilor părinți) să-și formuleze răspunsuri proprii la întrebări fundamentale despre identitate, valori, reacții emoționale și nevoi. Ele pot fi utilizate individual, în cadrul unor ateliere de dezvoltare personală, în consiliere psihologică ori în cadrul cursurilor de educație parentală.

Recomandarea este ca fiecare exercițiu să fie scris de mână, într-un jurnal personal, și apoi, dacă este cazul, discutat cu un specialist sau o persoană de încredere. Procesul de scriere ajută la clarificarea gândurilor și la conștientizarea resurselor interne, precum și a vulnerabilităților care pot fi adresate cu blândețe și asumare.

### *Exercițiul 1 – „O zi obișnuită în relația cu copilul”*

#### **Descriere:**

Rememorează și descrie o zi obișnuită petrecută alături de copilul tău. Detaliază momentele de interacțiune semnificativă, dar și cele tensionate. Notează:

- Ce momente ți-au adus bucurie, conexiune sau liniște?
- Care au fost momentele dificile? Ce emoții ai trăit?
- Cum ai reacționat? Cum ai fi vrut să reacționezi?
- Ce ai dori să schimbi în acea zi? Ce ai vrea să păstrezi?

#### **Scop psihologic:**

Acest exercițiu dezvoltă **conștiința parentală zilnică**. Ajută la identificarea tiparelor repetitive de interacțiune, precum și a propriilor declanșatori emoționali. În timp, această reflecție poate deveni un obicei de reglare afectivă și auto-corecție empatică.

### *Exercițiul 2 – „Trei cuvinte care mă definesc ca părinte”*

#### **Descriere:**

Alege trei cuvinte care te definesc în rolul parental. Pot fi adjective, metafore sau simboluri. Pentru fiecare, răspunde:

- De ce am ales acest cuvânt?
- Ce simt când îl asociez cu mine?
- Ce înseamnă pentru mine „a fi părinte” din această perspectivă?

#### **Exemplu:**

Cuvântul „stâncă” – pentru că sunt prezent(ă), stabil(ă), deși uneori simt că mi-e greu să-mi arăt vulnerabilitatea.

#### **Scop psihologic:**

Acest exercițiu ajută la clarificarea **identității parentale**, cu accent pe resursele deja existente și pe rolurile asumate sau dorite. Poate scoate la suprafață tensiuni între imaginea ideală și cea reală de sine.

### *Exercițiul 3 – „Momentul în care am simțit că sunt un părinte bun”*

#### **Descriere:**

Scrie despre un moment concret în care ai simțit că ai acționat cu grijă, empatie, echilibru sau fermitate benefică. Reflectează asupra:

- Emoțiilor trăite atunci (mândrie, liniște, recunoștință)
- Reacției copilului
- Ce ai învățat despre tine în acel context?
- Ce ai vrea să repeți sau să consolidezi?

#### **Scop psihologic:**

Exercițiul oferă acces la **amintiri-ancoră pozitive**, utile pentru autoreglare și pentru combaterea vinovăției sau a auto-criticii excesive. Poate fi un punct de plecare pentru redefinirea stimei de sine parentale.

### *Exercițiul 4 – „Cine mă sprijină și cine mă influențează?”*

#### **Descriere:**

Împarte foaia în două coloane. În prima, scrie numele persoanelor care îți oferă sprijin emoțional, logistic sau informațional în rolul parental (familie, prieteni, specialiști, comunități online etc.). În a doua, notează persoanele sau modelele (reale sau simbolice) care te-au influențat în modul în care vezi parentingul.

- Cine te inspiră?
- Cine te încarcă negativ?
- Ce moșteniri transgeneraționale poți identifica în stilul tău?

**Scop psihologic:**

Acest exercițiu dezvoltă **conștientizarea contextului relațional** în care se exercită parentingul. Oferă o hartă a resurselor disponibile și a surselor de presiune sau modelare inconștientă.

Reflecția ghidată este o formă blândă, dar profundă, de învățare despre sine. În rolul de părinte, nu doar copilul crește, ci și adultul care îl însoțește. Aceste exerciții nu cer perfecțiune, ci **curajul de a te privi cu onestitate, compasiune și dorință de evoluție.**

### A.3. Studii de caz și scenarii pentru analiză

Studiile de caz reprezintă o metodă esențială în formarea psihologică și educațională a părinților, deoarece permit explorarea unor situații reale sau verosimile din viața de familie, fără presiunea imediată a răspunsului personal. Prin analizarea acestor scenarii, părintele este invitat să iasă temporar din rolul reactiv și să adopte o postură reflexivă, empatică și strategică, observând cu detașare dar și cu deschidere afectivă.

Fiecare studiu de caz aduce în prim-plan o dilemă frecventă, ilustrând teme precum reglarea emoțională, comunicarea intergenerațională, diferențele de stil parental sau tensiunile interioare din viața cotidiană a familiei. Analiza acestor exemple oferă oportunitatea de a exersa gândirea critică, empatia și capacitatea de a lua decizii conștiente, elemente esențiale ale parentalității conștiente și echilibrate.

Pentru fiecare scenariu, pot fi utilizate următoarele întrebări-ghid:

- Ce simt părinții din acest scenariu? – pentru identificarea emoțiilor autentice și a nevoilor neexprimate;
- Ce opțiuni ar avea? – pentru explorarea unui repertoriu de reacții posibile;
- Ce riscuri și ce beneficii implică fiecare reacție? – pentru anticiparea efectelor pe termen scurt și lung;
- Ce aș face eu în locul lor? – pentru asumarea unei poziții personale, care poate fi comparată ulterior cu alte abordări.

#### *Studiul de caz 1 – Crizele de furie ale copilului în public*

##### **Context:**

Ana este mama unui copil de 3 ani care face frecvent crize de furie în spații publice, cum ar fi supermarketul sau parcul. Ana se simte rușinată și simte presiunea privirilor celorlalți adulți. În aceste momente, tinde să devină autoritară – ridică vocea, impune reguli stricte sau amenință copilul cu pedepse. Scopul declarat este „să controleze situația”, dar, după episod, rămâne cu un sentiment de vinovăție și epuizare.

**Puncte de analiză:**

- Cum ar putea Ana să recunoască furia copilului ca **expresie a unei emoții** și nu ca o provocare personală?
- Ce mecanisme de reglare emoțională ar putea aplica Ana pentru ea însăși, înainte de a reacționa?
- Cum poate transforma acest episod într-un **moment educațional**, explicând copilului ulterior ce s-a întâmplat și oferindu-i strategii de exprimare emoțională?

**Reflecție psihologică:**

Crizele la vârste mici sunt **manifestări firești ale dezvoltării neuropsihologice**. Gestionarea lor eficientă începe cu **reglarea emoțiilor părintelui**, nu cu oprirea comportamentului copilului. Practicile de tip „stop-respiră-alege” pot fi utile pentru părintele care se simte copleșit.

*Studiul de caz 2 – Distanțarea adolescentului*

**Context:**

Darius, adolescent de 15 ani, refuză să comunice cu părinții. Petrece mult timp în camera lui, este laconic și se închide în sine. Tatăl simte că este respins și devine ironic sau critic. Mama, mai anxioasă, încearcă să obțină informații prin insistență, ceea ce îl irită și mai mult pe adolescent. Ambii părinți se simt „excluși” și tem că „îl pierd”.

**Puncte de analiză:**

- Ce nevoi emoționale ar putea ascunde comportamentul lui Darius?
- Cum pot părinții să-și **recalibreze stilul de comunicare**, ținând cont de nevoia adolescentului de autonomie?
- Ce înseamnă să fii prezent ca părinte **fără a invada spațiul psihologic** al copilului?

**Reflecție psihologică:**

Adolescența este perioada **renegocierii relației părinte-copil**. Părinții sunt invitați să schimbe poziția de „controlor” cu cea de **sprijin discret**, acceptând că distanțarea nu este respingere, ci formă de autoafirmare.

### Studiul de caz 3 – Părinte singur și suprasolicitare

#### Context:

Irina, mamă singură a doi copii mici, jonglează între muncă, grija zilnică și lipsa sprijinului emoțional. Simte că nu este un „părinte suficient de bun”, are izbucniri de nervozitate și trăiește constant vinovăție după ce ridică vocea sau devine impacientă. Nu are timp pentru sine și resimte o izolare accentuată.

#### Puncte de analiză:

- Ce semnale ale **epuizării emoționale** recunoști în comportamentul Irinei?
- Cum poate fi cultivată **auto-compasiunea** în locul auto-criticii?
- Ce ar însemna pentru Irina construirea unei rețele de sprijin – fie și una minimă?

#### Reflecție psihologică:

Autocompasiunea nu înseamnă slăbiciune, ci **forță de regenerare**. Părinții singuri au nevoie de validare și sprijin, nu de așteptări de tip „super-părinte”. Conștientizarea nevoilor proprii este un act de **responsabilitate parentală**, nu de egoism.

### Studiul de caz 4 – Dilema tehnologiei

#### Context:

Eric, în vârstă de 8 ani, petrece mult timp în fața ecranelor. Mama dorește impunerea unor reguli stricte, temându-se de efectele negative. Tatăl, în schimb, consideră că tehnologia este inevitabilă și că interdicțiile nu sunt eficiente. În fața copilului, părinții oferă mesaje contradictorii, ceea ce îl face pe Eric să trișeze, să ascundă și să își justifice comportamentul în funcție de „părintele mai permisiv”.

#### Puncte de analiză:

- Cum poate fi evitată **parentalizarea conflictului** dintre adulți?
- Ce înseamnă un **consens parental conștient** în era digitală?
- Cum poate fi implicat Eric în stabilirea unor reguli clare și negociate?

#### Reflecție psihologică:

Conflictul parental nerezolvat devine rapid **conflict interiorizat al copilului**. Un front comun, chiar dacă negociat și imperfect, oferă copilului coerență, siguranță și predictibilitate.

Studiile de caz nu oferă „rețete”, ci **oglinzi pentru reflecție și dezvoltare personală**. Ele ajută părinții să-și recunoască propriile vulnerabilități, să-și redefiniească reacțiile și să descopere opțiuni mai flexibile și mai conștiente. În fiecare dificultate parentală se ascunde potențialul unei transformări profunde – atât a copilului, cât și a adultului care îl însoțește.

A fi părinte nu este doar un rol social sau biologic. Este, în esență, un proces profund de dezvoltare personală, o călătorie în care copilul devine oglinda în care ne putem privi, uneori cu blândețe, alteori cu durere, dar întotdeauna cu potențial de creștere. Această carte nu și-a propus să ofere rețete, reguli inflexibile sau idealuri imposibil de atins. Dimpotrivă, a invitat la reflecție, asumare și reconectare cu sine.

Parentingul conștient este un act de prezență și curaj. Înseamnă să avem disponibilitatea de a învăța din propriile greșeli, de a pune întrebări incomode, de a ne examina convingerile moștenite și de a le transforma atunci când ele nu mai servesc relației noastre cu copilul. Este, de asemenea, un act de responsabilitate emoțională, pentru că fiecare reacție a noastră devine un model internizat de copilul care ne privește.

Această lucrare a dorit să ofere atât fundamente teoretice, cât și instrumente practice. Fiecare capitol, fiecare fișă și fiecare întrebare au fost gândite pentru a însoți părintele în descoperirea unui stil propriu – coerent, empatic și adaptat realității contemporane. Fiecare familie este unică, iar diversitatea stilurilor parentale este o resursă, nu o slăbiciune, atunci când este ghidată de valori clare și de dorința de a construi o relație sănătoasă.

În încheiere, vă încurajăm să priviți parcursul parental nu ca pe un drum spre perfecțiune, ci ca pe o călătorie relațională, în care cel mai important lucru nu este să aveți întotdeauna dreptate, ci să rămâneți conectați cu inima voastră, cu nevoile copilului și cu înțelepciunea devenirii.

Părintele care învață alături de copilul său este, în fond, un model viu al educației emoționale.

## Bibliografie

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of clinical child psychology, 21*(4), 407-412.
- Adam, E. K., Gunnar, M. R., & Tanaka, A. (2004). Adult attachment, parent emotion, and observed parenting behavior: Mediator and moderator models. *Child development, 75*(1), 110-122.
- Adamson, L. B., Bakeman, R., Deckner, D. F., & Nelson, P. B. (2012). Rating parent-child interactions: Joint engagement, communication dynamics, and shared topics in autism, Down syndrome, and typical development. *Journal of autism and developmental disorders, 42*, 2622-2635.
- Akkaya, S., Tan, Z., Kapıdere, M., & Şahin, S. (2021). Investigation of the relationship between parents' awareness of digital parenting and the effects of digital games on their children. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(1), 889-917.
- Allen, J., & Marshall, C. R. (2015). Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) in school-aged children with specific language impairment. *International Journal of language & communication disorders, 1*-14.
- Amato, P. R., & Fowler, F. (2002). Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *Journal of marriage and family, 64*(3), 703-716.
- Arditti, J. A. (2014). Noncustodial parents: Emergent issues of diversity and process. In *Single Parent Families* (pp. 283-304). Routledge.
- Arendell, T. E. (1997). *Contemporary parenting: Challenges and issues*. Sage Publications, Inc.
- Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2005). The role of parenting styles in children's problem behavior. *Child development, 76*(6), 1144-1159.
- Babore, A., Bramanti, S. M., Lombardi, L., Stuppia, L., Trumello, C., Antonucci, I., & Cavallo, A. (2019). The role of depression and emotion regulation on parenting stress in a sample of mothers with cancer. *Supportive Care in Cancer, 27*, 1271-1277.
- Baker, S. (2018). The effects of parenting on emotion and self-regulation. *Handbook of parenting and child development across the lifespan, 217*-240.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2016). Attachment, parenting, and genetics. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications, 3*, 155-180.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical child and family psychology review, 14*, 198-212.

- Barlow, J., Bennett, C., Midgley, N., Larkin, S. K., & Wei, Y. (2015). Parent-infant psychotherapy for improving parental and infant mental health: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 11(1), 1-223.
- Barlow, J., Bennett, C., Midgley, N., Larkin, S. K., & Wei, Y. (2016). Parent-infant psychotherapy: A systematic review of the evidence for improving parental and infant mental health. *Journal of reproductive and infant psychology*, 34(5), 464-482.
- Barros, L., Goes, A. R., & Pereira, A. I. (2015). Parental self-regulation, emotional regulation and temperament: Implications for intervention. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32, 295-306.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development*, 83-96.
- Belsky, J. (1997). Attachment, mating, and parenting: An evolutionary interpretation. *Human nature*, 8(4), 361-381.
- Belsky, J., & Jaffee, S. R. (2015). The multiple determinants of parenting. *Developmental psychopathology: Volume three: Risk, disorder, and adaptation*, 38-85.
- Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2021). Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media. *Parenting: Studies by an ecocultural and transactional perspective*, 127.
- Bernstein, G., & Triger, Z. (2010). Over-parenting. *UC Davis L. Rev.*, 44, 1221.
- Betts, J., Gullone, E., & Allen, J. S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(2), 473-485.
- Bonizzoni, P., & Boccagni, P. (2013). Care (and) circulation revisited: a conceptual map of diversity in transnational parenting. In *Transnational families, migration and the circulation of care* (pp. 78-93). Routledge.
- Bornstein, M. H. (2005). *Handbook of parenting: Volume I: Children and parenting*. Psychology Press.
- Bornstein, M. H. (2013). *Cultural approaches to parenting*. Psychology Press.
- Bradley, R. H. (2019). Environment and parenting. In *Handbook of parenting* (pp. 474-518). Routledge.
- Branje, S., Laursen, B., & Collins, W. A. (2012). Parent-child communication during adolescence. In *The Routledge handbook of family communication* (pp. 283-298). Routledge.
- Brooks, R. B. (2023). The power of parenting. In *Handbook of resilience in children* (pp. 377-395). Cham: Springer International Publishing.
- Canpolat, M., & Karadaş, C. (2024). A mixed method research on increasing digital parenting awareness of parents. *Education and Information Technologies*, 29(6), 6683-6704.
- Carlo, G., McGinley, M., Hayes, R., Batenhorst, C., & Wilkinson, J. (2007). Parenting styles or practices? Parenting, sympathy, and prosocial behaviors among adolescents. *The Journal of genetic psychology*, 168(2), 147-176.

- Carr, A. (2019). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 41(2), 153-213.
- Cassidy, J., Brett, B. E., Gross, J. T., Stern, J. A., Martin, D. R., Mohr, J. J., & Woodhouse, S. S. (2017). Circle of Security-Parenting: A randomized controlled trial in Head Start. *Development and psychopathology*, 29(2), 651-673.
- Chan, T. W., & Koo, A. (2011). Parenting style and youth outcomes in the UK. *European sociological review*, 27(3), 385-399.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of family psychology*, 17(4), 598.
- Chao, M. R. (2011). Family interaction relationship types and differences in parent-child interactions. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(7), 897-914.
- Chiariello, M. A., & Orvaschel, H. (1995). Patterns of parent-child communication: Relationship to depression. *Clinical Psychology Review*, 15(5), 395-407.
- Ching, K. H., & Tak, L. M. (2017). The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3(1), 85-103.
- Choy, Y. N., Lau, E. Y. H., & Wu, D. (2024). Digital parenting and its impact on early childhood development: A scoping review. *Education and Information Technologies*, 1-41.
- Clements, M., & Barnett, D. (2002). Parenting and attachment among toddlers with congenital anomalies: Examining the Strange Situation and attachment Q-sort. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 23(6), 625-642.
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., ... & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet (London, England)*, 395(10231), e64.
- Côté, M. K., & Gagné, M. H. (2020). Diversity in practitioners' perspectives on the implementation of the evidence-based Triple P—Positive Parenting Program. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 30(5), 480-493.
- Coyne, J. (2013). Parenting from the outside-in: Reflections on parent training during a potential paradigm shift. *Australian Psychologist*, 48(5), 379-387.
- Coyne, J., Powell, B., Hoffman, K., & Cooper, G. (2019). The circle of security. *Handbook of infant mental health*, 500-513.
- Crippen, C., & Brew, L. (2007). Intercultural parenting and the transcultural family: A literature review. *The family journal*, 15(2), 107-115.
- Crittenden, P. (2013). *Raising parents: Attachment, parenting and child safety*. Routledge.
- Cuijpers, P., Weitz, E., Karyotaki, E., Garber, J., & Andersson, G. (2015). The effects of psychological treatment of maternal depression on children and parental functioning: a meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, 24, 237-245.

- Cummings, E. M., & Warmuth, K. A. (2019). Parenting and attachment. In *Handbook of parenting* (pp. 374-400). Routledge.
- Darrah-Okike, J., Harvey, H., & Fong, K. (2020). "Because the world consists of everybody": Understanding parents' preferences for neighborhood diversity. *City & Community, 19*(2), 374-397.
- Dawson-McClure, S., Calzada, E. J., & Brotman, L. M. (2017). Engaging parents in preventive interventions for young children: Working with cultural diversity within low-income, urban neighborhoods. *Prevention Science, 18*(6), 660-670.
- De Rick, A., & Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive behaviors, 31*(7), 1265-1270.
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Delvecchio, E., Germani, A., Raspa, V., Lis, A., & Mazzeschi, C. (2020). Parenting styles and child's well-being: The mediating role of the perceived parental stress. *Europe's Journal of Psychology, 16*(3), 514.
- Dexter, C. A., Wong, K., Stacks, A. M., Beeghly, M., & Barnett, D. (2013). Parenting and attachment among low-income African American and Caucasian preschoolers. *Journal of Family Psychology, 27*(4), 629.
- Di Giunta, L., Lunetti, C., Gliozzo, G., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Eisenberg, N., ... & Virzì, A. T. (2022). Negative parenting, adolescents' emotion regulation, self-efficacy in emotion regulation, and psychological adjustment. *International journal of environmental research and public health, 19*(4), 2251.
- Doepke, M., Sorrenti, G., & Zilibotti, F. (2019). The economics of parenting. *Annual Review of Economics, 11*(1), 55-84.
- Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 203*, 199-204.
- Dowell, K. A., & Ogles, B. M. (2010). The effects of parent participation on child psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 39*(2), 151-162.
- Doyle, A. B., Markiewicz, D., & Karavasilis, L. (2003). Associations between parenting style and attachment to mother in middle childhood and adolescence. *International Journal of Behavioral Development, 27*(2), 153-164.
- Ebrahimi, L., Amiri, M., Mohamadlou, M., & Rezapur, R. (2017). Attachment styles, parenting styles, and depression. *International Journal of Mental Health and Addiction, 15*, 1064-1068.
- Edwards, C. P., & Kutaka, T. S. (2015). Diverse perspectives of parents, diverse concepts of parent involvement and participation: What can they suggest to researchers?. *Foundational aspects of family-school partnership research, 35*-53.
- Einav, M. (2014). Perceptions about parents' relationship and parenting quality, attachment styles, and young adults' intimate expectations: A cluster analytic approach. *The Journal of psychology, 148*(4), 413-434.

- Eldridge, A., & Schmidt, E. (1990). The capacity to parent: A self psychological approach to parent—child psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, 18(4), 339-351.
- Emmelkamp, P. M., David, D., Beckers, T. O. M., Muris, P., Cuijpers, P., Lutz, W., ... & Vervliet, B. (2014). Advancing psychotherapy and evidence-based psychological interventions. *International journal of methods in psychiatric research*, 23(S1), 58-91.
- Faircloth, C. (2023). Intensive parenting and the expansion of parenting. In *Parenting culture studies* (pp. 33-67). Cham: Springer International Publishing.
- Faircloth, C., Hoffman, D. M., & Layne, L. L. (2013). *Parenting in global perspective*. Taylor & Francis.
- Fauber, R. L., & Long, N. (1991). Children in context: the role of the family in child psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 59(6), 813.
- Fearon, R. P., & Roisman, G. I. (2017). Attachment theory: progress and future directions. *Current opinion in psychology*, 15, 131-136.
- Fidan, A., & Seferoğlu, S. S. (2020). Online environments and digital parenting: An investigation of approaches, problems, and recommended solutions. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 352-372.
- Fidan, N. K., & Olur, B. (2023). Examining the relationship between parents' digital parenting self-efficacy and digital parenting attitudes. *Education and Information Technologies*, 28(11), 15189-15204.
- Fine, M. J., & Lee, S. W. (Eds.). (2000). *Handbook of diversity in parent education: The changing faces of parenting and parent education*. Elsevier.
- Flaherty, S. C., & Sadler, L. S. (2011). A review of attachment theory in the context of adolescent parenting. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(2), 114-121.
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2019). Technology-based parenting interventions for children's physical and psychological health: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(11), 1787-1798.
- Fonagy, P., Sleded, M., & Baradon, T. (2016). Randomized controlled trial of parent-infant psychotherapy for parents with mental health problems and young infants. *Infant mental health journal*, 37(2), 97-114.
- Fuemmeler, B. F., Yang, C., Costanzo, P., Hoyle, R. H., Siegler, I. C., Williams, R. B., & Østbye, T. (2012). Parenting styles and body mass index trajectories from adolescence to adulthood. *Health Psychology*, 31(4), 441.
- Fuertes, M. (2022). Parent-Child Interaction and Communication in the Early Years. In *Modern Reading Practices and Collaboration Between Schools, Family, and Community* (pp. 202-215). IGI Global Scientific Publishing.
- Georg, A. K., Cierpka, M., Schröder-Pfeifer, P., Kress, S., & Taubner, S. (2021). The efficacy of brief parent- infant psychotherapy for treating early regulatory disorders: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(6), 723-733.

- Gfroerer, K. P., Kern, R. M., & Curlette, W. L. (2004). Research Support for Individual Psychology's Parenting Model. *Journal of Individual Psychology, 60*(4).
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2016). Parenting styles and bullying. The mediating role of parental psychological aggression and physical punishment. *Child abuse & neglect, 51*, 132-143.
- Grebelsky-Lichtman, T. (2014). Parental patterns of cooperation in parent-child interactions: The relationship between nonverbal and verbal communication. *Human Communication Research, 40*(1), 1-29.
- Green, B. L., Furrer, C., & McAllister, C. (2007). How do relationships support parenting? Effects of attachment style and social support on parenting behavior in an at-risk population. *American Journal of Community Psychology, 40*, 96-108.
- Gul, N., Khan, H., & Niwaz, A. (2021). Parenting styles out comes on psychological well-being of children. *Rawal Medical Journal, 46*(3), 652-655.
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental psychology, 56*(3), 403.
- Harkness, S., & Super, C. M. (2002). Culture and parenting. *Handbook of parenting, 2*(2), 253-280.
- Henderson, R. W. (Ed.). (2013). *Parent-Child interaction: Theory, research, and prospects*. Academic Press.
- Herschell, A. D., Capage, L. C., Bahl, A. B., & McNeil, C. B. (2008). The role of therapist communication style in Parent-Child Interaction Therapy. *Child & Family Behavior Therapy, 30*(1), 13-35.
- Herzog, T. K., Hill-Chapman, C., Hardy, T. K., Wrighten, S. A., & El-Khabbaz, R. (2015). Trait emotion, emotional regulation, and parenting styles. *Journal of Educational and Developmental Psychology, 5*(2), 119.
- Hoffman, C., Crnic, K. A., & Baker, J. K. (2006). Maternal depression and parenting: Implications for children's emergent emotion regulation and behavioral functioning. *Parenting: Science and Practice, 6*(4), 271-295.
- Hoghughi, M., & Long, N. (2004). Parenting—an introduction. In *Handbook of parenting: Theory and research for practice* (pp. 2-18). SAGE Publications Ltd.
- Holden, G. W. (2019). *Parenting: A dynamic perspective*. Sage Publications.
- Hong, Y. R., & Park, J. S. (2012). Impact of attachment, temperament and parenting on human development. *Korean journal of pediatrics, 55*(12), 449.
- Howe, D. (2006). Disabled children, parent-child interaction and attachment. *Child & family social work, 11*(2), 95-106.
- Huang, G., Li, X., Chen, W., & Straubhaar, J. D. (2018). Fall-behind parents? The influential factors on digital parenting self-efficacy in disadvantaged communities. *American behavioral scientist, 62*(9), 1186-1206.
- Huber, A., McMahon, C., & Sweller, N. (2015). Improved child behavioural and emotional functioning after Circle of Security 20-week intervention. *Attachment & human development, 17*(6), 547-569.

- Huber, A., McMahon, C., & Sweller, N. (2016). Improved parental emotional functioning after circle of security 20-week parent-child relationship intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2526-2540.
- Hummel, R. M., & Gross, A. M. (2001). Socially anxious children: An observational study of parent-child interaction. *Child & family behavior therapy*, 23(3), 19-40.
- Hussong, A., Jones, D. J., & Jensen, M. (2018). Synthesizing a special issue on parenting adolescents in an increasingly diverse world. *Journal of Research on Adolescence*, 28(3), 665-673.
- Irwin, S., & Elley, S. (2011). Concerted cultivation? Parenting values, education and class diversity. *Sociology*, 45(3), 480-495.
- Jacob, T., & Johnson, S. L. (1997). Parent-child interaction among depressed fathers and mothers: Impact on child functioning. *Journal of Family Psychology*, 11(4), 391.
- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of applied developmental psychology*, 31(1), 47-59.
- James Riegler, L., Raj, S. P., Moscato, E. L., Narad, M. E., Kincaid, A., & Wade, S. L. (2020). Pilot trial of a telepsychotherapy parenting skills intervention for veteran families: Implications for managing parenting stress during COVID-19. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 290.
- Jensen, M., Hussong, A. M., & Haston, E. (2021). Digital parenting of emerging adults in the 21st century. *Social Sciences*, 10(12), 482.
- Jones, J. D., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2015). Adult attachment style and parenting. *Attachment theory and research: New directions and emerging themes*, 234.
- Jones, J. D., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2015). Parents' self-reported attachment styles: A review of links with parenting behaviors, emotions, and cognitions. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 44-76.
- Jonynienė, J., & Kern, R. (2012). Individual psychology lifestyles and parenting style in Lithuanian parents of 6-to-12-year olds. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 11, 89-117.
- Jotzo, M., & Poets, C. F. (2005). Helping parents cope with the trauma of premature birth: an evaluation of a trauma-preventive psychological intervention. *Pediatrics*, 115(4), 915-919.
- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (Eds.). (2023). *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention*. Taylor & Francis.
- Kalkim, A., Korkmaz, E. K., & Toraman, A. U. (2024). Examining the relationship between digital parenting self-efficacy and digital parenting awareness of early adolescents' parents. *Journal of Pediatric Nursing*, 78, 1-6.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, 92, 22-27.
- Keel, S. (2016). *Socialization: Parent-child interaction in everyday life*. Routledge.

- Keller, J. (2008). On the development of regulatory focus: The role of parenting styles. *European Journal of Social Psychology, 38*(2), 354-364.
- Kelly, J. F., & Barnard, K. E. (2000). Assessment of parent-child interaction: Implications for early intervention. *Handbook of early childhood intervention, 2*, 258-289.
- Kendler, K. S. (1996). Parenting: a genetic-epidemiologic perspective. *The American journal of psychiatry, 153*(1), 11-20.
- Kerr, M., Stattin, H., & Özdemir, M. (2012). Perceived parenting style and adolescent adjustment: revisiting directions of effects and the role of parental knowledge. *Developmental psychology, 48*(6), 1540.
- Khandpur, N., Charles, J., Blaine, R. E., Blake, C., & Davison, K. (2016). Diversity in fathers' food parenting practices: A qualitative exploration within a heterogeneous sample. *Appetite, 101*, 134-145.
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior, 75*, 579-593.
- Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2018). Parent-child attachment: Meta-analysis of associations with parenting behaviors in middle childhood and adolescence. *Attachment & human development, 20*(4), 378-405.
- Kopko, K. (2007). Parenting styles and adolescents. *Ithaca, NY: Cornell University.*
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: A closer look at a well-known concept. *Journal of child and family studies, 28*, 168-181.
- Lane, M., Robker, R. L., & Robertson, S. A. (2014). Parenting from before conception. *Science, 345*(6198), 756-760.
- Lansford, J. E., & Bornstein, M. H. (2011). Parenting attributions and attitudes in diverse cultural contexts: Introduction to the special issue. *Parenting, 11*(2-3), 87-101.
- Lee, E., Bristow, J., Faircloth, C., & Macvarish, J. (2014). *Parenting culture studies* (Vol. 49, No. 2). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Lev, Y. B., & Elias, N. (2020). Digital parenting: Media uses in parenting routines during the first two years of life. *Studies in Media and Communication, 8*(2), 41-48.
- Levickis, P., McKean, C., Wiles, A., & Law, J. (2020). Expectations and experiences of parents taking part in parent-child interaction programmes to promote child language: a qualitative interview study. *International journal of language & communication disorders, 55*(4), 603-617.
- Lieneman, C. C., Brabson, L. A., Highlander, A., Wallace, N. M., & McNeil, C. B. (2017). Parent-child interaction therapy: Current perspectives. *Psychology research and behavior management, 239-256.*
- Liu, Y. L. (2003). Parent-child interaction and children's depression: the relationships between Parent-Child interaction and children's depressive symptoms in Taiwan. *Journal of adolescence, 26*(4), 447-457.
- Loa, J. I. (2012). Academic procrastination and parenting styles in psychology students. *Anima, Indonesian. Psychol J, 4*(27), 223-31.

- Loots, G., Devisé, I., & Jacquet, W. (2005). The impact of visual communication on the intersubjective development of early parent-child interaction with 18-to 24-month-old deaf toddlers. *Journal of deaf studies and deaf education, 10*(4), 357-375.
- Lopes, D. R., van Putten, K., & Moormann, P. P. (2015). The impact of parental styles on the development of psychological complaints. *Europe's journal of psychology, 11*(1), 155.
- Lounds, J. J., Borkowski, J. G., Whitman, T. L., Maxwell, S. E., & Weed, K. (2005). Adolescent parenting and attachment during infancy and early childhood. *Parenting: Science and Practice, 5*(1), 91-118.
- Lyons-Ruth, K., & Spielman, E. (2004). Disorganized infant attachment strategies and helpless-fearful profiles of parenting: Integrating attachment research with clinical intervention. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health, 25*(4), 318-335.
- Macklem, G. L., & Macklem, G. L. (2008). Parenting and emotion regulation. *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children, 49-62.*
- Maliken, A. C., & Katz, L. F. (2013). Exploring the impact of parental psychopathology and emotion regulation on evidence-based parenting interventions: A transdiagnostic approach to improving treatment effectiveness. *Clinical child and family psychology review, 16*, 173-186.
- Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (2018). *Digital parenting: The challenges for families in the digital age, yearbook 2018.* Nordicom, University of Gothenburg.
- Matalinares-Calvet, M. L., Díaz-Acosta, A. G., Rivas-Díaz, L. H., Arenas-Iparraguirre, C. A., Baca-Romero, D., Raymundo-Villalva, O., & Rodas-Vera, N. (2019). Dysfunctional parenting styles, empathy and socio-demographic variables in Nursing, Human Medicine and Psychology students. *Acta Colombiana de Psicología, 22*(2), 99-124.
- Maxwell, A. M., McMahon, C., Huber, A., Reay, R. E., Hawkins, E., & Barnett, B. (2021). Examining the effectiveness of Circle of Security Parenting (COS-P): A multi-site non-randomized study with waitlist control. *Journal of Child and Family Studies, 30*, 1123-1140.
- McEvoy, M., Lee, C., O'Neill, A., Groisman, A., Roberts-Butelman, K., Dinghra, K., & Porder, K. (2005). Are there universal parenting concepts among culturally diverse families in an inner-city pediatric clinic?. *Journal of Pediatric Health Care, 19*(3), 142-150.
- Mehrinejad, S. A., Rajabimoghadam, S., & Tarsafi, M. (2015). The relationship between parenting styles and creativity and the predictability of creativity by parenting styles. *Procedia-social And behavioral sciences, 205*, 56-60.
- Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of abnormal child psychology, 28*, 73-86.

- Millings, A., Walsh, J., Hepper, E., & O'Brien, M. (2013). Good partner, good parent: Responsiveness mediates the link between romantic attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(2), 170-180.
- Modecki, K. L., Goldberg, R. E., Wisniewski, P., & Orben, A. (2022). What is digital parenting? A systematic review of past measurement and blueprint for the future. *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1673-1691.
- Morawska, A., Sanders, M., Goadby, E., Headley, C., Hodge, L., McAuliffe, C., ... & Anderson, E. (2011). Is the Triple P-Positive Parenting Program acceptable to parents from culturally diverse backgrounds?. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 614-622.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houtberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child development perspectives*, 11(4), 233-238.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388.
- Murry, V. M., & Lippold, M. A. (2018). Parenting practices in diverse family structures: Examination of adolescents' development and adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 28(3), 650-664.
- Neppl, T. K., Wedmore, H., Senia, J. M., Jeon, S., & Diggs, O. N. (2019). Couple interaction and child social competence: The role of parenting and attachment. *Social Development*, 28(2), 347-363.
- Okagaki, L., & Bingham, G. (2010). Diversity in families: Parental socialization and children's development and learning. In *Handbook of school-family partnerships* (pp. 80-100). Routledge.
- O'Toole, C., Lyons, R., & Houghton, C. (2021). A qualitative evidence synthesis of parental experiences and perceptions of parent-child interaction therapy for preschool children with communication difficulties. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 64(8), 3159-3185.
- Pachter, L. M., & Dumont-Mathieu, T. (2004). Parenting in culturally divergent settings. *Handbook of parenting: Theory and research for practice*, 88-97.
- Park, H. (2008). The varied educational effects of parent-child communication: A comparative study of fourteen countries. *Comparative education review*, 52(2), 219-243.
- Pinquart, M. (2016). Associations of parenting styles and dimensions with academic achievement in children and adolescents: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 28, 475-493.
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of child and family studies*, 28, 2017-2035.

- Rahayu, N. W., & Haningsih, S. (2021). Digital parenting competence of mother as informal educator is not inline with internet access. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 29, 100291.
- Ramsauer, B., Mühlhan, C., Lotzin, A., Achtergarde, S., Mueller, J., Krink, S., ... & Romer, G. (2020). Randomized controlled trial of the Circle of Security-Intensive intervention for mothers with postpartum depression: maternal unresolved attachment moderates changes in sensitivity. *Attachment & human development*, 22(6), 705-726.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. (2006). Avoidant attachment and the experience of parenting. *Personality and social psychology bulletin*, 32(3), 275-285.
- Riggs, D. W., Power, J., & von Doussa, H. (2016). Parenting and Australian trans and gender diverse people: An exploratory survey. *International Journal of Transgenderism*, 17(2), 59-65.
- Robinson, L. R., Morris, A. S., Heller, S. S., Scheeringa, M. S., Boris, N. W., & Smyke, A. T. (2009). Relations between emotion regulation, parenting, and psychopathology in young maltreated children in out of home care. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 421-434.
- Rode, J. A. (2009, September). Digital parenting: designing children's safety. In *People and computers XXIII celebrating people and technology*. BCS Learning & Development.
- Roggman, L. A., Cook, G. A., Innocenti, M. S., Jump Norman, V., & Christiansen, K. (2013). Parenting interactions with children: Checklist of observations linked to outcomes (PICCOLO) in diverse ethnic groups. *Infant Mental Health Journal*, 34(4), 290-306.
- Rubin, K. H., Cheah, C. S., & Fox, N. (2001). Emotion regulation, parenting and display of social reticence in preschoolers. *Early Education and Development*, 12(1), 97-115.
- Ruiz-Hernández, J. A., Moral-Zafra, E., Llor-Esteban, B., & Jiménez-Barbero, J. A. (2018). Influence of parental styles and other psychosocial variables on the development of externalizing behaviors in adolescents: A systematic review. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 11(1), 9-21.
- Runcan, P. L., Constantineanu, C., Ielics, B., & Popa, D. (2012). The role of communication in the parent-child interaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 904-908.
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental review*, 36, 1-14.
- Scott, S., Briskman, J., Woolgar, M., Humayun, S., & O'Connor, T. G. (2011). Attachment in adolescence: Overlap with parenting and unique prediction of behavioural adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1052-1062.
- Seay, A., Freysteinson, W. M., & McFarlane, J. (2014, July). Positive parenting. In *Nursing Forum* (Vol. 49, No. 3, pp. 200-208).

- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of social and Clinical Psychology, 22*(6), 685-715.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of social and Clinical Psychology, 22*(6), 685-715.
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current opinion in psychology, 15*, 19-25.
- Smith, M. (2010). Good parenting: Making a difference. *Early human development, 86*(11), 689-693.
- Spera, C. (2005). A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational psychology review, 17*, 125-146.
- Steinberg, L., Silk, J. S., & Bornstein, M. H. (2002). Parenting adolescents. *Handbook of parenting, 1*, 103-133.
- Șițoiu, A., & Pânișoară, G. (2022). Emotional regulation in parental optimism—The influence of parenting style. *Sustainability, 14*(8), 4509.
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2018). The relationship between perceived parenting style and emotion regulation abilities in adulthood. *Journal of adult development, 25*, 1-12.
- Tates, K., & Meeuwesen, L. (2001). Doctor–parent–child communication. A (re) view of the literature. *Social science & medicine, 52*(6), 839-851.
- Teti, D. M., & Candelaria, M. A. (2002). Parenting competence. *Handbook of parenting, 4*, 149-180.
- Thomas, R., Abell, B., Webb, H. J., Avdagic, E., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2017). Parent-child interaction therapy: A meta-analysis. *Pediatrics, 140*(3).
- Tosun, N., & Mihci, C. (2020). An examination of digital parenting behavior in parents with preschool children in the context of lifelong learning. *Sustainability, 12*(18), 7654.
- Tsivos, Z. L., Calam, R., Sanders, M. R., & Wittkowski, A. (2015). A pilot randomised controlled trial to evaluate the feasibility and acceptability of the Baby Triple P Positive Parenting Programme in mothers with postnatal depression. *Clinical child psychology and psychiatry, 20*(4), 532-554.
- Underhill, M. R. (2019). “Diversity is important to me”: White parents and exposure-to-diversity parenting practices. *Sociology of Race and Ethnicity, 5*(4), 486-499.
- Vafaenejad, Z., Elyasi, F., Moosazadeh, M., & Shahhosseini, Z. (2019). Psychological factors contributing to parenting styles: A systematic review. *F1000Research, 7*, 906.
- Visser, K., Bolt, G., & van Kempen, R. (2015). A good place to raise your children? The diversity of parents’ neighbourhood perceptions and parenting practices in a low-income, multi-ethnic neighbourhood: A case study in Rotterdam. *Geoforum, 64*, 112-120.

- Wahyuningrum, E., Suryanto, S., & Suminar, D. R. (2020). Parenting in digital era: A systematic literature review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, (3), 226-258.
- Warren, J. S., Brown, C. R., Layne, C. M., & Nelson, P. L. (2011). Parenting self-efficacy as a predictor of child psychotherapy outcomes in usual care: A multi-dimensional approach. *Psychotherapy Research*, 21(1), 112-123.
- Watson, P. J., Little, T., & Biderman, M. D. (1992). Narcissism and parenting styles. *Psychoanalytic Psychology*, 9(2), 231.
- Weis, R., & Toolis, E. E. (2010). Parenting across cultural contexts in the USA: Assessing parenting behaviour in an ethnically and socioeconomically diverse sample. *Early Child Development and Care*, 180(7), 849-867.
- Wilder, J., Axelsson, C., & Granlund, M. (2004). Parent? child interaction: a comparison of parents' perceptions in three groups. *Disability and Rehabilitation*, 26(21-22), 1313-1322.
- Wright, B., & Edginton, E. (2016). Evidence-based parenting interventions to promote secure attachment: Findings from a systematic review and meta-analysis. *Global pediatric health*, 3, 2333794X16661888.
- Yaffe, Y. (2023). Systematic review of the differences between mothers and fathers in parenting styles and practices. *Current psychology*, 42(19), 16011-16024.
- Yusuf, M., Witro, D., Diana, R., Santosa, T. A., & Jalwis, J. (2020). Digital parenting to children using the internet. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 1-14.
- Zakeri, H., & Karimpour, M. (2011). Parenting styles and self-esteem. *Procedia-social and behavioral sciences*, 29, 758-761.
- Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjoe, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070.
- Zhang, X., Beatty, A., Abela, K., Melo, M. F., Kenny, M., Atkinson, L., & Gonzalez, A. (2023). Assessing parental emotion regulation in the context of parenting: A systematic review. *Developmental Review*, 69, 101092.
- Zhao, P., Bazarova, N. N., & Valle, N. (2023). Digital parenting divides: The role of parental capital and digital parenting readiness in parental digital mediation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(5), zmad032.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63-82.
- Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2024). Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(1), 1-22.



ISBN: 978-606-37-2683-5