Pornind de la cele mai recente cercetări pe tema dezvoltării creierului uman și de la experiența sa clinică cu părinții, dr. Laura Markham are o abordare simplă, dar eficientă. Mesajul ei este următorul: cultivarea unei conectări emoționale cu copilul produce o schimbare reală și de durată. Când această legătură vitală este stabilită, nu mai e nevoie ca părinții să apeleze la amenințări, cicăleli, insistențe, recompense sau chiar pedepse.

Acest ghid remarcabil îi va ajuta pe părinți să-și înțeleagă mai bine propriile emoții – și să și le gestioneze –, astfel încât să poată acționa cu empatie și comunicând clar, pentru a crește copii care își controlează singuri comportamentul. Exemplele folosite le oferă părinților cu copii mici sau preșcolari soluții și fraze gata testate.

Dacă v-ați săturat de lupte de putere, de crize de furie și aveți nevoie de „soluția" corectă, opriți-vă din căutări. Sunteți pe punctul de a descoperi acele instrumente practice care vă vor transforma stilul de parenting în mod pozitiv și cu rezultate dovedite.

„Dr. Markham le demonstrează părinților cum empatia lor poate pregăti creierul copilului lor pentru gestionarea emoțiilor și pentru fericire – precum și pentru un viitor mai bun pentru omenire. Un mesaj simplu, dar revoluționar, de iubire".
- Nancy Samalin, autoare a patru cărți de succes, printre care *Loving Without Spoiling*

„Dacă vreți să aveți mai multă încredere și liniște în viața de părinți, aceasta este cartea potrivită. Dr. Markham vă ajută să înțelegeți mai bine comportamentul copilului vostru și vă pune la dispoziție instrumentele practice pentru a-l schimba".
- Elizabeth Pantley, autoare a douăsprezece cărți de succes, printre care și *The No Cry Sleep Solution*

Părinți liniștiți, copii fericiți



Părinți liniștiți, COPII FERICIȚI

Cum să înlocuim țipetele cu conectarea

Dr. Laura Markham
fondatoarea AhaParenting.com

„Dr. Laura Markham ne oferă sugestii care ne ajută să creăm legături puternice cu copiii noștri. Dacă am urma cu toții sfaturile originale și sincere ale dr. Markham, am putea schimba lumea cu adevărat."

- Peggy O'Mara, fondator al Mothering.com

„*Părinți liniștiți, copii fericiți* îți poate schimba viața ca părinte. Dr. Laura Markham ne împărtășește câteva puncte de vedere de o valoare indiscutabilă și care reprezintă o noutate absolută în lumea parentingului. Ea vă va arăta cum să oferiți dragoste și îndrumare într-un mod adecvat, fără ca acest lucru să vă epuizeze."

-Patty Wipfler, fondator all landinHandParenting.org

„Dr. Markham dă numeroase exemple, înconjurând părinții cu compasiune în timp ce le oferă strategii neprețuite și ușor de folosit pentru a crea o relație sănătoasă și plină de afecțiune cu copilul lor."

- Lysa Parker și Barbara Nicholson,
fondatori ai Attachment Parenting International și autori ai
volumului *Attached at the Heart*

„Ideile dr. Laura Markham despre conectare și îndrumare, nu control sunt foarte importante și pot produce o schimbare în viața voastră ca părinți. Teoria ei despre gestionarea emoțiilor noastre proprii -- înainte de a ne ajuta copilul să și le gestioneze pe ale lui -- este revoluționară. Citiți cartea și veți afla de ce își numește munca Aha! Parenting."

- dr. Lawrence J. Cohen, autor al volumului *Playful Parenting*

„Teoria dr. Laura Markham este practică, ușor de aplicat și transformatoare. Ia o ceașcă de cafea, așază-te într-un fotoliu confortabil și fii pregătit să primești sfaturi grozave de la un nou prieten înțelept, părinte la rândul ei."

- Jacqueline Green, moderatorul emisiunii *The Great Parenting Show*

„O resursă de neprețuit... sfaturi utile și încurajări pentru părinți, pentru întărirea legăturii cu copiii lor și despre cum să aibă grijă de ei înșiși. Le explică clar părinților ce impact și ce influență au acțiunile lor de azi asupra a ceea ce se întâmplă mâine. Un format ușor de folosit pentru părinți (adesea) obosiți."

- Lisa Sunburry, RegardingBaby.org

„Compasiunea, înțelepciunea, bunul-simț, iubirea și înțelegerea dr. Laura Markham emerg din fiecare cuvânt cu grijă ales, din fiecare exemplu sau sugestie din această carte delicioasă, bine scrisă și ușor de citit. Dacă citești capitolul despre cum să-ți stăpânești furia, «Ascultă-ți furia mai degrabă decât să acționezi sub impulsul ei» sau citatul meu favorit, «Copilul tău se poartă ca un copil pentru că *este* un copil», vei ști că ai găsit Biblia parentingului. Mulțumesc, dr. Laura Markham."

- Reverend Susan Nason, educator pentru părinți și consultant

„Întreaga dinamică a familiei mele s-a schimbat într-un sens pozitiv, și asta datorită dvs., dr. Laura Markham, și AhaParenting.com. Sper că nu o să vi se pară banal să vă spun că schimbați lumea."

- Jennifer Andersen, OurMuddyBoots.com

„Am căutat în lung și-n lat îndrumări pentru un tip de parenting sensibil, simplu, eficient și adaptabil. Care să nu mă facă să mă simt vinovat. Care atinge o coardă sensibilă și este ușor de amintit când ai mai multă nevoie de el. L-am găsit la dr. Laura Markham. Relația mea cu copilul meu de 4 ani s-a îmbunătățit de o mie de ori de când aplic metodele dumneavoastră. Felul în care răspândiți acest mesaj simplu de iubire a fost revoluționar pentru mine."

- Daniela, mama a două fetițe de 2 și, respectiv, 4 ani

„De când urmăm sfaturile ei, fiul meu a avut foarte rar crize de furie. Sfaturile dr. Laura Markham chiar funcționează și fac ca a fi părinte (și a fi copil, aș adăuga eu) să fie mai ușor. Nu spun că sunt perfectă, dar ea mă ajută să învăț să mă descurc mai bine cu fiul meu."

- Beatrice, mama unui băiețel de 2 ani

„M-ați ajutat să mă *schimb*, și acesta e un lucru pe care nu am crezut că-l voi putea face vreodată. Cartea dvs. m-a făcut să mă gândesc la cine sunt eu mai întâi, și astfel am ajuns să mă gândesc cum să fie cu însămi ca părinte."

- Kimberley Yvette Price, TheSingleCrunch.com

„Dr. Laura Markham, le spun tuturor celor care vor să mă asculte despre stilul dumneavoastră de parenting liniștit. În loc de a crea momente de tensiune, dvs. creați legături, momente de iubire și de împărtășire a emoțiilor cu copiii noștri. Mulțumesc, dr. Laura Markham, pentru că ați adus atâta înțelepciune și iubire în lumea parentingului."

- Carrie B., mama a doi băieți mai mici de 4 ani

Dr. Laura Markham

Părinți liniștiți, copii fericiți

Cum să înlocuim țipetele cu conectarea

Traducere din limba engleză
de Sanda Watt

Redactor: Cristina Dănilă
Coperta: Denisa Năstase
Corector: Iuliana Mihalcea
Tehnoredactor: Eduard Constantin
Coordonator colecție: Miruna Jovin

PEACEFUL PARENT, HAPPY KIDS
Copyright © 2012 by Laura Markham, PhD
First edition: December 2012. This edition published by arrangement with **Perigee**, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

Toate drepturile pentru prezenta versiune românească
©2015 MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MARKHAM, LAURA
Părinți liniștiți, copii fericiți : cum să înlocuim țipetele cu conectarea / dr. Laura Markham : trad. din engleză: Sanda Watt. - București : Multi Media Est Publishing, 2015
ISBN 978-606-93563-7-1

I. Watt, Sanda (trad.)

159.922.72
37.018.262

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temisana 5, Bucuresti 010795
Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e- mail: shop@totuldespremame.ro

Pentru Daniel, Eli și Alice,
care m-au învățat să iubesc.

Și pentru părinții din toată lumea,
a căror iubire formează viitoarele generații
și transformă omenirea:
viitorul nostru se află în mâinile voastre.

„O singură generație de părinți profund iubitori poate
să schimbe structura cerebrală a următoarei generații,
schimbând, astfel, lumea."

– Charles Raison

Cuprins

Cuvânt înainte XV

Introducere XXI

PARTEA I: REGLAREA EMOȚIILOR

1. Părinții liniștiți cresc copii fericiți 3
Principala voastră responsabilitate ca părinți 5
Ieșind din cercul vicios: Să ne vindecăm rănile 7
Cum să ne gestionăm furia 11
Cum să nu mai țipi la copil 17
Cum să îți păstrezi calmul atunci când copilul are o criză de plâns 23
Poți avea grijă de tine în timp ce îți crești copilul 27
Zece reguli pentru a crește copii grozavi 32

PARTEA A II-A: CONECTAREA

2. Ingredientul esențial pentru părinții liniștiți și copiii fericiți 37
De ce conectarea este secretul părinților fericiți 38
Conectarea pe măsură ce copilul crește 39
BEBELUȘI (0-13 LUNI):
DEZVOLTAREA CEREBRALĂ 39
COPIII MICI (13-36 DE LUNI):
FORMAREA UNEI RELAȚII
DE ATAȘAMENT OCROTITOR 43
PREȘCOLARI (3-5 ANI):
DEZVOLTAREA INDEPENDENȚEI 49
ȘCOLARI (6-9 ANI): BAZA ADOLESCENȚEI 51
Bazele conectării 53
CUM SĂ REALIZEZI O CONECTARE
PROFUNDĂ ÎNTRE TINE ȘI COPIL 55

CUM ȘTII CÂND RELAȚIA TA CU NEVOILE COPILULUI FUNCȚIONEAZĂ 57
CUM SĂ TE APROPII DE UN COPIL DIFICIL 59
Plan de acțiune 61
RESURSELE EMOȚIONALE ALE COPILULUI 61
DE CE ESTE TIMPUL SPECIAL ATÂT DE SPECIAL 63
OBICEIURI ZILNICE PENTRU O RELAȚIE MAI SOLIDĂ ȘI MAI CALDĂ ÎNTRE TINE ȘI COPIL 67
FOLOSEȘTE CONECTAREA PENTRU A-ȚI SCOATE COPILUL DIMINEAȚA PE UȘĂ 70
FOLOSEȘTE CONECTAREA PENTRU MOMENTE MAI PLĂCUTE ÎNAINTE DE CULCARE 73
10 SUGESTII PENTRU CULTIVAREA UNUI TALENT EXTRAORDINAR DE A ASCULTA 75
CUM ÎMI CONVING COPILUL SĂ MĂ ASCULTE?! 77
CÂND COPILUL PUR ȘI SIMPLU SE ÎNCHIDE ÎN SINE 79
CÂND VĂ BLOCAȚI AMÂNDOI ÎN NEGATIVITATE 81

PARTEA A III-A: ÎNDRUMARE, NU CONTROL

3. Să creștem copii care au stăpânire de sine:
Îndrumarea emoțiilor 87
De ce să îndrumăm emoțiile? 88
Inteligența emoțională pe măsură ce copilul crește 90
BEBELUȘII (0-13 LUNI): TEMELIA ÎNCREDERII 90
COPIII MICI (13-36 DE LUNI): IUBIREA NECONDIȚIONATĂ 97
PREȘCOLARII (3-5): EMPATIA 101
ȘCOLARII (6-9 ANI): CONȘTIINȚA DE SINE EMOȚIONALĂ 104
Elementele de bază ale îndrumării emoționale 106
CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ 107
EMPATIA, BAZA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE 107
ÎNCĂRCĂTURA EMOȚIONALĂ A COPILULUI 111
SĂ ÎNȚELEGEM FURIA 115
SATISFACEREA CELOR MAI PROFUNDE NEVOI ALE COPILULUI 117
ÎNDRUMAREA EQ ÎN CAZUL COPIILOR DIFICILI 119
Planuri de acțiune 122
7 PAȘI PENTRU CULTIVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A COPILULUI 123
ÎNDRUMAREA EMOȚIONALĂ ÎN CRIZELE DE PLÂNS 125

CÂND COPILUL FACE SCENE DAR NU POATE PLÂNGE: CUM OFERIM UN SENTIMENT DE SIGURANȚĂ 131
JOACĂ-TE ALĂTURI DE COPIL: JOCURI PENTRU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ 133
RESURSE SUPLIMENTARE: MATERIALE PENTRU CONFLICTELE DINTRE FRAȚI 139 139

4. Să creștem copii care *vor* să se poarte frumos:
Îndrăznește să *nu* disciplinezi 141
Secretul murdar despre disciplină și pedepse 143
Îndrumare pe măsură ce copilul crește 150
BEBELUȘII (0-13 LUNI): REDIRECȚIONARE EMPATICĂ 150
COPIII MICI (13-36 DE LUNI): EVITAREA LUPTELOR DE PUTERE 151
PREȘCOLARII (3-5 ANI): CUM DEPRIND AUTOCONTROLUL 154
ȘCOLARII (6-9 ANI): DEZVOLTAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE 156
Impunerea limitelor cu empatie: elementele de bază 158
LINIA FINĂ DINTRE AUTORITATE ȘI PERMISIVITATE 158
SĂ-I DAI SAU NU PALME LA FUND COPILULUI? 163
SUNT ȚIPETELE NOILE PALME LA FUND? 165
TRANSFORMĂ PAUZELE DISCIPLINARE ÎN PAUZE ÎMPREUNĂ 166
ADEVĂRUL DESPRE CONSECINȚE 170
CÂT DE EFICIENTĂ ESTE ABORDAREA POZITIVĂ ÎN CAZUL UNUI COPIL DIFICIL? 173
Planuri de acțiune 174
CUM SĂ IMPUI LIMITE EMPATICE 174
CUM SĂ AJUȚI COPIII CARE TESTEAZĂ LIMITELE 178
RENUNȚĂ LA CONSECINȚE: 12 ALTERNATIVE MINUNATE 180
CUM SĂ INTERVENIM ÎN MOMENTUL DE CRIZĂ 184
ÎNVAȚĂ COPIII SĂ ȘI REZOLVE PROBLEMELE CU AJUTORUL CELOR 3R: REFLECȚIE, REPARARE ȘI RESPONSABILITATE 186
MENTENANȚA DE PREVENȚIE 187
CE FACI CÂND COPILUL CHIAR SARE CALUL? 189
RESURSE SUPLIMENTARE: ARTICOLE 192

5. Să creștem copii care au realizări cu bucurie și stimă de sine:

Îndrumarea măiestriei 193
Ce este îndrumarea măiestriei? 195
Stimularea măiestriei pe măsură ce copilul crește 198
COPIII MICI (13-36 DE LUNI): FAC SINGUR: DEZVOLTAREA RĂSPUNS-ABILITĂȚI 203
PREȘCOLARII (3-5 ANI): MĂIESTRIA DE SINE ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR 207
ȘCOLARII (6-9 ANI): EXPLORAREA PASIUNILOR 211
Bazele măiestriei 218
ÎNCURAJAREA MĂIESTRIEI 218
CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII REZISTENȚA 220
CUM FACEM REMARCI CONSTRUCTIVE 221
CUM SĂ EVIȚI SĂ DEVII PĂRINTE-ELICOPTER 225
DACĂ AI UN COPIL CARE NU ÎȘI DEZVOLTĂ MĂIESTRIA ÎN MOD NATURAL? 227
Planuri de acțiune 230
NU CĂUTA VINOVATUL 230
DEZVOLTAREA RESPONSABILITĂȚII 231
DEZVOLTAREA UNEI JUDECĂȚI SĂNĂTOASE 234
TEME FĂRĂ LACRIMI 235
AI ÎNCREDERE ÎN COPIL ȘI ÎN MAMA NATURĂ 237

Postfață 241
Când să soliciți ajutor profesionist 241
Viitorul este în mâinile tale 242

Mulțumiri 243

Resurse suplimentare 245

Note 248

Cuvânt înainte

Vecinul meu David mi-a dat o lecție prețioasă într-o dimineață, în timp ce îl priveam cum își învață fiul de 7 ani, Kelly, să împingă prin curte o mașină electrică de tuns iarba. Când îi arăta cum să întoarcă mașina de tuns iarba la capătul peluzei, l-a strigat Jan, soția lui, pentru a-i adresa o întrebare. Când s-a întors să îi răspundă, Kelly a împins mașina de tuns iarba direct în stratul de flori ce mărginea gazonul, tăind până la pământ o cărare de vreun metru.

Când a văzut ce se-ntâmplase, David și-a ieșit din fire. Muncise din răsputeri să transforme straturile acelea de flori în mândria cartierului. A ridicat tonul și aproape urla la sărmanul Kelly, când Jan a venit repede lângă el, i-a pus mâna pe umăr și i-a spus: „David, te rog, să nu uităm... creștem copii, nu flori!"

Am petrecut mai bine de patruzeci de ani încercând să inspir și să dau încredere oamenilor care vor să își atingă obiectivele profesionale și personale. Una dintre cele mai dificile misiuni pentru majoritatea acestor persoane a fost să educe copii echilibrați, activi și empatici, bucurându-se în același timp de o relație autentică, intimă și fericită cu acești copii chiar și în perioada adolescenței și a maturității timpurii. Știți, fără îndoială, că nu este ușor.

Văd în fiecare zi, la atelierele pe care le țin, adulți care se zbat să se vindece și să depășească constrângerile rănilor din propria copilărie. Credeți că aceste persoane au avut părinți răi? Nu. Ca majoritatea dintre noi, au avut părinți buni care erau limitați de modul în

care au fost crescuți ei înșiși, care uitau adesea că nu cresc flori, ci copii sau care, pur și simplu, nu au avut niciodată ocazia de a învăța cum să devină părinți mai buni.

Adesea, părinții care vin la cursurile mele și cei pe care îi consiliez se luptă să iasă din acest cerc vicios și să o ia de la început cu propriii copii, însă cele mai bune intenții nu sunt mereu suficiente pentru a vindeca rănile vechi. Ne dorim să fim părinți inspirați și liniștiți, dar ne este pur și simplu extrem de greu în cultura pe repede-nainte și în vremurile stresante în care trăim. Suntem atât de copleșiți de propriile emoții și probleme, încât ajungem, de multe ori, să ne pierdem controlul în fața celei mai mărunte scăpări din partea unuia dintre copiii noștri. Și, atunci când ne pierdem controlul, putem recita pe nerăsuflate lista cu tot ce este necesar pentru a fi părinți mai buni: să fim mai răbdători, mai puțin stresați, să țipăm mai puțin, să ne încurajăm și să ne sprijinim mai mult copiii. Însă celor mai mulți dintre noi ne este mult mai greu decât pare să atingem toate aceste deziderate.

Părinții care reușesc au un secret. Sunt mai liniștiți, mai calmi, dar sunt și mai conectați - cu propriii lor copii și cu propria înțelepciune interioară. Sunt nu doar mai răbdători, ci par mai prezenți și mai plini de bucurie alături de copiii lor. De aceea copiii au un comportament mai plăcut, nemaifiind astfel necesar să strângă din dinți ca să-și păstreze calmul. Când copiii lor tund, din greșeală, florile, acești părinți știu dinainte că este mai importantă creșterea copiilor decât un strat de flori frumos sau chiar impresionant.

Părinți liniștiți, copii fericiți este o carte care ne împărtășește secretul părinților de succes. Răsfoiți oricare dintre capitolele sale pline de substanță, de sfaturi practice și inspiraționale și veți vedea că dr. Laura Markham ne învață cum să ne împlinim pe noi înșine pentru a le putea oferi copiilor ceea ce avem mai bun, nu ceea ce a mai rămas din noi. Capitole precum „Părinții liniștiți cresc copii fericiți" ne reamintesc de acest adevăr profund, dar atât de ignorat.

Părinții pe care îi cunosc eu nu prea au timp să citească. Această carte este extraordinară deoarece dr. Laura Markham a inclus *Planuri de acțiune*. Toate aceste pilule de înțelepciune sunt suficient

de scurte pentru a le citi dintr-o suflare, înainte de culcare, în timp ce așteptați în mașină ori în timp ce încercați să vă calmați înainte de a relua o discuție cu cel mic. Schițele pas-cu-pas precum „Cum să îți păstrezi calmul când copilul are o criză de plâns" și „Conectează-te pentru momente mai plăcute la ora de culcare" sunt atât de simple, încât pot fi asimilate și aplicate chiar în toiul luptei.

Lupta nu se duce, de fapt, niciodată între părinte și copil. Nu este decât expresia ulterioară a unei lupte interioare a părintelui. Pentru a le oferi copiilor ce avem mai bun este nevoie de multă muncă ca să ne rezolvăm conflictele interioare, ceea ce nu este niciodată ușor de realizat. Dar ce motivație mai bună putem avea ca să ne asumăm acest travaliu decât iubirea pentru copiii noștri? Dr. Laura Markham ne oferă nouă, părinților, o întreagă serie de strategii pentru vindecarea propriilor răni și aprofundarea conectării cu noi înșine, pentru a ne ajuta să creăm acea legătură profundă pe care ne-o dorim între noi și copii. Este adevărat că, după cum ne reamintește autoarea, „nu este niciodată prea târziu să avem o copilărie fericită".

Să ai cartea Laurei Markham pe noptieră este ca și cum un înger te-ar veghea, șoptindu-ți secrete la ureche. Acestea sunt secretele pe care trebuie să le cunoască orice mamă și orice tată pentru a deveni un părinte mai liniștit și mai eficient și, prin urmare, o persoană mai fericită.

Jack Canfield
Coautor al *Chicken Soup for the Parent's Soul*
și al *Chicken Soup for the Mother's Soul*

Introducere

Secretele părinților liniștiți

Este greu să creşti copii. Din cauza presiunilor din viaţa de zi cu zi, mulţi părinţi sfârşesc prin a se simţi vinovaţi, urmăriţi de sentimentul că s-ar putea descurca mai bine dacă ar avea un pic mai mult timp, dacă ar fi mai puţin obosiţi ori dacă ar şti, pur şi simplu, de unde să înceapă. Fiinţele umane nu sunt adaptate pentru a face faţă volumului de stres cu care ne încarcă viaţa noastră modernă şi, din acest motiv, este foarte greu să ne ascultăm instinctele părinteşti naturale. Trăim de parcă am fi obligaţi să ne creştem copiii în timpul liber, după ce ne-am îndeplinit solicitările de serviciu, am făcut naveta înapoi acasă şi ne-am ocupat de obligaţiile domestice. Mai mult, cultura în care trăim subminează relaţia dintre părinţi şi copii, îndepărtându-i unii de ceilalţi de la o vârstă mult prea fragedă.

Dar sunt şi părinţi care cresc copii minunaţi, fără prea mari bătăi de cap. Aceştia par să fie împăcaţi cu ei înşişi în rolul de părinţi. Copiii lor se dezvoltă armonios. Care este secretul lor? Cum anume reuşesc să aibă copii care se transformă în adolescenţi şi adulţi extraordinari? Cum ar fi să afli ce fac ei şi să aplici aceleaşi soluţii pentru copiii tăi?

Este posibil! Aceşti părinţi au un secret. De fapt, au o întreagă viaţă secretă în mintea lor. Ei le vorbesc altfel copiilor. Vorbesc altfel

cu ei înșiși. Abordează întreaga aventură a creșterii copiilor dintr-o perspectivă nouă. S-ar putea spune că au avut câteva momente de revelație Aha! care au transformat modul în care își cresc propriii copii. Această transformare afectează modul în care ne percepem copiii și în care relaționăm cu ei la toate nivelurile și se poate rezuma în Trei Idei Colosale. Idei colosale, dar simple și care pot fi aplicate de orice părinte. Iată-le mai jos.

Trei idei colosale

1. Reglarea emoțiilor

Majoritatea părinților consideră că, dacă ar avea copii „cuminți", atunci și-ar putea păstra calmul. Adevărul este că gestionarea propriilor emoții și acțiuni ne permite să fim liniștiți, ca părinți. În cele din urmă, nu ne putem controla copiii și nici ceea ce le oferă viața, dar putem întotdeauna să ne controlăm propriile acțiuni. Parenting nu înseamnă ce face copilul, ci felul în care vom reacționa noi. Mai mult, în mare parte, ceea ce numim parenting nu se întâmplă între părinte și copil, ci în interiorul părintelui. Când o situație riscă să devină tensionată, reacția părintelui poate ori să o detensioneze, ori să stârnească adevărate furii ale naturii. Ca să putem rămâne suficient de calmi încât să putem avea o reacție constructivă la tot acest comportament copilăresc și la emoțiile furtunoase care îl alimentează, este nevoie să ne maturizăm. Dacă profităm de toate acele momente când suntem călcați pe bătături pentru a reflecta, nu doar pentru a reacționa, vom observa când suntem pe cale să ne pierdem echilibrul și ne vom putea recăpăta calmul. Această creștere interioară este cea mai grea încercare, însă ne va da puterea de a deveni, pas cu pas, părinți mai liniștiți.

Acest moment Aha!, reprezintă înțelegerea faptului că prezența liniștită a adultului va avea o influență mai puternică asupra copilului decât ar putea avea vreodată țipetele. Propria reglare emoțională - un termen mai elevat pentru capacitatea de a ne păstra calmul - ne permite să tratăm oamenii din viața noastră, printre care și oamenii mai mici, cu respect, calm și responsabilitate. Doar așa ajung copiii să fie echilibrați emoțional, responsabili și respectuoși. În prima parte a acestei cărți, veți afla care sunt instrumentele necesare pentru a vă gestiona emoțiile, chiar și în momentele în care copilul vă enervează.

2. Conectarea

Copiii se dezvoltă armonios atunci când se simt conectați și înțeleși. Calitatea relației părinte-copil depinde, înainte de toate, de cât de puternică este legătura dintre tine și copilul tău. Atât! Altfel, avem o prea mică influență asupra lor („Copilul nu mă ascultă!"), iar munca de părinte se transformă într-o corvoadă epuizantă și nesatisfăcătoare. Copiii au nevoie să se simtă profund conectați cu părinții lor, pentru că altfel nu se simt în siguranță, iar mintea nu le poate funcționa pentru a regla emoțiile și a accepta îndrumarea parentală. Așadar, dacă plasăm conectarea ca primă prioritate, copiii noștri vor fi nu doar mai fericiți, ci și mai dispuși să colaboreze. Sunteți pregătiți acum pentru un moment Aha!? Doar această legătură plină de iubire care ne umple inimile poate să readucă bucuria în creșterea copiilor. În a doua parte a acestei cărți, veți afla cum să consolidați și să umpleți de iubire legătura dintre voi și copil.

3. Îndrumare, nu control

Oamenii mai mici se revoltă și ei împotriva forței și controlului, la fel ca oamenii mari. Din fericire, sunt întotdeauna receptivi în fața influenței noastre, atâta vreme cât ne respectă și se simt conectați cu noi. Copiii grozavi se dezvoltă

prin îndrumare, gestionarea emoțiilor, a comportamentului și dezvoltarea măiestriei, nu prin control, care aduce obediență de moment. Părinții chibzuiți știu că ceea ce fac astăzi fie sprijină, fie constrânge personalitatea în formare a copilului. Aceștia „îndrumă emoțiile", astfel încât copilul să își dezvolte inteligența emoțională, esențială pentru gestionarea emoțiilor și luarea unor decizii înțelepte. Aceștia folosesc limitele empatice, și nu pedepsele (nici măcar pauzele disciplinare* și consecințele**), pentru a sprijini copilul să își dezvolte mai degrabă autodisciplina, decât obediența forțată. Sunt conduși de principii fundamentale, așa încât nu acceptă compromisuri de la relaționarea respectuoasă ori de la timpul petrecut în familie, dar nici nu își bat capul pentru aspecte mai puțin importante. Așa ajung părinții să fie liniștiți, iar copiii mai fericiți. Momentul Aha! aici este că o astfel de abordare prin îndrumare este cea mai potrivită pe termen lung pentru creșterea unor viitori adulți fericiți și responsabili, și este, în realitate, mai eficientă decât metodele tradiționale în a dezvolta, pe termen mediu, copii autodisciplinați și cooperanți. În cea de-a treia parte a acestei cărți, veți afla de ce și cum puteți crește astfel de copii.

Prin ce se deosebește această carte?

Cele mai multe cărți pentru părinți se concentrează pe modificarea comportamentului copilului. Și, da, această carte vă va sprijini să ajutați copilul în dezvoltarea celor mai bune calități ale sale. Dar acest sprijin este oferit din perspectiva celor Trei Idei Colosale – Reglarea

* În original, *time-out*, metodă prin care copilul este izolat pentru o perioadă prestabilită în care să se liniștească singur și să reflecteze la ceea ce a făcut, pentru a înțelege unde a greșit [n. tr.].

** În original, *consequences*, metodă prin care copilul ar trebui să învețe din consecințele negative ale propriilor acțiuni [n. tr.].

emoțiilor, Conectare și Îndrumare, nu control. Veți observa că fiecare dintre aceste idei colosale revine constant pe parcursul acestei cărți, reprezentând, în același timp, principalul subiect al primelor trei părți. Deoarece va trebui să vă gestionați propriile impulsuri și emoții, pentru o îndrumare și conectare eficiente, veți regăsi apeluri constante de a vă gestiona emoțiile, pentru a vă putea recăpăta echilibrul înainte de a interacționa cu cel mic. Întrucât conectarea este elementul cheie pentru un parenting liniștit, se subliniază de-a lungul întregii cărți nevoia de a păstra o legătură puternică cu copilul dumneavoastră, fie că încercați să îl convingeți să iasă dimineața din casă, fie că doriți să nu își mai lovească fratele.

Cea de-a treia și cea mai lungă secțiune din această carte „Îndrumare, nu control" – se concentrează, în sfârșit, asupra copilului. Dar în locul unor sugestii pentru a-i controla ori manipula comportamentul prin pedepse și recompense, veți găsi schițe pas-cu-pas pentru a vă îndruma copilul în așa fel încât să îi susțineți evoluția către persoana încrezătoare, rezistentă, autodisciplinată și inteligentă emoțional care vă doriți să devină. O să ne concentrăm asupra interacțiunilor zilnice dintre părinte și copil, care se înscriu în trei categorii principale, fiecare beneficiind de un capitol separat. Iată o scurtă introducere a acestora:

- **Îndrumarea emoțională.** Creierul copiilor mici este, la fel ca și corpul lor, încă în dezvoltare, deci centrele cerebrale responsabile de rațiune nu s-au adaptat încă să modereze emoțiile puternice. Fie că suntem sau nu conștienți de acest fapt, le transmitem copiilor, în mod constant, mesaje despre emoții, sugerându-le că sunt fie periculoase, fie pur și simplu umane. Veți găsi instrumente practice prin care să vă îndrumați copilul, astfel încât acesta să învețe să își gestioneze mai bine emoțiile și, drept rezultat, comportamentul.

- **Îndrumare iubitoare.** Copiii se bazează pe noi să îi îndrumăm în această lume mare și descumpănitoare. Din păcate, lecțiile din propria copilărie și mesajele culturale le transmit părinților

să îndrume prin pedepse, forță și control. În locul amenințărilor (1, 2, 3...) sau manipulărilor, noi o să mergem la rădăcina comportamentului copilului pentru a vedea ce emoții se ascund acolo. Veți fi sprijiniți în abordarea acestor sentimente pentru a stimula inteligența emoțională a copilului, astfel încât să poată învăța cum să își gestioneze emoțiile și, prin urmare, comportamentul, ceea ce ajută la dezvoltarea autodisciplinei. Dacă sunteți în căutarea unei perspective mai constructive asupra disciplinei – care să îi încurajeze pe copii să *dorească* să se poarte frumos - atunci acest capitol vi se adresează.

- **Încurajarea măiestriei.** Copiii sunt curioși, dar le subminăm adesea dorința de a învăța. Pornind de la elementele de bază – cum ar fi conectarea, îndrumarea emoțiilor și îndrumarea pozitivă oferite de această carte, în ultimul capitol veți găsi instrumentele necesare pentru a proteja curiozitatea naturală a copilului și a-i stimula pasiunile în dezvoltare, încurajând, în același timp, încrederea în sine și rezistența de care are nevoie pentru a reuși în viață.

Pe măsură ce analizăm fiecare dintre aceste subiecte, vom aplica cele Trei Idei Colosale pentru a transforma fiecare interacțiune cu copilul. Pe parcursul fiecărui capitol, voi sugera modalități specifice, practice și esențiale de a aplica aceste idei în viața de zi cu zi, pe măsură ce copilul trece prin fiecare stadiu de dezvoltare. Lectura de-a lungul stadiilor de dezvoltare va clarifica modul în care liniștirea bebelușului și acceptarea crizelor de furie ale copilului mic contribuie la dezvoltarea abilității copilului de a accepta propriile frustrări la vârsta de 4 ani, de a se înțelege cu frații la 6 ani ori de a face față fetițelor răutăcioase la 8. Mai mult, deși această carte se încheie cu vârsta de 9 ani, veți înțelege cum puteți evita să creșteți un copil care vă trântește ușa în nas la 12 ani sau care încearcă drogurile la 15. Fiecare capitol se încheie cu un ghid „Cum să...", în care veți găsi exemple concrete de jocuri care vă ajută să depășiți problemele legate de creșterea copilului pe termen lung. Sper că le veți încerca, că vă veți juca și că le veți adapta necesităților familiei voastre.

De asemenea, în fiecare capitol veți afla cum să folosiți aceste Trei Idei Colosale pentru a vă regăsi liniștea, încrederea și bucuria de a fi părinte. Nu este ușor, dar aduce multe satisfacții. Pe măsură ce veți țipa mai puțin și vă veți conecta mai mult, copilul va deveni tot mai cooperant pe zi ce trece. Mai important decât atât, veți vedea copilul dezvoltându-se armonios, pentru a deveni o persoană fericită, încrezătoare și autodisciplinată. Vestea bună este că există și modalități mai ușoare de a crește copii. Țipetele, amenințările și negocierile îți pot strica ziua oricum. Părinților liniștiți le este mult mai ușor să fie calmi și răbdători. De ce? Deoarece acest mod de a crește copiii dă naștere unei relații mai bune între părinte și copil, copiii fiind mai dispuși să aibă un comportament plăcut, în timp ce părinții se bucură mai mult de copiii lor. Părinții liniștiți au găsit, practic, o modalitate de a readuce bucuria în creșterea copiilor.

Poți fi un părinte mai liniștit

„Crearea unui cămin plin de iubire, compasiune, fără țipete și judecăți a fost un dar pe care l-am făcut nu doar copiilor mei, ci și mie însămi. Am evoluat, peste noapte, nu doar ca părinte, ci și ca persoană. Sunt atât de recunoscătoare față de dr. Laura Markham care a fost ca o stea călăuzitoare în viața mea."

– Jennifer, mama a patru copii în vârstă de 15, 12, 9 și 6 ani.

Această carte este rezultatul colaborării mele cu mii de părinți prin website-ul Aha! Parenting și prin activitatea mea privată de consilier. Am formare de psiholog clinician specializat în dezvoltarea și creșterea copilului. Reflectez în fiecare zi la ceea ce ajută copiii să se dezvolte armonios și lucrez alături de părinți pentru a-i ajuta în creșterea unor copii fericiți, sănătoși emoțional și autodisciplinați.

Cu cât cunosc mai mulți părinți, cu atât mi se întărește convingerea că toți părinții fac tot ce pot pentru copiii lor. Însă majoritatea părinților nu au avut acces la informațiile necesare pentru a-și ajuta copiii să devină niște ființe umane minunate. Mai mult, părinții primesc

sfaturi contraproductive, chiar distructive, din cauza cărora creșterea copiilor se transformă într-o luptă:

„Cum o să învețe să se liniștească dacă nu o lași să plângă?"
„Laudă-l și spune-i ce băiat bun este ori de câte ori poți!"
„O, s-a supărat... distrage-i repede atenția!"
„Cea mai bună modalitate de a pune capăt unei crize de furie la supermarket? Spune-i că tu pleci acasă și îndepărtează-te. Crede-mă, vine imediat după tine!"
„Încearcă să te manipulezi."

După cum voi arăta, multe dintre practicile de creștere a copiilor obișnuite astăzi generează lupte inutile și tensiune între părinți și copii. Ni se spune să controlăm comportamentul copilului, dar cum putem face asta? Se poate folosi forța doar atunci când copiii sunt mici, dar, dacă nu răspundem nevoilor și emoțiilor care au generat un anumit comportament, problemele se vor înrăutăți. În același timp, prin folosirea forței, nu facem decât să subminăm dezvoltarea emoțională sănătoasă pe care cu toții ne-o dorim pentru copiii noștri. Mai rău, ne poate eroda empatia pentru copil, deoarece, în loc să ne urmăm instinctele care ne spun, în mod natural, să împlinim nevoile copiilor noștri, ne închidem inima. Aud în fiecare zi despre părinți care își doresc să fi înțeles ideile din această carte încă de la nașterea copilului lor. *Părinți liniștiți, copii fericiți* este o carte concepută pentru a vă ajuta să aveți o relație parentală excepțională, crescând, în același timp, persoane fericite, autodisciplinate și sănătoase din punct de vedere emoțional.

La sânul marii iubiri

Fie că sunteți în căutarea unor studii științifice care să vă orienteze deciziile parentale ori vă întrebați cum să gestionați anumite provocări, fie că ați ajuns să vă smulgeți părul din cap, ați ales cartea potrivită. Nimeni nu este complet liniștit tot timpul; altfel nu am mai avea

despre ce să vorbim aici. De fiecare dată când luați decizia de a vă trata pe voi înșivă sau copiii cu mai multă compasiune, faceți încă un pas către pacea interioară și fericirea durabilă.

Pe măsură ce citiți această carte, nu uitați să vă felicitați chiar și pentru cel mai mărunt progres în direcția cea bună. Orice schimbare se face pas cu pas. Viața nu este decât simpla acumulare de clipe și fiecare dintre acestea reprezintă o ocazie de a schimba direcția. Chiar și atunci când ne modificăm reacția la câteva lucruri care au loc astăzi, ne vom găsi orientați către schimbare. Și, înainte să ne dăm seama, lucrurile vor sta cu totul altfel.

Cu toții ne dorim să creștem copii față de care să rămânem apropiați, care să ne iubească și care să poarte mai departe iubirea noastră atunci când nu vom mai fi. Cu toții ne dorim să creștem copii care se dezvoltă armonios din rădăcinile și cu aripile pe care le-am oferit noi, care să își amintească, mai târziu, o copilărie plină de iubire și râsete care i-au făcut să se simtă atât de încrezători în ei înșiși, încât orice părea posibil. În fiecare zi din copilăria copilului vostru, creați acest viitor.

Nu există părinți perfecți și nu există copii perfecți. Dar există multe familii care trăiesc în sânul unei mari iubiri. Această carte vă este dedicată vouă, celor care formați aceste familii.

Partea I

Reglarea emoțiilor

„Cel mai important lucru pe care mi l-ați oferit și care îmi lipsea înainte este că aveam nevoie să mă ajut pe mine și să mă iert, să am răbdare cu mine la fel de mult pe cât încercam să am cu fiica mea. Și a trebuit să învăț, să internalizez efectiv faptul că modul în care se comporta nu mă reprezenta pe mine sau modul în care o creșteam (cel puțin nu în majoritatea situațiilor!), ci că reprezenta, mai degrabă, ceea ce simțea și nevoile pe care le avea în momentul respectiv."

- Alene, mama a doi copii cu vârste mai mici de patru ani

1

Părinții liniștiți cresc copii fericiți

E o vorbă care spune că nimic nu e mai greu decât să crești copii. Dar de ce este atât de dificil? Când adresez această întrebare publicului, părinții îmi sugerează, de obicei, două motive. Primul ar fi că miza este atât de mare. Al doilea, că nu există o metodă bine definită care să-ți spună așa e bine.

O metodă e bună, alta mai puțin bună. Miza este cu siguranță foarte mare, însă știm, de fapt, destul de multe despre cum putem să creștem copii fericiți, responsabili, respectuoși, sănătoși emoțional și autodisciplinați. S-au realizat foarte multe studii pe acest subiect important, iar părinții se vor bucura să afle cât de folositoare sunt rezultatele care au ajutat cercetătorii. Toate aceste studii arată că părinții care au o reacție caldă și care tratează cu atenție și respect nevoile unice ale copilului ca persoană, care impun limite cu înțelegere și îndrumă într-un mod constructiv emoțiile copilului cresc oameni extraordinari. Este rezonabil, dar dificil. După cum orice părinte știe, partea dificilă ține de gestionarea propriilor emoții, pentru a reuși să procedăm astfel măcar din când în când.

Indiferent de singularitatea dificultăților în care ne pune copilul nostru, dacă vrem să fim părinți buni, trebuie să lucrăm și cu noi înșine. Copilul nu ne provoacă furie sau anxietate care ne aruncă în lupte de putere, acestea provin mai degrabă din propriile temeri și

îndoieli. Propriile experiențe din copilărie, traumele timpurii – mai mici și mai mari – fac parte din personalitatea noastră. Mai mult, sunt acea parte din noi care reacționează atunci când ne supărăm. De aceea, când suntem furioși ori speriați, trebuie să recunoaștem că întotdeauna este la mijloc o experiență timpurie neplăcută care ne face să reacționăm astfel. Copiii au un dar în a declanșa toate acele sentimente nefericite din propria copilărie și, de aceea, singura modalitate de a deveni părinți liniștiți este să împiedicăm în mod conștient aceste vechi sentimente să producă o nouă suferință.

De fapt, ceea ce ne dorim cu cea mai mare ardoare pentru copiii noștri depinde de munca interioară cu noi înșine. Cu toții ne dorim să creștem copii care să ajungă adulți fericiți, iubiți de ceilalți și cu noroc în dragoste. Dacă reflectăm la propriile relații din copilăria timpurie și învățăm să ne ocrotim pe noi înșine, le putem oferi copiilor noștri – *îi poți oferi copilului tău* – un mediu sigur care va forma baza pentru relații iubitoare pentru tot restul vieții acestora. Nu putem controla ceea ce i se întâmplă copilului, dar putem mări șansele ca acesta să se înconjoare de persoane care se vor purta frumos cu el și îl vor ajuta să găsească sensul profund al vieții.

Ne dorim, de asemenea, să creștem copii care își pot controla comportamentul atât pentru că vor avea o viață mai ușoară, cât și pentru că este de datoria noastră, ca părinți. Iar noi știm cum să creștem astfel de copii. Când ne gestionăm propriile emoții și copiii și le gestionează pe ale lor, ceea ce îi va ajuta să își controleze comportamentul, când sunt suficient de legați de noi încât să își dorească acest lucru.

În cele din urmă, ne dorim o viață de succes pentru copiii noștri. Nu neapărat în sensul de a câștiga recompensele oferite în societatea noastră pentru realizări, ci în sensul de a descoperi, a evolua și a-și împărtăși darurile unice pe întreaga durată a vieții lor. Știm și cum să ajutăm copiii să ajungă aici. Ține, în mare parte, de gestionarea propriilor anxietăți, pentru a-i da copilului libertatea de a se descoperi pe sine și de a deveni încrezător și rezistent.

Unii copii au, din naștere, un temperament mai dificil, iar autocontrolul nostru, ca părinți, este și mai important pentru

aceștia. Dar indiferent de ceea ce copilul aduce în lume, modul în care interacționezi cu el îi va da sau nu posibilitatea de a avea o viață împlinită. Copiii ne încântă și ne exasperează, ne emoționează și ne enervează. Efectiv, implicit, copilul ne va cere să creștem și noi. Dacă puteți, observați când începeți să vă enervați și încercați să vă recăpătați echilibrul înainte de a reacționa, dacă vă puteți liniști propria anxietate, dacă puteți reflecta la propria experiență, împăcându-vă cu aceasta, puteți crește copii sănătoși emoțional care au succes pe toate planurile. Puteți deveni un părinte liniștit, care crește copii fericiți.

Principala voastră responsabilitate ca părinți

„Mindfulness: când îi permiți unei emoții să apară și să treacă, fără să reacționezi în funcție de ea."

– Benedict Carey[1]

„Mindfulness: când nu lovești pe cineva peste gură."

– 11 ani, citat de Sharon Salzberg[2]

Copilul se va comporta, fără îndoială, ca un copil, adică cineva care încă învață, care are alte priorități decât ale tale, care nu va reuși întotdeauna să își gestioneze sentimentele și acțiunile. Și, fără îndoială, comportamentul său copilăresc va reuși, uneori, să vă calce pe nervi. Devine o problemă atunci când începeți și voi să vă comportați ca niște copii. Cineva trebuie să aibă un comportament matur, dacă ne dorim ca fiul sau fiica noastră să învețe ce înseamnă asta. Problemele apar când și noi începem să ne comportăm copilărește. Dacă, în schimb, ne stăpânim – ceea ce înseamnă că ne remarcăm emoțiile, dar le lăsăm să se consume fără să acționăm în baza acestora – dăm un exemplu de reglare emoțională, iar copiii noștri învață de la noi.

Există un motiv pentru care companiile aeriene ne spun să ne punem întâi noi masca de oxigen. Copiii nu pot ajunge la acele măști și nu putem ști dacă se vor descurca să le folosească în mod adecvat. Dacă ne pierdem cunoștința, copiii nu ne pot salva și nu se pot salva nici pe ei înșiși. Deci, chiar dacă suntem dispuși să ne

sacrificăm pentru a ne salva copiii, este responsabilitatea noastră să ne punem întâi nouă masca.

Copiii nu își pot gestiona singuri furia. Ei nu înțeleg nimic din accesul de gelozie care îi determină să își lovească surioara, de exemplu. Au nevoie de ajutorul nostru pentru a gestiona teama că nu îi iubim pentru că nu ar fi suficient de buni. Știu că, dacă ar fi suficient de buni, nu și-ar mai lovi surioara și nu ar șterpeli bombonica aceea și nu s-ar arunca la podea țipând. Dar nu se pot abține, oricât de mult ar încerca. (Cam ca noi atunci când mâncăm o bucățică de prăjitură în plus.)

La fel ca în situația măștilor de oxigen, este de datoria noastră să ne ajutăm copilul să își gestioneze emoțiile, ceea ce îl va ajuta și comportamental. Din păcate, atunci când suntem stresați, extenuați și lipsiți de vitalitate, nu putem fi prezenți într-un mod constructiv pentru copiii noștri mai mult decât putem fi atunci când leșinăm în avion.

De aceea, principala responsabilitate a părintelui este să fie conștient de propria stare interioară. Starea de *mindfulness* este opusă celei în care îți pierzi răbdarea. Nu mă înțelegeți greșit – *mindfulness* nu înseamnă că nu simți furie, ci că ești conștient de sentimentele tale, *dar nu reacționezi sub imperiul lor.* Furia este prezentă în orice relație. Însă reacțiile nechibzuite generate de aceasta, vorbe sau acțiuni, pot compromite modul în care ne creștem copiii.

Emoțiile sunt utile, sunt asemenea beculețelor de pe bordul mașinii. Dacă ați vedea o luminiță roșie pâlpâind în mașină, nu ați vrea să o acoperiți sau să rupeți firele care o fac să pâlpâie, nu-i așa? Ați lua în considerare informația și ați face ceva în acest sens, ducând mașina în service pentru schimbarea uleiului. Dificultatea cu emoțiile umane constă în aceea că, de foarte multe ori, nu știm ce să facem atunci când le simțim. Avem tendința înnăscută de a reacționa la toate emoțiile „negative" (acele luminițe roșii din psihicul nostru care se aprind pe parcursul unei zile) în trei moduri: luptăm, fugim sau înghețăm.

Aceste strategii funcționează bine în majoritatea situațiilor urgente. Însă, în ciuda temerilor noastre, creșterea copiilor nu este, în mod normal, o situație urgentă. De obicei, în creșterea copiilor și în viață, cea mai bună atitudine în fața acestor emoții supărătoare este să reflectăm, nu să reacționăm. Cu alte cuvinte, nu acționați în momentul în care simțiți emoția.

Uneori, veți fi copleșiți de hormonii „luptă sau fugi", dar dacă exersați suficient încât să remarcați momentul în care începeți să pierdeți controlul, veți putea reveni la o stare de echilibru. Acel spațiu interior de liniște va garanta că acțiunile voastre sunt înțelepte și iubitoare.

Dar ce se întâmplă atunci când, pur și simplu, nu suntem în stare să facem asta? Când o acțiune a copilului te înnebunește, iar toate eforturile nostre de a ne păstra calmul sunt în van?

Ieșind din cercul vicios: Să ne vindecăm rănile

În absența reflecției, istoria se repetă adesea... Studiile au arătat că se poate de clar că atașamentul copiilor față de noi este influențat de ceea ce ni s-a întâmplat atunci când eram mici, dacă nu vom reuși să analizăm și să înțelegem respectivele experiențe.

– Dan Siegel[3]

Celebrul psiholog D.W. Winnicott a făcut multe observații înțelepte despre părinți și copii. Preferata mea este aceea conform căreia copiii nu au nevoie de părinți perfecți. Tot ceea ce trebuie să facem este să evităm să îi rănim și să le oferim „devotamentul obișnuit", cel care a fost dintotdeauna așteptat din partea părinților.

Din păcate, nu este atât de ușor precum pare. Înainte de toate, devotamentul nu este absolut deloc obișnuit. Devotament, după cum bine știu părinții, înseamnă să faci ture dintr-un capăt în celălalt al camerei la ora două noaptea, ținând în brațe un copil care plânge din cauza unei infecții la ureche. Devotament înseamnă să faci ultima

sforțare pentru a intra în bucătărie să prepari cina copiilor după o zi lungă, când, de fapt, tot ce îți dorești nu este decât să te arunci pe canapea și să moțăi. Devotament înseamnă să îți dai jos jacheta într-o noapte răcoroasă pentru a o înfășura în jurul copilului care doarme pe scaunul din spate al mașinii. Acest devotament obișnuit este aceeași iubire profundă care i-a făcut pe părinții din toate timpurile să se arunce între copilul lor și vreo sursă de pericol, de la cioburi care zburau prin aer la soldați inamici.

Dar chiar dacă ne exprimăm devotamentul prin dorința de a ne pune copiii pe primul loc, tot nu este ușor să fii un părinte „suficient de bun". Până și cea mai devotată mamă sau cel mai devotat tată își poate răni ori traumatiza copilul. Chiar și părinții care își adoră copiii și care și-ar da și viața dacă situația ar cere-o. De unde această prăpastie între intențiile și acțiunile noastre? Motivul este acela că, deși niciodată nu ne-am răni în mod conștient copilul, o mare parte din activitatea de creștere a copiilor, la fel ca în orice altă relație, se petrece în afara atenției noastre conștiente.

Adevărul este că aproape toți am fost răniți atunci când eram copii și, nevindecate, aceste răni ne vor împiedica să ne creștem copiii așa cum ne dorim cu adevărat. Dacă există vreo situație în care ai fost traumatizat când erai copil, poți fi sigur că același gen de situație te va face să suferi ca părinte și să îți rănești, la rândul tău, copilul.

Avem multe astfel de exemple la îndemână: tatăl care repetă inconștient cu propriul fiu prejudecățile în care a fost el însuși crescut. Mama care nu le poate impune copiilor limite deoarece nu poate face față furiei acestora și care sfârșește prin a crește copii egocentrici și încordați. Părinții care lucrează peste program deoarece se îndoiesc de capacitatea de a fi interesați (a se citi: de a iubi) de propriii copii. Fiecare dintre noi are datoria de a-și analiza în mod conștient rănile – unele mai mici, altele mai dureroase – astfel încât să nu îi rănim și noi pe copiii noștri.

Este minunat totuși că, atunci când ești părinte, ți se crează un fel de hartă a acestor răni, ceea ce-ți oferă șansa de a te analiza în profunzime și de a te vindeca. Copiii au capacitatea extraordinară de a ne arăta aceste răni, de a ne scoate la iveală fricile și furiile. Mai bine

decât orice maestru Zen ori terapeut, copiii ne oferă ocazia perfectă de a ne crește și de a ne vindeca. Majoritatea părinților spun că iubirea pentru copiii lor i-a transformat: i-a făcut mai răbdători, mai capabili de compasiune, mai altruiști. Vom fi întotdeauna extrem de sensibili în privința chestiunilor care ne-au modelat psihicul timpuriu, dar, pe măsură ce ne vindecăm vechile răni, comportamentul nostru nu va mai fi dirijat de acestea și vom constata cum aceste răni ne pun în gardă, ne motivează, ne fac părinți mai buni.

Deci cum ne putem vindeca rănile din copilărie, devenind părinții care dorim să fim pentru copiii noștri?

- **Fii un părinte conștient.** Dacă suntem atenți, vom remarca momentele în care copiii încep să ne enerveze. Nu este ca și cum vor avea un comportament mai puțin copilăresc – întotdeauna îl vor avea, este normal la vârsta lor. Dar ceea ce îi deranjează pe unii părinți este întâmpinat de alții cu o atitudine calmă, caldă, amuzată care îi va stimula pe copii să își *dorească* să aibă un comportament adecvat. Ori de câte ori ne enervăm, înseamnă că am dat peste ceva ce trebuie vindecat. La modul cel mai serios! De fiecare dacă când copiii ne enervează, nu fac decât să ne arate cu degetul problemele nerezolvate din copilăria noastră.

- **Ieși din cercul vicios. Folosește butonul de pauză interior.** Nu este necesar să repeți istoria cu propriii copii. Chiar și atunci când te-ai împotmolit adânc pe drumul greșit, spune: STOP! Respiră adânc și apasă pe butonul de pauză. Gândește-te la ce urmează să se întâmple dacă nu alegi alt drum. Închide gura, chiar și în mijlocul propoziției. Nu te simți jenat, pentru că nu faci decât să oferi un exemplu de bună gestionare a furiei. O să te poți simți jenat atunci când vei avea o criză de furie.

- **Înțelege cum funcționează emoțiile.** Furia este un mesaj că ceva nu funcționează în viața noastră. Problema constă în faptul că este, în același timp, și o stare biologică și, de aceea, nu ne ajută să găsim cele mai bune soluții. Când suntem cuprinși de reacțiile

fiziologice care ne fac să fim „furioși", facem și spunem lucruri pe care nu le-am face sau spune niciodată altfel. Când corpul și emoțiile noastre sunt în starea de „luptă sau fugi", copilul pare să fie dușmanul. Respiră adânc și așteaptă până te calmezi înainte să iei vreo decizie sau să faci ceva.

- **Apasă butonul de reinițializare a propriei „povești".** Dacă ai avut o copilărie tristă, nu poți schimba asta. Dar *poți* alege ce păstrezi din acea copilărie: „povestea" ta. Poți face asta reflectând la propria copilărie, retrăind sentimentele dureroase, dar și adoptând noi perspective. Dacă tatăl tău te-a părăsit, iar tu ai tras concluzia că nu ai fost suficient de bun, este momentul să îți clarifici situația și să înțelegi, din noua perspectivă de adult, că tu erai mai mult decât suficient de bun, iar că plecarea lui nu a avut nicio legătură cu tine. Dacă mama ta te lovea, iar tu ai tras concluzia că erai un copil rău, o perspectivă mai corectă ar fi că mama ta era speriată și că ar fi lovit chiar și cel mai angelic copil din lume. Tu erai la fel ca orice copil: căutai iubirea și atenția ei în singurul mod pe care îl cunoșteai. Să ajungi să te împaci cu propria poveste și să o rescrii este un proces dureros, dar eliberator. De asemenea, este singura cale de a deveni părintele liniștit care îți dorești să fii pentru copilul tău.

- **Relaxează-te.** Tuturor ne este greu să fim părinții care am vrea să fim atunci când suntem stresați. Stabiliți o rutină care să vă ajute să vă relaxați: practicați un sport cu regularitate, yoga, o baie caldă, meditație. Nu aveți timp? Implicați restul familiei. Puneți muzică și dansați împreună, faceți o plimbare, culcați copiii devreme, citindu-le ceva vineri seara, pentru o noapte liniștită și relaxantă în care să recuperați orele de nesomn.

- **Caută sprijin în rezolvarea vechilor probleme.** Orice părinte are nevoie de sprijin și de ocazia de a vorbi despre munca grea pe care o face. Uneori, putem discuta cu prietenii sau rudele.

Alteori, un „parteneriat de ascultare"* cu alt părinte, după cum recomandă Patty Wipfler de la Hand in Hand Parenting, poate fi un adevărat colac de salvare. Sau poate vrei să faci parte dintr-un grup de sprijin între părinți. Dacă simți că nu găsești nici o cale de ieșire, caută un terapeut care să te ajute să mergi mai departe într-o viață mai fericită. Nu este nici o rușine să ceri ajutor. Rușine este să îți negi responsabilitatea parentală și să îți rănești copilul fizic sau psihic. Dacă tu consideri că ai nevoie de ajutor, nu mai sta, solicită-l chiar acum.

Niciun părinte nu este perfect, deoarece oamenii sunt prin definiție imperfecți. Indiferent de cât de mult vom lucra cu noi înșine, nu vom avea întotdeauna o influență pozitivă asupra copiilor noștri. Dar, pe măsură ce suntem din ce în ce mai atenți, apăsăm butonul de pauză interior și ne gestionăm stresul, devenim tot mai liniștiți. Este ceea ce îi oferă oricărui copil o șansă mai mare de a fi fericit.

Winnicott avea dreptate. Copiii noștri nu au nevoie de perfecțiune din partea noastră. Au nevoie de un părinte care să fie dispus să se maturizeze, care se schimbă și care își deschide inima în loc să și-o închidă.

Cum să ne gestionăm furia

Această abordare este atât de diferită, încât mi-a schimbat viața cu totul. Partea cea mai bună e că nu-ți cere să fii perfect. Trebuie să fii tu însuți, sincer și dispus să recunoști că ai greșit. În loc să creezi momente de criză de-a lungul zilei, creezi momente de conectare și de iubire, în care le împărtășești copiilor emoțiile tale. Aceste momente îi învață pe copii cum să ofere ce au mai bun, fără să fie perfecți, ci doar ei înșiși.

Carrie, mama a doi băieți cu vârste mai mici de 4 ani

* În original, *listening partnership*, metodă predată și în România, reprezintă o înțelegere între doi adulți prin care aceștia , pentru a se descărca, vorbesc despre problemele lor și se ascultă, cu înțelegere, pe rând [n. tr.].

Pentru că nu suntem decât oameni, ne vom găsi în situații de „luptă sau fugi" în care copilul va începe să pară inamicul. Când suntem cuprinși de furie, suntem, fizic, pregătiți de luptă. Hormonii și neurotransmițătorii ne vor inunda corpul, determinând mușchii să se tensioneze, pulsul să accelereze, respirația să se scurteze. Este imposibil să îți păstrezi calmul în astfel de momente, dar știm cu toții că un atac asupra copiilor noștri – oricâtă alinare ar aduce pe moment nu este deloc ceea ce ne dorim să facem.

Luați-vă așadar, acum, următorul angajament: fără lovituri, fără înjurături, fără insulte și fără amenințări. Dar țipetele? Niciodată adresate copilului! Asta ar fi deja o criză de furie. Dacă simți că nu poți fără să țipi, du-te în mașină, ridică geamurile și țipă acolo unde nu te aude nimeni, fără să folosești cuvinte, deoarece acestea te vor înfuria și mai tare.

Copiii se înfurie și ei, deci le veți face de două ori un dar atunci când vă luați angajamentul gestionării constructive a furiei. Nu numai că nu îi veți răni, dar le veți oferi și un exemplu demn de urmat. Desigur, copiii vă vor vedea furios din când în când, dar vor învăța foarte mult din modul în care veți gestiona aceste situații. Vreți să îi învățați că cel mai puternic este cel care câștigă mereu? Că și părinții au crize de furie? Sau că furia este omenească și că, pe măsură ce creștem, învățăm să ne gestionăm furia cu responsabilitate? Iată cum puteți face asta:

- **Luați o pauză.** Recunoașteți că furia nu este cea mai potrivită stare în care să interveniți în vreo situație. În schimb, puteți lua o pauză, pentru a reveni după ce v-ați liniștit. Când copilul este suficient de mare încât să poată fi lăsat singur câteva clipe, puteți merge la baie, să vă clătiți fața cu apă și să trageți aer în piept. Spuneți-i pe un ton cât mai calm cu putință: *„Sunt prea furios în clipa asta ca să vorbesc despre asta. Am nevoie de o pauză ca să mă liniștesc."* Dacă ieșiți din încăpere nu înseamnă că ați lăsat copilul să câștige. Îi va da de înțeles cât de grav este ceea ce a făcut și va avea un exemplu de autocontrol. Când copilul este atât de mic, încât să se simtă abandonat dacă ieșiți, puteți folosi

chiuveta de la bucătărie. După care vă puteți așeza pe canapea câteva minute. Când vă aflați în altă cameră sau în spatele unei uși închise, folosiți acel moment pentru a vă liniști, nu pentru a vă adânci și mai tare în furia gândului că aveți dreptate. Respirați adânc, lent și spuneți o scurtă mantra pentru a vă recăpăta calmul. Copilul vă va privi. Nu vă gândiți că trebuie să îl învățați o lecție despre cât de mult a greșit, pentru că primește cea mai importantă lecție pe care ar putea-o învăța: cum să-și gestioneze emoțiile într-un mod responsabil.

- **Ajutați-vă corpul să se elibereze de furie.** Când sunteți foarte furioși, aveți nevoie de o modalitate de a vă calma. Opriți-vă, respirați, amintiți-vă că nu este o situație de urgență. Scuturați din mâini pentru a elimina tensiunea. Respirați adânc de zece ori. Dacă trebuie să faceți un zgomot, zumzăiți. Puteți, de asemenea, să căutați ceva care să vă facă să râdeți, ceea ce vă va ajuta să vă detensionați și să vă schimbați dispoziția. Chiar și dacă vă forțați să zâmbiți, veți transmite sistemului nervos mesajul că nu este o urgență, iar acesta va începe să se relaxeze. Apăsați punctul de digitopunctură din laterala fiecărei palme (cantul palmei cu care se aplică loviturile în karate), în timp ce respirați și vă exprimați intenția de a vă liniști. Dacă simțiți nevoia de a vă descărca fizic furia, puneți muzică și dansați. Puteți urma și vechiul sfat de a lovi într-o pernă, dar este de preferat dacă vă puteți descărca astfel atunci când sunteți singuri, deoarece copilul se poate speria dacă vă vede lovind cu furie într-o pernă.

- **Schimbați-vă gândurile pentru a vă schimba emoțiile.** Dacă vă gândiți că aveți un copil răsfățat care va deveni un golan, atunci nu o să vă puteți calma. Copilul vostru este, de fapt, o persoană foarte tânără care suferă și vă arată, prin comportamentul lui, ceea ce simte. Reamintiți-vă: *„Se poartă ca un copil pentru că ESTE un copil... Are cea mai mare nevoie de iubirea mea tocmai atunci când pare să o «merite» cel mai puțin... Nu face decât să îmi ceară ajutorul cu nevoile și emoțiile lui legitime."*

- **Ascultați-vă furia în loc să acționați mânați de ea.** Furia, asemenea oricărui alt sentiment, este firească precum brațele sau picioarele. Noi suntem responsabili doar pentru ce alegem să facem cu ea. Furia ne învață, de multe ori, o lecție importantă, dar când acționăm sub imperiul furiei, cu excepția rarelor cazuri în care trebuie să ne apărăm, suntem de prea puține ori constructivi, deoarece facem alegeri pe care nu le-am face niciodată într-o stare mai rațională. O gestionare constructivă a furiei înseamnă să limităm exprimarea acesteia și să o folosim drept metodă de diagnosticare, atunci când ne liniștim, să determinăm ce nu este în regulă în viața noastră încât să ne lăsăm cuprinși de furie și ce putem face pentru a schimba situația? Uneori răspunsul este direct legat de modul în care ne creștem copiii: trebuie să ne schimbăm abordarea înainte ca lucrurile să scape de sub control; ori începem să ne culcăm copiii cu jumătate de oră mai devreme; ori încercăm să reparăm relația cu copilul nostru de nouă ani, astfel încât acesta să nu mai fie atât de nepoliticos. Uneori, descoperim cu surpriză că suntem, de fapt, furioși pe celălalt părinte care nu se comportă ca un partener deplin în creșterea copiilor ori chiar pe șeful nostru. Alteori, furia ne amintește că avem nevoie de mai mult somn sau de ocazia mai frecventă de a ne vărsa oful cu un prieten care ne va accepta cu întreaga noastră gamă de emoții. Iar alteori răspunsul este că ducem cu noi o furie pe care nu o înțelegem și pe care o îndreptăm asupra copiilor și că trebuie să solicităm ajutorul unui terapeut sau al unui grup de sprijin pentru părinți.

- **Rețineți că, prin „exprimarea" furiei față de o altă persoană, acest sentiment se poate adânci și chiar degenera.** În ciuda ideii comune că trebuie să ne „exprimăm" furia, astfel încât să nu fim măcinați de ea, studiile arată că exprimarea furiei, în timp ce suntem furioși, nu face, de fapt, decât să exacerbeze acest sentiment. Cealaltă persoană va fi rănită, speriată ori furioasă, iar relația va avea de suferit. Reconsiderarea situației în gând ne va arăta întotdeauna că noi am avut dreptate și că cealaltă persoană a greșit și vom fierbe și mai tare în suc propriu. Singura soluție

este aceea de a ne calma, pentru a găsi apoi căi constructive de a aborda situația care ne-a înfuriat, pentru rezolvarea problemei și evitarea furiei, pe viitor.

- **Așteptați înainte de a disciplina.** Nu aveți motive să emiteți decrete în pripă. Nu vor aduce niciodată vreun beneficiu dezvoltării copiilor pe termen lung și nici nu vor fi prea eficiente în evitarea aceleiași probleme, pe viitor. Spuneți cât mai puține lucruri cu putință până vă liniștiți, eventual ceva de genul: *„Trebuie să mă calmez înainte să pot discuta despre asta."* Luați o pauză de zece minute și, dacă tot nu vă simțiți suficient de liniștiți pentru a relaționa într-un mod constructiv, puteți adăuga: *„Aș vrea să mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat și să vorbim mai târziu."*

- **Evitați pedeapsa fizică, indiferent de situație.** Folosirea violenței vă poate face să vă simțiți mai bine pe moment, deoarece vă descărcați furia, dar este nocivă pentru copil și, în cele din urmă, va submina lucrurile bune pe care le faceți ca părinte. Palmele la fund sau chiar peste față au darul de a degenera în violență periculoasă și, uneori, chiar fatală. Faceți orice este necesar pentru a vă controla, inclusiv părăsiți încăperea. Dacă nu reușiți să vă controlați și recurgeți la violență fizică, cereți-i iertare copilului, spuneți-i că forța nu este niciodată acceptabilă și solicitați ajutor.

- **Evitați amenințările.** Amenințările pe care le faceți când sunteți furioși nu sunt niciodată rezonabile. Din moment ce amenințările sunt eficiente numai dacă sunteți dispuși să le duceți la bun sfârșit, vă vor submina autoritatea, iar copilul va fi și mai puțin dispus să respecte regulile data viitoare.

- **Fiți atenți la tonul pe care îl aveți și la cuvintele pe care le folosiți.** Studiile arată că, cu cât vorbim mai calm, cu atât ne vom simți mai liniștiți și cu atât mai echilibrată va fi reacția celorlalți. La fel, folosirea înjurăturilor sau a altor cuvinte nepotrivite ne va face pe noi și pe ascultătorii noștri să ne simțim mai supărați, iar

situația să degenereze. Avem puterea de a ne calma sau de a ne supăra pe noi înșine, cât și pe cel cu care vorbim, în funcție de tonul vocii și de cuvintele pe care le alegem. (Nu uitați că trebuie să oferiți un exemplu..)

- **Țineți cont de faptul că purtați o parte din vină.** Dacă sunteți dispuși să evoluați emoțional, copilul vă va arăta întotdeauna ce aspecte personale cer atenția voastră. Dacă nu sunteți, vă veți găsi, la nesfârșit, prinși alături de copil în același vârtej. Asumați-vă responsabilitatea de a vă gestiona, în primul rând, propriile emoții. Se prea poate ca cel mic să nu devină un îngeraș peste noapte, însă comportamentele dificile se vor reduce dramatic odată ce veți învăța să vă păstrați calmul.

- **Sunteți încă furioși? Încercați să aflați din ce cauză.** Nu vă atașați de propria furie. Odată ce ați ascultat-o și ați făcut schimbările necesare, renunțați la ea. Dacă nu funcționează, amintiți-vă că furia este întotdeauna o reacție de apărare. Ne ferește de sentimentul că suntem vulnerabili. Pentru a risipi furia, analizați rana sau teama din spatele ei. Dacă vă sperie crizele de furie ale fiicei voastre sau dacă sunteți supărați pentru că fiul vostru a lovit-o pe surioara lui, deoarece ați fost cândva o surioară lovită, reflectați la acele sentimente și vindecați-le. Odată ce veți fi dispuși să simțiți emoțiile care o provoacă, nu veți mai avea nevoie să vă apărați cu ajutorul furiei, iar aceasta se va risipi.

- **Acordați atenție doar problemelor importante.** Orice interacțiune negativă cu propriul copil consumă un capital relațional valoros. Acordă atenție problemelor importante, cum ar fi modul în care copilul tratează alte persoane. Într-un context mai larg, deși te scoate din minți faptul că își aruncă haina pe podea, nu are rost să periclitezi resursele relației voastre dintr-un astfel de motiv.

- **Dacă te lupți adesea cu furia, mergi la terapie.** Nu trebuie să îți fie rușine să ceri ajutor. Nu faci, ca părinte, decât să îți asumi responsabilitatea de a evita să îți rănești copilul fizic sau psihic.

Cum să nu mai țipi la copil

Îmi plac toate sfaturile tale. Dar am constatat că nu funcționează decât atunci când îmi păstrez calmul, ceea ce este extrem de greu. De felul meu, țip foarte mult. La fel era și mama mea. Vin dintr-o mare familie de urlători. Cum pot să întrerup acest ciclu?

Cynthia, mama a trei copii cu vârste mai mici de șase ani

Majoritatea părinților țipă. Cea mai mare parte a timpului, nici măcar nu ne mai dăm seama. Vocea noastră devine, pur și simplu, din ce în ce mai sonoră. Sau știm că țipăm, dar ni se pare complet justificat în momentul respectiv. Doar *vezi* și tu ce a *făcut* copilul?!

Dar știm cu toții că, atunci când nu țipăm, avem parte de reacții mai bune din partea copiilor. Țipetele fac ca o situație dificilă să degenereze, creând o furtună într-un pahar cu apă. Și, serios, cum putem aștepta de la copii să învețe să își controleze emoțiile, când noi nu ni le putem controla pe ale noastre?

Dacă, în schimb, ne putem păstra calmul, toată lumea se va liniști. Oferim un exemplu de reglare emoțională. Avem capacitatea de a interveni mai eficient pentru a rezolva problema. Copilul va învăța cum să facă trecerea de la supărare la o stare de calm, va fi mai cooperant, își va controla mai bine emoțiile, în viitor, relația cu acesta se va consolida.

Iar dacă e să fim sinceri, știm că țipăm, de fapt, din cauza problemelor noastre. Alți părinți reușesc (este adevărat!) să rămână empatici în fața unor comportamente similare și chiar să facă glume pe seama lui. Pentru că, indiferent de cât de dificil este comportamentul copilului, nu reprezintă altceva decât un strigăt de ajutor. Uneori, acel comportament solicită impunerea unei limite ferme, dar niciodată ca noi să fim răutăcioși. Și nu îți poți ajuta copilul câtă vreme țipi.

Nu este ușor să încetezi să mai țipi. Deși îți dorești cu disperare să pui capăt țipetelor, tot te trezești țipând. Dacă s-a țipat la tine, în trecut, este nevoie de enorm de mult efort pentru schimba ceva. Dacă știi că vrei să nu mai țipi, te asigur că este absolut realizabil, indiferent de cât de înrădăcinat ar fi acest comportament. Nu-i mare știință.

Ai nevoie de aproximativ trei luni. Ca atunci când înveți să cânți la pian, începi cu arpegiile, exersezi în fiecare zi și începi, curând, să cânți melodii simple. Într-un an, ajungi să cânți o sonată. Am văzut sute de părinți reușind.

Va fi greu să nu mai țipi? Da. Nu ne oprim prin magie. Este nevoie de efort susținut, zilnic. Nimeni nu o poate face în locul tău. Să nu mai țipi poate părea un miracol, dar este un obiectiv ce poate fi atins. Când îți gestionezi cu atenție emoțiile, într-o zi o să-ți dai seama că nici nu îți mai amintești când ai țipat ultima oară. Vrei să încerci?

- **Ia-ți angajamentul.** Studiile arată că, atunci când ne luăm un „angajament" conștient, verbal să facem ceva, șansele de a realiza acel obiectiv sunt foarte mari, mai ales dacă depunem efort zilnic în acest sens. Prin opoziție, simplul fapt de a „aspira " la o schimbare sau chiar „regretul" că am făcut ceva nu schimbă, în general, nimic. Așadar, notați-vă în scris această intenție („Mă voi adresa cu respect copilului meu.") și afișați hârtia într-un loc unde o veți vedea frecvent. Imaginează-ți cât de frumos va fi căminul tău atunci când nu vei mai țipa. Imaginează-ți cum vei reacționa calm – poate chiar cu empatie sau simțul umorului! – la ceea ce te-a făcut să țipi astăzi. Revino des la această imagine. Îți vei programa, astfel, subconștientul.

- **Ia-ți un angajament față de familie.** Acesta este, totuși, un subterfugiu. Trebuie să îți iei un angajament față de altcineva. Mai ales, trebuie să îți iei angajamentul față de copilul tău că ai intenția de a nu mai țipa, deoarece copilul este, practic, singurul care poate verifica autenticitatea demersului tău. Te sperie? Se prea poate, însă oferi un model, iar dacă îți dorești un copil care nu țipă la tine, atunci aceasta este singura modalitate de a-ți îndeplini această dorință. Explică, așadar, copiilor că ai decis să nu mai țipi. Realizează o bulinuță de „ton respectuos", pentru a te recompensa. La finalul fiecărei zile, copilul tău (!) va decide

dacă meriți bulinuța sau nu. Te sperii? Se prea poate, însă doar așa vei putea răspunde în fața cuiva.

(Ești împotriva bulinuțelor? Și eu, în cazul copiilor, pentru că învață ceva greșit, iar despre asta vom discuta în detaliu în capitolul despre disciplină. Dar, din moment ce părinții dețin puterea în familie, aceasta este o modalitate de a-i oferi copilului posibilitatea de a trage părintele la răspundere. Și nu îmi fac griji că părintele va învăța ceva greșit, atâta vreme cât nu ești tentat să impui și copilului acordarea bulinuțelor pentru un ton respectuos. El are mai puțin autocontrol decât tine atunci când este furios și va învăța cel mai bine din exemplul personal al părintelui.)

- **Oprește-te, renunță, respiră** ori de câte ori observi că ai ridicat tonul sau că urmează să ridici tonul. Cum?

- **Taci** imediat ce remarci că începi să îți pierzi răbdarea. Închide gura. Nu te poți opri din a emite sunete? Zumzăie, dacă vrei neapărat să faci un zgomot. Dar închide gura.

- **Renunță.** Serios! Renunță, pentru moment. Nu este o urgență. (Iar dacă este, asigură-te că toată lumea este în afara oricărui pericol după care poți relua acest proces.) Pur și simplu, nu trebuie decât să te îndepărtezi de situație.

- **Respiră adânc de zece ori.** Scuturăți mâinile. Acest gest te va scoate din „creierul reptilian" – reacția luptă, fugi sau îngheață – și te va aduce la realitate. Acum poți alege cu adevărat cum să reacționezi.

- **Reamintește-ți: tu ești adultul**, iar copilul învață din tot ceea ce faci, chiar acum. Privește-ți copilul și spune-i: *„Fac eforturi pentru a-mi păstra calmul. Nu vreau să țip. Dă-mi voie să mă liniștesc și apoi o luăm de la capăt, bine?"*

- **Fă orice funcționează pentru tine pentru a liniști reacția corporală de luptă sau fugi** – respiră adânc, spune o mantra, udă-ți fața cu apă rece, privește bulinuțele de ton respectuos, amintește-ți că se poartă ca un copil pentru că *este* într-adevăr un copil. Adu-ți aminte că nu este o situație urgentă.

- **Ia-o de la capăt.** Vei ști când ai ieșit din starea luptă sau fugi, deoarece copilul nu va mai părea un dușman, ci copilașul tău iubit, pe care ai promis că îl vei respecta, iubi și îndruma pozitiv, astfel încât să devină o persoană iubitoare și minunată. **Acum, poți relua discuția.**

Este greu, nu-i așa? *foarte* greu, atunci când ești copleșit de neurotransmițători care îți dictează să ataci. Dar este simplu. Nu faci decât să amâni discuția până când te calmezi.

- **Te întrebi cum va învăța copilul dacă nu ridici vocea?** Când copiii sunt speriați, intră în starea de luptă sau fugi, iar centrele cerebrale responsabile de învățare sunt închise. Copilul *nu poate* învăța atâta vreme cât țipi. Este întotdeauna mult mai eficient să intervii cu calm și compasiune. Mai mult, atunci când țipi, îți pierzi credibilitatea în fața copilului, care va fi mai puțin deschis la influența ta.

- **Te temi ca nu cumva să îți lași copilul să scape prea ieftin?** Copilul suferă, iar comportamentul lui „inadecvat" este un SOS prin care îți cere ajutorul. Are un comportament dificil deoarece simte emoții foarte puternice pe care nu le poate înțelege și pe care nu le poate articula verbal. Desigur, tu stabilești limite și modelezi comportamentul, însă îndrumarea ta nu trebuie să fie *niciodată* răutăcioasă ori înfricoșătoare. Îți dorești să îți vezi copilul urmându-ți îndrumarea pentru că te iubește și nu ar vrea niciodată să te dezamăgească, nu pentru că îl sperii.

- **Te întrebi dacă nu ești sincer cu tine însuți?** Copilul a văzut că erai foarte supărat. A văzut, de asemenea, că ți-ai gestionat cu responsabilitate emoțiile. Să fii autentic în privința trăirilor tale nu înseamnă niciodată că trebuie să le „arunci", nefiltrate, pe umerii altcuiva. După cum spune Dalai Lama: *„Fii bun ori de câte ori este posibil; și este întotdeauna posibil."* Mai mult, este vorba despre ceea ce simți *tu* și numai o parte dintre aceste emoții provin din interacțiunea dintre tine și copil. Cea mai mare parte a acestora țin de trecut și de modul în care privești situația.

- **Și dacă te trezești țipând iar, în ciuda celor mai mari eforturi pe care le depui?** Se va întâmpla la început; de mai multe ori. Dar nu este o greșeală, dacă înveți din asta. Folosește fiecare moment în care o dai în bară ca pe o ocazie de a schimba ceva în rutina ta, în atitudine sau modul în care ai grijă de tine, astfel încât să faci față mai bine data viitoare. Caută ajutor pentru a te putea schimba.
-

Nu uita că încă îți poți îndruma copilul - de data aceasta cu respect. Dacă faci asta de fiecare dată când te trezești țipând sau că ești în pragul de a țipa, îți vei dezvolta foarte repede atenția conștientă necesară pentru a te opri înainte de a deschide gura.

De la supărare la liniște cu un exercițiu de trei minute

„Dr. Markham... Spui că pentru a evita să țip trebuie să aștept până mă liniștesc și să încerc, apoi, să o iau de la capăt cu fiul meu. Dar atunci când sunt furioasă nu reușesc să mă liniștesc atât de repede. Este, uneori, nevoie de o oră întreagă pentru a reuși să mă liniștesc. În tot acest timp, fiul meu a făcut ceva greșit, iar eu trebuie să îl pun la punct."

– Jen, mamă

Prin exercițiul „Stop, lasă și respiră" vei reuși să te liniștești suficient de repede încât să încerci să o iei de la capăt cu discuția care te-a supărat. Dar când corpul intră în starea de luptă sau fugi, ești inundat de neurotransmițători care îți spun să ataci. Copilul pare să fie dușmanul, iar tu vei simți nevoia de „a-l pune la punct" imediat.

Corpul nu are nevoie de o oră pentru a se calma decât atunci când, poate, ai dat nas în nas cu un tigru. Serios. Indiferent de ce a făcut copilul, nu se poate să fie o urgență. Dacă îți ia mai mult de câteva minute să te calmezi înseamnă că nu i-ai transmis corpului tău că este o alarmă falsă și, de aceea, este încă în starea de luptă sau fugi. Mintea este, probabil, și ea în stare de asediu, așa că îți ia o oră să te liniștești.

Indiferent de ce a făcut copilul, vei reacționa într-un mod mult mai constructiv când te vei liniști. Iată un moment Aha! de trei minute pentru a schimba perspectiva și a-ți liniști reacția de luptă sau fugă:

Minutul 1: Ce gând te supără?

- Spuneți-l doar ție, în gând. Poate să fie ceva de genul: *„Nu îmi respectă autoritatea... Trebuie să curm această pornire de la rădăcină"* sau *„Nu face decât să mă manipuleze".*

- Întreabă-te dacă acest gând care te supără nu este, de fapt, frică. Asta ar însemna că nu este atât de adevărat pe cât ar fi o interpretare a aceleiași situații prin prisma iubirii.

Minutul 2: Gândește-te că întotdeauna există și o a doua variantă a aceleiași povești.

- Gândește-te că și părinții tăi au gândit, cu siguranță, același lucru despre tine uneori, dar ai avut o evoluție bună, până la urmă. Le fel se va întâmpla și în cazul copilului tău.
- Privește situația din perspectiva copilului. De exemplu, *„Îmi arată cât de supărat este... are și el dreptul să aibă emoții".*

- Gândește-te la cum te face să îți tratezi copilul acest gând supărător. Dacă ai renunța la el, ce atitudine ai avea față de copil?

Minutul 3: Ajută-ți corpul să se elibereze de aceste emoții.

- Presează punctul de acupunctură din laterala palmei (cantul palmei cu care se aplică loviturile în karate), în timp ce respiri adânc.
- Spuneți în timp ce apeși laterala palmei: *„Deși sunt supărat, sunt în siguranță. Mă pot liniști și pot rezolva această problemă."*
- Este excelent dacă începi să cași – este un semn de detensionare corporală. Cu cât vei exersa mai mult astfel, cu atât corpul se va liniști mai repede.

Acum poți reveni la copil și poți relua discuția cu o atitudine iubitoare. Pare greu? Chiar este, deoarece atunci când ne simțim furioși suntem inundați cu hormoni de atac. Dar, dacă reușim să ne analizăm puțin, ajungem la rădăcina gândurilor care ne fac să țipăm și le schimbăm. Fiecare gând răsare fie din teamă, fie din iubire. Alege iubirea.

Cum să îți păstrezi calmul atunci când copilul are o criză de plâns

Când copiii mei au crize de plâns, nu îmi doresc decât să fiu departe și mi-e foarte greu să le arăt empatie.

– Laura, mama a doi copii

Adesea, copiii ajung să fie foarte supărați din cauza lipsei lor de experiență și a imaturității cognitive. Capacitatea noastră de a ne păstra calmul atunci când copiii sunt supărați este ceea ce îi va ajuta să își dezvolte conexiunile neuronale necesare pentru a se liniști. Celor mai mulți dintre noi le este greu să fie empatici atunci când copilul începe să plângă necontrolat. Ceva în interiorul nostru strigă din răsputeri: „*Nu!*"

- *Nu, nu am timp pentru așa ceva acum!*
- *Nu, mă faci de râs, se uită oamenii la noi!*
- *Nu, cu ce am greșit să înceapă iar să facă o criză de furie?*
- *Nu, de ce îmi face așa ceva?!*
- *Nu, de ce nu poți și tu să rabzi așa cum rabd eu?!*

Evrica. Cei mai mulți dintre noi am învățat când eram copii că sentimentele noastre sunt inacceptabile și chiar periculoase. De aceea, când copilul nostru are o criză de plâns, iese la suprafață copilul interior. Ni se semnalizează un pericol. Și, ca întotdeauna, atunci când nu ne mai simțim în siguranță, suntem cuprinși de panică. Nu vrem decât să fim departe (aceasta este starea de fugă) ori simțim o furie bruscă – vrem să îl *facem* să tacă (aceasta este starea de luptă) sau împietrim (starea de înghețare).

Să ținem copilul în brațe cu empatie și să îi permitem să se elibereze de toate acele emoții? Să îi acceptăm emoțiile, chiar dacă acestea sunt îndreptate împotriva noastră, fără să o luăm personal? Este un efort foarte mare pentru majoritatea părinților. Toate intențiile noastre bune se duc pe apa sâmbetei.

Cu toate acestea, orice copil trece prin multe stări de teamă, furie, frustrare și tristețe. Au nevoie să își exprime aceste emoții și au nevoie ca noi să îi ascultăm. În timp, această atitudine îi va învăța să își gestioneze emoțiile. Mai mult, le oferim un exemplu. Copilul învață cum să își gestioneze emoțiile și comportamentul, privindu-și părinții cum își gestionează emoțiile și comportamentul *lor*.

Ce putem face, așadar, pentru a ne elibera de acele sentimente adânc înrădăcinate, astfel încât să le putem fi alături copiilor?

- **Acceptă-ți propriile emoții.** Panica pe care o resimțim în fața emoțiilor brute ale copilului își are rădăcinile în propria copilărie. Singura modalitate de a o îndepărta este să vedem cum ne-a fost utilă atunci când eram mici. Spune-i panicii tale: *„Îți sunt recunoscător că m-ai protejat atunci când eram mic. Acum sunt adult. Consider că aceste emoții sunt bune."*

- **Amintește-ți că situația aceasta nu este o urgență:** *„Este firesc să mă simt așa atunci când copilul este supărat. Dar, indiferent ce s-ar întâmpla, pot face față."* Aceasta nu este o amenințare, este copilașul tău drag, care acum are nevoie de sprijinul tău plin de iubire. Dacă mintea insistă să dea alarma, spune-i că te vei ocupa de acele griji mai târziu, nu chiar în clipa de față.

- **Amintește-ți că este bine să exprimi ceea ce simți.** Copilul va simți oricum aceste emoții. Singura întrebare care se pune este dacă e în regulă să și le exprime sau îl vei învăța că este periculos. Odată ce îți va simți pe deplin emoțiile, acestea se vor evapora. (În caz că te întrebai, tocmai emoțiile pe care și le reprimă îl fac să explodeze pe nepusă masă și să facă o scenă.) Chiar dacă nu poți spune din toată inima: *DA!* când copilul are o criză de plâns, încearcă să treci de la automatul *NU!* la un *OK* călduros, așa cum procedezi și în alte situații în care copilul are nevoie de tine.

- **Nu fi tensionat.** Nu trebuie să repari nici copilul, nici situația. Tot ce trebuie să faci este să fii prezent. Copilul nici măcar nu are nevoie de ceașca roșie sau oricare alt pretext care a declanșat plânsul, ci are nevoie să îl accepți cu iubire, așa cum este, cu toate emoțiile sale contradictorii. Dezamăgirea, furia, durerea lui? Toate sunt în regulă și vor trece fără cea mai mică intervenție din partea ta.

- **Trage aer în piept și alege iubirea.** Orice alegere facem, în esență, optăm ori pentru iubire, ori pentru frică. Lasă grija pentru copil să îți dea curajul de a alege iubirea. Și nu doar iubirea

pentru copilul tău, ci și iubirea pentru copilul care ai fost cândva și părintele care ești acum. Respiră și spune-ți în gând: *„Aleg iubirea."* Ți se pare prea siropos? Studiile arată că este o metodă eficientă. Dar nu te împiedică nimeni să găsești o altă mantră eficientă pentru tine: *„Trece și asta... Așa cum m-am descurcat eu, o să se descurce și copilul meu... Pot face față..."* Sau orice altceva funcționează pentru tine.

- **Acceptă emoția, fără să acționezi.** Poți acționa mai târziu, dacă ții neapărat. Sau poate chiar peste câteva minute, odată ce te calmezi. Pentru moment, permite-ți să simți. Respiră adânc în tot timpul ăsta. Numește emoția, dacă asta te ajută. Perfect, furie. Dar ce se ascunde dincolo de furie? Durere? Frică? Dezamăgire? Observă cum resimte corpul tău respectiva emoție.

- **Nu complica lucrurile.** Copilul are nevoie să asiști la revărsarea emoțiilor sale și să îi spui că este, în continuare, adorabil, în ciuda acelor sentimente neplăcute. Explicații, negocieri, remușcări, reproșuri, sfaturi, analiza motivului pentru care este supărat, ori încercări de a-l „liniști" (*„Hai, gata, gata, nu trebuie să plângi, gata, destul."*) vor întrerupe acest proces emoțional natural. (Desigur, vrei să îl „înveți", dar această nevoie trebuie să aștepte. Copilul nu va putea învăța nimic până nu se liniștește.) Nu trebuie să spui prea multe. Va conta doar tonul tău calm, iubitor. Poate câteva cuvinte:

  - *Ești în siguranță. Sunt lângă tine.*
  - *Te înțeleg. Toată lumea plânge uneori.*
  - *Tu îmi spui să plec, dar o să fac numai câțiva pași mai încolo, nu vreau să te las singur cu sentimentele astea înfricoșătoare.*
  - *Când te simți pregătit, eu sunt aici să îți dau o îmbrățișare.*

- **Găsește o modalitate de a-ți procesa emoțiile.** Nimic nu ne răscolește mai mult emoțiile primare decât creșterea copiilor. Ai

și tu nevoie să te descarci, ceea ce înseamnă că trebuie să simți aceste emoții, respirând adânc în tot acest timp, fără să acționezi. Unii dintre noi se pot descărca ținând un jurnal sau, pur și simplu, plângând, dar se poate și să găsești pe cineva care să nu facă altceva decât să te asculte. Cineva care se va abține de la a-ți da sfaturi. Cineva care nu va fi șocat să te audă recunoscând că ți-a venit să dai cu copilul de perete sau să îl lași acolo, la magazin, pentru că știu că oricine a avut astfel de gânduri și că, de fapt, nu ai face asta niciodată. Cineva care nu se va implica emoțional, intrând în panică și întrebându-se dacă este bine pentru tine ori pentru copilul tău să simți așa ceva. Cineva în fața căruia poți plânge, care va fi alături de tine, așa cum ai fost și tu alături de copil.

Este greu pentru părinți, dar reprezintă un cadou extraordinar pentru copiii noștri. Vestea bună este că odată ce spunem DA întregii palete de emoții ale copilului, aceștia vor învăța să și le gestioneze într-un mod sănătos. Mai mult, vei constata rezultatele pozitive chiar după fiecare criză de furie pe care o accepți cu iubire, deoarece copilul se va simți mult mai bine după ce se va elibera de aceste sentimente. Așa arată iubirea necondiționată în practică.

Poți avea grijă de tine în timp ce îți crești copilul

Momentul de cotitură a fost pentru mine când dr. Markham a vorbit despre creșterea copiilor cu ceașca plină. Dacă îți începi ziua cu ceașca goală, nu ai ce să le oferi copiilor. Este vital să găsesc modalități de a-mi reîncărca bateriile, așa că mă trezesc la 6 în fiecare dimineață și fac o plimbare singură. Mă umple de energie și îmi limpezește mintea, astfel încât sunt pregătită să întâmpin ziua care începe și nevoile copiilor mei. Întâlnirile de joacă alături de prieteni sunt la fel de vitale, așa că m-am alăturat unor grupuri de la biserică pentru a mă asigura că beneficiem cu toții de necesarele «momente alături de prieteni».

– Amanda, mama a doi copii în vârstă de 4 ani și, respectiv, 1 an

Care este principalul deziderat al părinților de peste tot? Să fie mai răbdători. Când simți că răbdarea îți este pusă la încercare, înseamnă că ai deja ceașca periculos de goală. De aceea, ne putem păstra calmul numai printr-un efort de voință. Adevărata dificultate este să ne păstrăm ceașca plină, pentru a avea multă bucurie când suntem alături de copiii noștri și pentru a le acorda suficientă atenție. Copiii se simt bine în prezența noastră plină de bucurie și devin mai fericiți și mai cooperanți. Dacă te simți adesea plin de resentimente, lipsit de resurse, epuizat, dacă printre gândurile tale apar adesea și idei negative despre copil sau dacă țipi constant la acesta, este posibil să suferi de ceea ce eu numesc Tulburare de SAC – Sacrificiu pe Altarul Copiilor. Aceasta intervine atunci când uităm să ne acordăm nouă înșine atenția cuvenită. Este nociv pentru noi să ne simțim defavorizați. Ne distruge bucuria firească. Nu este benefic nici pentru copiii noștri, care sfârșesc prin a avea un părinte plin de resentimente, negativ și irascibil. (Cum credeți că le influențează comportamentul o astfel de atitudine?)

La urma urmei, ești singura persoană responsabilă de modul în care îți trăiești scurta viață pe care o ai. Pe patul de moarte, nu vei putea învinovăți pe nimeni dacă ai fost nefericit. Secretul maturității este să nu încetăm niciodată să creștem, iar copiii noștri ne obligă să ne creștem și pe noi înșine, pe lângă ei. Dacă ești suficient de mare încât să ai un copil, părinții tăi nu mai sunt responsabili. Doar tu ești responsabil acum și meriți la fel de mult toată tandrețea cu care copleșești un nou-născut. Modul în care ne creștem copiii și, în sine, viața noastră cu totul se transformă atunci când ne oferim nouă înșine această iubire.

Înseamnă asta că ar trebui să îi spui copilului că nu îi vei mai împlini nevoile și că a venit momentul ca nevoile tale să fie prioritatea? Nu, în nici un caz. Să crești copii înseamnă să îi îngrijești, adică să observi ce nevoie au și să încerci să le-o împlinești. Ești, până la urmă, adultul. Dar putem fi părinți liniștiți numai în măsura în care „ne creștem" și pe noi înșine.

Depinde, parțial, de cum schimbi ceea ce faci, de cum ai grijă de tine prin lucruri mărunte, pe tot parcursul zilei. Mai depinde și de schimbarea atitudinii: să găsești liniștea în interiorul tău. Soluția

este să avem grijă de noi înșine pe cât se poate în fiecare clipă din zi, la fel cum avem grijă de copil. Să respectăm atât nevoile lor, cât și pe ale noastre. Din păcate, este nevoie de ceva efort, dar acest efort – travaliul interior de a ne iubi și a avea compasiune pentru noi înșine – ne va transforma. Iată cum:

- **Fii conștient de ce simți pe tot parcursul zilei.** Trage aer în piept și lasă-l să îți inunde corpul cu o stare de bine. Inspiră liniște, expiră stres. Simplul fapt de a fi conștient de propria persoană este o formă esențială de atenție de care avem nevoie cu toții.

- **De fiecare dată când remarci că ai resentimente sau ești irascibil, oprește-te.** Întreabă-te: *„De ce am nevoie acum pentru a-mi păstra echilibrul?"* Oferă-ți apoi acel lucru, indiferent dacă este prezent sau nu și copilul. (Cinci minute pe treptele din spatele casei în care asculți ciripitul păsărelelor? Un pahar cu apă? Cinci minute de dans pe muzică minunată?) Dacă nu poți face asta chiar acum, dă-ți întâlnire cu tine un pic mai târziu. (O baie după ce se culcă copiii. Un pahar de vin cu partenerul. Mai mult somn la noapte.)

- **Ia în calcul momentele dificile din zi și găsește modalități prin care să ai grijă de tine pe parcursul acestora.** Este viața ta și tu decizi, fie că nu simți că e așa. Nu îi ajută cu nimic pe copii să te simți victimizat. Te înnebunește problema orei de culcare? Stabilește un plan pentru a ușura situația, fie prin împărțirea mai multor responsabilități cu partenerul, fie prin inițierea pregătirilor de somn mai devreme, întocmirea în scris a unui program, mai mult somn pentru tine sau savurarea unei cești de ceai în timp ce îi citești ceva copilului.

- **Bucură-te de frumusețea fiecărei clipe.** Nu te mai grăbi și savurează râsul copilului, mirosul părului său, bucuria cu care învață ceva nou. „Aroma trandafirilor" ne înalță spiritul. Face ca

viața să merite trăită. Plenitudinea prezenței tale va inspira copiii să se conecteze și să coopereze. Și vindecă tulburarea SAC.

Când te simți copleșit

- **Concentrează-te asupra lucrurilor importante.** Sunt hrăniți copiii? I-ai îmbrățișat și le-ai spus cât de mult îi iubești? Copiii simt când suntem stresați sau deconectați și fac tot felul de scene. De foarte multe ori, o îmbrățișare îi readuce la cea mai bună dispoziție.
- **Găsește sprijin.** Creșterea copiilor este cea mai dificilă responsabilitate pentru oameni. Cu toții avem nevoie de sprijin. După cum afirma escista Anne Lamott, „Ai grijă de tine însuți pe parcursul zilei, așa cum ai avea de un pacient preferat: cu mult umor și multe, multe surprize plăcute." Iar prin asta nu mă refer la prăjiturele, ci la un sărut dulce din partea partenerului (chiar dacă relația voastră nu pare tocmai perfectă acum). O îmbrățișare din partea copilului (chiar dacă nici el nu pare tocmai perfect!). Găsiți pe cineva în fața căruia vă puteți descărca povestind cât de greu este (dar care să nu încerce să vă repare pe tine sau pe copilul tău).
- **Ajută-te singur.** Vorbește despre tine de parcă ai fi o persoană pe care o iubești. Afișează mesaje încurajatoare prin casă pentru a te binedispune. Lasă vasele în chiuvetă și fă o baie lungă în cadă. Dă-ți voie să privești cu atenție apusul. Înainte de a adormi, găsește trei lucruri pe care le apreciezi la tine. Dormi suficient.
- **Învață din propriile greșeli.** Bun, ai dat-o în bară. Profită de ocazie pentru a oferi o lecție de viață despre cum o persoană matură își cere scuze, se reconectează și repară. Orice criză este o ocazie de apropiere, dacă ești dispus să privești situația, cu inima deschisă, din ambele perspective.

- **Ia-o de la capăt.** Când te trezești ridicând tonul, oprește-te, trage aer în piept și spune: *„Îmi pare atât de rău... vor-beau nervii mei... Hai să o luăm de la capăt... Iată ce vo-iam să spun..."* Îți asumi responsabilitatea pentru propria irascibilitate, iar copiii nu se vor mai simți ca fiind cei răi.
- **Apreciază-ți copilul.** Chiar dacă te înnebunește, tot îl iubești. Când îți dai seama de asta este ca și cum i-ai spune: *„Încă o dată, mai vreau."* Iar el se va conforma înflorind sub ochii tăi.
- **Nu renunța niciodată la copilul tău.** Copiii simt atunci când ne îndepărtăm emoțional. Copilul depinde de tine și de cea mai bună imagine pe care o poți avea despre el. Dacă simte că renunți la el, va renunța la sine. A luat-o pe un drum greșit? Readu-l pe cel drept, dar nu te lăsa și tu pradă emoțiilor. Îmbrățișează-l cu iubire și ți se va alătura pe o cale mai rațională.
- **Continuă să alegi iubirea.** Dacă ești atent, vei observa că viața îți oferă tot timpul opțiuni. Ar trebui să ai o atitudine aspră față de copil de teamă că, altfel, nu va învăța nimic? Ar trebui să îi arăți partenerului că ai avut dreptate? Ar trebui să te oprești din dereticat și să faci o baie cu spumă? În esență, în orice alegere pe care o facem avem de optat între iubire și frică. Alege iubirea ori de câte ori poți. În fiecare zi ai o nouă ocazie de a avea, tu și copilul, interacțiuni care să vă vindece pe amândoi. Viața ta este suma alegerilor pe care le faci. O să faci și alegeri greșite, fără îndoială, dar fiecare opțiune înclină balanța în favoarca ta.

Desigur, dacă fiecare zi se dovedește un calvar înseamnă că trebuie să schimbi ceva în viața ta. Meriți să te simți bine, iar copilul merită tot ceea ce ai mai bun, nu ceea ce a mai rămas din tine.

Zece reguli pentru a crește copii grozavi

Pe parcursul unei singure luni, fiica mea s-a schimbat foarte mult. Când reușesc să nu mă supăr și, în schimb, transform totul într-un joc sau într-o glumă, continuând să repet regulile, nu are crize de furie. Mă ascultă mai mult când spun «Nu» și este mai fericită și mai agreabilă. Ține practic de faptul că eu am un comportament mai plăcut, ceea ce o face și pe ea să se comporte mai bine!

– Brianna, mama unei fetițe în vârstă de 2 ani

Părinții mă întreabă adesea ce reguli sunt importante pentru a crește copii grozavi. Mi se pare că aceste reguli ne vizează mai degrabă pe noi, adulții. Trebuie să începem prin a ne asuma responsabilitatea pentru noi înșine și să ajungem la stabilirea unei legături profunde, ca regulă supremă. Tot ceea ce se află între ține de îndrumarea pe termen lung.

1. Cea mai importantă calitate a unui părinte: autocontrolul. Ai grijă de tine, astfel încât să nu îți verși nervii pe copil. Trebuie să intervii înainte ca propriile emoții să îți scape de sub control. Păstrează-ți ceașca plină. Cu cât ai mai multă grijă și compasiune pentru tine, cu atât vei avea mai multă iubire și compasiune pentru copil. Nu uita că cel mic va repeta orice ai face tu, fie că țipi ori faci comentarii depreciative despre corpul tău.

2. Cel mai important angajament parental: Fii susținătorul copilului și nu renunța la el. Nu țipi la o floare care nu crește frumos, o uzi. Apreciază-ți copilul pentru ceea ce este și împlinește-i nevoia pe care o are, nu pe cea care crezi tu că ar trebui să o aibă. Orice copil are nevoie de măcar o persoană care să îi fie alături 110%. Asta nu înseamnă că el are mereu dreptate, ci că merită un efort suplimentar din partea ta; fiecare strop de iubire pe care i-l arăți copilului tău face diferența.

3. Cel mai important secret al părinților: Disciplina, în ciuda tuturor cărților scrise pe acest subiect, nu funcționează. Pedepsele vor înrăutăți întotdeauna comportamentul copilului. Evitarea acestora este cel mai important lucru pe care îl poți face pentru a crește copii responsabili și respectuoși. În loc să pedepsești, îndrumă cu blândețe și stabilește limite comportamentale, dar arată întotdeauna empatie pentru emoții, inclusiv pentru emoțiile pe care le trezesc limitele impuse de tine. Atât empatia, cât și îndrumarea / limitele sunt esențiale; nici una nu poate avea succes independent.

4. O nevoie a copilului despre care nu vă vorbește nimeni: Un spațiu sigur de exprimare a sentimentelor, în timp ce părinții le „ascultă". Dacă vrei să crești un copil care își poate controla comportamentul, acesta trebuie să învețe, înainte de toate, să își gestioneze emoțiile care generează un anumit comportament. Iar dacă îți dorești să își gestioneze emoțiile, acel copil trebuie să știe, înainte de toate, că are un spațiu sigur (brațele tale) în care poate plânge și poate fi furios fără să fie oprit. Râsul eliberează aceleași tensiuni ca și plânsul și, de aceea, jocurile alături de copii sunt o modalitate extraordinară de a-i sprijini în exprimarea fricilor și supărărilor. Copiii care sunt sprijiniți să facă față emoțiilor mari atunci când sunt mici învață să își gestioneze sentimentele (și, prin urmare, comportamentul) de la o vârstă timpurie.

5. Ceea ce copilul ar vrea ca tu să înțelegi: Că nu este decât un copil, care încearcă din răsputeri. Așteaptă-te la un comportament adecvat vârstei, nu la perfecțiune și nu uita care sunt prioritățile. Copilul se formează în fața ochilor tăi, se dezvoltă, depășind majoritatea comportamentelor inadecvate. Dezordinea din cameră este mult mai puțin importantă decât modul în care își tratează frățiorul.

6. Cea mai utilă mantra: *Nu o lua personal.* Indiferent de ceea ce face copilul, va fi mult mai ușor dacă ai o reacție liniștită atunci când remarci că te simți enervat. Nu ține de tine, ci de copil, o ființă umană imatură care face tot ce poate pentru a învăța și a crește, cu

sprijinul tău. Cultivă simțul umorului. Te va ajuta și să eviți luptele de putere din care nu câștigă nimeni. Nu insista să ai dreptate și nu îl umili. Când începi să te simți călcat pe bătături, profită de ocazie pentru a dezgropa bătătura care doare, astfel încât să nu te controleze.

7. **Ce trebuie să îți amintești în situații dificile: Orice comportament inadecvat are la bază o nevoie fundamentală care nu este împlinită.** Împlinește-le nevoia de somn, hrană, timp de relaxare, tandrețe, conectare, distracție, măiestrie și siguranță. Copiii trebuie să știe dinainte la ce fel de comportament te aștepți. Oferă-le „proptele" – învățături pas-cu-pas – din care să înțeleagă ce se așteaptă de la ei. Copiii *vor* să izbutească. (Iar dacă nu reușesc, aceasta este o problemă relațională, nu comportamentală.)

8. **Cel mai bun expert în creșterea copiilor? Chiar copilul tău.** Permite-i să îți arate care sunt nevoile lui, începând de la naștere. Ascultă cu inima. Fii dispus să te schimbi și să crești, învățând să te bucuri de acest proces.

9. **Singura constantă? Schimbarea.** Ceea ce a funcționat ieri nu va funcționa și mâine, astfel încât abordarea parentală trebuie să evolueze odată cu cei mici. Se pare că fiecare dintre noi primește copilul perfect pentru a învăța ceea ce trebuie să afle.

10. **Cel mai important: Rămâi conectat și nu îți retrage niciodată iubirea, nici măcar pentru o clipă.** Motivul cel mai profund pentru care copiii cooperează este că te iubesc și vor să îți facă pe plac. Înainte de toate, protejează relația dintre tine și copil. Este singura modalitate prin care vei putea avea vreo influență asupra copilului. Și este cea mai profundă nevoie a copilului. Această apropiere este recompensa pentru toate sacrificiile pe care le fac părinții.

Partea a II-a

Conectarea

„Lucrurile se schimbă în acele momente în care mă opresc, îmi analizez gândurile și mă reconectez la realitatea că îmi iubesc copiii și că sunt pregătită să fiu aici pentru ei chiar în această clipă. Copiii simt iubirea, se simt înțeleși și ascultați. Când o țin pe-a mea, cu mintea plină de «treburi importante de adult», îmi complic viața atât mie, cât și copiilor mei. Această lipsă de atenție ne face pe toți să suferim."

– Amber, mamă a doi copii

2

Ingredientul esențial pentru părinții liniștiți și copiii fericiți

Certitudinea faptului că cineva se află de partea lui și are grijă de el îi permite oricărui copil să învețe, să își asume riscul unei căzături sau zgârieturi și al dezamăgirii – cu alte cuvinte, riscul de a crește și a-și forma rezistența. Când copiii simt că au o legătură profundă cu noi, învață să se iubească pe sine și pe ceilalți. Vorba veche conform căreia dăm copiilor rădăcini pentru ca mai târziu să își poată deschide aripile este mai adevărată decât oricând și, mai mult decât oricând, impune o legătură ocrotitoare, pentru ca acele rădăcini să fie adânci. Mai mult, apropierea față de copil este secretul părinților fericiți. De aceea, conectarea este una dintre cele Trei Idei Colosale care constituie esența acestei cărți.

După cum vom vedea, celelalte Trei Idei Colosale sunt, la rândul lor, incluse în „Conectare". „Îndrumare, nu control" ar fi, pur și simplu, imposibil când copiii nu simt că ești de partea lor într-un mod extrem de profund și necondiționat. Cât despre „gestionarea emoțiilor", echilibrul tău emoțional va decide cât de profund te vei conecta cu propriul copil.

De ce conectarea este secretul părinților fericiți

Părinții privesc uneori nevoia de conectare cu copilul ca pe o datorie. Până la urmă, avem o lungă listă de obligații, iar ceea ce ne dorim cu adevărat este o oră singuri, fără nimeni care să ne bată la cap. Dar adevărul este că o apropiere plăcută va fi satisfacția noastră pentru toate eforturile depuse. Momentele care ne topesc inimile merită toate sacrificiile noastre. Iar copiii noștri trebuie să știe că ne bucurăm de ei -- altfel, nu se vor considera demni de iubire. Mai mult, capacitatea părintelui de a se bucura de copil poate reprezenta chiar cel mai important element din dezvoltarea sa. Este ceea ce ne determină să facem, automat, tot ceea ce îl ajută să se dezvolte armonios, de la gânguritele de când este bebeluș la luptele de la trei ani și conversațiile de la cinci ani.

Această conectare profundă este ceea ce face posibilă creșterea copiilor cu blândețe. Copiii cooperează nestingheriți și chiar cu entuziasm atunci când cred că suntem de partea lor. Când nu au această convingere profund înrădăcinată, standardele noastre de comportament li se par nedrepte, venind în contradicție cu ceea ce consideră a fi spre binele lor, fie că este vorba de alegerea celei mai mari bucăți de tort, fie de o minciună pe care ne-o spun.

Niciun fel de „abilitate parentală" nu poate compensa o legătură părinte- copil deteriorată. Este ca atunci când mergi cu bicicleta pe un deal foarte abrupt. Dimpotrivă, când crești copii cu care ai o relație bună este ca și cum ai merge la vale – tot trebuie să fii atent să nu ieși de pe șosea și, cu siguranță vor apărea și cotituri, dar soarta îți este totuși favorabilă.

O legătură apropiată ne facilitează accesul la instinctele naturale de creștere a copiilor și ne permite să vedem lucrurile din perspectiva copilului, ceea ce ne va face părinți mai buni. De asemenea, copiii vor deveni mai deschiși la influența părintelui, chiar și atunci când se vor orienta către lumea mare a prieteniilor, a școlii și, în general, în restul vieții. Tot mai multe studii arată că ceea ce protejează adolescenții de excese și de grupurile de prieteni este o relație apropiată cu părinții.

Haideți să vedem cum se desfășoară Conectarea în timpul copilăriei.

Conectarea pe măsură ce copilul crește

BEBELUȘI (0-13 LUNI): DEZVOLTAREA CEREBRALĂ

Ce este la fel de important precum hrana pentru o dezvoltare optimă a bebelușilor? *Conectarea.* Oamenii se nasc pregătiți să iubească și să fie iubiți. Dezvoltarea emoțională - inclusiv capacitatea de a regla emoțiile, de a controla temperamentul, de a întârzia satisfacția și de a forma relații sentimentale sănătoase -- are la bază afecțiunea pe care o primim atunci când suntem bebeluși. Mai mult, creierele noastre se formează în reacție directă la interacțiunea cu părinții.

Creierul unui nou-născut se dezvoltă foarte mult după naștere. Așa își păstrează ființele umane flexibilitatea de a se adapta condițiilor din medii diferite. De aceea, interacțiunea cu bebelușul în primul său an de viață este în mare măsură definitorie pentru dezvoltarea creierului său și a sistemului nervos pentru tot restul vieții sale. Copilul învață să se regleze fiziologic și, de asemenea, psihologic, în funcție de contactul cu părintele. Atingerile tandre îi vor regla secreția hormonilor de stres și de creștere. Ritmul său cardiac se va sincroniza cu al tău. După cum afirmă Sue Gerhardt în *Importanța iubirii: calea prin care afecțiunea modelează creierul bebelușului* , copilul își „stabilește ritmul normal de funcționare" astfel încât să își poată „coordona sistemul cu al celor din jurul lui. Nou-născuții cu mame deprimate se adaptează la un nivel redus de stimulare pentru a se obișnui cu lipsa emoțiilor pozitive. Cei cu mame agitate, pot fi suprastimulați și au sentimentul că emoțiile explodează efectiv[•]".

Iată cum decurg lucrurile în timpul interacțiunii normale, în care părinții își implică automat copiii nou-născuți. Copilul te privește. Tu zâmbești și gângurești. Copilul îți zâmbește și el și dă din picioare încântat. Zâmbești și gângurești cu mai mare însuflețire, pentru a răspunde entuziasmului din partea copilului și, astfel, începeți să „dansați" împreună emoțional, simțindu-vă din ce în ce mai iubitori și mai fericiți. După o vreme, copilul a fost stimulat suficient și are nevoie

---

• Gerhardt, Sue, *Why Love Matters*, Rutledge, 2009; trad. rom. Editura Dao Psi, București, 2013 [n. tr.].

să se liniștească pentru a reveni la un nivel normal de funcționare. Privește în altă parte. Unii părinți vor încerca să mai smulgă câteva zâmbete, dar pentru că sunt conectați, vor înțelege că bebelușul are nevoie de o pauză. Îi vei vorbi pe un ton liniștitor. Nou-născutul te privește: este în siguranță să se angajeze în interacțiune? Da, este. Îi zâmbești cu blândețe, ajustându-ți nivelul de energie. Bebelușul se cuibărește, mulțumit, la pieptul tău. Preiei acest indiciu. Astfel, copilul învață că poate transmite ce nevoi are, iar tu i le vei împlini. Este o lume minunată, în care se simte în siguranță. Sunt momente de entuziasm și momente liniștite. Cu ajutorul părintelui, poate face față oricărui eveniment viitor.

Ce s-a întâmplat? Cel mic tocmai a învățat o lecție importantă despre autoreglarea din interacțiunea cu părintele. Poate fi fericit, agitat, chiar suprastimulat. Când începe să se simtă nesigur, suprastimulat, poate transmite un semnal de alarmă. Părintele îl va ajuta să se liniștească. Trăiește într-un mediu sigur. Sau, mai exact, se simte protejat de părintele care îl ajută să își regleze starea emoțională, fie că aceste sentimente sunt bune sau rele. Atașamentul față de părinte îi oferă siguranță. Poate avea încredere în univers.

În timpul primului an din viața copilului, această interacțiune se va repeta de nenumărate ori. Se poate spune, fără să greșim, că bebelușul învață o lecție despre încredere, care se va imprima fiziologic în creierul copilului. Neurobiologul Allan Schore susține că în timpul acestei interacțiuni și al tuturor celor care vor urma „mama descarcă programe emoționale în emisfera cerebrală dreaptă a nou-născutului. Copilul folosește resursele din emisfera cerebrală dreaptă a mamei ca matriță pentru imprimarea și modelarea circuitelor neuronale din propria emisferă dreaptă"[2]. Se determină chiar dimensiunea hipocampului[3] (o mai bună dezvoltare conferă capacități crescute de învățare, management al stresului și o mai bună sănătate mentală), a cortexului cingular anterior (reglarea emoțională) și a amigdalei (reactivitatea emoțională). Această dezvoltare cerebrală timpurie influențează nivelul de fericire și starea de dispoziție generală de mai târziu în viață, deoarece o mai bună dezvoltare înseamnă și o mai bună capacitate de relaționare cu ceilalți, de gestionare a emoțiilor pozitive și negative și de autoliniștire.

Datorită întâietății acordate legăturii dintre voi, îngrijirea copilului va fi mai ușoară, deoarece acesta va fi mulțumit, devenind un copil încrezător, fericit și cooperant. Liniștirea este esențială pentru toți nou-născuții a căror capacitate cerebrală de a regla emoțiile negative se va dezvolta în legătură directă cu experiența de a fi fost liniștit. Majoritatea, deși nu toți nou-născuții, insistă să fie ținuți în brațe cea mai mare parte a timpului, ceea ce îi ajută să se regleze fiziologic. Tiparele de somn ale nou-născuților se vor sincroniza cu cele ale mamelor și de aceea nou-născuții care dorm lângă mamă au o mai mare capacitate de reglare a nivelului de stimulare și a respirației, ceea ce reduce riscul sindromului de moarte subită la sugari. Conectarea cu nou-născutul te va ajuta, de asemenea, să îi înțelegi nevoile și modalitatea unică de a le semnala, ceea ce îți va forma încrederea în ceea ce faci ca părinte. Odată ce copilul învață că persoanele care îl îngrijesc îi împlinesc nevoile și îl protejează în mod consecvent, își va modela sentimentul interior de siguranță, pe măsură ce trece la următoarele stadii de dezvoltare, ale explorării, autonomiei și relaționării cu ceilalți.

Poate vă imaginați că ceea ce se numește astăzi *attachment parenting* nu este decât o nouă modă. Dar nu este nimic nou aici, căci aceste principii au fost aplicate de când lumea. Creșterea copiilor conform teoriei atașamentului este acum susținută de un volum impresionant de studii și teorii academice, deși ideea de bază este simplă și pronunțat intuitivă. Spre deosebire de alte mamifere, nou-născuții umani sunt neajutorați la naștere. Pentru a supraviețui, au nevoie ca părinții să îi țină aproape până deprind capacitatea de a supraviețui singuri.

Din păcate, societatea noastră a inventat mitul conform căruia pentru creșterea copiilor cu afecțiune – sau pentru *attachment parenting* – este nevoie ca părinții să trăiască după reguli care impun multe sacrificii. Este, pur și simplu, fals. Nu trebuie să îți duci copilul constant în brațe sau să dormi cu el în pat pentru a crea o legătură de atașament securizant. Singurele reguli de bază, care sunt, din nou, de bun-simț, este că, pentru a avea o legătură de atașament sănătoasă, trebuie să înțelegi și să răspunzi la semnalele pe care ți le transmite

copilul tău, care este unic. Și ce părinte nu își dorește, din toată inima, să facă exact asta?

Haideți deci să redefinim *attachment parenting*. Înseamnă, pur și simplu, să răspunzi atât nevoilor emoționale, cât și nevoilor fizice ale copilului, ceea ce presupune, atunci când este bebeluș, să fie ținut în proximitatea fizică a părintelui. Ca în orice chestiune ce ține de creșterea copiilor, capacitatea noastră de a respecta aceste nevoi ține de propria maturitate emoțională. Mai mult, studiile în această privință sunt edificatoare. Se poate stabili încă din timpul sarcinii deci, chiar înainte de nașterea copilului, dacă acesta va avea o relație de atașament securizant cu părintele. Cum? Printr-un simplu chestionar la care răspunde părintele. Dacă am avut o relație de atașament securizant cu propriii părinți, copilul nostru va avea aproape sigur aceeași relație cu noi. Dacă, în schimb, părinții nu ne-au împlinit nevoile consecvent și am devenit preocupați de sau am început să evităm nevoia de conectare, nu ne vom simți confortabil într-o relație intimă de conectare cu propriul copil. Din fericire, această corelare nu depinde doar de ceea ce ți s-a întâmplat, ci și de modul în care te-ai împăcat cu evenimentele trecute. Când reflectezi asupra copilăriei, aduci emoțiile la suprafață și regândești povestea vieții tale din perspectiva adultului plin de compasiune, îți dezvolți, practic, cortexul orbitofrontal și devii, în același timp, mai capabil să răspunzi nevoilor copilului tău, pentru a crea o relație de atașament securizant. De asemenea, modul în care noi, ca părinți, ne-am împăcat cu propriile istorii de afecțiune este un indicator mai solid al atașamentului securizant decât orice alt factor, inclusiv decât practicile specifice cum ar fi somnul în același pat și chiar cât de mult timp petreci alături de copil. Vestea cea bună este că, pe măsură ce te împaci cu povestea propriei copilării, îți vei schimba pe negândite disponibilitatea pentru copilul tău, care va avea o evoluție înfloritoare după aceasta, fie că are un an sau nouă.

Îți faci griji că propriul copil nu s-a bucurat de suficientă conectare când era bebeluș? Stabilirea unor tipare optime în primii trei ani de viață, când copilul își dezvoltă creierul este, desigur, de preferat decât să remodelezi mai târziu, dar ultimele studii au arătat că, în realitate, creierul continuă să evolueze și să se schimbe pe tot

parcursul vieții. Când îți liniștești copilul de patru sau de șase ani, creierul lui va învăța de la tine cum să se autoliniștească. Se poate să aibă nevoie de mai multe episoade de plâns pentru a se vindeca în urma experienței de a se fi simțit singur sau speriat, însă este suficient de mic încât să aibă această disponibilitate de vindecare. Răbdarea părintelui în fața crizelor sale emoționale este elementul - cheie în a reuși să depășească orice răni timpurii. Este, pur și simplu, chiar mai important să reții că aceste comportamente dificile sunt semnale că are nevoie de sprijinul tău emoțional. Înțelegerea pe care o oferi copilului este întotdeauna vindecătoare.

Nici un părinte nu este permanent în perfectă sincronizare cu copilul său. După cum afirmă cercetătorul Edward Tronick, „această interacțiune este poate numai douăzeci, treizeci la sută din timp în «perfectă» sincronizare. În restul timpului, suntem sincronizați, desincronizați, în recuperarea sincronizării. Această desincronizare eliberează părinții de povara constantă a perfecțiunii, deoarece nu putem fi perfecți. Oricât am încerca, nu este posibil. Când ne reconectăm, se întâmplă uneori – nu întotdeauna, dar adesea – să se creeze ceva nou. Găsești o nouă modalitate de a face împreună ceva ce nu ați mai făcut înainte. Când creezi ceva nou, te dezvolți. Iar pentru bebeluși, totul este dezvoltare."[4]

COPII MICI (13-36 DE LUNI): FORMAREA UNEI RELAȚII DE ATAȘAMENT OCROTITOR

Haideți să vedem ce se întâmplă cu legătura dintre părinte și copil, atunci când bebelușul ajunge la perioada „teribililor doi ani"*. Copilul mic are acum capacitatea de a-și regla propria fiziologie, însă depinde, în continuare, foarte mult de părinte ca să îl ajute să se regleze emoțional. Centrul responsabil de controlul emoțiilor din cortexul prefrontal este încă în formare. Ironia face ca la vârsta copilăriei mici,

* În original, *terrible twos*, stadiu în dezvoltarea copilului care apare în jurul vârstei de doi ani (uneori mai devreme) în care copiii spun adesea „nu" și au dese crize de furie (n. tr.).

când principala preocupare este propria afirmare ca explorator activ al acestei lumi, copiii să se poată desprinde doar dacă se află într-o relație de atașament securizant cu noi.

Există, în prezent, peste patruzeci de ani de cercetare, inclusiv studii longitudinale, care monitorizează efectele atașamentului securizant. Pe măsură ce bebelușii cu relații de atașament securizant cresc, formează relații mai bune cu ceilalți, au o stimă de sine mai pronunțată, sunt mai flexibili și mai rezistenți în condiții de stres și, în general, fac față mai bine oricărui aspect al existenței, de la activitățile școlare la interacțiunile între colegi.

Evaluarea atașamentului

Testul de „situație nouă" înscenează separarea scurtă, dar stresantă și revederea într-o situație care este nouă pentru copil. În funcție de reacția copilului la o astfel de situație, cercetătorii au clasificat copiii de un an și trei luni ca având următoarele relații de atașament:

- **Ocrotitor** – Acești copii mici protestează la plecarea părintelui și sunt liniștiți cu ușurință atunci când părintele se întoarce. Fiind în relație de atașament ocrotitor cu părinții, aceștia sunt stresați de separare, însă au încredere că părintele, la întoarcere, le va oferi alinare și siguranță. Aceștia se dovedesc a avea o relație mai bună cu părintele față de care au format o relație de atașament ocrotitor, iar asta nu este totul. Pe măsură ce cresc, acești copii au rezultate mai bune în, practic, toate domeniile, de la cel interpersonal la cel academic.
- **Nesigur/ambivalent/preocupat** – Acești copii mici protestează la plecarea părintelui, însă resping alinarea din partea acestuia la întoarcere. Par să nu fi învățat că părintele nu îi împlinește în mod consecvent nevoile și acceptă cu

dificultate alinare din partea părintelui. Mai mult, aceștia par furioși, ca și cum părintele ar reține ceea ce este necesar pentru a le împlini nevoia. Pe măsură ce cresc, acești copii se concentrează să caute confirmare în relații, dar, din cauza dependenței lor acute, înclină să lege relații nesatisfăcătoare. Preocuparea pentru căutarea iubirii îi împiedică să se implice în alte activități adecvate vârstei, cum ar fi învățarea și dezvoltarea independenței. Acești copii se vor implica adesea excesiv în relațiile cu prietenii, într-o încercare de a-și satisface nevoile neîmplinite de atașament.

- **Evitant** – Se poate ca acești copii să nu protesteze la plecarea părintelui și să nu caute alinare la întoarcerea acestuia. Nu își exprimă nevoile de alinare adecvate cu vârsta, deoarece presupun că aceste nevoi nu le vor fi împlinite în relația respectivă. Deși, în această situație de laborator, se arată a fi mai independenți, nu sunt astfel nici la grădiniță, nici acasă și, mai mult, educatorii relatează că aceștia plâng mai mult și sunt mai dependenți decât alți copii de aceeași vârstă. De asemenea, la monitorizarea reacțiilor fiziologice ale acestora în timpul „situației noi", acești copii mici prezintă un ritm cardiac accelerat și un nivel foarte ridicat de cortizol, ceea ce indică faptul că, deși au învățat să își mascheze emoțiile, sunt, în realitate, foarte stresați atunci când părintele părăsește încăperea. Pe măsură ce cresc, acești copii singuratici își resimt nevoile emoționale ca fiind copleșitoare și înfricoșătoare și, drept urmare, și le reprimă. Dacă nu au ocazia de a se vindeca prin terapie sau altă relație de iubire transformatoare, este posibil să nu dezvolte o prea mare capacitate de intimitate. Deși pot avea succes în domenii academice ori sportive, lipsa de abilități sociale va limita fericirea acestora și chiar succesul în carieră.

Oricât de extraordinar ar părea, copiii în vârstă de un an și trei luni și-au elaborat deja o interpretare asupra modului în care funcționează relațiile și au propriile strategii de a-și împlini nevoile interpersonale. Dacă nu intervine ceva, vor folosi aceste strategii tot restul vieții lor.

Să presupunem că un copil în vârstă de un an și trei luni a dezvoltat o relație de atașament securizant. A învățat că poate conta pe părinții care răspund la semnalele lui. Acum, când a învățat să meargă, este pregătit să exploreze lumea. Are în continuare nevoie de părinți? Cu disperare. După cum afirmă Gordon Neufeld și Gabor Mate, autorii cărții *Hold On To Your Kids*, părinții sunt Steaua Nordului, punctul în jurul căruia copilul orbitează.

Încercați să îl duceți la spațiul de joacă și să vă așezați pe o bancă, în apropierea gropii de nisip. În timp ce se joacă, va privi constant în direcția părintelui, ca să se liniștească. Apoi, mutați-vă pe altă bancă din apropiere. Nu sunteți mai departe de copil decât înainte. Fiți atenți când ridică din nou privirea, pentru a-l putea striga. Vă vede imediat cum îi faceți cu mâna, ca de obicei. Dar continuă să se joace? Nu. Se încruntă. Poate chiar începe să plângă. Aproape sigur vă strigă sau vine repede către voi. Își „reumple ceașca", primind o îmbrățișare, și abia apoi revine la groapa de nisip. Ce s-a întâmplat? Steaua Nordului s-a deplasat și, de aceea, copilul trebuie să se reorienteze și el.

Cum este copilul mic afectat de orele petrecute la grădiniță?

Ceea ce se întâmplă acasă va fi întotdeauna mult mai important decât ceea ce se întâmplă la grădiniță, deoarece atașamentul copilului față de părinte este dominant în psihicul lui. Cu toate acestea, mai mult de douăzeci de ore pe săptămână petrecute la grădiniță vor avea, cu siguranță, un impact asupra dezvoltării copilului. O parte din această influență va fi pozitivă, întrucât copilul capătă deprinderi sociale și are ocazii variate de explorare. Însă copiii au nevoie să fie într-o relație foarte apropiată cu un adult, ca sursă principală de îngrijire. Părinții sunt mai conectați la copii, au în general un număr mai mic de copii de îngrijit și, pur și simplu, sunt mai implicați emoțional,

motiv pentru care sunt mai eficienți în a împlini nevoile celui mic. Din păcate, în Statele Unite ale Americii, concediul de creștere a copilului nu este asigurat și, de aceea, aproximativ jumătate dintre copiii din această țară își petrec cea mai mare parte a zilei, în primii doi ani de viață, departe de părinți. Aceasta este perioada critică în dezvoltare pentru formarea „centrelor emoțiilor" din creier.

Ce înseamnă asta în termeni practici? Când îi zâmbești unui bebeluș în vârstă de două luni, durează un pic până ce acesta răspunde tot printr-un zâmbet. Acest duet este foarte important în dezvoltarea neuronilor din cortexul orbitofrontal, centrul cerebral responsabil pentru inteligența emoțională. Dar un angajat al grădiniței care îi zâmbește bebelușului nu are timp să aștepte ca acesta să răspundă, deoarece trebuie să aibă grijă de încă alți doi sau trei copii. Este posibil ca, de mai multe ori pe parcursul unei zile, bebelușul să fie privat de conectarea de care are nevoie. Prin opoziție, un copil aflat în grija unei persoane unice mai atente va avea nevoile împlinite aproape la fel de bine ca atunci când este în grija unui părinte.

Aflat deja la vârsta copilăriei mici, un copil ale cărui nevoi au fost împlinite zi de zi va fi mai bine pregătit pentru îngrijirea în grup. Părinții ar trebui să fie conștienți totuși că atunci când își petrec cea mai mare parte a timpului la grădiniță, copiii de doi ani înclină să aibă mai multe probleme comportamentale[5]. Este de înțeles, din moment ce copiii mici care sunt stresați – iar separarea de părinți este un element puternic de stres – înclină să aibă un comportament mai dificil. Din fericire, același studiu constată că îngrijirea parentală de foarte bună calitate protejează copiii de efectele negative ale grădiniței[6]. Cu alte cuvinte, copilul poate avea un comportament mai dificil din cauza timpului petrecut separat, dar dacă gestionați acest comportament cu înțelegere, relația voastră și psihicul lui vor rămâne intacte. Din fericire, până la vârsta de trei ani, acești copii se integrează la grădiniță la fel de bine ca și ceilalți. Aceasta ar putea fi vârsta ideală pentru „intrarea în colectivitate", întrucât copiii sunt mai capabili să își exprime verbal nevoile și pot aștepta ca acestea să le fie împlinite. Cercetătorii din domeniul psihologiei realizează în continuare studii longitudinale, care ne vor oferi mai multe informații

necesare despre efectele grădiniței, însă se cunoaște deja că nivelul de calitate al acesteia este de o importanță esențială. Din moment ce o parte atât de importantă a dezvoltării cerebrale care determină dispoziția, tendințele către anxietate și depresie în viața ulterioară au loc în primul an de viață, rezultatele se cunosc deja în mare măsură. Este, practic, de bun-simț să încerci să le oferi nou-născuților relațiile de conectare de care au nevoie în primul lor an de viață, care este de o importanță crucială.

Dacă sunteți nevoiți să duceți copilul la grădiniță

- Alegeți o grădiniță cu o atmosferă plăcută, atentă la nevoile copiilor, flexibilă, cu un număr mare de angajați la numărul de copii înscriși.
- Amânați înscrierea cât mai mult posibil.
- Mențineți un program cât mai scurt cu putință.
- Luați în calcul amânarea nașterii unui al doilea copil până ce primul ajunge la vârstă preșcolară, astfel încât să puteți prelungi timpul de conectare cu amândoi. Perioada copilăriei mici este chiar mai dificilă decât este în mod obișnuit pentru copiii care merg la grădiniță și este dificil chiar și pentru cel mai dedicat părinte să își păstreze răbdarea când este privat de somn și atent la nevoile unui nou-născut.
- Încercați să renunțați la timpul petrecut de copil în fața ecranelor. Astfel, veți elimina o cauză a agresivității (care este mai des întâlnită atunci când copiii merg la grădiniță) și veți redirecționa atenția copilului către părinte, ca autoritatea de la care își preia indiciile.
- Când sunteți acasă, interacționați cu copilul în toate modalitățile descrise în această carte, pentru a vă consolida legătura. Când copilul mic are un comportament dificil, rețineți că este parțial determinat de separarea zilnică și intensificați legătura dintre voi prin cât mai multe jocuri fizice. Cea mai bună protecție pe care i-o puteți oferi copilului este o relație constant fericită și liniștită cu părintele.

PREȘCOLARI (3-5 ANI): DEZVOLTAREA INDEPENDENȚEI

Părintele este încă centrul existenței preșcolarului, Steaua Nordului (sau referința de atașament) în funcție de care se orientează. Știe, instinctual, că dacă ar fi separat de părinți, nu ar fi protejat și s-ar confrunta cu riscuri foarte mari, poate chiar fatale. Va negocia ca un mic avocat și va fi din ce în ce mai capabil să se descurce singur la grădiniță și cu prietenii, însă Mama Natură a vrut să fie dependent din motive întemeiate. Acestea nu țin doar de nevoia de protecție. Dependența față de părinte menține copilul deschis la îndrumarea părintelui. Se poate să nu „asculte" întotdeauna de părinte, dar acesta este cea mai de încredere sursă de informație despre lume și chiar despre sine.

Mulți părinți care alinau cu ușurință anxietatea de separare a copilului mic își fac griji când au dificultăți în a-i lăsa la grădiniță. „Ce se întâmplă cu copilul meu?" se vor întreba aceștia. „De ce nu este mai independent?"

Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să vedem ce înseamnă, de fapt, independența. Când ne gândim la un copil independent, avem în vedere, în general, un copil care se separă cu ușurință atunci când este mic, care, până la vârsta de cinci ani, poate dormi în altă parte decât acasă fără să se uite înapoi, care merge într-o tabără și doarme acolo timp de o lună la vârsta de nouă ani. Așa arată un copil independent, nu?

Nu, nu așa arată. Se pare că toate aceste scenarii nu prea au legătură cu independența, ci cu separarea de părinte, ceea ce nu este același lucru. Copiii sunt biologic setați să orbiteze în jurul „Stelei Nordului" sau a referinței de atașament, astfel încât depind de altcineva, cum ar fi un prieten bun sau un profesor, atunci când nu sunt cu noi. Această dependență de un educator este, în general, benefică, deoarece copilul este mai dispus să accepte influența și îndrumarea acestuia. Însă dependența de un prieten este un factor de risc pentru copii.

Mai mult, faptul că un copil se poate separa cu ușurință de părinți nu este neapărat un aspect pozitiv. Nu ne așteptăm ca un copil de patru luni să fie independent, pentru că ar indica o dezvoltare anormală. Și vă amintiți copilul de un an și trei luni care nici nu ridică privirea când mama lui îl lasă într-o „situație nouă". Este el mai independent? În nici un caz. Copiii mici care nu par să remarce faptul că părintele părăsește camera NU erau cei care deveneau independenți, ci erau copiii cu atașament „evitant", care renunțaseră să mai aștepte ca nevoile să le fie împlinite și care își mascau anxietatea, deși inimile le băteau cu putere. Se poate ca acești copii să plece în tabără fără să se uite înapoi, însă această separare facilă de părinte este, de fapt, un semn de atașament deficient care le va submina capacitatea de a forma relații cu ceilalți.

Copiii au nevoie de o figură de atașament pentru a se simți în siguranță. Este o presetare de supraviețuire, iar părintele oferă o bază sigură de la care copilul să se simtă încrezător să pornească în explorarea lumii. Studiile arată că, atunci când „îmboldim" copiii către independență emoțională, aceștia devin mai dependenți. Uneori devin excesiv de implicați în grupul de prieteni și se fixează pe alți copii ca referințe de atașament.

Independența în formare poate fi definită ca suficienta încredere pe care copilul o are în relația de atașament securizant cu părintele pentru a se implica în lume și pentru a împlini cu succes activitățile de dezvoltare adecvate cu vârsta lui. Adică să se joace cu alți copii fără să îi lovească sau să interacționeze într-un mod adecvat cu un educator sau să joace sporturi de echipă fără crize de furie sau să își asume responsabilitatea pentru temele pentru acasă. La început, aceste activități se realizează, în general, alături de părinte, iar cu timpul copilul începe să interacționeze individual cu lumea. Aceasta este independența în formare.

Astfel, în loc să ne gândim la independență ca separare a copilului de noi, haideți să privim independența ca pe capacitatea copilului de a se simți încrezător și competent în interacțiunea cu lumea înconjurătoare și de a-și gestiona viața, pe măsură ce noi ne reducem treptat rolul în intervenția directă, la disponibilitatea de pe margine, la suport prin telefon, la susținere morală.

Ce determină un copil să fie independent? Rădăcinile și aripile. Independența este înrădăcinată în relația de atașament securizant, prin care copilul știe că mama și tatăl lui sunt acolo pentru el când are nevoie. Odată ce copiii au convingerea că suntem disponibili pentru ei când au nevoie de noi, se pot concentra asupra activităților de dezvoltare adecvate, ceea ce presupune că devin mai independenți în gestionarea propriilor responsabilități. Dacă nu au convingerea că se pot baza pe mama și pe tatăl lor, copiii devin preocupați de încercarea de a câștiga atenție și confirmări, ceea ce interferează cu deprinderea abilităților de dezvoltare adecvate vârstei. Dacă aceste confirmări nu vin automat din partea părinților, copiii încearcă să le obțină de la prieteni, ceea ce are, adesea, consecințe nu tocmai plăcute.

Aripile? Acestea le dau sentimentul că sunt puternici! Atunci când le „permitem" copiilor să își dezvolte asertivitatea lor naturală, oferindu-le controlul asupra unora dintre aspectele adecvate din viața lor, le încurajăm și dezvoltarea independenței. După cum am văzut, este un proces care începe de timpuriu. Pe măsură ce copiii depășesc pragul vârstei de un an, devin din ce în ce mai asertivi. Au nevoie să se joace cu puterea într-un mod pozitiv, să vadă că pot acționa asupra lumii pentru a obține rezultatele dorite. De asemenea, trebuie să știe că suntem acolo pentru ei, în caz că au nevoie de noi. Sentimentul din ce în ce mai pregnant că sunt capabili și că au toată susținerea noastră îi ajută pe copii să devină încrezători, ceea ce este primul pas către independență.

ȘCOLARI (6-9 ANI): BAZA ADOLESCENȚEI

Când a trecut timpul? Preșcolarul de ieri s-a transformat pe dea-ntregul într-un elev de clasă primară. Totul este acum mult mai ușor, când au atâta autocontrol. Sunt mai cooperanți și afectuoși.

Dar aici lucrurile se complică. Tu nu faci decât să trăiești, să întreții un cămin plin de viață, să îți câștigi existența, în timp ce copilul tău se transformă în adultul care urmează a fi. În timpul anilor

de școală, majoritatea părinților sunt atât de epuizați și copleșiți de viață, încât sunt ușurați să își vadă copilul din ce în ce mai preocupat de grupul de prieteni.

Dar când vă petreceți săptămânile separat, aglomerându-vă sfârșitul de săptămână cu meciuri, filme și petreceri în pijamale, este ușor ca lumile voastre să devină din ce în ce mai îndepărtate. Acum este atât de autonom, atât de preocupat de prietenii lui, de interesat de gadgeturi, încât se poate întâmpla să treacă un întreg sfârșit de săptămână în care abia dacă îți vezi copilul în vârstă de opt ani. Se poate să nu îți dai seama încă, însă influența ta este în declin, pe măsură ce copilul începe să își modeleze comportamentul în afara căminului, în funcție de standardele colegilor și ale imaginilor din mass-media.

Copiii se orientează, în mod natural, către prieteni pentru companie și către mass-media pentru indicii privitoare la „normele" sociale. Pericolul este că, atunci când nu se simt puternic ghidați de către părinți ca de Steaua Nordului, încep să orbiteze în jurul grupului de prieteni sau al valorilor promovate de mass-media. Dacă nu consolidați o relație de apropiere față de copii, înainte ca aceștia să înceapă gimnaziul, se vor orienta către alte surse de apropiere și îndrumare. Din păcate, până să ne dăm noi seama că ne pierdem copiii în favoarea grupului de prieteni, deja ne este foarte greu să le obținem atenția.

Scopul părintelui în perioada școlii primare ar trebui să fie acela de a crea o relație solidă cu cel mic, pentru a contrabalansa cultura grupurilor de adolescenți și pentru a oferi un fundament care să vă ajute să treceți de perioada adolescenței. Cum?

- **Cultivați obiceiuri familiale care să stimuleze conectarea.** Reuniuni de familie. Mic dejunuri târzii duminica. Prânzuri în oraș cu tati, sâmbăta, în drum spre cumpărături. Excursii la cules de mere în fiecare septembrie sau crearea în familie a costumelor de Halloween. Orice altceva i se potrivește familiei voastre, numai să transformați aceste ocazii de conectare în rutină, astfel încât să le așteptați cu toții cu nerăbdare și toți membrii familiei să participe negreșit.

- **Rezistați impulsului de a accepta încă o întâlnire de joacă, pentru a reuși să faceți mai mult în acest timp.** Luați, în schimb, o pauză pe care să o petreceți alături de copil. Acestea sunt momentele în care puneți bazele unei viitoare relații minunate.

- **Observă indiciile de independență la copilul tău.** Maturitatea nu este o curbă lină, iar micile regresii sunt mai mult decât firești. Reține că, după o perioadă de independență care impune un comportament „adult", cum ar fi petrecerile în pijamale, „personalitatea de bebeluș" a copilului va ieși la suprafață pentru a cere atenție suplimentară. În loc să îl mustri că nu se poartă ca un „copil mare", împlinește-i acele nevoi, printr-o reconectare viscerală.

Când ți se pare că abia ai terminat cu scutecele, bate la ușă adolescența. Aceasta este ultima și cea mai bună șansă. Profită de acești ani duioși, firești, fundamentali, când încă ești centrul universului copilului.

Bazele conectării

Conceptul cel mai de preț pe care l-am preluat din mesajele tale zilnice pe e-mail și din pagina ta de Internet este acela că nu avem cu toții nevoie decât de iubire. Pare atât de simplu, dar poate fi atât de greu în momentele de criză. De când am început să-ți citesc lucrările, m-am deprins să îi repet fiului meu ceea ce îmi spune sau ceea ce dorește. Indiferent dacă sunt sau nu dispusă să îi fac pe plac, știu că îi împlinesc totuși nevoia critică de a se simți ascultat și validat. Pentru el este, uneori, suficient să știe că l-am înțeles și, după cum reiese, nu are nevoie de mai mult decât să mă simtă aproape.

– Ashley, însărcinată și mama unui copil în vârstă de 2 ani

În practica mea clinică, văd adesea familii în situație de criză atunci când copiii ajung la anumite vârste. Se întâmplă prima oară în jurul

vârstei de un an, când bebelușii devin copii mici și încep să aibă crize de furie. În acest moment, unii părinți caută strategii pozitive care să le permită să le ofere copiilor un mediu sigur și să le ofere îndrumare, convingându-i, în același timp, că sunt de partea lor. Aceste familii caută să construiască relații reciproc benefice și, atâta vreme cât vor continua să asculte, să nu pedepsească și să rezolve orice conflict, vor rămânc întotdeauna aproape de copil.

Dar familiile care încep să-și pedepsească copilul? Îl îndepărtează de fiecare dată, limitând influența asupra copilului fără ca măcar să își dea seama. Atâta vreme cât putem speria și obliga copilul să meargă în „pauză disciplinară", acesta va asculta indicațiile noastre. Însă disponibilitatea copilului de a ne „asculta" se reduce cu fiecare pedeapsă, iar la vârsta de cinci sau șase ani, când va fi prea mare pentru a fi controlat fizic, va avea o atitudine de revoltă. Situația va continua să escaladeze până în perioada adolescenței, când copiii trântesc ușa în urma lor și pleacă să caute iubirea în cele mai nepotrivite locuri, respingând inconștient plasa de siguranță a familiei.

Dacă ești un părinte care și-a pedepsit copilul, te-ai putea gândi că acest scenariu este alarmist. Până la urmă, copilul te iubește. Cea mai mare parte a timpului, chiar face ceea ce îi spui. Într-o oarecare măsură, ai dreptate. Copiii sunt făcuți să își iubească părinții. Din nefericire, chiar și pe cei care le fac rău. Dar șansele lor de supraviețuire cresc atunci când nu respectă indicațiile adulților care nu sunt de partea lor, iar dacă îl pedepsești, copilul va strânge dovezi după dovezi că nu ești mereu de partea lui. Astfel, pedepsele vor diminua puterea ta de a-l influența și vor submina relația dintre voi, ceea ce va deveni mai evident pe măsură ce copilul va crește și va depinde mai puțin de părinte.

Este pre târziu? Niciodată. Poți întotdeauna repara legătura precară dintre tine și copil. Dar este nevoie de efort, de o dorință aprigă să faci asta și de foarte, foarte multă iubire. În capitolul următor, veți vedea cum puteți face asta.

CUM SĂ REALIZEZI O CONECTARE PROFUNDĂ ÎNTRE TINE ȘI COPIL

Practic în fiecare zi în jur de zece minute de joc direcționat de copil, iar soțul meu face la fel când este acasă, ceea ce înseamnă că primește douăzeci de minute de atenție exclusivă. A fost un element cheie pentru noi. Imediat după aceste minute de joacă, fiica mea este mai cooperantă, mai dispusă să asculte și mai puțin supărată. Cu cât mă conectez mai des cu ea în condițiile ei, cu atât am o fiică mai fericită, mai cooperantă, mai încrezătoare, mai respectuoasă și mai iubitoare. Este chiar dispusă să își împartă jucăriile cu fratele ei după ce ne jucăm împreună. Pentru noi a fost ca un truc magic, iar secretul este să respectăm programul de joacă și să lucrăm la propria reglare emoțională atunci când situația se îngreunează. Conectare, conectare, conectare. Merită din plin!

–Teresa, mama unei fetițe în vârstă de 3 ani și a unui bebeluș

Fiți conștienți că va fi nevoie să dedicați destul de mult timp creării unei relații apropiate cu cel mic. Timpul de calitate este un mit, deoarece nu există vreun buton care să pornească apropierea. Imaginați-vă că lucrați tot timpul și că ați rezervat o seară pe care să o petreceți cu soțul pe care abia dacă l-ați văzut în ultimele șase luni. Credeți că va începe numaidecât să își deschidă sufletul? Foarte puțin probabil. În relații, nu putem avea calitate fără cantitate. Nu te poți aștepta să ai o relație bună cu fiica ta, când îți petreci tot timpul la serviciu, iar ea este tot timpul cu prietenii ei. Deci, oricât de mare ar fi presiunea serviciului și a vieții de zi cu zi, dacă dorim relații mai bune cu copiii noștri, trebuie să ne facem timp zilnic pentru a crea această apropiere.

Câștigăm încrederea copiilor noștri prin comportamentul nostru zilnic: respectarea promisiunii de a juca un joc împreună, punctualitatea la preluarea de la grădiniță sau școală, înțelegerea acordată chiar și atunci când nu este în cea mai bună formă. Nu trebuie să faci nimic special pentru a construi o relație cu copilul. Vestea bună și, în același timp, proastă este că fiecare interacțiune creează această relație. Cumpărăturile împreună, drumurile în mașină și baia de seară

contează cel puțin la fel de mult ca și petrecerea minunată pe care o plănuiești pentru ziua lui. Nu vrea să împartă jucăriile, să meargă la culcare ori să își facă temele? Modul în care vei gestiona fiecare dintre aceste dificultăți, pe măsură ce copilul crește, este una dintre bazele relației voastre și ale psihicului său. Pentru că o mare parte din viața alături de copii presupune să gestionăm îndatoririle zilnice, este important ca aceste rutine să fie însoțite de amuzament, râsete și căldură, nu de o simplă trecere a copilului prin programul obișnuit. Jocul este unul dintre instrumentele cele mai valoroase în aplanarea conflictelor din viața de zi cu zi și în consolidarea încrederii dintre voi.

Din păcate, viața, cu infinitatea sa de preocupări și constante separări, are darul de a submina conectarea. Serviciul, școala, tehnologia, epuizarea și responsabilitatea de a ne trece copiii prin programul lor încărcat conspiră pentru a ne îndepărta de conectarea profundă. Așa cum grădinița este o mare separare, la fel este, pentru un copil, și somnul. Mai mult, pentru un copil mic, orice moment în care ne îndreptăm atenția către altceva este o separare. De aceea fac o scenă imediat ce răspundem la telefon sau începem să pregătim cina. Chiar și atunci când iei cu tine copilul când mergi în oraș cu treburi, acesta ar putea să resimtă atenția pe care o acorzi listei de cumpărături sau vânzătorilor ca o separare și să facă o scenă, solicitându-ți atenția.

De aceea, toți părinții trebuie să se reconecteze în mod repetat cu copiii, pur și simplu pentru a recupera distanța impusă de separările și preocupările firești ale vieții de zi cu zi. Creșterea eficientă a copiilor este aproape imposibilă până ce nu restabilești conectarea pozitivă și, de aceea, ar trebui privită ca întreținere preventivă, înainte de apariția unei probleme. În mod normal, părinții sunt o ancoră sau o busolă de referință pentru copiii care se orientează în funcție de ei. Când nu sunt lângă noi, au nevoie de un substitut, astfel încât se orientează în funcție de educatori, antrenori, aparate electronice ori prieteni. Când readuci copilul, fizic, în orbita părintească, readu-l și emoțional.

Fii pregătit ca nevoile emoționale ale copilului să se manifeste, atunci când este lângă tine, în forma pe care Anthony E. Wolfe (autorul cărții *Get Out of My Life But First Can You Drive Me and*

Cheryl To the Mall?) o numește: „eul-bebeluș". Ce este eul-bebeluș? Copilul s-a jucat fericit la grădiniță, însă imediat ce apari are o criză de plâns. Și asta din cauză că și-a reprimat nevoile emoționale pentru a putea funcționa independent într-un mediu solicitant. Prezența părintelui îi oferă siguranța de a se relaxa și a lăsa garda jos. Astfel, eul-copil mare (ceea ce specialiștii ar numi funcția executivă) se risipește brusc, controlul fiind preluat de eul-bebeluș care plânge neajutorat sau face o scenă. Acesta nu este momentul pentru îndrumare, deoarece nu poate, într-un astfel de moment, să se poarte ca un copil mare. Luați-l în brațe, oferiți-i toată tandrețea de care are nevoie și scoateți-l de acolo. Unii copii au nevoie să plângă câteva minute în brațele părintelui înainte de a fi pregătiți să se așeze în scaunul de mașină, iar preșcolarii pot reveni la un limbaj infantil. Acceptă aceste manifestări ca alinare adecvată cu vârsta pe care copilul o găsește în brațele tale. Unii părinți obiectează la acest comportament pentru a nu „încuraja dependența". Consider că este de preferat să „permitem" dependența care există oricum și care, altfel, ar fi reprimată. Nu îți face griji, copilul nu va rămâne dependent pentru totdeauna. Mai mult, copiii ale cărora nevoi emoționale sunt împlinite fac o tranziție mai rapidă și mai sănătoasă către independență. Copiii a căror dependență este înăbușită, se orientează către colegi pentru împlinirea acestei nevoi ori își găsesc mici adicții de tipul electronicelor pentru a-și reprima această nevoie.

CUM ȘTII CÂND RELAȚIA TA CU NEVOILE COPILULUI FUNCȚIONEAZĂ

Răbdarea îmi este cel mai greu pusă la încercare atunci când fiica mea pare pornită să refuze orice cooperare. Inspirată de mesajele tale zilnice, am decis să fac un experiment. Când devenea sfidătoare, mergeam pur și simplu la ea și îi dădeam o îmbrățișare, spunându-i cât de mult o iubesc, după care repetam cerința mea pe un ton blând. Efectul pe care acest gest îl are asupra tensiunii mele arteriale este extraordinar, însă efectul pe care îl are asupra comportamentului ei

este pur și simplu incredibil. Trece de la sfidare la dorința de a-mi face pe plac printr-o simplă îmbrățișare.

– Kristin, mama unei fetițe în vârstă de 3 ani

Cel mai evident semn că relația pe care o ai cu nevoile copilului necesită atenție este sfidarea. Copiii vor avea întotdeauna alte priorități decât ale noastre, dar vor să aibă o relație bună cu noi și, de aceea, doresc să coopereze. Altfel, este un semn de deconectare. De aceea, sfidarea nu este o problemă care ține de disciplină, ci de relația dintre voi.

Deoarece copiii mici sunt atât de iertători și caută aprobarea părinților și apropierea de aceștia cel puțin o parte din timp, majoritatea părinților susțin că au o relație bună cu cei mici. Știm fără urmă de îndoială că îi iubim, deși ne mai pierdem răbdarea. Dar când sunt deja în clasa a șasea, mai puțin de jumătate dintre copiii din Statele Unite ale Americii descriu comunicarea cu părinții lor ca fiind pozitivă.

Dacă simți că nu reușești în nici un fel să te apropii de copil, că acesta nu te ascultă și nu îți respectă cerințele sau pare indiferent la furia ta, dacă țipi în mod regulat și impui „consecințe" ori pauze disciplinare, atunci relația voastră are nevoie de atenție. Dar chiar dacă ai un copil care pare să fie pur și simplu „dificil" poate că încearcă doar să îți transmită mesajul că are o nevoie pe care nu i-o împlinești.

Asta nu înseamnă că ai dat-o în bară, ca părinte. Mulți copii au dificultăți de conectare deoarece au colici, sunt încăpățânați ori se confruntă, din naștere, cu o provocare specifică, precum o predispoziție genetică pentru anxietate sau depresie. Alți copii întâmpină factori de risc asemenea divorțului, bolii, separării, depresiei post-partum a mamei ori nașterea unui frate cât sunt încă bebeluși ei înșiși. Obiceiul din ziua de astăzi prin care copiii mici petrec foarte mult timp alături de alte persoane decât părinții, pur și simplu, nu funcționează în cazul tuturor copiilor. În dorința lor de a face pentru copii ceea ce cred că este mai bine, mulți părinți respectă recomandări de creștere a copiilor care sunt depășite. De asemenea, în cultura noastră, părinții nu sunt învățați cum să-i îndrume emoțional și, de aceea, copiii, adesea, o încărcătură emoțională revărsându-se de frustrare și anxietate îi

împiedică să se simtă apropiați de părinți. Până la urmă, conflictele sunt în natura oricărei relații interumane. În toate aceste situații, copilul se poate simți deconectat și are o reacție de sfidare, ceea ce este întotdeauna un semnal că trebuie să reparăm ceva și să acordăm atenție relației cu el.

Este nevoie de răbdare, de capacitatea de a ne regla emoțiile, de noroc și de mult efort emoțional pentru a repara o relație care scârțâie. Vestea bună e că nu este niciodată prea târziu să vindecăm legătura dintre noi și copil. Din moment ce separările și conflictele intervin zilnic în viața noastră, reparațiile trebuie și ele să devină un ritual zilnic. Reparațiile masive necesită mai mult timp și mai multă atenție, uneori, chiar ajutorul unui terapeut, dar sunt întotdeauna posibile. Nimeni nu îți poate lua locul în inima copilului, vei fi întotdeauna părintele lui. Pare să își fi împietrit inima în relația cu tine, însă fetița ta drăgălașă este încă acolo, așteptând să se reconecteze cu tine.

CUM SĂ TE APROPII DE UN COPIL DIFICIL

Și dacă ai un copil care nu pare să fie motivat de conectare? Copiii care suferă de tulburări de spectru autist ori care au tulburări de procesare senzorială sunt exemple nimerite în acest sens. După observațiile mele, acești copii chiar *doresc* să se conecteze, numai că părintele trebuie să fie creativ și să găsească modalitățile de conectare cele mai eficiente în cazul lor. Când copilul intră în descrierea de mai sus, vă rog să nu renunțați la căutarea conectării. Acordați o atenție deosebită reacțiilor lui și modificați-vă metodele în funcție de ele.

Dar copiii care sunt, pur și simplu, mai dificili? Cei care par a încerca să te îndepărteze prin țipete, care îți bagă degetele în nas sau te scuipă? Fie că vă vine să credeți sau nu, și copiii își doresc această apropiere. De fapt, soluția pentru comportamentul lor problematic este mai multă conectare, nu mai puțină. Hai să vedem care este explicația.

Când Jonathan a împlinit un an și o lună, era foarte plângăreț. Se trezea plângând și era toată ziua agitat. Hotărât și deloc ușor de liniștit, țipa când mama îi schimba scutecul sau când tatăl îl lua din

fața ecranului televizorului. Refuza să stea în sling, dar insista să fie ținut în brațe pe șoldul mamei, cea mai mare parte din timp. Odată în brațe, o trăgea de păr, îi băga degetele în nas ori țipa în urechea mamei sale, Brooke. Când aceasta încerca să trebăluiască prin casă, Jonathan smulgea cărțile din raft și le arunca prin casă ori golea orice sertar la care putea ajunge. Își privea mama în ochi, după care lovea câinele sau își scotea scutecul și urina pe podea. Brooke se gândea că, undeva, greșește foarte mult, ca mamă.

Brooke a început prin a avea grijă de ea însăși, ceea ce este întotdeauna întâia noastră responsabilitate, ca părinți. Apoi, a început să iasă în fiecare dimineață cu Jonathan, astfel încât să se poată întâlni cu alți părinți și copiii lor. Când copilul a început să plângă mai puțin, Brooke și-a dat seama că probabil acesta se plictisea stând toată ziua în casă. A lucrat, de asemenea, în privința tendinței sale de a intra în lupte de putere cu băiețelul ei, reflectând asupra modului în care părinții ei o obligau să le respecte dorințele chiar și în probleme care i se păreau acum absolut neînsemnate. A decis să ofere hotărâtului său fiu mai mult control asupra propriei vieți și a început să îi prezinte opțiuni: „Ceașca roșie sau cea albastră?" Pentru a reduce motivele de supărare, a reorganizat casa într-un mod mai prietenos pentru copil, astfel încât să poată ridica din umeri când acesta începea să „scotocească", spunându-și că, prin fiecare astfel de explorare, își dezvoltă inteligența și stimulează independența. Toate aceste schimbări au ușurat situația, însă Jonathan era în continuare adesea dificil.

Brooke a decis că va încerca să consolideze relația cu fiul ei. Îl privea, în mod conștient, pe Jonathan cu multă căldură în ochi, cât mai des cu putință, și a început să îl îmbrățișeze frecvent fără ca acesta să i-o ceară, în loc să îl ia în brațe numai atunci când plângea. Brooke a făcut efortul de a crea o legătură plăcută care să îi ofere lui Jonathan un sentiment de siguranță, prin jocuri de-a trântele, în timpul cărora se rostogoleau pe covor luptându-se și râzând. Chicotele lui din timpul acestor sesiuni de joacă au permis ca anxietățile specifice vârstei să iasă la suprafață și să se risipească, astfel încât copilul a devenit ceva mai flexibil. Brooke, la rândul ei, a adoptat o abordare mai respectuoasă față de corpul lui Jonathan, permițându-i acestuia

să se spele singur pe față și acceptând să îi schimbe scutecul în timp ce stătea în picioare și se juca. Pe măsură ce Jonathan a devenit mai afectuos, Brooke a înțeles că agresivitatea fizică îndreptată împotriva ei era, de fapt, modul lui neîndemânatic de a încerca să se conecteze. A început să îi răspundă în joacă, de exemplu: „Ce faci tu aici, încerci să îți bagi din nou degețelele în nasul meu? Niciodată! Hai, să ne jucăm «Degete-n nas». Hai să vedem dacă te poți apropia; am fugit; gata, acum e rândul meu, ia să vedem, pot să îți ating nasul cu degetul? Ah, ce iute ești!" Când băiețelul a vrut să o scuipe, l-a scos afară și au făcut un concurs de scuipat, transformând din nou agresivitatea în conectare. În cele din urmă, când a fost într-adevăr nevoie să stabilească limite pentru comportamentul lui, iar Jonathan a început să plângă, Brooke și-a reamintit că are, pur și simplu, nevoie să plângă și l-a ținut în brațe cu empatie, în loc să se simtă exasperată. Uneori, acesta se arcuia să coboare din brațe, dar în câteva minute se cățăra din nou în poala ei, agățându-se de ea, în timp ce suspina. La o lună de când adoptase această nouă abordare, Brooke a povestit că Jonathan se transformase: „Este în continuare încăpățânat, dar pare mult mai fericit acum, iar viața este mult mai ușoară". Brooke învață cum să facă față nevoilor unice ale copilului său dificil și determinat.

Este întotdeauna atât de ușor? În niciun caz. Însă o conectare mai profundă între părinte și copil este întotdeauna benefică, indiferent de cât de dificil este copilul sau contextul.

Planuri de acțiune

RESURSELE EMOȚIONALE ALE COPILULUI

Este de datoria noastră, ca părinți, să impunem limite copiilor, să refuzăm cererile nerezonabile, să le corectăm comportamentul. Uneori, suntem atât de abili, încât copiii nici măcar nu percep aceste interacțiuni ca fiind „negative", însă aceste situații sunt rare. Cel mai adesea, ei simt că le negăm ceva ce își doresc, însă ne acordă prezumția de nevinovăție datorită tuturor celorlalte interacțiuni afir-

mative și iubitoare, creând un echilibru pozitiv în relație ca întreg.

Dar indiferent cât efort am depune, cu toții avem uneori interacțiuni mai puțin bune cu cei mici, iar echilibrul relației înclină spre negativ. Acestea sunt momentele în care copiii dezvoltă un comportament nepotrivit, fie că au doi ani sau doisprezece ani. Dacă remarci, așadar, unele fricțiuni între tine și copil, este momentul să acorzi atenție balanței din relație. Fă asta chiar și atunci când te gândești că nu e nimic altceva decât o perioadă mai dificilă pentru copil. S-ar putea să fii surprins de cât de facilă poate fi această perioadă odată ce copilul se simte mai apropiat de tine.

- **Indicii că relația voastră e pe butuci.** Câte momente de afecțiune ați avut în ultimele două zile?

- **Ce poți face pentru a consolida relația dintre tine și copil?** Gândește-te la două lucruri pe care le puteți face împreună chiar astăzi. De exemplu: *„Stai lângă copil după școală, când își ia gustarea și își face tema, pentru a afla mai multe despre cum a decurs ziua lui; mergeți mai devreme la culcare, pentru a putea petrece împreună zece minute pe întuneric, doar pentru conectare."*

- **Analizează motivele care ar fi putut să epuizeze relația voastră.** Ce poți face pe viitor pentru a te asigura că nu mai ajungeți la o balanță negativă? Notează cinci lucruri. De exemplu, lista poate include: *„Găsește modalități de a vă amuza mai mult împreună în timpul rutinei de după-masă și de seară, astfel încât să nu însemne numai pisălogeală; închide telefonul seara, astfel încât să fii mai disponibil pentru a ajuta copilul cu rutina de somn fără să țipi; dedică în fiecare seară cinci sau zece minute doar pentru îmbrățișări după povestea de noapte bună; mergi la culcare mai devreme, astfel încât să fii odihnit și răbdător dimineața și să nu îl mai repezi; ieșiți să luați micul dejun împreună o duminică pe lună."*

DE CE ESTE TIMPUL SPECIAL ATÂT DE SPECIAL?

Iată schimbările pe care le poți observa la copil doar după ce începi să petreci Timp Special cu el:

- *Este vizibil mai puțin solicitant și mai independent pe tot parcursul zilei.*
- *Rivalitatea dintre frați este cu MULT mai redusă.*
- *„Nevoia" de desene animate se reduce cu aproximativ 50%.*
- *Acum mă lasă să îmi termin treburile pentru că știu că le voi dedica timp atunci când termin."*

– Christine, mama a doi copii în vârstă de 6 și 8 ani

Părinții care le oferă copiilor Timp Special îmi spun întotdeauna că văd schimbări importante în comportamentul acestora. De ce? Deoarece Timpul Special:

- Îi oferă copilului experiența esențială – dar, din păcate ade-sea sporadică – a atenției complete, interesate, iubitoare a părintelui, fără de care nu poate avea o dezvoltare armonioasă.
- Reconectează părintele și copilul după separările și conflictele de zi cu zi, astfel încât acesta din urmă este mai fericit și mai cooperant.
- Le oferă copiilor cu regularitate posibilitatea de a „descărca" într-un mediu în care se simt în siguranță toate acele emoții de tristețe și frică pe care le-au dus în spate (la modul figurat) și care, altfel, se revarsă sub forma unui comportament dificil.
- Intensifică empatia părintelui pentru copil, astfel încât să putem arăta compasiune și să vedem lucrurile din perspectiva lui.
- Pune bazele unei relații de încredere și parteneriat între părinte și copil, ceea ce reprezintă premisa încrederii pe care copilul o are în a-și încredința emoțiile puternice atunci când este supărat (în loc să izbucnească).
- Îi oferă copilului convingerea fermă că este important pentru părinte. (Desigur, tu știi că este, dar copiii au, uneori, îndoieli.)

Fiecare copil beneficiază de Timpul Special pentru a se reconecta cu fiecare părinte tot mai des, chiar zi de zi, dacă este posibil. Priviți această activitate ca întreținere preventivă care menține situația în echilibru în familia voastră. Dacă aveți un copil problematic, inițierea Timpului Special este primul pas către schimbare. Cum se face?

1. **Anunțați-vă intenția de a petrece timp special** cu fiecare copil, timp de cincisprezece minute, cât mai multe zile pe săptămână posibil. Numiți-l cu cel mai special nume din câte pot exista, anume după cel al copilului - de exemplu, „Timpul Lauren".

2. **Alegeți un moment în care ceilalți copii sunt îngrijiți de altcineva** (dacă nu sunt suficient de mari încât să poată sta singuri, ocupați cu altceva, chiar dacă simt că fratele lor primește ceva ce ar dori și ei).

3. **Setați, împreună cu cel mic, un cronometru pentru cincisprezece minute.** Închide telefoanele, astfel încât să nu fii deranjat de apeluri.

4. **Spune: „Astăzi poți decide tu** ce facem în «timpul Jonah». Mâine, voi decide eu. Facem cu rândul. Acum, sunt numai al tău timp de cincisprezece minute. Ce ți-ar plăcea să facem?"

5. **Oferă-i copilului atenția ta 100%** fără program și fără alte preocupări. Urmează, pur și simplu, copilul. Dacă vrea să vă jucați cu cuburile, nu te repezi să îi spui cum să construiască un turn. În schimb, bucură-te să îți privești copilul în timp ce explorează, se joacă și creează. Din când în când, poți remarca ceea ce vezi: *„Ai făcut un turn foarte înalt; Te-ai ridicat pe vârfuri să ajungi acolo."* Dacă vrea să îl învârți în cerc pe role până cade și apoi să o iei de la capăt, consideră că este o gimnastică bună pentru tine și amuzați-vă împreună. Abține-te de la a judeca sau a evalua copilul. Nu sugera idei proprii, cu excepția situației în care întreabă. Abține-te de la a-ți verifica telefonul. Fii pur și simplu prezent și oferă-i copilului tău darul extraordinar de a fi văzut și înțeles.

6. **Dacă vrea să facă ceva ce nu este permis, în mod normal,** vezi dacă se poate realiza în siguranță, din moment ce te afli acolo pentru a-l ajuta. Poate că îi spui întotdeauna că este prea periculos să sară de pe șifonier pe pat, dar, în timpul special, poți trage patul aproape de șifonier și sta alături de copil în timp ce sare, pentru a te asigura că nu cade. Poate că și-a dorit dintotdeauna să se joace cu pasta de bărbierit a tatălui său, dar nu ai fost dispus să îi permiți să irosească un tub întreg ori să cureți după el. Pentru timpul special, poți decide să îi dăruiești propria cutie de pastă de bărbierit ieftină și să îl lași să se joace cu ea în cadă, iar apoi să curățați împreună. Dacă nu îi poți îndeplini o dorință (să mergeți în Hawaii), găsește ceva cât mai apropiat (faceți fuste din iarbă și jucați-vă împreună de-a dansul hula).

De ce să îți bați capul? Copilul învață că îți pasă cu adevărat de ceea ce își dorește, chiar dacă nu îi poți întotdeauna oferi ceea ce își dorește (deci va simți mai puțin că nu primește niciodată ceea ce cere și va fi, în general, mai dispus să coopereze.) Și de vreme ce aceste dorințe nu mai sunt ca un fruct oprit după ce copilul are ocazia de a-și satisface curiozitatea și a le experimenta, va fi mai puțin înclinat să le încerce pe ascuns.

7. **Când este rândul tău să decizi ce o să faceți,** inițiază jocuri care să stimuleze inteligența emoțională și apropierea. Vorbitul în șoaptă și îmbrățișările sunt perfecte din când în când, însă scopul tău este să ajuți copilul să se descarce de anxietatea acumulată - un alt cuvânt pentru frică -, iar cea mai simplă soluție este râsul. În general, asta înseamnă jocul de-a luptele, la un mod care să îl facă pe cel mic să chicotească. Știu, pare un efort mare pentru un părinte obosit. Dar nu înseamnă decât zece minute și vei constata că te va umple de energie și pe tine. Jucați orice stârnește râsul copilului, ceea ce înseamnă, de obicei, un joc prin care să îl speriați sau să îl supărați exact cât să simtă că deține controlul asupra situației. Consultați Ghidul de intervenție din capitolul dedicat emoțiilor, pentru idei în acest sens. Puteți, de asemenea, să abordați un subiect anume, care este problematic pentru copil, cum ar fi, de exemplu, un joc de-a școala. Permite-i lui să fie

profesorul care îți dă multe, multe teme și te face de rușine atunci când nu știi să răspunzi la o întrebare. Sau jucați baschet și permite-i să domine terenul. În toate aceste jocuri, părintele se agită în van, se lamentează și se ofilică, dar nu poate în nici un chip să țină pasul cu acest copil puternic, rapid și inteligent care învinge întotdeauna. Scopul este să obțineți acele chicote care eliberează aceleași anxietăți ce pot fi descărcate prin plâns, deci repetați orice activitate care stârnește râsul copilului.

8. **Încheie timpul special când se aude soneria cronometrului.** Timpul special are nevoie să fie astfel limitat, pentru a sugera că, în această perioadă, regulile sunt altele decât în viața obișnuită. Când se aude soneria, îmbrățișează strâns copilul și spune-i cât de mult ți-au plăcut aceste momente și că o să aveți din nou timp special foarte curând. Când copilul are o criză de plâns, acceptă-i lacrimile cu empatia pe care o arăți la orice altă astfel de criză (*„Știu, este foarte greu să punem capăt Timpului Special"*). Dar nu privi asta ca pe o extindere a timpului special, așa cum nu „cedezi" în alte situații când copilul are o criză de furie.

9. **Fii conștient de faptul că emoțiile copilului vor ieși la suprafață în perioada Timpului Special**, mai ales către finalul acesteia. Asta nu înseamnă că te afli în fața unui sac fără fund. Înseamnă că se simte mai în siguranță alături de tine după acest timp petrecut împreună și că toate acele emoții pe care le ducea în spate sunt acum exprimate și procesate. Poate însemna, de asemenea, că finalul timpului special aduce la suprafață acele emoții dificile pe care le simte atunci când trebuie să te împartă cu alții. Adesea, copiii folosesc finalul Timpului Special pentru a-și exprima supărările și este recomandabil să îți programezi timp pentru asta la final, în cazul în care copilul are o criză de plâns, mai ales când abia ați inițiat Timpul Special sau când copilul trece printr-o perioadă dificilă. Când începe să aibă o criză de plâns, nu trebuie decât să arăți empatie și să te feliciți că ești un părinte în care copilul are încredere pentru a-și exprima aceste emoții puternice. (Vezi secțiunea „Îndrumarea emoțională a copilului în timpul unei crize de plâns", din capitolul 3.)

De ce este Timpul Special atât de special? Pentru că transformă relația dintre tine și copilul tău. Și, din moment ce această relație este ceea ce te face un părinte bun, nimic nu poate fi mai special de atât.

OBICEIURI ZILNICE PENTRU O RELAȚIE MAI SOLIDĂ ȘI MAI CALDĂ ÎNTRE TINE ȘI COPIL

Părinții sunt și ei oameni. Sunt zile când nu putem face mai mult decât să le împlinim copiilor nevoile de bază: să îi hrănim, să îi spălăm, să păstrăm un ton încurajator, să îi îmbrățișăm și să îi culcăm la o oră atât de rezonabilă încât să o putem lua de la capăt a doua zi. Dat fiind că cel mai greu pe lumea asta este să crești copii – și că majoritatea facem asta în timpul liber, după o zi de muncă – singura modalitate de a menține o legătură apropiată cu cei mici este să creăm obiceiuri zilnice de conectare. Ce fel de obiceiuri?

- **Creați mici ritualuri de reconectare pe tot parcursul zilei, mai ales în momentele de separare.** De exemplu, planificați câte cinci minute de îmbrățișări cu fiecare copil, primul lucru când vă treziți, pentru a vă reconecta și a ușura tranziția către programul din acea zi, înainte de a-i solicita copilului să își activeze „funcția executivă". (Mulți părinți folosesc televizorul pentru această tranziție, ceea ce produce o și mai mare deconectare, copilul necesitând, astfel, și mai mult timp, iar părintele ajungând să fie frustrat.)

- **Reîncarcă-ți copilul emoțional înainte de a începe o activitate pe care el o va resimți ca deconectantă** - ora de culcare, grădinița sau chiar cumpărăturile ori prepararea cinei.

- **12 îmbrățișări pe zi.** Această legătură părinte-copil este instinctuală și, pentru majoritatea copiilor, depinde de apropierea fizică de părinte. Conform bine-cunoscutei afirmații a terapeutei de familie Virginia Satir, „Avem nevoie de patru îmbrățișări pe zi pentru supraviețuire; de opt pentru întreținere și de douăsprezece

îmbrățișări pe zi ca să creștem". Îmbrățișează-ți copilul dimineața, de fiecare dată când spui „bună" sau „la revedere" și cât mai des cu putință între aceste momente. Stai alături de fiecare copil pentru a vorbi și a vă îmbrățișa în fiecare seară înainte de culcare. Este la fel de important pentru un copil de nouă ani, cum este și pentru unul de trei. Dacă nu acceptă atât de multe îmbrățișări, mângâie-l în fiecare zi pe spate.

- **Închide dispozitivele electronice atunci când interacționezi cu copilul.** Serios! Copilul își va aminti întreaga viață că era suficient de important pentru părinții săi încât aceștia să își închidă telefoanele mobile atunci când erau împreună.

- **Serile sunt pentru familie.** Termină cu lucrul înainte de cină, astfel încât să îți poți dedica seara familiei. Închide-ți telefonul și computerul. Luați cina împreună, fără să fiți întrerupți de telefoane sau de televizor. Lasă bunele maniere pe locul doi și creează o atmosferă caldă, care să îi includă pe toți.

- **Timpul Special.** Zece-douăzeci de minute în fiecare zi cu fiecare copil separat și mai mult la sfârșit de săptămână. Decideți cu rândul ceea ce veți face, iar atunci când este rândul tău reține-ți impulsul de a structura timpul prin activități. În schimb, jucați jocuri terapeutice sau de-a luptele, pentru a ajuta copilul să descarce prin râs anxietățile și să se apropie de tine. (Vezi „Ghidurile de intervenție despre jocuri" din capitolul 3.)

- **Când vă reconectați fizic, concentrează-ți conștient atenția asupra copilului.** Altfel, vei începe inevitabil să te gândești la întâlnirea pe care tocmai ai avut-o sau la ce trebuie să cumperi de la magazin. Până la restabilirea conectării, redu la minim orice ar putea să te distragă. Dacă oprești radioul atunci când copilul urcă în mașină, vei avea mai multe șanse de a vă conecta și de a auzi ce s-a întâmplat la ora de sport. Când unul dintre voi sosește acasă, nu răspunde la telefon în timp ce vă salutați, chiar dacă nu vă revedeți decât după o separare de rutină.

- **Adaptează-te la starea de spirit a copilului.** Este foarte puțin probabil ca stările voastre de spirit să fie sincronizate după ce ați petrecut timp separat. Pentru a vă reconecta, va fi nevoie să îți adaptezi starea de spirit la cea a copilului.

- **Conectează-te la nivelul lor.** Gordon Neufeld și Gabor Mate, autorii cărții *Hold on to Your Kids* și creatorii expresiei „a-ți strânge copilul", numesc asta „apropiați-vă de ei într-un mod prietenos". Începeți cu o îmbrățișare de salut, stabiliți contactul vizual, iar apoi rămâneți, fizic, în spațiul lor, până ce ați refăcut conectarea caldă dintre voi. Este ușor cu un copil de doi ani, dar este oare cel de opt ani atât de preocupat, încât să nu se poată conecta? „Proslăviți-i" în joacă piciorul cu un masaj și va începe cu siguranță să vă povestească ce a făcut astăzi. Poți face din asta un obicei prin care va rămâne dispus să vă vorbească și în adolescență.

- **Nu lăsa micile disensiuni să se acumuleze.** Relația părinte–copil trebuie să fie înconjurată de o atmosferă plăcută. Copiii trebuie să fie convinși până în măduva oaselor că părinții îi adoră și se bucură de compania lor. Dacă nu te simți așa, obține orice tip de susținere necesară pentru a rezolva situația într-un mod pozitiv. Dacă alegi să te retragi (cu excepția momentelor în care o faci temporar și strategic), atunci când copilul pare a-și dori să te îndepărteze, faci *întotdeauna* o greșeală. Orice dificultate este o ocazie de a vă apropia, oferind înțelegerea care să îi dea copilului sentimentul că este văzut, auzit și acceptat cu adevărat.

- **Reține raportul de 5 la 1.** Oamenii de știință au găsit o modalitate de a prevedea ce cupluri vor divorța: acelea care nu au cel puțin cinci interacțiuni pozitive pe zi, raportat la fiecare interacțiune pozitivă. După câte se pare, menținerea acestui raport este o asigurare eficientă pentru orice relație, inclusiv acelea dintre părinți și copii. Când remarci că interacțiunea dintre tine și copil este dificilă, amintește-ți că trebuie să găsești cinci ocazii de conectare în viitorul apropiat.

FOLOSEȘTE CONECTAREA PENTRU A-ȚI SCOATE COPILUL DIMINEAȚA PE UȘĂ

Fiica mea întâmpină mari dificultăți cu tranzițiile acestea, inclusiv cu trezitul de dimineață. Se trezea mereu țipând furioasă. Am început să o îmbrățișez dimineața și să stau cu ea cinci minute după ce se trezea, ceea ce a transformat rutina noastră de dimineață! Acum, iubește momentele de apropiere și se trezește fericită și cooperantă când cele cinci minute se încheie.

– Kym, mama unui copil de 5 ani

Dacă ai dificultăți în a-ți scoate copiii din casă la timp, iată care este secretul. Regândește modul în care decurge rutina de dimineață. Imaginează-ți că cel mai important lucru pe care îl ai de făcut este să te conectezi emoțional. Astfel, va avea cu adevărat „paharul plin". Va fi nu doar mai dispus să coopereze, ci și mai deschis către provocările de dezvoltare din ziua respectivă. Cum poți face asta?

- **Toată lumea trebuie să se culce cât mai devreme.** Dacă trebuie să trezești copiii dimineața înseamnă că nu dorm suficient. Fiecare oră de somn în minus le produce un regres de un an în accesarea funcțiilor cerebrale, ceea ce înseamnă că se vor comporta asemenea unui copil mai mic cu un an decât au ei, de fapt.

- **Culcă-te și tu mai devreme.** Îmi pare rău că trebuie să îți dau o veste proastă, dar, dacă trebuie să folosești un deșteptător, nici tu nu dormi suficient de mult. Copilul depinde de tine pentru a-și începe ziua cu „paharul plin". Nu ai cum să îți poți păstra răbdarea dacă ești epuizat.

- **Folosește timpul suplimentar.** Trezește-te mai devreme decât copiii, astfel încât să fii centrat emoțional atunci când interacționezi cu ei. Planifică să ajungi la serviciu cu cincisprezece minute mai devreme decât începerea programului. De cele mai multe ori, nu vei reuși, însă nici nu îți vei mai pierde răbdarea în fața copiilor,

deoarece nu vei fi, de fapt, în întârziere. Pe de altă parte, vei avea ocazia să îți începi lucrul relaxat și vei fi mai eficient.

- **Pregătește-te de cu seară.** Pregătește ghiozdanele, servietele, gustările de prânz și hainele, ibricul de cafea să fie la îndemână și micul dejun planificat. Implică și copiii seara, astfel încât să își aleagă hainele și să își găsească mașinuța.

- **Asigură-te că poți petrece cinci minute relaxate pentru îmbrățișări la trezire cu fiecare copil.** Știu, pare imposibil, dar dacă totul este pregătit te poți relaxa timp de zece minute. Acel moment de conectare cu cel mic îți va transforma dimineața.

- **Folosește rutina de conectare pentru a face tranzițiile mai ușoare.** Pentru copii, tranzițiile sunt dificile, iar dimineața este plină de astfel de momente. Deci, dacă îi este greu să se dea jos din pat, încheie îmbrățișările de dimineață ținându-vă de mână, în timp ce ieșiți din dormitor. Această conectare trebuie să fie, pentru copil, un moment plin de sens, în care ambii vă gândiți la motive de recunoștință sau la ceva ce așteptați cu nerăbdare în acea zi. (Firește, motivele tale vor fi legate de copil.)

- **Rutina trebuie să fie cât mai simplă cu putință.** Nu există reguli. De ce nu ar putea să doarmă cu tricoul și pantalonii pe care îi va purta la școală? De ce nu ar putea să mănânce un sendviș în mașină în loc de cereale la masă? De ce nu ai putea să îi prinzi părul în coadă sau să îi permiți să doarmă cu el împletit, astfel încât să nu mai fie nevoie să îl pieptene?

- **Înțelege că, pentru a parcurge această rutină, copiii au nevoie de ajutorul tău.** Dacă vrei ca cei mici să își înceapă ziua bine, trebuie să înțelegi că datoria ta este de a-i ajuta să parcurgă fericiți rutina de dimineață, nu de a le da ordine răstite. Asta înseamnă că este poate nevoie să îi ici hainele, pentru a se putea îmbrăca lângă tine, în timp ce tu hrănești bebelușul. Îl poți chiar încuraja:

„Văd că ai ales din nou cămașa albastră: încerci din răsputeri să îți dai seama care pantof intră pe dreptul și care pe stângul: ia uite, astăzi fredonezi un cântecel în timp ce te îmbraci." Reține că îmbrăcatul este prioritatea ta, nu a copilului. Prezența ta este cea care îl va motiva.

- **Oferă-i opțiuni.** Nimănui nu îi place să fie împins de la spate. Vrea să se spele pe dinți în timp ce stă în picioare pe taburet la chiuveta din bucătărie în timp ce tu scoți bebelușul din scaunul de masă ori, poate, în baie? Vrea să îi pui întâi pantofii sau geaca? Cedează-i controlul ori de câte ori este posibil.

- **Joacă-te.** Uneori, la sfârșit de săptămână, poți lua o mămică și un pui de pluș. Pune-i pe ei să însceneze rutina de dimineață. Fă-l pe cel mic să se ocupe, să plângă, să se dea cu fundul de pământ. Fă mămica să își iasă din fire (dar fără a-ți speria copilul prin exagerări. Mămica ar trebui să fie stângace, neîndemânatică și amuzantă). Copilul va fi fascinat. Apoi, dă-i copilului „mămica" de pluș și jucați din nou același scenariu, cu tine jucând rolul copilului. Jocul trebuie să fie amuzant, astfel încât să puteți chicoti amândoi, detensionându-vă. Nu uita să incluzi și un scenariu în care copilul merge la grădiniță în pijamale sau în care mămica merge la serviciu în pijamale sau în care copilul trebuie să țipe la aceasta pentru a se grăbi sau în care mămica spune: *„Cui îi pasă de întâlnirea aia? Să îi spunem șefului că este mai important să îți găsim ție mașinuța!"* Oferă-i prin imaginație ceea ce nu poate avea în realitate. Vei vedea cu siguranță mai multă înțelegere și cooperare din partea copilului luni dimineață.

- **Stabilește-ți prioritățile.** Dacă ambii părinți lucrează cu normă întreagă când copiii sunt mici, va trebui să renunțați la majoritatea celorlalte așteptări în timpul săptămânii. Este singura modalitate prin care veți reuși să mergeți la culcare devreme și să vă păstrați buna dispoziție dimineața. Copilul depinde de buna dispoziție a părintelui pentru a-și regla propria stare emoțională. Nu îți face

griji, anii aceștia nu vor dura pentru totdeauna. Pui acum bazele minunate prin care copilul va prelua tot mai mult din rutina de dimineață.

Viața modernă pune presiune asupra copiilor și părinților, subminându-le relațiile. Dar avem nevoie de acea conectare pentru a ne netezi drumul prin viață. Copiii noștri au nevoie de ea, nu doar pentru a coopera, ci și pentru a se dezvolta armonios. Din fericire, atunci când conectarea devine prioritatea noastră, totul este mai ușor.

FOLOSEȘTE CONECTAREA PENTRU MOMENTE MAI PLĂCUTE ÎNAINTE DE CULCARE

De ce este ora de culcare atât de dificilă pentru multe familii? Deoarece nevoile părinților și ale copiilor sunt conflictuale. Pentru părinți, ora de culcare este momentul în care iau, în sfârșit, o pauză de copii și au puțin timp pentru ei înșiși. Pentru copii, ora de culcare este momentul în care sunt obligați să se separe de părinți și să stea singuri pe întuneric. Pe deasupra, copiii sunt epuizați și agitați, iar părinții epuizați și sătui. Nu este de mirare că este momentul cel mai dificil pentru toate familiile.

Dar serile stresante, deconectate, punctate de țipete și lacrimi subminează sentimentul de încredere al copilului și, de aceea, mersul la culcare este chiar și mai dificil. Cu toții ne dorim ca ultimul sentiment pe care copilul nostru să-l aibă înainte de culcare să fie siguranța caldă a iubirii noastre, și nu furia cu care îi amenințăm. Nu este ușor să îți păstrezi calmul la încercarea care este mersul la culcare, însă este posibil. Iată cum:

- Fă un tabel cu imagini în care copilul tău realizează fiecare activitate în pregătirea somnului, cu orele potrivite, astfel încât să vă puteți transforma din polițist în partener, ajutându-vă copilul să treacă prin rutina de dinainte de somn.

- Împarte egal timpul oferit de părinte între copii, astfel încât fiecare să aibă parte de conectarea necesară.

- Nu face nimic altceva în timpul rutinei de somn, astfel încât să te poți concentra asupra activităților de dinainte, și nu asupra telefonului sau mesajelor pe e-mail.

- Reține că ora de culcare trezește în copii anxietatea de separare. Include în fiecare seară un joc de „separare" cum ar fi De-a v-ați ascunselea sau jocul La revedere (descris în capitolul 3), care să ajute copilul să descarce prin chicote o parte din acea anxietate. Dar reține că este necesar, de asemenea, pentru copii, să se liniștească fizic, deci fără jocuri gâlgioase de-a luptele în ora de dinainte de somn.

- Cu cel puțin o oră înainte de somn, interziceți ecranele electronice, care reprimă secreția hormonului de somn, melatonina.

- După ce ați stins lumina, oferiți fiecărui copil zece minute de timp de calitate individual, pentru îmbrățișări și liniștire.

- Faceți orice este necesar pentru a vă păstra calmul. Dacă vă pierdeți răbdarea înainte de culcare, anxietatea de separare se va accentua, iar somnul va veni și mai greu.

- Este absolut normal pentru copil să aibă dificultăți în a adormi fără să fie ținut în brațe. Unii copii deprind această abilitate singuri. Alții vor avea nevoie de ajutorul părintelui. Vestea bună este că există metode blânde, care nu vă impun să vă lăsați copilul să plângă singur. Problemele de somn nu fac subiectul acestei cărți, însă există foarte multe informații despre acestea pe website-ul Aha! Parenting.

- Mergi la culcare și tu suficient de devreme astfel încât să nu fii epuizat în seara următoare în timpul rutinei de culcare.

10 SUGESTII PENTRU CULTIVAREA UNUI TALENT EXTRAORDINAR DE A ASCULTA

Cel mai mare compliment pe care l-am primit vreodată a fost când cineva m-a întrebat ce cred și chiar mi-a ascultat răspunsul.

– Henry David Thoreau

Calitatea cea mai importantă pentru a rămâne apropiat de copil este aceea de a ști să îl asculți. Nu să îl înveți, nu să îl sfătuiești, nu să îi oferi soluții – nu numai că nu este ceea ce copilul așteaptă de la tine, dar l-ar și împiedica să găsească propriile soluții. Ceea ce așteaptă copilul de la tine este să îl asculți cu foarte mare atenție. Uneori, o să îi asculți cuvintele. Alteori, o să remarci cum acțiunile lui îți vorbesc, nu cuvintele. Persoanele cu un talent extraordinar de a asculta aud dincolo de cuvinte.

Pentru a deveni un foarte bun ascultător, nu este nevoie decât să îți dezvolți acest obicei. Dar, asemenea tuturor obiceiurilor, este nevoie de exercițiu. Cum?

1. **Amintește-ți că nu trebuie să deschizi gura**. Credeți că este o coincidență că, în limba engleză cuvântul *listen* (a asculta) este o anagramă a cuvântului *silent* (tăcut)?

2. **Fii atent la orice interacțiune dintre tine și copil.** Ești pe pilot automat, grăbit, irascibil? Dacă da, atunci apasă pe butonul de pauză. (Da, ai timp pentru butonul de pauză. Nu este nevoie decât de trei secunde.) Oprește-te. Respiră. Închide laptopul. Privește în ochii copilului. Acum, ascultă.

3. **Remarcă momentul în care copilul încearcă să deschidă o discuție** și răspunde-i. Probabil că este îngrozitor pentru tine să te rupi de la ceea ce făceai pentru a te concentra asupra întrebării copilului, dar aceasta este un indiciu că vrea să știe dacă poate sau nu conta pe tine atunci când are nevoie. Este mult mai important decât orice conversație pe care o lansezi tu, ca atunci când încerci să îl convingi să îți spună ce s-a întâmplat astăzi la școală.

4. **Dacă nu poți asculta acum, spune-i direct:** *„Văd că ești furios. Vreau să acord toată atenția discuției noastre și nu pot face asta în timp ce încerc să fim cu toții gata să ieșim din casă. Crezi că putem stabili să vorbim despre asta diseară după cină?"* Apoi, nu uita. Fii prezent la această întâlnire. Doar așa poți câștiga încrederea copilului.

5. **Acordă-i toată atenția ta.** Acesta este momentul să îți asculți copilul. Problema pe care o ai la birou poate aștepta. Copilul știe când îl asculți cu adevărat. Se poate să nu o arate, însă îi vei submina stima de sine dacă te prefaci că asculți când, de fapt, nu o faci.

6. **Pentru a deschide o discuție, recunoaște-i activ și reflectă-i emoțiile**, fără a emite judecăți ori sugestii. *„Văd că ești foarte furios pe fratele tău;"* sau *„Pari îngrijorat în privința excursiei de astăzi"* sunt moduri de a deschide o discuție, în timp ce *„Nu trebuie decât să faci efortul de a te înțelege cu fratele tău!"* și *„Renunță la atitudinea asta de bebeluș față de excursie, nici nu intră în discuție să nu mergi!"* sunt moduri de a o închcia.

7. **Adresează întrebări care nu emit judecăți și care solicită un răspuns real.** *„Lângă cine ai stat astăzi la prânz?"* sau *„Cum a fost dictarea de astăzi?"* vor duce discuția mult mai departe decât *„Cum a fost azi la școală?"*. Întrebările care încep cu *„de ce"* plasează adesea copiii în defensivă; *„De ce te-ai îmbrăcat cu aia?"* nu va funcționa la fel de bine ca *„Cu ce crezi că o să se îmbrace colegii tăi pentru excursie?"*

8. **Nu te repezi să oferi soluții și sfaturi.** Asta înseamnă că va trebui să îți gestionezi propria anxietate în privința respectivei probleme. Copilul are nevoie de o ocazie de a se descărca și nu va putea gândi rațional până nu face asta. După aceea, are nevoie de oportunitatea de a găsi propria soluție, ceea ce îl va ajuta să își dezvolte încrederea în sine și competența în acest sens.

9. **Discuția trebuie să decurgă în siguranță pentru toată lumea.** Oamenii nu pot asculta când sunt supărați. Dacă nu se simt în siguranță, în general, se retrag sau atacă, iar partea cerebrală responsabilă de gândirea rațională este închisă. Dacă observi copilul manifestând semne de furie, teamă sau durere, dă un pas înapoi și reconectați-vă. Reamintește-i (și reamintește-ți) cât de mult îl iubești și cât de mult îți dorești să găsiți o soluție bună pentru toată lumea.

10. **Gestionează-ți emoțiile, pentru ca discuția să decurgă în siguranță pentru copil.** Nu o lua personal. Respiră. Înainte de toate, dacă începi să te simți vinovat (*„Aș fi putut preveni asta!"*) sau speriat (*„Nu pot să cred că i se întâmplă asta copilului meu!"*) adună-te și lasă sentimentele tale deoparte. Nu este vorba despre tine acum, deci nu va fi de niciun ajutor să te superi. Pe deasupra, indiferent de ce îți povestește copilul, îți poți procesa aceste emoții mai târziu. Amintește-ți că important aici este să îți ajuți copilul să facă lumină în aceste sentimente dificile și, când va fi pregătit, să îl ajuți să găsească un plan de acțiune potrivit pentru el.

CUM ÎMI CONVING COPILUL SĂ MĂ ASCULTE?!

Una dintre cele mai obișnuite întrebări pe care le aud de la părinți este: „Cum îmi conving copilul să mă *asculte*?" Copiii au foarte multe pe capul lor: lângă cine să stea la prânz, selecția de fotbal, cel mai nou joc pe calculator și așa mai departe. Părinții sunt uneori îngrozitor de jos pe această listă. Chiar și copiii mici au alte priorități decât noi și nu înțeleg de ce este atât de important să facă baie *chiar în clipa asta!* Desigur, părinții care îmi adresează această întrebare nu se referă cu adevărat la ascultare. Se întreabă cum să își convingă copiii să facă ce spun ei. Secretul? Conectare înainte de corectare. Iată cum:

- **Nu începe să vorbești până ce nu ai obținut atenția copilului.** Lasă-te la nivelul copilului și atinge-l ușor. Privește-l în ochi. Așteaptă până ce te privește. Abia atunci poți începe să vorbești.

Dacă, dintr-un motiv oarecare, nu poți face asta – de exemplu, atunci când ești în mașină –, îi poți atrage atenția întrebând: *„Pot să îți spun ceva?"*

- **Nu te repeta.** Dacă ai adresat o întrebare și nu ai primit un răspuns, nu te repeta pur și simplu. Înseamnă că nu ai obținut atenția copilului. În acest caz, reia pasul de mai sus.

- **Folosește mai puține cuvinte.** Majoritatea ne diluăm mesajul și pierdem atenția copilului când folosim prea multe cuvinte. Folosește cât mai puține cuvinte atunci când dai instrucțiuni.

- **Privește lucrurile din perspectiva lui.** Cum te-ai simți dacă, atunci când faci ceva ce îți place, partenerul ar veni și ți-ar ordona să încetezi și să faci altceva ce nu este o prioritate pentru tine? Probabil l-ai ignora. Va ajuta foarte mult dacă recunoști punctul de vedere al copilului: *„Știu că îți este greu să te oprești acum din joacă, dragul meu, dar am nevoie ca tu să..."*

- **Invită la cooperare.** Nimeni nu vrea să asculte pe cineva care dă ordine răstite. Păstrează un ton blând și oferă opțiuni: *„Este ora de baie. Vrei să mergi acum sau peste cinci minute? Bine, în cinci minute, dar fără discuții, da? Hai să batem palma."*

- **Alină, în loc să agravezi.** Când ne lăsăm purtați de sentimente, copiii sunt distrași de emoțiile noastre și pierd din vedere mesajul. Dacă prioritatea este ca toată lumea să urce în mașină, nu pierde vremea lamentându-te că nu te-au ascultat și nu s-au pregătit de când le-ai spus prima oară. Nu vei face decât să superi și mai tare pe toată lumea, inclusiv pe tine. Trage aer în piept și ajută-l să își găsească pantoful. Odată aflați în mașină, le poți cere să vă gândiți și să găsiți împreună modalități de a ieși pe ușă la timp.

- **Stabilește rutine.** Cu cât ai mai multe rutine, cu atât mai puține șanse ai de a te transforma în sergent de instrucție. Dacă

fotografiezi copilul în timp ce realizează activitățile de rutină și le afișezi pe un mic poster, va reuși, în timp, să își asume responsabilitatea pentru acestea. Rolul tău se va limita la a pune întrebări: *„Ce trebuie să mai faci înainte să ieși pe ușă? Hai să verificăm programul."*

- **Oferă un model de ascultare activă.** Când te uiți în telefon în timp ce copilul îți povestește ce a făcut astăzi, prezinți modelul de ascultare care se practică în căminul vostru. Dacă vrei să îți vezi copilul ascultându-te cu adevărat, oprește-te din ceea ce faci și ascultă-l. Nu va dura decât câteva minute. Dacă procedezi astfel când este preșcolar, va fi dispus să stea de vorbă cu tine și în adolescență. Iar tu te vei bucura că ai făcut așa.

CÂND COPILUL PUR ȘI SIMPLU SE ÎNCHIDE ÎN SINE

Îi spun: „Cred că ceva te-a înfuriat foarte tare astăzi la școală. Sunt aici pentru tine, dar aș vrea să nu îți mai lovești fratele în cap. Pari foarte furioasă, poți să îmi spui ce se întâmplă?" Iar ea țipă la mine: „Taci din gură! Nu vreau să vorbesc!"

– Chris, despre fiica ei în vârstă de 8 ani.

Când copilul îți spune să „taci din gură" o face, în general, deoarece:

- **Îi este jenă să îți spună ce s-a întâmplat.** Adesea, copiii se jenează să le povestească părinților că au fost intimidați de alți copii, de exemplu, fiindcă se simt foarte rușinați, sau

- **Se teme de reacția pe care ai putea-o avea.** Dacă o să fii de acord cu profesorul? Dacă o să-i ții morală pentru că nu a gestionat bine incidentul? Dacă o s-o faci de râs, sunând-o pe mama celeilalte fete? Dacă o să te porți de parcă ar fi o idioată care nu își poate rezolva singură problemele? sau, poate chiar mai des,

- **Emoțiile respective i se par atât de jalnice încât nu vrea să le simtă**, așa că încearcă să le reprime, făcându-le să dispară. Dacă îți povestește, se va simți din nou îngrozitor, retrăind tot ce s-a întâmplat.

Din păcate, emoțiile pe care nu le poate exprima îl vor frământa și va acționa în funcție de acestea – de exemplu, prin a-și lovi fratele. Deci cum ne ajutăm copilul să își exprime sentimentele care îl determină să aibă un comportament neplăcut? (Desigur, asta după ce am stabilit limita clară că nu trebuie să ne lovim frățiorul.)

- **Nu îl obliga să vorbească.** Indiscreția nu îl va ajuta să se simtă mai în siguranță. Se poate sau nu să simtă nevoia să vorbească, dar are nevoie să se simtă în siguranță pentru a-și exprima emoțiile. Rămâi disponibil și iubitor și stabilește limitele adecvate când își exprimă furia, iar acele sentimente vor ieși la suprafață mai devreme sau mai târziu.

- **Stârniți-i râsul.** Când copilul îți permite, începe o bătaie cu perne după care o să sfârșiți amândoi râzând în hohote, o modalitate de a elibera același hormon ca și prin plâns. Odată ce se simte mai bine, va fi mai dispus să povestească ce l-a supărat. Este totuși posibil nici să nu aibă nevoie să vorbească despre asta. Poate că nu avea nevoie decât să se descarce de acele emoții care îl apăsau.

- **Timp Special** – Adesea, copiii folosesc acest timp pentru a-și exprima supărările, dar nu întotdeauna simt nevoia să vorbească despre ce i-a supărat, ci pur și simplu să râdă, să plângă sau să manifeste prin jocuri aceste emoții.

- **Câștigă-i încrederea.** Când povestește ce i s-a întâmplat, trebuie să îți stăpânești emoțiile, pentru a nu-ți ieși din pepeni.

- **Arată-i compasiune.** Dacă ne putem depăși furia că și-a lovit frățiorul, pentru a simți adevărata compasiune pentru durerea

copilului, va simți din tonul cu care îi vorbim. Se poate să încerce în continuare să își reprime emoțiile, însă vor ieși la suprafață odată ce se va simți în siguranță.

De ce să îți bați capul? Pentru că îți vei ajuta copilul să își dezvolte inteligența emoțională. Pentru că îl sprijini în rezolvarea problemelor pe care le are. Pentru că, astfel, creezi o legătură mai puternică între voi. Și, fără îndoială, ar fi foarte drăguț dacă nu și-ar mai lovi frățiorul în cap.

CÂND VĂ BLOCAȚI AMÂNDOI ÎN NEGATIVITATE

Furia și epuizarea mea erau la fel de crude ca și copilul meu de trei ani, când mi-a venit în minte una din scrisorile tale zilnice. I-am spus: „A fost o zi atât de grea, încât cred că ai nevoie de o îmbrățișare." L-am ridicat în brațe și s-a agățat de mine ca maimuța aceea din camera întunecată. S-a lipit atât de strâns de mine, încât m-a lăsat fără suflare, iar toată furia mea s-a topit pur și simplu. Deși ridicasem vocea și ne spuseserăm unul celuilalt cuvinte dureroase, s-a redus totul la încredere și iubire. I-am spus: „Îmi pare rău că am țipat la tine. A fost o seară dificilă și pentru tine, și pentru mine, dar acum e bine. Cu toții avem zile grele, iar astăzi a fost una din acelea, nu? Mâine vom avea o zi mai bună, da?" A dat din cap, iar eu i-am mai spus că îl iubesc, după care ne-am continuat rutina de seară și ritualurile de conectare, ca și cum nu am fi avut o seară atât de dezastruoasă.

– Kristina, mamă a doi copii

Cu toții am avut astfel de momente alături de copii. Când suntem blocați și nu mai știm ce să facem. Când emoțiile sunt atât de crude, frustrarea atât de intensă, paharul atât de gol, încât nu ne mai pasă, pe moment, de nevoile copilului și explodăm, pur și simplu.

Apoi suntem copleșiți de remușcări; dar ce putem face, în acea clipă, când suntem copleșiți de emoții?

Tot ce trebuie să facem este să ne amintim: Conectare.

Oricât de dificil ar fi comportamentul copilului, ceea ce își dorește cel mai mult pe lume este să se reconecteze cu tine.

Pare imposibil, dar dacă simțim cel mai mic licăr de dorință să reparăm situația, nu trebuie să îl lăsăm să ne scape. Nici măcar nu trebuie să știm cum. Putem, pur și simplu, să alegem iubirea. Putem întotdeauna să găsim modalități de a ne apropia de copil și a ne conecta. Putem găsi întotdeauna o soluție pentru a remedia situația, chiar și atunci când suntem prinși într-un cerc vicios al negativității care a fost dus prea departe.

Deci nu îți mai face remușcări că ai lăsat situația să scape de sub control. Îmbrățișează-ți eul imperfect. Apropie-te de copil.

În cele din urmă, vorbim întotdeauna despre iubire. Iar iubirea nu dă niciodată greș.

Partea a III-a

Îndrumare, nu control

Am învățat atât de mult din articolele tale despre cum să interacționez cu fiul meu, în loc să am, ca părinte, drept unic instrument simplul «nu țipa». Acum pot fi fermă fără să mă înfurii și pot avea umor aproape în orice situație, pentru că nu mă mai simt constrânsă de nevoia de a-i controla acțiunile.

– Tricia, mama unui băiețel în vârstă de 2 ani

Tranziția de la stadiul de bebeluș la cel de copil mic, în jurul vârstei de un an, este faimos de dificilă, cei mici devenind mai greu de distras și de controlat. Părinții care se consideră îndrumători se descurcă mai ușor cu această tranziție și cu toate celelalte tranziții până la vârsta adolescenței, față de părinții care consideră că trebuie să controleze comportamentul sau emoțiile copilului.

Majoritatea părinților își imaginează că este de datoria lor să își controleze copiii, dar orice încercare de acest fel este sortită eșecului. Ne trezim simțindu-ne neputincioși, alergând după un băț sau un morcov și mai mare pentru a ne convinge copilul. Răspundem la comportamentul copilului cu forță ori amenințări, pentru a impune obediență („Tu să nu-mi vorbești așa, domnișoară!"), lăsându-i să deslușească singuri cum să își gestioneze emoțiile și să deprindă abilitățile de autocontrol.

Prin opoziție, când ne privim ca niște îndrumători, știm că nu putem decât să ne influențăm copiii, așa că depunem toate eforturile să ne păstrăm respectul și conectarea, astfel încât copilul să își dorească să ne „urmeze". Asemenea unui antrenor care ajută copiii să își dezvolte puterea și talentul pentru a juca cât mai bine, părinții-îndrumători își ajută copiii să își dezvolte atât mușchiul mental și emoțional, cât și abilitățile pentru viață, necesare pentru a se dezvolta și a trăi o viață cât mai bună.

Pe lângă conectare (despre care am discutat în partea a doua a acestei cărți), majoritatea interacțiunilor dintre părinte și copil se încadrează în una dintre următoarele trei categorii: gestionarea emoțiilor, învățarea comportamentelor și abilităților. Pe parcursul următoarelor trei capitole, vom explora modalități de abordare a fiecăreia dintre aceste categorii din perspectiva îndrumării, și nu a controlului. Care va fi rezultatul? Un copil fericit, automotivat, responsabil cu obiceiuri sănătoase de viață, care vrea să facă „ceea ce este bine" și care are abilitățile și puterea de a-și îndeplini visele.

Analizați diferența rezultatelor dintre control și îndrumare:

Reacție la:	Părintele încearcă să controleze	Părintele îndrumă
Comportament inadecvat	Funcționează pe termen scurt, când copiii sunt mici și doar când părintele este de față.	Crește copii care VOR să „facă bine".
Furie	Obligă copilul să își reprime furia, care va izbucni necontrolat în alte momente.	Îi ajută pe copii să învețe cum să își gestioneze furia.
Emoții	Copilul evită emoțiile, perfecționându-și controlul, însă are deficiențe de autocontrol.	Copilul își dezvoltă autocontrolul și rezistența.
Dezvoltarea principiilor	Copilul este motivat să evite pedepsele, nu preocupat de binele celorlalți.	Copilul „urmează" învățămintele părinților.
Dezvoltarea deprinderilor pentru viață, de la periajul dinților la temele pentru acasă.	Părintele sâcâie copilul, preluând practic responsabilitatea.	Părintele îi oferă copilului sprijin pentru a se bucura de asumarea propriilor responsabilități
Dezvoltarea motivației intrinsece	Copilul respinge presiunea din partea părinților.	Copilul se simte capabil și motivat.

3

Să creștem copii care au stăpânire de sine: Îndrumarea emoțiilor

Dacă nu avem stăpânire asupra capacităților noastre emoționale, dacă nu avem conștiință de sine, dacă nu avem capacitatea de a gestiona emoțiile dificile, atunci nu putem avea nici empatie, nici relații frumoase și, indiferent câte de inteligenți am fi, nu vom ajunge prea departe.

– Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*[1]

Fie că suntem sau nu conștienți, ne îndrumăm constant copiii în privința gestionării emoțiilor. Mai mult, majoritatea interacțiunilor dintre noi și copil reprezintă schimburi emoționale de un fel sau altul. Felul în care noi, ca părinți, reacționăm în fața emoțiilor copilului îi va modela relația cu emoțiile – ale lui sau ale celorlalți – pentru tot restul vieții sale.

Este, cu siguranță, mai ușor să șușăim sau să amenințăm un copil supărat decât să îl ajutăm să își proceseze emoțiile. Din fericire, copiii care știu, din experiență, că emoțiile lor sunt acceptate vor învăța să și le tempereze. Întrucât îndrumarea emoțională ajută copiii să își dezvolte autocontrolul mai devreme decât restul copiilor de aceeași vârstă, vei avea o soartă mai ușoară, ca părinte.

Să nu uităm celelalte două Idei Colosale de aici – Reglarea emoțiilor și Conectarea. Când ne îndrumăm copilul în mijlocul unor turbulențe, este esențial să rămânem conectați. Mai mult, când copiii

sunt copleșiți de emoții puternice, ne transmit că au nevoie să se reconecteze cu noi, după cum vom vedea în acest capitol. Și, din moment ce necazurile copiilor noștri ne supără inevitabil, capacitatea noastră de a ne liniști, determină capacitatea de a ne îndruma copilul. Acest capitol prezintă strategii specifice în acest sens.

De ce să îndrumăm emoțiile?

Majoritatea părinților își iau foarte în serios datoria de învățători. Ne învățăm copiii culorile; cum să își perie dinții; ce este bine și ce este rău.

Dar, uneori, neglijăm două dintre cele mai importante lecții pe care trebuie să le învețe copiii: cum să își gestioneze emoțiile (și, astfel, comportamentul) și cum să înțeleagă emoțiile celorlalți. Aceste două abilități formează esența a ceea ce psihologii numesc EQ sau Coeficientul de inteligență emoțională. Este parte integrantă din dezvoltarea omului și, deși sună complicat, este important să fie îmbrățișat de către părinți.

De ce este importantă inteligența emoțională? Dacă stăm un pic să ne gândim, cu toții cunoaștem răspunsul. Emoțiile sunt importante. Nu poți duce la capăt un proiect mare dacă ești copleșit de anxietate. Nu îți poți rezolva conflictele maritale fără înțelegerea perspectivei partenerului tău. Nu poți gestiona conflictele la serviciu sau cu un prieten dacă nu îți poți controla furia. Cu alte cuvinte, capacitatea unei ființe umane de a-și gestiona emoțiile într-un mod sănătos va determina calitatea vieții sale – poate chiar mai hotărâtor decât IQ-ul său. Până și succesul școlar al unui copil este determinat în egală măsură de EQ și de IQ, deoarece învățarea intelectuală depinde mult de gestionarea anxietății și de capacitatea de automotivare. Iar, în beneficiul părinților, copiii cu o inteligență emoțională solidă își pot gestiona mai bine emoțiile și, prin urmare, comportamentul, astfel încât înclină să fie atât autodisciplinați, cât și cooperanți. Copiilor le place și părinților le place, iar toată lumea are doar de câștigat.

O persoană cu un coeficient de inteligență emoțională (EQ) ridicat este inteligentă în ceea ce privește emoțiile, la fel cum cineva cu un IQ ridicat este inteligent în gândire. Oamenii de știință au constatat că, deși genele influențează IQ-ul, creierul este asemenea unui mușchi și poate fi modelat și întărit, permițându-ne să ne extindem IQ-ul înnăscut. La fel, deși unii dintre noi suntem, din naștere, mai liniștiți sau avem un mai bun control al impulsurilor, aceste tendințe pot fi modelate și întărite, pentru a ne extinde EQ-ul. Elementele esențiale ale unui EQ ridicat sunt:

- **Capacitatea de autoliniștire.** Elementul-cheie în gestionarea emoțiilor este să permitem, să recunoaștem și să tolerăm emoțiile intense, astfel încât acestea să se risipească fără să rămânem blocați în ele sau să acționăm în moduri pe care le-am regreta ulterior. Autoliniștirea este cea care ne dă capacitatea de a ne gestiona anxietatea și supărările, care apoi ne permite să rezolvăm problemele cu încărcătură emoțională cât mai constructiv.

- **Conștientizarea și acceptarea emoțiilor.** Dacă nu înțelegem emoțiile care ne cuprind, acestea ne sperie și nu le putem tolera. Ne reprimăm durerea, frica sau dezamăgirea. Emoțiile care nu mai sunt reglate de mintea conștientă găsesc diverse modalități de a ieși la suprafață brute, ca atunci când un preșcolar își lovește surioara sau noi, ca adulți, ne pierdem cumpătul sau ajungem să mâncăm o cutie întreagă de înghețată. Dimpotrivă, copiii crescuți în familii în care se impun limite comportamentelor, dar nu și sentimentelor, cresc înțelegând că toate emoțiile sunt acceptabile și proprii ființelor umane. Această înțelegere le oferă un mai mare control asupra propriilor emoții.

- **Controlul impulsurilor.** Inteligența emoțională ne eliberează de reacțiile necontrolate. Un copil (sau un adult) cu un bun EQ va acționa mai degrabă decât reacționa și va prefera să rezolve problema mai degrabă decât să caute vinovatul. Asta nu înseamnă că nu te mai înfurii sau nu simți niciodată anxietate, numai că nu îți mai ieși din fire. Drept rezultat, viețile și relațiile noastre vor fi mai bune.
- **Empatia.** Empatia este capacitatea de a percepe și de a simți din perspectiva celuilalt. Atunci când avem abilitatea de a înțelege stările mentale și emoționale ale altor persoane, ne putem rezolva diferendele într-un mod constructiv și putem avea o conectare profundă cu ceilalți. De asemenea, empatia ne îmbunătățește și calitățile de comunicare.

Cum își dezvoltă copiii trăsăturile fundamentale ale inteligenței emoționale? Le învață! Nu de la televizor, nu de la școală, ci de la tine. Îl îndrumi emoțional zi de zi. În special, îți ajuți copilul să devină conștient de propriile emoții și să și le exprime într-un mod adecvat cu vârsta sa, ceea ce reprezintă primul pas în autoreglare. Odată ce nu se mai simte copleșit de acele emoții puternice, copilul poate schimba macazul pentru a rezolva problema care le-a declanșat. Să vedem câteva strategii specifice prin care puteți îndruma și mai bine copilul în gestionarea emoțiilor pe tot parcursul copilăriei. Vom începe cu modul în care nou-născuții pun bazele inteligenței emoționale modelându-și structura cerebrală.

Inteligența emoțională pe măsură ce copilul crește

BEBELUȘII (0-13 LUNI): TEMELIA ÎNCREDERII

Principala temă de dezvoltare pentru un nou-născut este învățarea încrederii. Aceasta pune bazele a tot ceea ce va urma. Albert Einstein

a afirmat că există o întrebare importantă la care trebuie cu toții să răspundem: *„Este acesta un univers prietenos?"* Copilăria timpurie este momentul în care răspundem la această întrebare.

Acum aproape o sută de ani, psihologul Harry Stack Sullivan a sugerat că nou-născuții preiau anxietatea (care este o formă de frică sau o formă a lipsei de încredere) de la părinți. Studiile confirmă că atingerea, vocea și mișcările părintelui pot ori să liniștească un copil, ori să-i stimuleze anxietatea. Nivelul hormonilor de stres ai nou-născuților crește brusc la auzul unei voci furioase – inclusiv când aceasta provine de la televizor – chiar și atunci când dorm. Vocea noastră calmă, privirile drăgăstoase și atitudinea protectoare pe care o avem când ne îngrijim bebelușii le transmit acestora mesajul că lumea este un loc sigur în care se pot relaxa și se pot încrede. Orice părinte care a îmbăiat un nou-născut știe ce vreau să spun.

Ființele umane au capacitatea de adaptare tocmai pentru că sunt în continuă evoluție. Nou-născutul reacționează în funcție de mediu prin „modelarea" unei structuri cerebrale care îi va susține dezvoltarea optimă în respectivul mediu. Dacă beneficiază de condiții favorabile – îngrijire fizică, brațe primitoare care îl poartă și îl liniștesc, prezența atentă și comunicativă a adulților – își va modela un creier predispus către autoliniștire, dispoziții vesele și conectare intimă. Dacă mediul nu este armonizat nevoilor sale sau pare periculos – de exemplu, cu zgomote puternice, care nu sunt urmate de gesturi liniștitoare –, creierul pe care îl modelează va fi hipervigilent și neîncrezător, predispus către reacții de luptă sau fugă și competiție pentru resurse limitate.

De aceea, este de datoria noastră, ca părinți, să le oferim celor mici, cât mai constant posibil, confirmarea că sunt în siguranță. Dar să vedem cum se modelează creierul în profunzime atunci când nou-născutul este inundat de hormoni specifici panicii, ca adrenalina și cortizolul, responsabili de reacția „luptă sau fugi". Fie că este înfometat, are o indigestie sau este speriat pentru că a fost lăsat singur în pătuț (unde instinctele ancestrale îi spun că ar putea fi mâncat de un tigru), copilul intră în stare de panică. Din fericire, plânsul copilului te înnebunește, așa că, normal, mergi să îl iei în brațe pen-

tru a-l liniști. De fiecare dată când îi liniștești plânsul, îl ajuți să își formeze structurile cerebrale care îl vor ajuta să se autolinistească mai târziu. Ceea ce vezi tu este doar că se liniștește când îl alini. Din punct de vedere biologic însă, corpul lui răspunde la sentimentul de siguranță pe care îl capătă în brațele tale și transmite hormoni de liniștire care, la rândul lor, creează mai multe conexiuni și receptori pentru aceste substanțe calmante. Psihologic, învață că foamea lui și alte sentimente pot fi potolite, că va fi ajutat numaidecât, că cineva îl protejează, îl ajută să se contribuie. Nu trebuie să intre în panică. Poate avea încredere că acest univers prietenos îi va împlini nevoile. Astfel, începe să dezvolte un model funcțional de relații interumane definit prin căldură, siguranță și iubire.

Desigur, nu ar fi convenabil dacă ar trebui să fim acolo pentru a ne ajuta copiii să își gestioneze emoțiile și fiziologia pentru tot restul vieții lor. Din fericire, natura a avut o idee mai bună. În timp, când este cuprins de supărare, copilul va reuși să își folosească alte conexiuni neuronale pe care le crează pentru a se liniști singur. Cu cât secretă mai multă oxitocină ca reacție, de exemplu, la atenția iubitoare a părintelui, cu atât mai mulți receptori de oxitocină își va crea și cu atât mai ușor se va liniști și va reuși să se simtă bine. Începe chiar să creeze conexiuni neuronale care permit cortexului său prefrontal (creierul rațional incipient) să contracareze semnalele de alarmă ale amigdalei (parte a creierului emoțional). Părintele este instrumentul cu ajutorul căruia nou-născutul își structurează creierul și sistemul nervos în așa fel încât să își poată gestiona anxietatea pentru tot restul vieții sale.

[redacted]

Vă întrebați care este problema cu sfatul pe care l-ați primit, care spune că un copil învață să se autolinistească dacă îl lași să plângă pur și simplu? Nu are nici o susținere științifică, iar termenul „autoliniștire" este folosit greșit. Un număr mare de studii a dovedit că plânsul neconsolat constant la bebeluși

provoacă creșterea ritmului cardiac și a presiunii arteriale, reducerea nivelului de oxigen și amplificarea enormă a nivelului de cortizol, adrenalină și a altor hormoni de stres. Se prea poate ca bebelușii lăsați să plângă să adoarmă în cele din urmă, dar adorm din cauza epuizării, nu pentru că s-au liniștit și, pentru că sunt încă inundați de hormonii de stres, vor dezvolta o structură cerebrală mai reactivă din punct de vedere emoțional. Este adevărat, bebelușii învață la ce să se aștepte, așa că vor înceta să mai solicite sprijinul părinților în timpul nopții sau chiar și în timpul zilei, când nimeni nu reacționează la plânsul lor. Copiii din orfelinate nu plâng la nesfârșit, dar nimeni nu ar considera adaptarea lor ca fiind sănătoasă.

Evident, experiența nou-născuților care primesc îngrijire atentă din partea părinților în timpul zilei, dar sunt lăsați să plângă noaptea nu se poate compara cu cea a copiilor de la orfelinat. Ceea ce vreau să spun este că lipsa protestelor din partea bebelușului nu înseamnă că nu are nevoie de părinți, ci doar că a învățat deja că părinții nu îl vor alina. De fapt, deși copiii care au fost la *sleep-training* s-ar putea să stea liniștiți în pătuțul lor în următoarele zile, hormonii de stres tot își fac apariția, la fel cum făceau și în timp ce erau supuși la *sleep-training*. Cu alte cuvinte, este stresat, dar stă liniștit pentru că a învățat că este inutil să ceară ajutor.[2]

Din nefericire, în virtutea cunoștințelor pe care le avem despre dezvoltarea creierului, putem conchide că un bebeluș care nu primește nici o reacție din partea părinților atunci când plânge – fie că este noapte sau zi – își formează o structură cerebrală diferită. Secreția de cortizol asociată cu plânsul neconsolat pune între paranteze sistemul imunitar, învățarea și alte funcții necesențiale, pentru a se concentra asupra crizei de moment, ceea ce va împiedica formarea unui număr la fel de mare de conexiuni neuronale pentru autoliniștire.[3]

Când ne lăsăm copilul să plângă, ne schimbăm și noi, ca părinți. Trebuie să ne înăbușim empatia naturală pentru copil, aceeași empatie care este esențială pentru a ne ajuta copilul să

îți dezvolte inteligența emoțională. Capacitatea noastră firească de a vedea lucrurile din perspectiva lui se reduce, astfel încât ni se va părea mai greu să îl creștem. Când ne lăsăm copilul să plângă singur facem primul pas pe panta alunecoasă a deconectării care ne subminează atât capacitatea de a fi părinți atenți la nevoile copilului, când și propria satisfacție, ca părinte.

Oricine a petrecut timp alături de un nou-născut știe că aceștia pot fi dificil de liniștit. Nu îți face griji. Dezvoltarea cerebrală a copilului nu impune să fii perfect. Părinții nu sunt niciodată perfecți. Trebuie doar să fii „suficient de bun" astfel încât să poți avea o atitudine care să aline în cele mai multe cazuri în care copilul are nevoie de tine. Asta înseamnă să îl ții în brațe când plânge și să îi oferi ceea ce ne este tuturor de ajutor atunci când nu suntem bine: o companie plină de compasiune.

Chiar dacă cel mic va continua să plângă când îl ici în brațe, îți va simți brațele în jurul lui. Este foarte diferit de plânsul neconsolat care este atât de solicitant pentru nou-născuți. Se poate să îl doară ceva ori să fie, pur și simplu, suprastimulat și să aibă nevoie să se descarce de stresul pe care îl acumulează din simplul fapt că este nou-venit într-o lume copleșitoare. Oricare ar fi motivul pentru care plânge, prezența ta este eficientă, oferindu-i siguranța de a-și exprima emoțiile și de a se simți auzit. Acest plâns elimină, de fapt, hormonii de stres. Poți gândi astfel: a avut o zi dificilă sau o naștere grea (chiar dacă s-a întâmplat cu luni în urmă) și vrea să îți povestească despre asta. Deși nu face decât să plângă, trebuie să știi că este un plâns bun, vindecător. Elimină tot cortizolul, toată adrenalina și toți hormonii de stres acumulați din cauza experiențelor suprastimulante din această lume nouă și nebună. Pentru că îl ții în brațe, reacția corpului la plâns va fi aceea de a crea noi conexiuni neuronale prin care să transmită hormonii de liniștire. Este greu pentru părinte, dar vestea bună e că dacă vei continua să respiri adânc pentru a te calma și continui să îi oferi copilului un spațiu sigur în brațele tale, în cele din urmă își va construi conexiunile neuronale pentru a se liniști.

„Suficient de bun" este chiar suficient de bun. Nici un părinte nu va reuși vreodată să înțeleagă chiar toate indiciile pe care le oferă copiii. Suntem oameni și, uneori, suntem distrași, îngrijorați, angoasați, speriați, deprimați, bolnavi, ceea ce, pe scurt, înseamnă că nu putem fi întotdeauna atât de buni pe cât ne-am dori pentru copiii noștri. Dacă vă amintiți, concluzia cercetătorului Edward Tronick era că până și cei mai atenți părinți percep doar 30% din indiciile pe care le oferă bebelușul lor.[1]

Vestea bună e că atunci când nu reușim să percepem un mesaj din partea bebelușului și are loc o neînțelegere sau o deconectare, aceasta se poate repara. În plus, situația în care părintele nu înțelege sau apoi se reconectează este o lecție crucială pentru copil. De ce? Să spunem, pornind de la exemplul folosit în capitolul despre conectare, că ne simțim foarte bine jucându-ne cu bebelușul. Scuturăm jucăria zornăitoare, iar el râde în hohote. Dar, la un moment dat, toată această distracție îl copleșește. Simte că își pierde controlul și este speriat. Are nevoie să se liniștească, să revină la un nivel mai redus de agitație. Privește în altă parte. Unii părinți remarcă imediat și înțeleg că cel mic are nevoie de o pauză. Dar nu și noi. Noi de distrăm atât de bine. Este atât de minunat să îți vezi micuțul atât de fericit! Și poate e ceva mai mult acolo, poate nu suntem împăcați în acea clipă cu modul în care ne creștem copilul, deoarece este dificil de liniștit, dar ia uite, îl putem face să râdă tare, din ce în ce mai tare... Și, așa, nu mai observă semnalul pe care ni-l transmite. El continuă să privească în altă parte, deși noi ne băgăm în sufletul lui și scuturăm zornăitoarea din ce în ce mai insistent. Copilul este copleșit. Fața i se schimonosește și începe să plângă.

Iată cum ne-am deconectat, iar insistența noastră a fost, de fapt, cea care a făcut copilul să plângă. L-am distrus pe viață? Din fericire, nu. Se prea poate să înțelegem mai greu, dar nu suntem chiar fără speranță. Tragem aer în piept și schimbăm macazul de la amuzament la liniștire. Ne luăm micuțul în brațe și începem să îi vorbim cu blândețe. Continuă să plângă, dar mai încetișor, iar respirația i se liniștește. Iată-l cum se calmează. A învățat că universul nu este perfect și că, uneori, trebuie să ridice vocea pentru a se face auzit, dar

și că are puterea de a reface rupturile dintre voi. Întrucât ai reacționat imediat la supărarea lui – ceea ce s-a dovedit a fi cel mai important element de conectare pentru modul în care se adaptează nou-născuții[8] –, a învățat că universul acesta este sigur și că poate conta pe tine să îi împlinești nevoile. Reconectarea rapidă după o situație în care părintele nu este empatic determină parțial modul în care copilul își dezvoltă reziliența sau încrederea că ceva se va îmbunătăți dacă va continua să plângă. Mai mult, de fiecare dată când ne dăm seama că nu suntem conectați, cel mic are ocazia de a-și regla emoțiile fără ajutorul nostru.[9] Nu întotdeauna va reuși, dar, atunci când o face, învață despre acest proces – la fel ca atunci când face primii pași. Așadar, deși nu doriți să creați experiențe dificile pentru copil, întrucât viața îi va oferi suficiente și fără ajutorul vostru, aceste situații sunt excelente oportunități de învățare, atâta vreme cât sunt urmate de reconectare și sunt contrabalansate de momentele pozitive.

Alinarea copilului îl ajută nu doar să învețe să se liniștească singur, ci și să devină o persoană, în general, mai calmă, prietenoasă și fericită, și nu doar în copilărie, ci pe tot parcursul vieții sale. Sunt multe studii care au demonstrat că acei copii care primesc din partea părinților un nivel peste mediu de afecțiune, atenție și liniștire devin adulți mai relaxați, mai echilibrați emoțional și mai fericiți. Nu este de mirare că acești adulți au chiar și capacitatea de a-și regla greutatea.[10]

Această capacitate de autoliniștire este premisa inteligenței emoționale, pe care și-o va dezvolta pe măsură ce va învăța să aibă încredere că îl vei ajuta ori de câte ori are nevoie de tine, că îi poți înțelege semnalele și că îl vei ajuta să se autoregleze. Aceasta este și baza unei relații de atașament securizant. În funcție de primul an pe care îl petrece alături de părinți, va concluda că se află într-un univers prietenos, în care o să-i fie bine.

Să vedem, în continuare, cum se sedimentează aceste sentimente pozitive despre sine, pe măsură ce viața devine din ce în ce mai complicată.

COPIII MICI (13-36 DE LUNI): IUBIREA NECONDIȚIONATĂ

Dacă îți liniștești copilul când plânge, va fi din ce în ce mai capabil să își gestioneze stresul fără să fie copleșit de panică. Ceea ce este foarte bine, întrucât copilăria mică este, probabil, cea mai dificilă perioadă din întreaga dezvoltare umană, atât pentru părinte, cât și pentru copil. Dacă ne putem ajuta copilul mic să dezvolte relații sănătoase cu propriile emoții, va dispune de baza necesară pentru un EQ ridicat pe tot parcursul vieții. Beneficiul aferent este acela că părinții vor avea mai puține bătăi de cap în creșterea copiilor mici.

De ce este perioada copilăriei mici o provocare atât de mare, din punct de vedere emoțional? Deoarece principala preocupare a copilului mic este să se afirme. Trebuie să simtă că are un impact asupra lumii și un oarecare grad de control asupra propriei vieți. Acest simț de putere în dezvoltare este foarte benefic, pentru că este ceea ce îi va permite, la un moment dat, să își asume responsabilitatea propriei vieți.

Din păcate, pasiunea copilului mic pentru autoguvernare intră adesea în conflict cu alte înclinații cruciale în dezvoltare, cum ar fi iubirea de sine. De ce? Deoarece mulți părinți nu sunt pregătiți încă să își vadă bebelușul drăgălaș transformându-se într-o persoană îndărătnică, gata oricând să lupte pentru ceea ce își dorește. Normal că încă îl iubești, doar că părinții care până mai ieri îl sufocau cu iubirea lor care întrupa cel mai prietenos univers posibil, transmit, dintr-odată, niște mesaje foarte diferite:

NU! NU pune mâna! Stai și tu locului până te schimb! Nu mai plânge, că nu te doare! Atunci te iau EU în scaunul de mașină! Tu să nu-mi spui NU mie! Lasă aia! Ia uite, ai stricat-o! Să nu îndrăznești să mă lovești! Ești un copil rău! M-ai mușcat, drăcușor ce ești!

Când vede ce perfect se potrivește felia aia de parizer în CD-player, tati îi dă peste mână. Când începe să urle pentru că părinții lui iubitori s-au transformat în niște monștri, mami îl avertizează pe

tati: „Ignoră-l! Nu trebuie să recompensăm o criză de furie." Atunci urlă și mai tare. Părinții lui înțelegători, cei pe care a putut conta atât de mult în explorarea lumii interioare și a celei exterioare, l-au abandonat.

Aceiași părinți își adoră copilul își fac tot ce pot pentru a-l învăța niște reguli rezonabile. Însă premisa că trebuie să ne retragem iubirea pentru a-l convinge pe cel mic să facă ce vrem noi este periculoasă. Când renunțăm în mod repetat la conectarea dintre noi și copil, fie în numele disciplinei, fie în cel al independenței, subminăm relația de apropiere pe care am creat-o cu atâta efort.

Nu copilul este de vină când ajunge să se întrebe dacă universul este prietenos numai când îi face pe plac. Poate ajunge chiar să creadă despre sine că nu este acceptabil. Încă nu își poate controla cea mai mare parte a comportamentului și nu poate, cu adevărat, deosebi între emoțiile proprii („sinele") și comportamentul său, deci și dacă spui atent: *„Nu este bine să lovești"*, în loc de *„Ești un copil rău!"*, el nu poate percepe această distincție. Mesajul pe care îl va percepe din încercările noastre este că, dacă vrea să fie iubit de către stăpânii universului (părinții săi), atunci trebuie să își reprime anumite emoții, prefăcându-se că este bun.

Din păcate, această strategie nu este benefică. Substratul de rușine care se formează din sentimentul că suntem răi ne poate urmări toată viața. Majoritatea adulților se poticnesc adesea de această rușine reprimată, care devine, cel puțin temporar, estropiantă. Pentru copilul mic, nu aduce nici o îmbunătățire a comportamentului. Ființele umane pot fi atât de bune pe cât se simt, iar un copil care simte, în secret, că este „rău", nu are cum să se poarte „bine". Este tipic pentru copiii mici să lovească animalul de companie al familiei, intonând: *„Nu! Nu lovi câinele."*

Dar crizele de furie, acele momente emblematice ale copilăriei mici? Ca noi toți, în confruntare cu supărările de zi cu zi, copiii mici acumulează hormoni de stres precum cortizolul și adrenalina. Pe măsură ce creștem, pe lângă mișcarea, plânsul, căscatul și transpiratul specific celor mici, ajungem să eliberăm aceste substanțe, gândindu-ne sau vorbind despre ce ne-a supărat. Deși copiii mici devin din ce în ce

mai vorbăreți, cortexul lor prefrontal nu poate încă domina centrele cerebrale responsabile de emoții, pentru a procesa verbal sentimentele puternice. Din fericire, natura i-a dăruit pe copii cu o supapă de siguranță pentru a se descărca de toate aceste reziduuri psihologice ale fricilor și frustrărilor: crizele de furie. *Copiilor nu le plac aceste crize de furie și ar prefera să se simtă conectați și prețuiți. Dar creierul lor nu este suficient de evoluat pentru a păstra controlul rațional, atunci când sunt copleșiți de emoții.* De aceea, sistemul fiziologic îi ajută să își recapete echilibrul cu ajutorul unei crize de plâns prin care se descarcă de toate acele sentimente și hormonii care le acompaniază.

Ca și în cazul liniștirii nou-născuților, părinții care stau calmi alături de copilul în criză îl ajută să învețe să se liniștească și să își gestioneze emoțiile. Dar mulți părinți fac o greșeală ușor de înțeles: își imaginează că cel mic are control asupra crizei sale de furie, că face o criză pentru a-i manipula și a obține ceea ce își dorește. Unii reacționează prin amenințări de abandon -- cunoscute și ca „ignorarea" copilului până se calmează -- ori pedepsirea acestuia într-un fel sau altul. Concluziile studiilor pe acest subiect sunt limpezi ca bună ziua. Când copiii mici se simt abandonați, capătă o anxietate care poate pune capăt, pe moment, crizei de furie, însă le dă cel mai profund sentiment de nesiguranță. Tu știi că nici nu se pune problema să îți lași copilul în supermarket, dar el nu știe asta. Și când le răspundem copiilor cu o palmă se poate să se adune pe moment. Numai că acei copii care sunt disciplinați fizic pentru comportamentele dificile sfârșesc prin a fi mai agresivi, plângăcioși și sfidători în perioada preșcolară.[8] Ne este mai ușor să înțelegem când ne punem problema că nu avem în față un șoarece de laborator care poate fi instruit prin durere fizică și amenințări, ci o ființă umană complexă. Dezaprobarea părintelui semnalează un posibil abandon, ceea ce trezește o stare de panică ancestrală. Reacția copilului va fi, desigur, aceea de a încerca să se supună. De asemenea, va concluziona că afirmarea propriei personalități, impulsul de a explora, tristețea, dezamăgirea și furia sunt rele și periculoase, așa că va încerca să și le reprime. Dar este o luptă pierdută din start, mai ales dacă ne gândim că are un cortex prefrontal încă în dezvoltare. Aceste sentimente „rele" vor ieși oricum la suprafață,

când lovește câinele, își trage mama de păr sau își aruncă farfuria în celălalt capăt al camerei. Care va fi, inevitabil, concluzia copilului? „Emoțiile mele sunt periculoase și, din cauza lor, fac lucruri rele. Sunt o persoană rea care își dezamăgește părinții."

Din fericire, există o hartă a copilăriei mici care protejează stima de sine a copilului și îl ajută să își dezvolte inteligența emoțională. Vă mai amintiți de bebelușul acela norocos despre care spuneam că a început să își dezvolte un model funcțional al relațiilor în mod cald, sigur și iubitor? Cel care avea convingerea că trăiește într-un univers prietenos? Acum, părinții sunt dispuși să îi accepte toată gama de emoții, limitându-i comportamentul distructiv. Când este speriat sau dezamăgit, aceștia îi arată empatie. Când face crize de furie, îl țin în brațe sau îi stau aproape, acceptându-i furia și aprobându-i lacrimile. În loc să considere crizele de furie un comportament nedorit, acești părinți înțelepți înțeleg că micuțul le povestește despre ceea ce simte. Din acceptarea lor plină de iubire, acesta învață că poate duce până și cele mai grele sentimente. Ne năpădesc, le tolerăm, se risipesc. Aceste emoții fac parte din lumea mare despre care copilul mic învață atât de multe în fiecare zi. Fiecare are chiar și un nume: *„Ești atât de furios! Ești trist pentru că trebuie să îi spui la revedere lui tati și de aia plângi: Vrei să las telefonul și să mă uit la tine. Cred că ești gelos. Mă vrei doar pentru tine acum."*

Desigur, ți-ai declina responsabilitatea de a îndruma copilul dacă i-ai permite să acționeze în funcție de toate sentimentele pe care le are. Acceptarea emoțiilor nu înseamnă că trebuie neapărat să accepți acțiunile pe care le determină. Din limitele empatice pe care le impui, va învăța că poate fi furios pe prietenul lui că i-a luat mașinuța, dar că nu are voie să îl lovească.

Atunci când îi propunem cuvinte care să reflecte sentimentele lui sau ale celorlalți, îl ajutăm să își dezvolte ceea ce am putea numi conștiința de copil mic. În creierul lui, capacitatea de înțelegere a cuvintelor creează conexiuni în cortexul orbitofrontal care, împreună cu alte zone ale cortexului prefrontal și ale cingulatului anterior, gestionează emoțiile și îl ajută să reacționeze adecvat în fața emoțiilor celorlalți. Emisfera dreaptă, responsabilă de emoții și care a fost

dominantă în primul an de viață, capătă acum un administrator care o ajută în corelațiile cu restul creierului.[9] După cum afirma Sue Gerhardt, „cortexul orbitofrontal, prin conexiunile cu zone mai primitive ale structurii cerebrale, poate inhiba reacțiile la furie, atenua frica și, în general, ameliora emoțiile care provin din zonele subcorticale. Capacitatea de a ne reține și amâna impulsurile și dorințele imediate stă la baza voinței și autocontrolului, precum și a capacității de empatie."[10]

Ceea ce vrem să spunem atunci când afirmăm că cei mici trebuie educați este că au nevoie de ajutorul nostru pentru a-și dezvolta capacitatea interioară de a-și gestiona emoțiile puternice, astfel încât să respecte regulile de bază și să se poată înțelege cu ceilalți. Modul în care reacționăm la emoțiile lor haotice și la comportamentul sălbatic determină dacă își vor forma sau nu respectiva parte a creierului. Pedepsele și deconectarea generează și mai mult stres și absență a reglării. Prin opoziție, îndrumarea empatică ajută copiii mici să își structureze un creier care se poate regla emoțional în numai câțiva ani. Această capacitate crescută de calmare a reacțiilor de frică sau furie îi oferă un acces mai nemijlocit la empatia naturală care este dintotdeauna prezentă.

PREȘCOLARII (3-5 ANI): EMPATIA

Precursorii empatiei sunt înnăscuți la mamifere. Poate că ați remarcat cum câinii nu se simt bine dacă cineva din familie scâncește sau plânge și, adesea, se oferă să aline lingând sau ghemuindu-se lângă persoana în suferință. Adesea, când un nou-născut aude un altul plângând începe și el să plângă. Neurologii susțin că neuronii „oglindă" se activează atunci când vedem pe cineva cuprins de o emoție puternică, astfel încât putem percepe acea emoție noi înșine.

Atunci, de ce nu sunt toate ființele umane empatice? Cum se pot răni oamenii unii pe ceilalți cu bună știință? Este vorba de disfuncționalitatea empatiei care începe încă din copilăria timpurie.

După cum am arătat, bebelușii sau copiii mici care au fost alinați și au primit „înțelegere" emoțională au o bază solidă pentru formarea inteligenței emoționale. Un alt cuvânt pentru acest mod de relaționare este creștere *empatică* a copiilor. Încercăm să înțelegem ce simte copilul nostru și răspundem cu acceptare și alinare. Inteligența emoțională a micuțului nostru se dezvoltă, permițând empatiei naturale să evolueze într-un EQ ridicat.

Să vedem ce se întâmplă când copilul nu a pus bazele inteligenței emoționale. Să spunem că nu a fost liniștit când era mai mic, ci a fost lăsat adesea să plângă singur. Drept rezultat, este reactiv și înclinat către dese crize de furie. În mod regretabil, părinții, care sunt bine intenționați, dar prost informați, îi spun că îl vor lăsa la supermarket dacă nu se adună, așa că teama sa de abandon îl face să stea mereu la pândă. Deoarece modelul său funcțional de relații este unul în care cineva nu îi împlinește nevoile, este foarte dependent și foarte solicitant din punct de vedere emoțional. Când ajunge în perioada copilăriei mici, temperamentul său dificil crează frecvente lupte de putere cu părinții. A conchis că nu poate conta pe părinți pentru sprijin emoțional și, de aceea, încearcă din răsputeri să își țină emoțiile sub control. Din păcate, reprimarea nu funcționează decât temporar și, de aceea, este frecvent copleșit de emoții. Sentimentele de dependență pe care le are îl sperie, din moment ce nu poate conta pe părinți, așa că are ieșiri de furie când nu mai poate tolera sentimentul că nu este iubit. Întrucât părinții, de înțeles, nu doresc să recompenseze crizele de furie, îl trimit singur în camera lui să se descarce, în viitor va avea o „inimă împietrită" și drept model funcțional de relații unul de privare. Poartă o încărcătură, la modul figurat, plină ochi de o tristețe și o teamă pe care nu le poate exprima. Pentru a le împiedica să dea pe din afară și să îl copleșească pe neașteptate, copilul îmbracă platoșa furiei. Se poate identifica după atitudinea constant combativă.

Pe măsură ce crește, devine tot mai fragil din punct de vedere emoțional, lăsându-se cu ușurință dat peste cap de tracasările vieții de zi cu zi. Când vede un alt copil plângând, neuronii oglindă se activează, iar copilul nu se poate reține de la a absorbi ceea ce simte celălalt. Este prea greu pentru el, prea neplăcut. S-ar putea, în același

timp să țipe la copilul care plânge: „*Taci!*" sau l-ar putea chiar lovi. La fel, e posibil să se baricadeze înăuntrul său, pentru a nu mai simți emoțiile celorlalți. Când aceste ziduri împotriva conectării emoționale sunt constant ridicate, copilul devine capabil să facă rău altor persoane. Modelul său funcțional de relații este unul de luptă și durere, întrucât s-a simțit în trecut ca o victimă neajutorată, dar a învățat să întruchipeze și cealaltă față a relației, anume aceea de bătăuș.

Copilul norocos însă, cel care a fost crescut cu empatie, va reacționa foarte diferit la plânsul unui coleg. Plânsul celuilalt îi dă, firesc, un sentiment de disconfort, întrucât neuronii săi oglindă se activează și simte și el emoțiile celuilalt. Dar este mai dispus să accepte aceste emoții. Pentru că le-a simțit și el, asemenea tuturor copiilor, știe că totul va fi bine. Este un univers prietenos, în care copiii sunt sprijiniți. Astfel, poate gestiona propria stare de disconfort și chiar elabora strategii pentru a se liniști. Poate îi va oferi celuilalt copil păturica lui sau poate îi va spune educatoarei că un copil plânge, ca rezultat al empatiei de care sunt capabili copiii crescuți cu empatie. Modelul său funcțional de relații este unul în care oamenii ascultă și acceptă sentimentele celorlalți, în care relațiile se pot repara și relele îndrepta. Are din ce în ce mai mult capacitatea de a întrupa ambele părți ale acestei relații.

Empatia nu este singura abilitate specifică inteligenței emoționale pe care preșcolarii o practică. Se poate liniști singur de cele mai multe ori, deși ți se va cățăra în continuare în brațe căutând alinare. Cortexul său orbitofrontal, încă în dezvoltare în perioada copilăriei mici, este acum suficient de format, încât să poată evalua dacă un impuls este acceptabil din punct de vedere social și, de aceea, se poate adesea stăpâni să nu smulgă jucăria altui copil sau din a avea izbucniri de furie. Este chiar tot mai capabil să își numească emoțiile și poate folosi cuvintele pentru a-și gestiona supărările în loc să le exprime prin crize de furie. Acesta este un indiciu că emisfera cerebrală stângă, responsabilă de gândirea rațională, este din ce în ce mai corelată cu cea dreaptă, orientată, mai degrabă, către emoții. Astfel, se formează o conștiință de sine emoțională.

SCOLARII (6-9 ANI): CONȘTIINȚA DE SINE EMOȚIONALĂ

Până ce împlinesc șase ani, sistemul nervos al copiilor este aproape complet format. Acum, cortexul prefrontal se consolidează, trece prin procesul de *pruning** și își organizează conexiunile neuronale principale. Pe toată perioada copilăriei și până la douăzeci de ani, ne putem aștepta ca cel mic să capete un autocontrol destul de bun și să își consolideze atât funcțiile de planificare, organizare, cât și alte funcții executive. În plus, oamenii de știință sunt astăzi de părere că, de fapt, creierul are potențialul de a se adapta și a se schimba cât trăim și că, într-o oarecare măsură, acesta poate fi oricând „restructurat". Cu toate acestea, capacitatea copilului de a avea încredere, de a se liniști singur și de a arăta empatie se formează odată cu structura de bază a creierului, înaintea vârstei de șase ani. Se știe că acei copii ale căror medii de viață se îmbunătățesc își pot dezvolta în continuare capacitatea de autoreglare, însă este nevoie de enorm de multă iubire și răbdare din partea persoanelor care îl îngrijesc.

La vârsta de șase ani, copiii și-au format un „model funcțional" al relațiilor foarte clar, ceea ce înseamnă că și-au creat așteptări în funcție de experiențele pe care le-au avut. Pe baza acestor modele funcționale, și-au dezvoltat un set de strategii pentru gestionarea propriilor emoții. Copiii care nu sunt siguri că pot conta pe adulți care să îi sprijine în autoreglare au „emoții puternice" care se dezlănțuie cu ușurință. Este posibil ca acei copii care știu deja că nu pot conta pe adulți să pară mai controlați, dar sunt mult mai fragili decât par, ritmul cardiac putându-se accelera chiar și atunci când au un comportament degajat. Copiii norocoși, care au avut parte de părinți atenți, ajung foarte buni cunoscători ai propriilor emoții și au capacitatea de a și le regla, de cele mai multe ori, ceea ce înseamnă că își pot regla, de asemenea, comportamentul. Inteligența emoțională a acestor copii este înrădăcinată în fiziologia lor cerebrală. Conexiunile principale au

* Proces de deconectare neuronală, pentru eliminarea conexiunilor sinaptice neutilizate (n. tr.).

fost formate pentru a transmite hormoni de liniștire și a regla reacțiile amigdalei de răspuns la frică și furie, utilizându-și întreaga capacitate a creierului pentru a funcționa la un nivel optim. Aceștia se simt bine în pielea lor și în fața emoțiilor exprimate de alte persoane și, de aceea, au capacitatea de conectare profundă cu alte ființe umane.

De la șase la nouă ani, principala preocupare a copiilor este să își folosească inteligența emoțională în formare, pentru a gestiona emoțiile declanșate în fiecare zi de provocările copilăriei. Din păcate, copiii care au dificultăți în a-și regla emoțiile și a înțelege semnalele pe care le transmit ceilalți nu reușesc întotdeauna să facă față tuturor provocărilor specifice dezvoltării. Când anxietatea ori furia îi împiedică pe cei mici să facă față acestor dificultăți firești, stima lor de sine are de suferit și, adesea, devin rigizi și greu de învins în efortul de a-și gestiona fricile.

Copiii inteligenți emoțional întâmpină aceleași dificultăți, însă le traversează, de cele mai multe ori, fără probleme. Depășirea acestor obstacole normale în dezvoltare stimulează inteligența emoțională a copiilor și le întărește „mușchiul" EQ.

Acești ani sunt, în general, mai ușori pentru părinți. După vârsta de șase ani, creierul se aliniază dorinței copilului de a fi „bun", ceea ce oferă un control mult mai bun al impulsurilor. Copiii în vârstă de șase ani sunt mult mai puțin înclinați să se arunce la podea în supermarket. În virtutea acestui control emoțional îmbunătățit și a preocupărilor școlare, mulți părinți nici nu mai remarcă luptele emoționale interioare pe care le duc cei mici. Este de înțeles că răsuflă ușurați și se concentrează asupra vieții unei familii ocupate. Din păcate, în loc să înțeleagă comportamentele inadecvate ca un strigăt de ajutor, majoritatea părinților disciplinează prin „consecințe" sau alte pedepse. Astfel, ratează ocazia de a-și ajuta copiii să își proceseze temerile care conduc la comportamentul „rău" și de a le stimula inteligența emoțională.

Pentru părinții care acordă atenție, perioada școlii elementare – în care copiii sunt, în continuare foarte conectați cu părinții – reprezintă momentul perfect pentru a ajuta copilul să stăpânească lumea emoțiilor. Copilul norocos cu părinți empatici beneficiază

acum, din partea acestora, nu doar de acceptarea caldă a emoțiilor, ci și de ascultarea lor activă, care îl ajută să înțeleagă mai bine emoțiile sale și pe ale celorlalți. Acești părinți înțeleg că un copil care face o scenă le semnalează că are nevoie de ajutorul lor pentru a face față propriilor sentimente și consideră acest comportament drept o ocazie de a învăța. Întrucât acești părinți își pot gestiona propria anxietate, pot ajuta copilul să își rezolve problemele ascultându-l, reflectând și sprijinindu-l în găsirea unor alternative. Când va împlini nouă ani, EQ-ul acestui copil va avea un nivel mult mai avansat decât al colegilor lui, prin capacitatea de a-și gestiona emoțiile și, prin urmare, comportamentul.

Ce pot face părinții pentru a crește copii cu un EQ ridicat? Vom afla în cele ce urmează:

Elementele de bază ale îndrumării emoționale

M-am temut că această abordare îmi va răsfăța copiii și va aduce cu sine un comportament și mai inadecvat, însă le stimulează dorința de a se purta mai frumos. La sfârșitul săptămânii trecute, fiul meu în vârstă de patru ani a început să plângă și să țipe la mine. Am tras aer în piept și am rezistat tendinței de a-l obliga să îmi arate respect sau de a-i spune să se potolească, așa cum procedam, de obicei, în trecut. L-am ținut în brațe și l-am lăsat să plângă. I-am spus că înțelegeam că îi este greu când nu i se permite să facă anumite lucruri pe care și le dorește și că sunt sigură că le va face de dimineață până seara atunci când va fi mare. A plâns aproximativ un minut, după care s-a ridicat și mi-a spus: «Gata, am terminat. Hai să mergem în parc!» Nu demult, aceste incidente se transformau în lupte îngrozitoare, în urma cărora mă simțeam epuizată și un părinte oribil.

– Lara, mama unui copil în vârstă de un an și jumătate și a unui copil în vârstă de 4 ani

CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Toți copiii se nasc cu dorința de conectare profundă cu ceilalți oameni și de a se bucura de victoriile asupra dificultăților din viață. Este ceea ce face ființele umane. Însă unii copii se împiedică sau renunță la aceste țeluri. Ce se așază în calea lor? Nevoi importante care nu sunt împlinite și emoții serioase pe care nu le pot gestiona. Datoria noastră, ca părinți, este să le împlinim acele nevoi și să ne ajutăm copiii să învețe să facă față acelor emoții grele, sprijinindu-i, astfel, în dezvoltarea unui EQ ridicat.

Ai remarcat care este partea cea mai dificilă atunci când îți ajuți copilul să învețe cum să își regleze emoțiile? Cei mai mulți dintre noi am fost crescuți în ideea că emoțiile sunt periculoase. Când nu ne putem accepta propriile sentimente de tristețe sau furie, nu le putem accepta nici pe ale copilului. Când nu putem accepta dezamăgirea, furia sau durerea copilului îi transmitem mesajul că emoțiile lui sunt prea periculoase pentru a fi permise. Din păcate, asta nu ne scapă de ele. Nu face decât să împiedice copilul să învețe cum să și le stăpânească.

În acest capitol vom învăța câteva strategii practice care să ne ajute să susținem copilul în dezvoltarea unui EQ ridicat: să oferim empatie, înțelegerea emoțiilor și a nevoilor și cum să sprijinim copilul în fața sentimentelor grele, inclusiv a furiei.

EMPATIA, BAZA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Am avut o cădere nervoasă ca mamă zilele trecute, când m-am enervat pe ceva ce făcuse fiica mea de patru ani. Aceasta a făcut câțiva pași înapoi fără a se lăsa tulburată și m-a privit. Apoi, a venit la mine, m-a îmbrățișat și mi-a spus: „Cred că ești tare supărată.". Pentru că a beneficiat de empatia mea pentru ea și crizele ei de plâns, poate fi acum un partener în căutarea echilibrului și mă poate sprijini atunci când am o zi mai proastă.

– Candace, mama unui copil de 4 ani

Empatia este mai mult decât baza inteligenței emoționale. Este chiar elementul-cheie al părinților eficienți, după cum spunea John Gottman, coautorul cărții *Raising an Emotionally Intelligent Child*. De ce? Deoarece este esențială pentru capacitatea noastră de a ne înțelege copiii și de a ne conecta cu ei. Pentru că ne va împiedica să readucem asupra copilului problemele din propria copilărie. Fără empatie, copiii pur și simplu nu s-ar simți iubiți, indiferent de cât de mult i-am iubi noi.

Empatia este adesea definită ca abilitatea de a privi o situație din punctul de vedere al unei alte persoane. Însă empatia este, de fapt, un eveniment cât se poate de concret. Vă mai amintiți cum se formează structura emisferei drepte în primii doi ani de viață, înainte ca cel mic să poată verbaliza? Oamenii de știință presupun că emisfera cerebrală dreaptă este cea care orchestrează intimitatea. Cortexul insular conectează creierul cu inima, organele digestive și pielea. De aceea, când ne stă inima pe loc, când ni se întoarce stomacul pe dos, când pielea ni se face de găină, cortexul insular ne transmite un mesaj. Iar când suntem cuprinși de empatie profundă, o simțim cu tot corpul. Ceea ce înseamnă că o definire mai precisă a empatiei ar fi ca „simțind" punctul de vedere al unei alte persoane.

Când un părinte îi face unui copil în dificultate darul empatiei, această conectare viscerală schimbă totul. Empatia consolidează legătura de apropiere. Ajută copilul să se simtă înțeles, mai puțin singur cu durerea și suferința sa. Empatia vindecă. Iar experiența empatiei îl învață pe cel mic despre cele mai profunde modalități în care se poate conecta cu oamenii, oferindu-i o rampă de lansare pentru viitoarele relații.

Cum își dezvoltă copiii empatia? Se întâmplă natural, ca parte a dezvoltării emoționale, atâta vreme cât copiii au parte de empatia celor care îi îngrijesc. De aceea, creșterea copiilor cu empatie este de două ori un dar pentru aceștia: pe lângă faptul că empatia părinților îi ajută să învețe cum să își gestioneze emoțiile, empatia celorlalți față de el îl ajută să își dezvolte, la rândul său, empatia pentru alte persoane. Părinții beneficiază și ei de acest dar al empatiei, întrucât copiii care simt empatia adulților sunt mult mai cooperanți și acceptă să fie îndrumați. Cu alte cuvinte: creșterea copiilor devine mult mai ușoară!

Ideea de a crește copii cu empatie le dă angoase multora dintre părinți. Cu anume „se face"?

Cred că știi deja. De fiecare dată când spui: *„Știu cum te simți"* sau *„Cred că ai avut o zi grea"*, arăți empatie. De fiecare dată când te poți ridica deasupra propriilor emoții pentru a vedea o situație din perspectiva copilului, arăți empatie. Pare simplu, nu-i așa? Atunci, de ce este empatia atât de puternică? Imaginează-ți empatia ca o oglindă pe care o ții în fața copilului. Acceptarea sentimentelor lui îl ajută să recunoască și să își accepte propriile sentimente, ceea ce îi permite să le depășească. De cele mai multe ori, când copiii (și adulții) simt că emoțiile le sunt înțelese și acceptate, acestea își pierd din greutate și încep să se risipească. Nu trebuie să reacționăm în funcție de ele, ci doar să le admitem prezența.

Când acceptăm sentimentele copilului, acesta învață că viața lui emoțională nu este periculoasă, nu este rușinoasă, ci că este un dat universal care poate fi gestionat. Oricine a simțit așa ceva, ba chiar există un nume pentru respectivul afect! Se simte înțeles și acceptat. Învață că nu este singur în fața valului de emoții puternice.

Ce nu este empatia

- **Permisivitate**. Poți (și trebuie) să impui limite. Cheia este să admiți supărarea copilului cu privire la respectivele limite. Este important pentru copil să știe că îi poți accepta atât dezamăgirea și furia la adresa ta, cât și totalitatea celorlalte sentimente pe care le are.

- **Rezolvarea problemei**. Ideea este să îl ajuți să își depășească supărarea, astfel încât să poate începe să găsească singur o soluție în loc să rezolvi problema în locul lui. Când își exprimă sentimentele cu privire la o problemă, trebuie să asculți și să admiți în loc să oferi soluții. Asta înseamnă că trebuie să-ți gestionezi mai întâi tu propriile emoții în legătură cu problema respectivă (adică croiește-ți drum printre emoțiile tale și rezistă impulsului de a acționa).

- **Acord.** Acceptarea sentimentelor lui și reflectarea acestora nu înseamnă că ești de acord cu ele sau că le aprobi. Îi arăți doar că îl înțelegi, nici mai mult, nici mai puțin. Dacă te-ai simțit vreodată înțeles, știi cât de mult înseamnă asta.

- **Întrebări.** *„Spune-mi ce simți"* nu este empatie. Empatie înseamnă să accepți ceea ce îți arată despre ce simte, nu să zgândări coaja ca să studiezi buba.

- **Analiză.** *„Cred că ești furios pentru că ești gelos că este ziua de naștere a surorii tale."* Empatie înseamnă să accepți și să începi cu ceea ce exprimă cel din fața ta, nu să răsucești cuțitul în rană prin sondări ale psihicului, nici măcar atunci când poate ai dreptate. Un simplu: *„Iubitule, îmi pari cam morocănos astăzi."* îi va fi mult mai util copilului pentru că nu faci decât să remarci ceea ce se întâmplă. Cuvintele nici nu sunt neapărat necesare, mai ales pe măsură ce copiii cresc, întrucât etichetarea acestor sentimente îi face să se simtă analizați. Un simplu: *„Hmm..."* sau *„Uau!"* sau *„Îmi pare rău."* din toată inima va ajuta copilul să se simtă înțeles.

- **Dramatizarea.** Adaptează-ți reacția la dispoziția copilului. Dacă este dărâmat pentru că echipa lui a pierdut la meciul de fotbal nu merită o reacție din partea ta de parcă ar fi murit cineva.

- **Contestarea emoției.** Nu face decât să îl invalidezi și să îi dea sentimentul că greșește prin ceea ce simte. În același timp, împinge emoția dincolo de percepția conștientă, astfel încât sfârșește prin a avea un sentiment negativ gata oricând să iasă la suprafață la cea mai mică provocare.

- **Încercare de înveselire.** Normal că vrei să îl ajuți să depășească acel sentiment neplăcut, dar nu trebuie să transmiți mesajul că trebuie să fugă de el. Odată ce găsește spațiul de siguranță pentru a remarca, accepta și exprima acea emoție către sine sau

către tine, aceasta va dispărea în mod natural. După aceea, va fi gata să se înveselească, adică va schimba subiectul. Când i-ai transmis mesajul că este acceptat cu *totul*, inclusiv cu emoțiile sale neplăcute.

Ce este empatia

- **Ascultare și acceptare fără presiunea de a rezolva ceva.** Nu trebuie să rezolvi nimic. Nu este necesar să fii de acord cu punctul lui de vedere. Dar trebuie să accepți dreptul copilului de a avea propriile emoții. Nu o lua personal.

- **Oglindire, admitere și reflectare.** *„Ești atât de furios pe fratele tău"* ori *„Ia te uită ce te-ai înfuriat!"* ori *„Pare că îți faci griji pentru petrecerea de ziua prietenului tău."*

- **Respectarea unor limite sănătoase.** Nu trebuie să îți pierzi echilibrul pentru că empatizezi. Înțelegerea ta caldă transmite că înțelegi de ce el simte că este sfârșitul lumii, în timp ce capacitatea ta de a-ți păstra echilibrul emoțional îl va asigura că există o luminiță la capătul tunelului.

ÎNCĂRCĂTURA EMOȚIONALĂ A COPILULUI

Astăzi, în timp ce mergeam acasă cu mașina, fiul meu scâncea pentru că voia să luăm cina la restaurant. Apoi, a început să țipe. Am simțit că îmi pierd răbdarea, dar am reușit să îmi păstrez calmul și să îi spun cuvinte liniștitoare precum: „Știu că îți dorești foarte mult să mergem la restaurant și că ești trist, iar acum plângi." Când am ajuns acasă, m-am grăbit să pregătesc cina, pentru că ne era foame amândurora, dar știam că trebuie să scape de toată acea încărcătură emoțională, așa că i-am spus că îl voi ține în brațe oricât de mult are nevoie. Partea interesantă este că nu a avut nevoie atât de mult. A plâns din tot sufletul, a oftat adânc și a spus: „Chiar voiam să merg

la restaurant și am plâns atât de mult din cauza asta." Restul serii a fost miraculos de plăcută.

– Heather, mama unui băiețel în vârstă de 4 ani

Emoțiile nu pot fi înăbușite. Când ne ignorăm sau „ascundem sub preș" emoțiile, le împingem în afara conștientului, către subconștient, unde nu mai avem nici un control asupra lor. Asta ne va împiedica, din păcate să le reglăm și vor erupe, la un moment dat, cu rezultate dezastruoase. Din fericire, nu trebuie să ne reprimăm emoțiile pentru a le gestiona. Pe măsură ce creștem, ne putem folosi cuvintele și poveștile pentru a ne regla sentimentele („Sunt irascibil astăzi pentru că sunt obosit, de aceea am reacții exagerate."). Mintea rațională ne ajută să ne simțim în siguranță, astfel încât să nu fugim de aceste emoții puternice. Pe măsură ce ne permitem să le simțim, acestea ne inundă, după care se risipesc.

Asemenea oricăror alte ființe umane, și copiii au nevoie să își trăiască sentimentele înainte ca acestea să se atenueze și să dispară. Întrucât creierul rațional al copiilor nu este complet dezvoltat, aceștia nu se pot folosi de el pentru a se simți în siguranță. În schimb copilul te are pe tine. Prezența ta caldă îl face să se simtă suficient de în siguranță pentru a-și trăi fricile și lacrimile. Dacă nu ești prezent ori dacă nu se simte conectat cu tine în acel moment, va îndesa acele sentimente într-un bagaj emoțional imaginar, pe care îl va căra după el. Până nu se va simți în siguranță să își descarce acest bagaj, va fi închis în sine și fragil din punct de vedere emoțional, într-o perpetuă încercare de a împiedica încărcătura de sentimente să dea pe din afară. Nu are acces la resursele interne necesare pentru a face față dificultăților de zi cu zi.

Din păcate, copilul nu îți poate spune, în mod normal, de ce este supărat. Nu are încă atât de multă experiență cu emoțiile, așa că nu știe cum să îți ceară ajutorul. Tot ce știe este că nu se simte în apele lui și că este irascibil. Din fericire, acesta este un indiciu pentru părinte, deoarece atunci când nu se simt bine copiii se poartă atât ori „fac scene". Probabil că ai auzit cuvintele acestea cu referire la un copil care avea un comportament inadecvat. Dar putem considera

acest comportament inadecvat ca un fel de „punere în scenă" a unui sentiment puternic pe care copilul nu îl poate exprima în cuvinte. Astfel, orice „comportament inadecvat" este un semnal pentru noi, părinții, că cel mic are nevoie să îl ajutăm cu o emoție pe care nu o poate procesa și care îl face să aibă un comportament neplăcut.

Câteva semne care ne spun când copilul are nevoie de ajutor pentru a-și gestiona emoțiile:

- Copilul devine insistent, exprimând o nevoie disperată care trebuie satisfăcută. Dacă îi îndeplinești dorința, îți va cere altceva.
- Este supărăcios și, în general, nefericit și nu reușești să îi faci pe plac, oricât de mult ai încerca.
- Are un „comportament inadecvat", uneori privindu-te drept în ochi în timp ce încalcă regulile, semnalându-ți că nu se simte conectat cu tine. (Când copiii sunt cuprinși de emoții negative puternice, se simt deconectați și singuri.)
- Face o scenă pasională, lovind sau spărgând ceva pentru a-ți arăta că sentimentele pe care le are sunt prea puternice pentru a le putea controla.
- Pare să fie neobosit sau repetă la nesfârșit același comportament inadecvat, în timp ce toată iubirea și atenția ta nu par a reuși să schimbe acest tipar.

Cum îți poți ajuta copilul cu aceste emoții puternice? Întrucât atât lacrimile, cât și râsul ne ajută să ne eliberăm de anxietate și emoții, ajută-ți copilul să se joace atunci când poate și să plângă atunci când are nevoie. Cu alte cuvinte, sesiunile regulate de joacă – în special cele care ating subiectele care sunt potrivite pentru copil, din punctul de vedere al dezvoltării sale – îl vor ajuta că proceseze temerile și frustrările firești care însoțesc activitățile adecvate vârstei. Poți, de

asemenea, reacționa în joacă la comportamentul inadecvat care indică deconectarea. De exemplu, când copilul te privește în ochi și apoi încalcă o regulă minoră, încearcă să îl implici într-un joc drăgăstos de-a trânta, revitalizând, astfel, în joacă apropierea dintre voi. Nu ar trebui să-i dai de înțeles că ai vorbit serios în privința regulii pe care a încălcat-o? El știe deja asta. A încălcat regula din cauza unor nevoi nesatisfăcute sau a unei emoții copleșitoare pe care nu o poate gestiona fără ajutorul tău. Dar înainte să corectezi trebuie să te conectezi, iar disciplinarea nu îl va face decât să se simtă și mai puțin în siguranță. Joaca, pe de altă parte, îi conferă un sentiment de siguranță și eliberează hormonul responsabil cu conectarea, oxitocina.

Deci când copilul te privește și aruncă cerealele de la micul dejun pe jos nu o face pentru că își imaginează că locul acestora este pe podea. Poate că are nevoie să vă conectați. Poate se simte neglijat, pentru că ești tot timpul cu fratele mai mic. Poate își face griji în privința excursiei de astăzi sau a discuției aprinse pe care ai avut-o tu cu partenerul cu o seară înainte. De fapt, nu este nevoie să știi ce a determinat comportamentul respectiv. Primul pas pe care trebuie să îl faci întotdeauna este către reconectare. Exagerează-ți supărarea: „Ce-au pățit cerealele?!! O, NU! Este îngrozitor! Vino încoace, distrugătorule de cereale ce ești! Vino să îți arăt ce pățesc cei care aruncă cereale pe jos!" Ridică-l în brațe, urcă-l în spatele tău și aleargă cu el așa în jurul camerei. Apoi, oprește-te lângă cereale și sărută-l de zece ori pe burtică. Vei ști că ești pe calea cea bună în funcție de cât de mult râde – cu cât chicotește mai tare, cu atât mai eficient se descarcă de anxietatea legată de această problemă. Adesea, un singur astfel de joc readuce buna dispoziție a copilului care va fi pregătit să te ajute să strângi cerealele.

Oricum, este bine de reținut că, în majoritatea situațiilor în care un copil comunică prin irascibilitate, comportament inadecvat ori insistențe, deja simte emoții intense care își caută expresia în lacrimi. Cu alte cuvinte, ocazia de joacă s-a dus deja și nu ai altă opțiune decât aceea de a-i accepta lacrimile. Numai că, atunci când oamenii simt nevoia să plângă, adesea ne temem de acele emoții brute care ne fac vulnerabili. Pentru a le ține în frâu, intrăm în ofensivă. Astfel,

când copilul are sentimente care îl sperie foarte tare, face tot ce poate pentru a nu le simți. Așadar, se înfurie. Face scene (pornind de la respectivele sentimente). Cu siguranță „știe mai bine" și ar prefera să se poarte „frumos", însă este copleșit de emoții puternice pe care nu le înțelege, care îl conduc spre un comportament inadecvat care îl face să se simtă rău. Aceste scene sunt un strigăt de ajutor.

Ce fel de ajutor? Are nevoie ca furia să îi fie acceptată, astfel încât să poată depăși lacrimile și fricile pe care le ascunde. Are nevoie să arate cât de mult îl doare, să știe că îi auzi suferința. Da, va depăși aceste sentimente, dar, înainte de asta, trebuie să știe că nu este rău pentru că simte o asemenea furie. Are nevoie de atenția ta iubitoare pentru a simți și apoi depăși frica, dezamăgirea sau tristețea mascate de furie.

ȘĂ ÎNȚELEGEM FURIA

„Copiii au nevoie de iubirea noastră mai ales atunci când par să o merite cel mai puțin."

– Harold Hulbert

Unul dintre cele mai importante mesaje pe care le putem transmite copiilor noștri despre emoții este că furia e un sentiment universal uman care poate fi gestionat și controlat. Cum putem face asta? Prin admiterea și acceptarea furiei, nu prin ignorarea ori pedepsirea ei. Odată ce copiii înțeleg că furia lor este acceptată și înțeleasă, vor reuși să o exprime cu mai mult calm, în loc să o transforme automat în agresivitate. Prin opoziție, copiii care primesc mesajul că furia este inacceptabilă sau necuviincioasă vor încerca să o reprime, ceea ce înseamnă că sentimentele acestea reprimate vor ieși la suprafață în forme necontrolate de către mintea conștientă. Atitudinea noastră față de furia copilului poate, astfel, ori să îl învețe cum să o gestioneze, ori să îl împingă către agresivitate.

Deși nu remarcăm asta în momentele în care suntem cuprinși de furie, acest sentiment este, de fapt, un scut de apărare împo-

triva unor afecte mai profunde de teamă, durere, dezamăgire ori alte suferințe. Când acele emoții sunt mult prea dureroase, intrăm în ofensivă, pentru a evita să le simțim. Ne mobilizăm împotriva amenințării imaginare atacând, cu instinctul că cea mai bună apărare este un atac virulent. Uneori, este logic să intrăm în ofensivă, dar numai atunci când există un pericol real. Însă, deși copiii noștri sunt adesea furioși din cauză că se simt atât de vulnerabili, amenințările reale sunt rare. De cele mai multe ori când copiii se înfurie, vor să își atace frățiorul care le-a stricat un suvenir prețios, părinții care l-au disciplinat „pe nedrept", profesorul care i-a făcut de rușine sau bătăușul din parc pentru că i-a speriat.

Îi putem ajuta pe cei mici să își depășească furia dacă ne amintim că un copil mânios ne arată că este speriat, deconectat sau îndurerat. Datoria noastră este să admitem atât furia, cât și emoțiile pe care aceasta le maschează. Odată ce copiii au ocazia să simtă emoțiile pe care le-au evitat, nu mai au nevoie să se apere prin furie, iar aceasta se risipește.

Când copiii trăiesc într-un cămin în care furia este gestionată sănătos, învață și ei să își controleze acest sentiment într-un mod constructiv. Adică:

- **Controlul impulsurilor agresive.** Când acceptăm furia copilului și ne păstrăm calmul, acesta își creează conexiunile neuronale și învață abilitățile emoționale necesare pentru a se liniști fără să se rănească pe sine, pe alții sau a distruge obiecte. Până la vârsta grădiniței, copiii ar trebui să aibă deja capacitatea de a-și tolera secrețiile de adrenalină și a altor hormoni „de luptă", fără să acționeze în baza acestora și să îi lovească pe ceilalți.

- **Recunoașterea emoțiilor celor mai amenințătoare mascate de furie.** Odată ce copilul își permite sieși să simtă durerea de a-și vedea o jucărie stricată, mâhnirea că mama a fost nedreaptă, rușinea că nu a știut răspunsul în clasă ori teama când un coleg l-a amenințat, poate merge mai departe. Nu mai are nevoie de furie pentru a se apăra împotriva acestor sentimente, iar aceasta se evaporă.

- **Rezolvarea constructivă a problemelor.** Scopul este ca cel mic să folosească furia ca stimulent pentru a schimba situația în așa fel încât să nu se repete. Asta poate însemna că trebuie să își așeze jucăriile preferate într-un loc unde frățiorul nu poate ajunge sau să solicite ajutorul părinților pentru a rezolva o situație de intimidare din partea unui coleg. Ar putea, de asemenea, însemna și recunoașterea propriei părți de vină, astfel încât să decidă să urmeze regulile părinților ori să meargă la școală mai bine pregătit.

Desigur, este nevoie de ani de îndrumare parentală pentru ca cei mici să deprindă aceste abilități. Până să împlinească șase ani, structura cerebrală a copilului ar trebui să fie atât de dezvoltată încât să permită centrilor responsabili de gândirea rațională să domine mesajele transmise de centrii creierului inferior. Copiii care nu își pot controla impulsurile agresive când sunt foarte supărați semnalează că au nevoie de ajutor pentru a-și putea procesa emoțiile reprimate și durerile neexprimate. Când părinții reușesc să le ofere celor mici sentimentul că sunt în siguranță să își exprime furia și să exploreze sentimentele ascunse de aceasta, copiii au o capacitate din ce în ce mai crescută de a-și depăși furia și a găsi soluții constructive în timpul perioadei gimnaziale.

SATISFACEREA CELOR MAI PROFUNDE NEVOI ALE COPILULUI

Reușim cumva să ducem copiii cu mașina la nouă cursuri pe săptămână, să planificăm o excursie la Disney World, să organizăm o petrecere pentru mai mult de zece copii în vârstă de cinci ani. Atunci cum de nu reușim și să spunem o poveste liniștită la lumina lămpii? Adevărul este că acea poveste face mult mai mult bine unui suflet de copil.

– Katrina Kenison

Emoțiile puternice ale copilului sunt, uneori, declanșate, de nevoi esențiale care nu sunt satisfăcute și pe care cel mic nu le poate verbaliza. Majoritatea părinților se concentrează asupra nevoilor fizice ca somnul, mesele și igiena. Dar uităm, de multe ori, de cele mai profunde nevoi ale copiilor:

- Să știe că părinții îi adoră, le place să aibă grijă de ei și se îngrijesc de fericirea lor. (*Prețuire, siguranță, stimă de sine*)
- Să se simtă cu adevărat văzuți, cunoscuți, acceptați și apreciați, cu tot cu aspectele lor „rușinoase" ca furia, gelozia, meschinăria și lăcomia. (*Iubire necondiționată*)
- Să rămână conectați cu fiecare părinte, prin clipe petrecute frecvent împreună relaxat, jucăuș, nestructurat și pentru afirmare. (*Intimitate, apartenență*)
- Să își proceseze emoțiile dificile de zi cu zi. *(Plenitudine emoțională, acceptare de sine*)
- Să deprindă noi abilități. (*Autonomie, independență, încredere în sine*)
- Să acționeze din proprie inițiativă pentru a avea un impact asupra lumii (*Autodeterminare, putere*)
- Să-și aducă contribuția. *(Valoare, sens*)

Copiii nu pot numi aceste nevoi, dar nu se dezvoltă armonios dacă nu le sunt împlinite. Dimpotrivă, par nefericiți, necooperanți, nesatisfăcuți. Nimic nu pare să fie suficient de bun pentru ei. Cer mai mult și mai mult și mai mult. Mai mult timp înainte de culcare. Mai multe dulciuri decât fratele. Mai multe posesiuni materiale.

Dar mai mult din ceea ce nu este cu adevărat necesar nu ne poate satisface cele mai profunde dorințe.

Din fericire, copiii ne dau de știre atunci când nevoile nu le sunt împlinite. În realitate, orice comportament „inadecvat" este un SOS al copilului, atrăgându-ne atenția către nevoile nesatisfăcute sau sentimentele dificile. Dacă îți asculți copilul și îi dai de înțeles că îi iei nevoile în serios, îl vei vedea relaxându-se, fără a simți că trebuie să lupte pentru a-și satisface nevoile. Se va simți, apoi, așa cum ne

simțim cu toții când nevoile ne sunt împlinite: confortabil, fericiți, deschiși și recunoscători. Abia atunci sunt copiii pregătiți să coopereze.

Când copiii se simt neputincioși în a ne convinge că nevoile lor sunt legitime, scâncesc, transformă totul într-o luptă de putere sau devin apatici și sfidători. Este ceea ce, în general, numim comportament „rău", dar l-am putea, de asemenea, considera o strategie copilărească și disfuncțională de a-și satisface nevoile legitime.

Asta înseamnă că nu ar trebui să te irite? Probabil e inevitabil. Însă transformarea iritării tale te va face mai eficient în schimbarea comportamentului copilului. Amintește-ți că cel mic nu face decât să încerce să își satisfacă nevoile sale specific umane și că ajutorul tău este esențial în a-l sprijini în acest sens.

Firește, nu toate dorințele sunt nevoi. Dar când satisfacem nevoile mai profunde ale copilului, de a fi văzut, apreciat și conectat, va fi mai fericit și mai cooperant, astfel încât îi vom putea gestiona dezamăgirea că spunem nu unor dorințe trecătoare despre care ei cred că i-ar face fericiți. Aceste dorințe nu sunt, de fapt, nevoi, ci strategii de a-și împlini nevoile. Atenția din partea părintelui i-ar putea împlini nevoia de dulce mult mai bine decât o bomboană.

ÎNDRUMAREA EQ ÎN CAZUL COPIILOR DIFICILI

Unii copii au o înclinație înnăscută către anxietate și depresie. Uneori, aceste tendințe sunt atât de severe, încât se manifestă prin gândire negativă, comportament compulsiv, fobii ori anxietăți care sunt greu de gestionat de către părinți. Ca întotdeauna, hai să începem cu cele Trei Idei Colosale: Reglarea emoțiilor, Conectare și Îndrumare, nu control. Dacă putem simți propria frică și disperare în fața problemelor copilului, trebuie să ne relaxăm și să ne oferim atât nouă înșine, cât și copilului, puțină libertate de mișcare. Dacă reușim să ne conectăm profund cu cel mic, acel sentiment de siguranță va contribui mai mult decât orice altceva la atenuarea simptomelor. De exemplu, studiile arată că această grijă plină de iubire poate determina dacă un copil timid devine un lider sau un singuratic. În cele din urmă, îndrumare,

nu control presupune o abordare creativă pentru găsirea sprijinului exterior de care avem nevoie pentru a întâmpina această provocare deosebită. În unele cazuri, intervenția profesionistă este esențială. În altele, copilul nu are nevoie decât de puțin mai mult ajutor din partea noastră pentru a-și depăși permanenta frică, astfel încât să poată face față activităților de dezvoltare adecvate vârstei. Cum putem face asta?

Când Morgan a început clasa pregătitoare, se agăța în fiecare dimineață de mama ei și plângea atât de tare, încât se auzea în toată școala. Învățătoarea ei a depus eforturi deosebite pentru a se conecta cu ea, astfel încât Morgan a reușit în cele în urmă să își lase mama să plece dimineața, deși niciodată fără lacrimi. Pe parcursul zilei, totuși, Morgan stătea lipită de educatoare. Acasă, se temea de gândaci, să nu alunece prin scurgerea căzii, de spălatul părului, de cățelul vecinilor de dincolo de gard. Părea să fie o perfecționistă înnăscută, insistând să facă totul corect și plângând dacă se simțea criticată. Dura foarte mult să adoarmă, agățându-se de părinții ei, dacă aceștia încercau să iasă din cameră, după care se trezea în mod repetat, plângând până ce unul dintre părinți se întindea lângă ea. Aceștia, amândoi persoane care se trezeau ușor, făceau cu schimbul noaptea, astfel încât fiecare stătea de veghe cea mai mare parte a nopții la fiecare două zile.

Deși este posibil ca Morgan să fi suferit o traumă când era foarte mică, cel mai probabil s-a născut cu această predispoziție către anxietate. Poate că nu va juca în piesele de teatru de la școală și nici nu va spune vreodată o glumă când ia prânzul cu colegii la cantină, dar asta nu înseamnă că nu poate avea o copilărie fericită, prieteni apropiați și o viață frumoasă. Morgan va fi, probabil, întotdeauna ușor anxioasă, însă părinții o pot ajuta să învețe cum să gestioneze această stare. Părinții copiilor cu anxietate îi pot ajuta pe aceștia când:

- Îi învață să devină conștienți de această stare și să se liniștească.
- Îi învață să fie conștienți de propriile emoții și să și le exprime.
- Îi învață deprinderile sociale.
- Îi învață tehnici de relaxare.
- Îi ajută să capete încredere în ei înșiși prin realizări reale, în special fizice.
- Reduc sursele de stres din viața copilului.

Părinții lui Morgan au început să folosească exerciții de relaxare în fiecare seară, pentru a o ajuta să se detensioneze. Și-au făcut timp pentru sesiuni zilnice de joacă de-a trânta și luptele, pentru a o ajuta să devină mai încrezătoare din punct de vedere fizic. În sesiunile de Timp Special, o făceau să râdă jucând jocuri despre separare, perfecționism și control. În cele din urmă, au decis să se implice direct pentru a-și ajuta fiica să se descarce de permanenta sa frică, începând cu cea legată de somn.

La început, părinții au ajutat-o pe Morgan să își mai atenueze din anxietatea legată de somn prin jocuri pe această temă. Tatăl ei se prefăcea că adoarme pe canapea și apoi că se trezește speriat pentru că este singur. Morgan râdea în hohote și îi spunea să nu se mai poarte ca un bebeluș. Tatăl ei a încercat mai multe variații ale acestui joc, atâta vreme cât a amuzat-o pe Morgan. Într-una dintre variații, Morgan „își culca" tatăl pe canapea și îi spunea că știe că poate să doarmă singur, iar tatăl o implora să rămână, în timp ce Morgan chicotea.

După câteva săptămâni, părinții ei au ales un sfârșit de săptămână când nu aveau nici un fel de planuri și i-au explicat lui Morgan că voiau să o ajute să învețe să adoarmă singură și să doarmă singură în patul ei. Anxietatea lui Morgan s-a transformat în panică absolută. A plâns, a țipat, a avut crize de furie, a lovit, s-a luptat și s-a ascuns sub pat. Părinții s-au sprijinit unul pe celălalt în a rămâne calmi și răbdători, fiecare reamintindu-i celuilalt că nu își traumatizau fiica, ci o ajutau să scoată la suprafață și să depășească această frică veche, profundă și epuizantă. Când a venit ora de culcare, au dus-o pe Morgan în pat, au liniștit-o spunându-i că vor avea mereu grijă să fie în siguranță și că știau că poate să doarmă singură. Mama ei, totuși, nu a ieșit din cameră odată cu tatăl. În schimb, a ținut-o pe Morgan în brațe în criza de plâns care a urmat. De fiecare dată când Morgan începea să se liniștească, mama o săruta și îi ura noaptea bună, ridicându-se să plece. Atunci, fetița începea din nou să plângă, agățându-se de mama ei. În cele din urmă, după câteva ore de plâns, tremurat și transpirat, Morgan i-a spus mamei sale că poate să plece, dacă promitea că o să revină atunci când o va chema. Fetița a dormit toată noaptea, pentru prima oară în viața ei. În noaptea următoare, au repetat acest proces,

care nu a mai durat decât jumătate de oră. Curând, Morgan a început să adoarmă singură, fără a se mai trezi peste noapte.

Este acesta *sleep training*? O descriere mai corectă ar fi aceea că Morgan avea dificultăți în a se despărți de părinți la ora de culcare și în a dormi fără treziri nocturne, astfel încât părinții au ajutat-o să-și exprime și să depășească fricile specifice anxietății de separare. Remarcați că nu au lăsat-o singură să plângă. În schimb, și-au anunțat planul de a o lăsa, după care au sprijinit-o să își depășească frica. Anxietatea – un alt cuvânt pentru frică – stă, de multe ori, la baza problemelor pe care copiii le au cu somnul. Deși nu este nici o problemă ca un copil de patru ani să doarmă în patul părinților, el este perfect capabil, la această vârstă, să doarmă singur, odată ce este susținut să își depășească fricile.

O poveste de succes? Fără îndoială. Beneficiul cel mai mare a fost că Morgan a devenit mai relaxată, în general, și că unele dintre celelalte temeri au dispărut de la sine. Frica are darul de a se răspândi dincolo de sursa ei originală. Când oferim unui copil anxios ocazia de a-și procesa vechile temeri, îl ajutăm să facă pasul către curaj și libertate din toate punctele de vedere ale vieții lui.

Planuri de acțiune

Schimbarea a fost extraordinară. Acum este cât se poate de rezonabilă și cooperantă. Încă avem unele zile mai dificile, dar crizele de furie au dispărut! După părerea mea, când ceva a supărat-o are dreptul să simtă ceea ce simte și prefer să mă îndepărtez puțin, să trag aer în piept și să o ascult cum plânge vreo cinci minute, după care vine în brațele mele, ne îmbrățișăm și apoi ne continuăm ziua. Durează cam la fel de mult ca o criză de furie în toată regula, însă este mai puțin stresant și nu rămânem supărate sau cu resentimente.

– Renet, mama unui copil în vârstă de 4 ani

Ești pregătit pentru îndrumarea emoțiilor? Trage aer în piept și recapătă-ți calmul cât mai mult cu putință. După care, găsește toată

compasiunea de care ești capabil, astfel încât copilul să se simtă în siguranță să exprime acele emoții. Imediat ce o va face, acestea se vor risipi. În timp, această împrietenire cu emoțiile îi va permite să le recunoască și să și le stăpânească. Pare simplu? Ei bine, da, numai că nu este ușor. Planurile de acțiune din această parte te vor ajuta să îți perfecționezi abilitățile necesare pentru îndrumarea emoțională.

7 PAȘI PENTRU CULTIVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A COPILULUI

Vrei să crești un copil inteligent emoțional și te întrebi cum să procedezi? Trebuie să începi cu acești pași de bază pe care să îi parcurgi în fiecare zi. Apoi, vom discuta despre ce se poate face când emoțiile dau năvală.

1. **Admite perspectiva copilului și empatizează.** Nu este necesar să intervii asupra motivului pentru care este supărat copilul, dar trebuie să arăți empatie. Știm cu toții cât de mult bine ne face să știm că suntem înțeleși. Cumva, ușurează situația atunci când nu obținem ceea ce vrem. *„E greu să te oprești din joacă și să vii la masă, dar cina este gata."*

2. **Acceptă exprimarea emoțiilor, chiar dacă limitezi acțiunile.** Emoțiile copilului sunt legitime. Are doar nevoie ca tu să îl îndrumi, astfel încât să și le exprime mai bine. *„Ești furios pe fratele tău pentru că ți-a stricat jucăria, dar nu trebuie să îi lovim pe ceilalți. Vino și te voi ajuta să îi spui cum te simți."*

3. **Acordă atenție nevoilor și emoțiilor care stau la baza problemelor.** Comportamentul „problematic" indică prezența unor emoții grele sau a unor nevoi neîmplinite. Dacă nu dai atenție sentimentelor și nevoilor, acestea vor izbucni mai târziu, determinând alte comportamente-problemă. *„Este o dimineață mai grea. A fost plăcut să revii la grădiniță după vacanță, dar acum*

îți este dor de timpul petrecut cu mami. O să vin să te iau la sfârșitul programului și o să ne îmbrățișăm și o să ne jucăm și o să petrecem Timp Special, bine?"

4. **Când o dorință nu poate fi împlinită, recunoaște-o și împlinește-i-o în imaginație.** Este uimitor cât de ușor se poate depăși un impas când împlinești dorința unui copil în imaginație. În parte, deoarece îi arată că îți pasă cu adevărat de ceea ce își dorește. Dar mai este un motiv cu totul fascinant. Simplul fapt de a ne imagina că dorința ni s-a împlinit ne aduce satisfacție de moment, iar creierul chiar arată satisfăcut la un test de imagistică cerebrală. Când îi împlinești copilului dorința în imaginație, se pierde din urgența necesității, oferind deschidere către alternative. *„Ai vrea să mănânci un biscuit. Cred că ai putea să mănânci zece biscuiți acum! Nu-i așa că ar fi delicios?"* Apoi, găsește o modalitate de a împlini nevoia din spatele dorinței de biscuiți: *„Cred că îți este foame. Este aproape ora cinei, dar nu mai poți aștepta. Hai să găsim o gustare care face corpul să se simtă mai bine."*

5. **Spune o poveste prin care copilul să își înțeleagă mai bine experiența emoțională.** Când copilul este copleșit de sentimente, acțiunile îi sunt dictate de emisfera cerebrală dreaptă. Aceste afecte trebuie admise și simțite, pentru că, altfel, îl vor deturna. Astfel, primul pas pentru îndrumarea emoțională este acela de a arăta întotdeauna empatie pentru sentimentele copilului. Dar trebuie să îl ajutăm să își activeze și emisfera stângă sau partea cerebrală responsabilă de gândirea rațională, pentru ca el să poate înțelege ce se întâmplă și să nu se simtă, pur și simplu, pradă emoțiilor care îl copleșesc. În acest sens, numește emoțiile („*Te simți dezamăgit.*") și spune povești: *„Da, este adevărat, când am fost la stomatolog ți-a fost teamă la început și nu ai vrut să deschizi gura. Până la urmă, m-ai ținut de mână și ai fost foarte curajos, iar stomatologul a spus că îți perii foarte bine dinții!"*

6. **Învață-l să-și rezolve problemele.** Emoțiile sunt mesaje, nu o mlaștină în care ne afundăm. De cele mai multe ori, odată ce copiii simt că sentimentele lor sunt înțelese și acceptate, acestea își pierd din greutate și încep să se risipească. Astfel, capătă deschidere pentru rezolvarea problemei. Uneori, copiii pot face asta singuri. Alteori, au nevoie de ajutorul nostru pentru a găsi o idee. Rezistă, totuși, tentației de a rezolva problema în locul lor, întrucât transmite copilului mesajul că nu ai încredere în capacitatea lui de a se descurca singur. *„Ești dezamăgit deoarece Chloe este bolnavă și nu a putut veni în vizită. Abia așteptai să te joci cu ea. Când suntem pregătiți, poate ne gândim împreună la altceva ce ți-ar plăcea să facem."*

7. **Joacă-te.** Joaca este modul în care copiii își procesează experiențele. Cele mai multe dintre problemele emoționale ale copilului se vor rezolva prin joacă. Este, de asemenea, utilă pentru reglarea comportamentului: *„Astăzi ești Superman! Ești atât de puternic!! Mă poți oare ajuta să împing coșul de cumpărături cu atenție printre rafturi?"* Iar când remarci apariția unui tipar negativ, joaca este, de multe ori, cea mai bună soluție: *„Hai să ne jucăm de-a La revedere. Vezi, mami întotdeauna se întoarce."* (Pentru de-a La revedere și alte jocuri de procesare emoțională, vezi Planul de acțiune din acest capitol.)

ÎNDRUMAREA EMOȚIONALĂ ÎN CRIZELE DE PLÂNS

Aseară, fiica mea a avut o criză de plâns, după ce i-am luat o jucărie cu care se juca foarte dur. A început să țipe: „Dă-mi-o înapoi!" M-am așezat pe podea lângă ea și am deschis brațele. S-a lipit de mine și a plâns cu capul pe umărul meu. După ce s-a mai liniștit un pic, am întrebat-o: „Ești furioasă că ți-am luat jucăria?" „Da, sunt furioasă.", mi-a spus suspinând din nou. După o vreme, m-a privit și a adăugat: „Te iubesc." Ne-am sărutat și ne-am văzut fiecare de treabă. Mai târziu, în aceeași seară, i-am spus ce copil mare s-a făcut.

A dat din cap și a spus: „Dar tot plâng uneori." „Și eu plâng uneori.", i-am răspuns. M-a aprobat dând din cap: „Nu-i nimic dacă plângi."
– Gis, mama unei fetițe în vârstă de 4 ani

Când situația devine tensionată, chiar și cei mai bine intenționați părinți se pot înfuria, escaladând conflictul în loc să îl aplaneze. Însă acesta este momentul în care copilul are cea mai mare nevoie de ajutorul nostru pentru a învăța să se controleze.

- **Alege o criză de plâns programată.** Când copilul devine insistent, solicitant sau are un comportament inadecvat, este momentul pentru „o criză de plâns programată". Ignorarea comportamentului, în speranța că se va binedispune, nu va duce decât la degenerarea situației atât de mult, încât va sfârși extrem de supărat, de obicei, în cel mai nepotrivit moment pentru părinte. Alege, în schimb, „o criză de plâns programată", atunci când este convenabil pentru tine și ești suficient de calm încât să arăți compasiune față de el.

- **Reglează-ți propriile emoții pentru a putea accepta sentimentele puternice ale copilului și a-l ajuta să și le exprime.** Când ne păstrăm calmul, îi transmitem copilului că nu este nici o urgență, chiar dacă el așa simte în momentul respectiv. Asta îl va ajuta să se simtă în siguranță.

- **Impune limite arătând compasiune.** Așază-te lângă el pe podea, pune-ți brațul în jurul umerilor lui și impune limita cu cea mai mare compasiune de care ești capabil: *„Nu putem mânca biscuiți acum, dragul meu, este ora cinei."* Cel mai probabil, va avea o criză de plâns.

- **Stabilește orice limite sunt necesare pentru siguranța tuturor, în timp ce accepți furia copilului.** *„Ești foarte furios, dar nu se poate să mă lovești."* Dacă este furios, în loc să plângă, ajută-l să își exprime temerile, întâmpinându-i sfidarea cu iubire: *„Dragul meu, ai aruncat cu jucăria în pisică. Ai speriat-o. Jucăriile nu*

sunt de aruncat." Privește-l în ochi. Păstrează-ți calmul. Se va uita fie în altă parte rușinat, fie direct în ochii tăi, cu sfidare. Oricе ar face, fii acolo pentru el: *„Dragul meu, știu cât de supărat ești. Dar nu îți voi permite să rănești pisica."* În acest moment, copilul va refuza, cel mai probabil, să te privească în ochi. Poate se va întoarce furios cu spatele la tine. Iubirea din ochii tăi îi va înmuia furia, iar sentimentul de durere pe care îl ascundea îl va copleși. Firește, se va simți speriat. Fie va izbucni în lacrimi (în sfârșit!), fie va fi și mai furios.

- **Când copilul se înfurie, conectează-te. Nu trimite copilul în altă cameră să se „liniștească" singur.** Îi va transmite mesajul că este singur în acest proces de gestionare a emoțiilor sale puternice și înfricoșătoare.

- **Ține-l în brațe dacă poți face asta fără să vă răniți.** Dacă nu, îl poți atinge pentru a-l alina: *„Uite mâna mea pe brațul tău."*

- **Dacă știi ce se întâmplă, vorbește deschis:** *„Ești atât de furios pentru că tati nu te lasă să faci asta."* Dacă nu știi, spune ceea ce vezi: *„Te simți foarte rău."*

- **Oferă-i un sentiment de siguranță.** Aș vrea ca lacrimile să vină și să spele sentimentele, așa cum curățăm o rană. Încearcă să nu vorbești prea mult în timpul unei crize de plâns, deoarece transferă atenția copilului din inimă în minte și usucă lacrimile. Menține o „punte vocală" constantă prin sunete liniștitoare și cuvinte care să inspire siguranță: *„Mami este aici, ești în siguranță."* În nici un caz nu trebuie să analizezi, evaluezi sau liniștești. Mai mult, este de preferat să îl ajuți să ajungă în acel punct din profunzime care doare, așa că îi poți aminti cu multă compasiune ceea ce l-a supărat: *„Voiai foarte mult_____ ... Îmi pare rău."*

- **Când țipă la tine să pleci,** spune-i: *„Fac un pas mic înapoi, până aici. Dar nu te pot lăsa singur cu aceste emoții puternice și*

înfricoșătoare. Sunt aici și ești în siguranță." Întrucât apropierea de tine îi oferă un mai mare sentiment de siguranță, se va descărca mai ușor de supărarea care l-a cuprins, deci este posibil să își dorească să pleci pentru a opri acele sentimente. Doar pentru că vrea să pleci nu înseamnă că nu are nevoie de tine să fii acolo. Când copiii se liniștesc, spun invariabil că nu voiau, de fapt, ca noi să plecăm.

- **Ignoră orice impolitețe în timpul unei crize de plâns, nu o lua personal și rezistă tentației de a riposta.** Aceste sentimente nu au nici o legătură cu tine, chiar dacă strigă: *„Te urăsc!"* Când copilul spune: *„Nu mă înțelegi NICIODATĂ"*, încearcă să percepi această informație ca fiind despre sine – în acest moment se simte de parcă nu ar fi niciodată înțeles – mai degrabă decât despre tine. Dacă țipă *„Te urăsc!"*, îi poți răspunde: *„Văd cât de furios ești și cât de mult îți displace sentimentul pe care îl ai acum. Să știi că te iubesc oricât de furios ai fi. Te voi iubi întotdeauna, indiferent ce s-ar întâmpla."*

- **Nu uita că este posibil ca cel mic să retrăiască ceva ce l-a speriat sau îndurerat.** Când copiii exprimă frici pe care și le-au reprimat, corpul simte nevoia de a se mișca pentru a se salva, așa cum ar fi vrut să facă atunci când evenimentul în cauză a avut loc. Este valabil atât în cazul traumelor majore – intervenții medicale în care cineva i-a ținut cu forța – și traume mai mici, cum ar fi când mama sau tata au țipat la el. În cartea sa, *An Unspoken Voice* (*O voce nerostită*), Peter Levine descrie procesul natural de vindecare prin care „corpul elimină trauma și recuperează bunăstarea". Așadar, când copilul pare să ducă o luptă pe viață și pe moarte înseamnă că retrăiește senzațiile de luptă și fugi pe care le-a simțit în situația inițială și că are nevoie să își miște picioarele de parcă ar fugi ori să lupte împotriva brațelor care l-au ținut cu forța. Un semn că se eliberează prin corp este când începe să transpire, îi este frig sau are, dintr-odată, nevoie să urineze sau să vomite. Multor copii le place să se agite în brațele

noastre. Uneori, este benefic să ținem copilul în brațe cu spatele la noi, astfel încât să nu ne lovească. Uneori își va arcui corpul, aruncându-și capul pe spate. Evident, nu trebuie să îl lăsați să vă rănească, deci feriți-vă dacă este cazul. Vorbiți pe un ton liniștitor, pentru a păstra puntea emoțională: *„Ești în siguranță. Este foarte bine că exprimi toate aceste sentimente. Nimic nu te poate răni acum. Sunt aici."*

- **Respiră adânc și păstrează-ți calmul.** Când copilul își procesează vechi temeri, poate să o țină așa timp de o oră sau chiar mai mult. Atât de mare îi este frica. Iar tu îi faci un dar extraordinar. Amintește-ți că *acesta* este ajutorul pe care îl cerea copilul când făcea scene. Odată ce și-a exprimat frica, aceasta dispare, iar tu și copilul sunteți eliberați, gata să duceți mai departe o viață mai liniștită.

- **Respectă-i durerea.** Uneori, copiii încheie acest proces emoțional dificil, după care ne privesc în ochi și schimbă subiectul. Nu este nici o problemă. Ne arată că au terminat pentru moment. Nu îți face griji, dacă a mai rămas ceva, va apărea cu altă ocazie. Poți spune: *„Cât de greu îți este, dragul meu"*, după care să continui cu noul subiect propus. Alteori, după ce își exprimă o frică, copiii se prăbușesc plângând în brațele noastre. Plânsul în brațele părintelui este o oportunitate de a exprima cea mai profundă tristețe și de a începe să o vindece. Permite-i deci să plângă oricât are nevoie. Când se oprește, privește-l în ochi. Dacă poate răspunde privirii înseamnă că s-a descărcat de ce avea pe suflet. Dacă nu, îl poți ajuta să elimine și mai mult din emoțiile acumulate, reamintindu-i de cea ce îl supărase: *„Îmi pare rău că nu ai tăiat sendvișul cum trebuie, dragul meu."*

- **După aceea, reconfirmă-i copilului cât îl iubești.** Adesea, copiii au nevoie de confirmarea noastră că sunt în continuare acceptați, în ciuda supărării lor. Odată trecută urgia, copilul se va simți eliberat de sentimentele pe care trebuia să și le reprime cu atâta

insistență și, de aceea, va deveni mai flexibil. Se poate să adoarmă sau să aibă o seară minunată alături de tine. De asemenea, se va simți mai conectat cu tine, pentru că l-ai susținut în timpul furtunii sale interioare.

- **Ajută-ți copilul să înțeleagă ce s-a întâmplat.** Nu este nevoie să „învețe o lecție", deoarece copilul știe deja ce comportament se așteaptă din partea lui. Pur și simplu nu a reușit să își stăpânească acele emoții puternice. Scopul este acela de a-l ajuta să înțeleagă emoția. În cele din urmă, înțelegerea oferită prin cuvinte îl va asigura că este în siguranță atunci când sentimentele îl copleșesc și că își poate gestiona emoțiile puternice. *„Te-ai întristat atât de tare când am spus nu. Te-ai enervat foarte tare și ai aruncat ceașca. Apoi, ai plâns. Nu ți-a fost ușor. Mami te-a ascultat. Totul este în regulă. Sunt mereu aici dacă ai nevoie să îți exprimi sentimentele. Te iubesc foarte, foarte mult."*

- **Așteaptă înainte să-l înveți.** Copilul este încă vulnerabil după o criză de plâns și, de aceea, nu este momentul să porți o discuție despre transformare. Dacă simți că trebuie să învețe o lecție, așteaptă până după ce s-a calmat pentru a-i aminti despre comportamentul adecvat, preferabil cu o abordare lejeră care admite faptul că el cunoaște deja regula: *„Pentru ce sunt câinile? Da, pentru băut. Nu ca să le aruncăm, nu-i așa? Hai să bem o gură de apă!"* Dacă răul făcut a fost mare – a rănit pe cineva emoțional sau fizic – mesajul trebuie să fie mai grav cu privire la efectul pe care gestul lui l-a avut asupra persoanei respective, dar trebuie transmis tot după ce s-a calmat și este conștient de propria dorință de a „repara" ce a făcut.

- **Așteaptă-te să ai parte de mai multe crize de plâns în săptămânile care vor urma**, acum că se simte în siguranță în prezența ta. Dacă nu ai timpul necesar în momentul în care se lansează într-o criză de furie, îi poți spune: *„Te iubesc, dar nu te pot asculta acum, dragul meu. Te voi asculta după cină."* Trebuie doar să

te asiguri că îți ții promisiunea de a-i oferi ocazia unei crize de plâns programate. Se poate să fie nevoie de o întreagă lună în care îți asiști astfel copilul în eliberarea emoțiilor acumulate care îi provoacă acest comportament. Dar, pentru că deja se eliberează de sentimentele de supărare care îi determinau comportamentul inadecvat, vei constata, cu timpul, că are mai puține crize de plâns și că este mai fericit și mai cooperant între acestea.

Da, înseamnă mult efort din partea ta, dar odată ce înțelegi că nu este nevoie să repari nimic, devine mai ușor. Reține că ceea ce ai oferit este siguranță și conectare. Copilul a dus tot greul eliberării de emoții pentru a se putea vindeca și merge mai departe. Trebuie să tot tragi aer în piept de fiecare dată și, probabil, să repeți o mantra pentru a te liniști. Cu siguranță, îți va trezi emoții din propria copilărie și, de aceea, este poate bine să găsești un adult alături de care să te poți descărca și plânge și tu. Dar când vei vedea cât de apropiat de copilul tău vei deveni, îți vei da seama că merită tot efortul și toate lacrimile. Treptat, copilul va învăța că, deși nu poate obține întotdeauna ceea ce își dorește, primește ceva mult mai bun – pe cineva care îl iubește și îl acceptă așa cum este, cu tot cu părțile înfricoșătoare. Și își va însuși capacitatea de a face față dezamăgirii și altor sentimente neplăcute și profunde, ceea ce este primul pas pentru o fericire interioară solidă, cunoscută și ca rezistență la stres.

CÂND COPILUL FACE SCENE DAR, NU POATE PLÂNGE: CUM OFERIM UN SENTIMENT DE SIGURANȚĂ

Dr. Markham, fiul meu este foarte încordat și se înfurie din orice. Știu că sunt lacrimi dincolo de atitudinea lui, mai ales pentru că tocmai s-a născut surioara lui. Dar nu vrea să plângă, tot ce face este să se înfurie! Cum îl pot ajuta să proceseze toate aceste emoții?

– Nicole, mamă a doi copii

Vor fi momente când îți vei îmbrățișa cu multă compasiune copilul nervos, iar acesta va izbucni în plâns, lacrimile îi vor curge până vor seca, după care va fi cooperant și cea mai plăcută companie tot restul zilei. Mai des însă, copilul va fi mult prea speriat de acel amalgam de sentimente pe care le-a ascuns adânc în inima lui. Problema este că trebuie să plângă pentru a se descărca de toate aceste emoții. Altfel își va petrece restul zilei trecând de la un moment de furie la altul. Cum poți pătrunde dincolo de furia lui, pentru a elibera lacrimile închise sub ea? Oferindu-i un sentiment de siguranță prin jocuri, atunci când are un comportament „inadecvat". Iată cum:

- **Când vezi copilul că încearcă să lovească câinele, poți interveni jucându-te.** Ia-l în brațe și spune-i cu blândețe: *„Ce faci tu aici? Lovești câinele?! Da, da, putem să fim furioși, dar nu trebuie să speriem cățelul!"* Așezați-vă pe canapea și jucați-vă de-a trânta (sărutându-l peste tot sau legănându-l dintr-o parte în cealaltă) ori alergând prin cameră cu el în spate, în timp ce cânți: *„Suntem furioși, suntem furioși, dar nu putem speria câinele!"* Când îl lași jos din brațe, se va bucura de atenția iubitoare pe care i-o acorzi, ceea ce înseamnă că exact asta îi lipsea, pentru a se simți reconectat cu tine. L-ai înconjurat cu atâta atenție caldă, încât ai mai tocit din spinii geloziei.

- **Joacă-te, atâta vreme cât poate.** Deși, cel mai probabil, sentimentele lui sunt prea copleșitoarea și nu se vor topi nici cu cele mai mari gesturi de adorație din partea ta și va interpreta atitudinea ta jucăușă ca pe o „permisiune" ori o provocare ori ceea ce este cu adevărat – o recunoaștere relaxată a emoțiilor pe care le are. În acest caz, se va îndrepta direct înapoi către câine. Este bine! Scopul este acela de a-l ajuta să se simtă atât de în siguranță încât să îți arate ce simte. Atitudinea jucăușă are scopul de a detensiona situația. Imediat ce revine la câine, îl iei din nou în brațe și repeți jocul vesel de-a alergatul și cântatul. După câteva astfel de repetiții, copilul se va relaxa și se va cuibări în brațele tale, ceea ce e minunat. A chicotit foarte mult, iar acum se simte profund conectat.

- **Permite-i să plângă dacă simte nevoia.** Sau ai putea observa cum copilul devine un pic agitat, ceea ce înseamnă că sentimentele lui au ajuns la un punct maxim. Sau poate că ți-a fost suficient. Este un moment potrivit să tragi aer în piept și să îți schimbi atitudinea jucăușă în compasiune calmă. Este la fel ca atunci când impui orice altă limită empatică, când deja ai întărit sentimentul de siguranță al copilului prin jocurile anterioare. Stabilește, așadar, limita și sprijină-l în criza de plâns ce va urma.

- **Impune, cu o atitudine plină de compasiune, o limită.** Oprește-te și așază-te lângă el pe canapea sau pe covor (departe de bebeluș), privește-l în ochi și spune-i serios dar cu multă compasiune: *„Bun, dragul meu, acum nu ne mai jucăm. Nu îți pot permite să lovești câinele."* Cel mai probabil, ai creat un sentiment de siguranță suficient de puternic încât să elibereze lacrimile copilului. Acum, îl poți susține așa cum am descris în anteriorul Plan de acțiune.

Vestea bună este că nu trebuie să intervii nicicum pentru a-ți face copilul să își „simtă" emoțiile. Nu trebuie decât să îl îmbrățișezi cu toată compasiunea și să îl iubești din toată inima, așa cum este, răvășit și cu emoții contradictorii. În mângâierea caldă a iubirii tale necondiționate, copilul se va deschide pentru a se vindeca.

JOACĂ-TE ALĂTURI DE COPIL: JOCURI PENTRU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Toți puii de mamifere se joacă. Este modul în care deprind abilitățile ce le vor fi necesare la maturitate, de la găsirea hranei până la interacțiunea cu ceilalți. La fel explorează, învață și își procesează emoțiile și micile ființe umane. Putem privi jocul ca pe munca pe care copilul trebuie să o depună pentru a-și dezvolta creierul și a crește sănătos. De asemenea, copiii sunt mult mai conectați la propriul corp decât adulții. Când sunt copleșiți emoțional, corpul trebuie să se descarce de toată acea energie. Acesta este unul dintre motivele pentru care au mult mai multă energie decât noi.

Mulți părinți îmi spun că sunt prea obosiți și ocupați pentru a se juca alături de copii. Mamele, mai ales, acordă adesea atât de multă atenție rutinei zilnice a copiilor, încât privesc joaca de parcă ar fi vreo corvoadă. Dar dacă ți-aș spune că jocurile fizice alături de copil sunt cea mai bună modalitate posibilă de a vă conecta și de a-ți ajuta copilul să își proceseze emoțiile?

Copiii se folosesc de joc pentru a rezolva dilemele emoționale, astfel încât să își recapete echilibrul. Se joacă la nesfârșit de-a doctorul, fac schimb de roluri, îi fac injecții ursulețului. În imaginația lor, cel puțin, ajung să fie cei cu autoritate, ceea ce este un antidot esențial pentru experiențele zilnice în care ei sunt cei mici, nu au nici un control, sunt duși de colo-colo și sunt dependenți de noi. Chicotele eliberează o parte din hormonii de stres acumulați la fel de bine ca și un plâns bun în brațele părintelui. Iar jocul de-a trânta stimulează secreția de endorfine și oxitocină, hormoni ai bunăstării și, de aceea, după jocuri fizice, copiii sunt fericiți și mai conectați[11]. De aceea, este una dintre cele mai eficiente modalități de a-ți consolida relația cu cel mic.

Vestea bună este că aceste jocuri nu trebuie neapărat să dureze foarte mult - poate nu mai mult de două minute. Și, poate nu îți vine să crezi, dar majoritatea părinților le consideră foarte tonice. Probabil, deoarece tensiunile și irascibilitatea de peste zi ne fac să ne simțim obosiți. Când ne jucăm, eliminăm hormonii de stres la fel ca și copiii noștri, ceea ce ne dă un pic mai multă energie la apropierea serii. Ca și în cazul copiilor noștri, jocurile fizice declanșează secreția de endorfine și oxitocină care ne fac să ne simțim mai conectați și mai fericiți.

Așadar, când copilul îți cere să vă jucați, fă o înțelegere cu el. Sigur, o să ne jucăm cu păpușile sau o să construim o șină de tren câteva minute, dar ar fi dispuși să joace întâi un joc propus de tine? Iată câteva sugestii pentru început:

- **Lupte, bătăi cu perne, jocuri în care copilul te dărâmă la podea.** Toți copiii au nevoie de un spațiu sigur în care să își manifeste furia împotriva părinților. Desigur, trebuie să lași copilul să câștige, doar dacă nu îți cere să depui mai mult efort.

- **Fugărește copilul.** Copiii mici, mai ales, au nevoie să fugă de noi și să știe că îi vom prinde întotdeauna. Este de preferat să faceți asta acasă mai degrabă decât în parc, așa că trebuie să transformi totul într-un joc. Aleargă după el, prinde-l, după care dă-i din nou drumul. Sau încearcă să îl prinzi fără a reuși pentru că te împiedici mereu. Acesta poate fi atât un joc de putere, cât și unul de separare, cum este cucu-bau.

- **Transformă-te într-un monstru împiedicat.** Această variație a jocurilor de-a alergatul adaugă un element de teamă și dominare și este foarte util pentru copiii de toate vârstele. Fălește-te și umflă-te în pene și strigă la copil despre cum o să îl prinzi și o să îi arăți cine este șeful, făcând-o pe durul atât cât să stârnești chicotele copilului când te împiedici și te împleticești. Lasă copilul să fie mai îndemânatic sau mai puternic decât tine. Copiii își petrec cea mai mare parte din timp simțindu-se mici și neputincioși și, de aceea, au nevoie de această ocazie pentru a se simți mai puternici, mai rapizi și mai deștepți decât noi. (*„Nu vei putea fugi de mine! Hei, un' te-ai dus? Fugi prea repede pentru mine!"*) În cazul copiilor timizi, inversează rolurile: *„Sunt un monstru înfricoșător care vine să te prindă. Aoleu, m-am împiedicat. Hei, dar unde te-ai dus? AAAAH! M-ai speriat!"*

- **Jocul de-a La revedere.** Copiii din toate culturile joacă jocuri de separare, deoarece amenințarea de a-și pierde părinții este o frică atât de mare pentru toți. *„O să mă ascund aici, după canapea. Dacă îți este dor de mine, strigă cel mai caraghios cuvânt la care te poți gândi și vin la tine."* Nu lăsa, totuși, copilul să îți ducă dorul. Înainte să fii cu totul ascuns după canapea, ițește-te din nou, strigând „rinocer" sau orice alt cuvânt care ar putea face copilul să râdă. Îmbrățișează-l și sărută-l și spune-i: *„Mi-era așa de dor de tine, încât nu m-am putut ascunde. Hai să mai încercăm o dată."* Exagerează-ți propria anxietate de separare, pentru a face copilul să râdă și mărește treptat timpul cât stai ascuns. În cele din urmă, transformă jocul în de-a v-ați ascunselea.

- **Jocul „Am nevoie de tine".** Potrivit pentru problemele de separare, când copilul se agață de tine sau la nașterea unui nou copil, când cel mic se întreabă dacă părinții îl iubesc în continuare. Agață-te de el, cu un comportament foarte exagerat și caraghios: *„Știu că vrei să îți dau drumul ca să te poți juca, dar am NEVOIE de tine! Vreau să stau numai cu tine. TE ROG stai cu mine acum."* Continuă să ții mâna copilului sau un colț de haină. Va simți că EL este cel care deține controlul asupra situației de separare în loc să simtă că este cel îndepărtat. Dacă ești suficient de caraghios, va chicoti și va elibera o parte din tensiunea asociată despărțirilor. Când îți iei la revedere, îi poți spune: *„Nu-i nimic. Știu că te vei întoarce. Întotdeauna ne întoarcem."*

- **Jocul de reparare.** Îl numesc jocul de reparare pentru că repară orice problemă prin a convinge copilul că este iubit din toată inima. Prefă-te a fi neîndemânatic în timp ce îl alergi, îl îmbrățișezi, îl săruți, îl lași să-ți scape, după care repeți din nou și din nou: *„Am nevoie de o îmbrățișare. Nu îmi poți scăpa. Trebuie să te îmbrățișez și să te acopăr de pupici. Ah, nu, ai scăpat. Lasă că te prind eu. Vreau doar să te mai îmbrățișez o dată, să îți mai dau un pupic. Ah, ești prea rapid pentru mine. Dar nici eu nu mă las, te iubesc prea mult. Gata, te-am prins, acum îți voi săruta degetele de la picioare. Ah, nu, te miști mult prea repede pentru mine, dar eu o să vreau mereu îmbrățișări. Vin după tine."* Ambii părinți se pot juca în același timp și se pot „certa" pe cine își îmbrățișează copilul primul. Acest joc va îndepărta garantat orice dubiu al copilului dacă este cu adevărat iubit (și orice copil care nu este „cuminte" are astfel de dubii).

- **„Ai rămas fără îmbrățișări?!"** Folosește acest joc atunci când copilul este iritant sau sfidător. *„Ai rămas fără îmbrățișări din nou? Hai să vedem ce putem face!"* Ia-ți copilul în brațe și dă-i o îmbrățișare *lungă*, cât mai lungă cu putință. NU desface brațele până ce nu începe să se agite și, chiar și atunci, nu îi da drumul imediat. Strânge-l și mai tare în brațe și spune-i: *„ADOR să*

te îmbrățișez! Nu ți-aș mai da drumul. Îmi promiți că te pot îmbrățișa din nou curând?" Apoi, desfă brațele și conectează-te cu un zâmbet larg și cald, spunând: *„Îți mulțumesc! Chiar aveam nevoie de asta!"*

- **Când copilul are frici de orice fel.** Lasă copilul să te sperie și fii îngrozit în joacă. Va chicoti când te va vedea speriat, eliberându-se de anxietăți. Sau du-l în spate și prefă-te a fi un cal atât de sălbatic, încât să îi fie un pic teamă să nu cadă, astfel încât să râdă și să țipe în timp ce se ține de tine. Orice jocuri care ajută copilul să se apropie în joacă de fricile sale îi dă ocazia de a elimina prin chicote teama acumulată, astfel încât să fie mai curajos în viața adevărată.

- **Când copilul nu vrea să învețe să facă la oliță.** Cântă jocuri caraghioase despre oliță, poartă un scutec pe cap și prefă-te că nu mai poți să te ții, dar că îți este prea frică să mergi la toaletă, dansând pentru a te abține. Cu cât copilul chicotește mai mult în jocurile despre oliță, cu atât va fi mai pregătit să o folosească.

- **Când copilul este într-o fază în care scâncește foarte mult.** Reține că scâncitul este o expresie de neputință. Dacă refuzi să îl „auzi" până ce nu folosește o voce de „copil mare" îl va face să se simtă și mai neputincios. Dar nu trebuie nici să recompensezi scâncitul oferindu-i ceea ce solicită pe acel ton. În cartea sa, *Rețete de jocuri*[12], de unde m-am inspirat pentru aceste jocuri și lectura pe care o recomand cel mai mult părinților, Lawrence Cohen sugerează că trebuie să te arăți încrezător în puterea copilului de a-și folosi vocea „puternică", oferindu-i sprijin în a o găsi când transformi totul într-un joc: *„Hei, unde a dispărut vocea ta? Era aici adineauri. IUBESC vocea ta puternică! Hai să te ajut să o găsim. Să o căutăm. O fi sub scaun? Nu. Poate în cutia de jucării? Nu. Hei, am găsit-o!! Asta era vocea ta puternică. Ce bine! Îmi place vocea ta puternică! Acum spune-mi din nou ce voiai, dar cu vocea ta puternică."*

- **Când tu și copilul ajungeți să aveți multe lupte de putere.** Toți copiii au nevoie de ocazia de a se simți puternici și de a se arăta sfidători. Este de preferat să le dăm ocazia să se comporte așa într-un joc mai degrabă decât într-o discuție importantă. Încearcă „Pun pariu că nu mă poți dărâma" sau „O, nu, nu face ASTA!" (*„Orice ai face nu te da jos de pe canapea. O, nu, acum trebuie să îți dau douăzeci de pupici! Bun, e rândul tău să îmi dai un ordin."*)

- **Când copilul este suprastimulat sau foarte agitat:** *„Ai atât de multă energie acum. Vrei să ne învârtim? Vino aici (afară) cu mine, unde ne putem învârti fără să ne lovim, iar eu o să te prind."* Găsește un loc sigur unde nu mai sunt alți copii sau părinți care să îl stimuleze și lasă-l să se învârtă, să sară în sus și-n jos sau să alerge în cercuri în jurul tău sau orice altceva alege să facă. Când este epuizat, îmbrățișează-l spunând: *„Este așa distractiv să fii agitat. Dar, uneori, când devenim agitați avem nevoie să ne liniștim. Acum, hai să respirăm adânc de trei ori ca să ne relaxăm. Inspiri pe nas și expiri pe gură... 1... 2... 3... Perfect! Te simți mai liniștit? E bine să știm cum să ne calmăm. Hai să ne cuibărim undeva și să citim câteva pagini."*

- **Când copiii se ceartă foarte mult:** Când toată lumea este calmă, spune: *„Nu vreți să vă certați acum?"* Când încep să se certe, prefă-te că ești un reporter de televiziune: *„Suntem la fața locului, unde două surori nu par să se înțeleagă prea bine! Rămâneți cu noi să le observăm comportamentul în direct! Observați cum sora cea mare este autoritară, iar cea mică nu face decât să o provoace. Ambele fete doresc aceeași felie de salam! Credeți că sunt suficient de inteligente încât să înțeleagă că mai este salam în frigider? Nu schimbați canalul..."* Copiii vor elimina prin chicote toată tensiunea și vor avea ocazia de a vedea cât de ridicolă este cearta lor.

- **Pentru a ajuta un copil care se confruntă cu o situație dificilă, cum ar fi începerea școlii sau când se ceartă la locul de joacă sau când este bolnav:** la o jucările de pluș care să joace rolul părintelui și pune în scenă toată situația. Folosirea jucăriilor de pluș scoate povestea din realitate, iar copiii se simt mai confortabil. Unii copii preferă să joace ei înșiși aceste scenete (fără medierea jucăriilor de pluș sau a păpușilor). *„Hai să ne prefacem să suntem la groapa de nisip și eu vreau camionul tău, dar tu nu vrei să mi-l dai"* sau *„Hai să ne prefacem că tu ești profesorul, iar eu elevul"* sau *„Hai să ne prefacem că tu ești doctorul, iar eu sunt bolnav"* Punerea în scenă a situațiilor care stresează copilul îl ajută să simtă că deține mai mult control asupra propriilor emoții și îi permite să fie cel puternic într-o situație din viața reală în care s-a simțit neputincios și umilit.

RESURSE SUPLIMENTARE: MATERIALE PENTRU CONFLICTELE DINTRE FRAȚI

Acest tip de probleme nu fac subiectul acestei cărți, însă există foarte multe materiale pe website-ul Aha! Parenting care sprijină armonia dintre frați. Aceste articole discută procesul de rezolvare a conflictelor și de învățare a inteligenței emoționale pentru frați. Dacă citești această carte în format electronic, nu trebuie decât să deschizi link-urile de mai jos:

Inteligența emoțională pentru micuții frățiori

Când preșcolarul își lovește frățiorul:
http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/child-hits-baby

Cum înveți frații mai mari să gestioneze un conflict:

„Ea a ripostat prima!"
http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/siblings_fight

4

Să creștem copii care *vor* să se poarte frumos: Îndrăznește să *nu* disciplinezi

Fiul meu, acum în vârstă de patru ani, poate să fie extrem de dominator și încăpățânat, dar am constatat că, odată ce am renunțat la metoda pedepselor și a recompenselor, luând-o pe acest nou drum, certurile și luptele de putere s-au împuținat odată cu timpul și nu mai simt nevoia să folosesc metode ca pauzele disciplinare. Sunt atât de bucuroasă că am renunțat la ele.

-- Jo, mamă a doi copii

Ce fel de om vrei să crești? Când îi întreb pe părinți, majoritatea spun că speră să aibă un copil fericit, responsabil, atent, respectuos, sincer și integru. Un copil autodisciplinat, care face ceea ce e bine, indiferent dacă ești sau nu prezent. Un copil care gândește singur și nu cedează presiunii grupului.

Majoritatea părinților se întreabă ce tip de disciplină este mai eficient pentru a crește un astfel de copil. Până la urmă, fiecare copil este unic. Iar părinții primesc atât de multe sfaturi contradictorii cu privire la disciplină, încât nu e de mirare că devine atât de dificil.

De aceea, nu o să vă prezint doar părerile mele despre creșterea unor copii autodisciplinați care vor să coopereze. Ca și în celelalte capitole, o să vă împărtășesc rezultatele celor mai recente studii. Din fericire, acestea sunt foarte numeroase și serioase. Un rezumat practic?

Este nodul gordian pentru mulți părinți, așa că trebuie să mă urmăriți cu atenție acum: Dacă doriți un copil cooperant, moral, autodisciplinat, în care puteți avea încredere chiar și în adolescență, nu trebuie să îl pedepsiți niciodată. Fără palme la fund, fără pauze disciplinare, fără țipat, fără consecințe impuse de părinți. Serios! Nici un fel de pedepse. Verbul *a disciplina* înseamnă de fapt „a îndruma", dar de fapt tot ceea ce ne imaginăm că este disciplinare se va materializa prin pedepse. Acestea subminează relația dintre părinte și copil, ceea ce distruge unica motivație a celui mic de a se comporta așa cum ți-ar plăcea. În acest capitol, vom vedea de ce pedepsele nu funcționează și de ce nu sunt necesare pentru a crește un copil de care să fii mândru.

Pe tot parcursul acestui capitol vom folosi cele Trei Idei Colosale – Reglarea emoțiilor, Conectare și Îndrumare, nu control – pentru a te ajuta să elimini luptele și să îndrumi copilul către comportamentul dorit. Ce legătură are conectarea cu educarea unui copil care vrea să se poarte frumos? Aceasta înseamnă totul. Singurul motiv pentru care copiii renunță la ceea ce *ei* doresc pentru a face ce vrei *tu* este acela că au încredere în tine și nu vor să te dezamăgească. Ce legătură are reglarea emoțiilor noastre, ca părinți, cu disciplina? Dacă te-ai trezit vreodată țipând și apoi ai fost copleșit de remușcare, atunci cunoști răspunsul la această întrebare. Te vei bucura să auzi că am întâlnit mulți, mulți părinți care au folosit instrumentele pe care le vei descoperi în acest capitol, pentru a renunța la țipat. Este perfect realizabil să poți privi în urmă și să nu îți mai amintești când ai țipat ultima oară la copil. Îndrumare, nu control ne impune o analiză atentă a modului în care ne îndrumăm sau ne disciplinăm copilul. Dacă țelul tău cel mai important este obediența, atunci nu vei avea nici o problemă să folosești frica și forța pentru a o obține. Dacă, pe de altă parte, îți dorești să crești un copil care face bine fie că ești prezent sau nu, atunci trebuie să gândești pe termen lung. În loc de pedepse și amenințări, o abordare pe termen lung cere să înveți copilul care este comportamentul corect, să consolidezi relația cu acesta, astfel încât să își dorească el să se ridice la nivelul așteptărilor tale și apoi să îl ajuți să își gestioneze emoțiile, pentru a putea să se poarte frumos. Să vedem cum putem face asta.

Secretul despre disciplină și pedepse

Am renunțat cu totul la folosirea pauzelor disciplinare și chiar și a consecințelor, iar acum este prea rar nevoie să „disciplinez". K. este mult mai deschis la corijări decât era înainte (acum, de când nu mai folosesc pedepsele) și vorbim despre un copil cu nevoi pronunțate, energic și încăpățânat!

– Alene, mama a doi copii cu vârste mai mici de patru ani

Pedepsele sunt definite ca acțiunea al cărei scop este de a răni fizic sau psihologic, pentru a da o lecție. Acestea sunt eficiente numai în măsura în care copilul le resimte ca dureroase. Așadar, în vreme ce părinții își imaginează poate că folosesc „pedepse iubitoare" pentru a-l educa pe cel mic, acesta din urmă nu va vedea niciodată iubirea din spatele pedepsei.

Secretul murdar despre pedepse este că nu au efectul de a învăța copiii să se poarte mai bine. Dimpotrivă, studiile au arătat că acestea generează un comportament și mai dificil. Nu doar că acei copii care au un comportament inadecvat sunt pedepsiți mai mult, dar copiii care sunt pedepsiți mai mult se vor purta mai rău din ce în ce mai des.[1] Asta pentru că pedepsele dau o lecție greșită.

- Pedepsele oferă un model de utilizare a forței. Cere unui copil ai cărui părinți îi dau palme la fund sau țipă să se joace „de-a mama și de-a tata" și vei vedea cum își disciplinează păpușile.
- Pedepsele conving copilul că este rău. Rău pentru că are sentimente rele care l-au făcut să se poarte rău, rău pentru că s-a purtat rău, rău pentru că ne-a înfuriat, rău pentru că s-a înfuriat când a fost pedepsit. Din păcate, multe studii au dovedit că, în general, copiii acționează în funcție de așteptările noastre, ceea ce înseamnă că un copil care crede despre sine că este rău va avea un comportament „rău".
- Pedepsele împiedică, de fapt, copilul să își asume responsabilitatea, deoarece creează un punct extern de control – figura de autoritate. Când copilul este pedepsit, începe să se considere incapabil de a ști

singur cum să se „comporte". Nu mai consideră comportamentul adecvat o responsabilitate proprie, ci a figurii de autoritate de a îl „obliga"!

- Pedepsele înfurie copilul, pentru că îl rănim intenționat, ceea ce îl va împiedica să vadă importanța comportamentului pe care îl promovăm. Devine sfidător, furios, mai agresiv și mai predispus către a face scene.[2]

- Pedepsele îi învață pe copii să fie atenți să nu fie prinși și pedepsiți în loc să se concentreze asupra impactului negativ pe care îl are comportamentul lor. Le împiedică, de fapt, dezvoltarea morală, după cum afirmă Alfie Kohn, autorul cărții *Parenting necondiționat*[3], trebuie să „atragem atenția copiilor asupra consecințelor pe care comportamentul lor îl are asupra lor", în loc să își asume responsabilitatea pentru impactul asupra altora.

- Pedepsele subminează relația caldă dintre noi și copil, adică unica motivație pentru care alege să respecte regulile impuse de noi.

Cu cât este mai dureroasă pedeapsa, cu atât mai profund înrădăcinate vor fi aceste lecții negative și cu atât va avea mai mult de suferit comportamentul copilului. Chiar și pauzele disciplinare și consecințele impuse de părinți sunt resimțite de către copii ca pedepse dureroase și deci au același efect ca orice alt tip de pedeapsă, deși se consideră că într-o mai mică măsură decât pedepsele fizice.[4]

Nu încerc să promovez creșterea permisivă a copiilor sau acceptarea oricărui comportament. Copiii sunt proaspăt sosiți pe această lume și au nevoie ca părinții să îi îndrume. Mai mult, atunci când nu beneficiază de îndrumare, se simt nesiguri și o solicită insistent. De asta se spune despre un copil care face o scenă că își încearcă limitele. Dar, deși limitele sunt esențiale, nu este niciodată necesar să fim mai puțin blânzi și să arătăm copiilor mai puțină compasiune. În loc să impunem limite prin pedepse, le putem ghida comportamentul într-un mod care să predispună copilul să își însușească standardele

noastre. Până la urmă, lecțiile sunt învățate doar atunci când elevul este deschis la ele.

Să „disciplinezi" înseamnă, de fapt, să „îndrumi", însă în limbajul obișnuit întotdeauna pare să includă un element de corecție care face copilul să se simtă rău. Pentru a ne schimba această abordare, trebuie să ne schimbăm vocabularul și să renunțăm la termenul „disciplină", pe care majoritatea dintre noi îl asociem cu lecțiile aspre. Să oferim, în schimb, copiilor noștri îndrumare iubitoare.

Când copiii sunt mici, se lasă ușor intimidați, iar îndrumarea iubitoare necesită un efort mai mare decât pedepsele care îi conving pe copii prin frică să se poarte frumos. Dar nici nu se pune problema dacă este mai eficientă și satisfăcătoare, deoarece elimină cu totul chestiunea disciplinei, educând copii care *vor* să aibă un comportament adecvat.

O să analizăm mai jos ce tip de îndrumare anume este cea mai eficientă pentru a crește copii autodisciplinați, în funcție de vârstă. Dar hai întâi să vedem ce temeri te-au convins că disciplina și pedepsele sunt necesare pentru a crește copii buni.

Majoritatea părinților susțin că îi pedepsesc pe cei mici pentru a-i învăța cum să se poarte frumos. Dar nu este întru totul adevărat. Copiii învață, de fapt, să se poarte din exemplul pe care îl oferim zi de zi, fie prin: *„Îți mulțumesc pentru cadou, mătușă Susan."* ori prin *„Ce *#@* mea, s-a băgat āla în fața mea la semafor?"* Iar dacă într-adevăr nu știe care este comportamentul adecvat, copilul trebuie învățat, nu pedepsit.

Adevărul este că pedepsim atunci când ne imaginăm că cel mic știa cum ar fi trebuit să se poarte, dar a ales altceva. Nu prea stăm să ne învățăm copiii despre comportamentul potrivit, ci mai degrabă sperăm ca pedeapsa să fie suficient de neplăcută încât să convingă copilul să procedeze cum vrem noi. Din păcate, nu merge așa, pentru că, altfel, nu ar fi nevoie să tot continuăm cu pedepsele.

Este evident că pedepsele nu sunt eficiente. Studiile au arătat în mod repetat că nu poți preveni „crimele pasionale" prin pedepsirea criminalilor, deoarece ființele umane nu mai gândesc rațional atunci când sunt mânate de emoții aprinse. La fel și copiii mai mici de șase

ani, al căror creier rațional nu poate încă domina creierul emoțional, nu au capacitatea de a se gândi la pedepsele pe care le vor primi atunci când sunt cuprinși de sentimente puternice. Pedepsele nu îi ajută să își gestioneze nevoile ori emoțiile aprige care sunt cauza „crimelor pasionale", așa că nu poate ajunge la rădăcina problemei și preveni recidiva. În schimb, pedepsele au toate acele efecte negative pe care le-am descris deja.

Din punct de vedere rațional, pedepsele nu au nici un sens. Și atunci, de ce le folosim? Pedepsim pentru că:

- Până și amenințarea cu pedeapsa oprește pe moment comportamentul nedorit, atâta vreme cât suntem dispuși să aplicăm pedeapsa și să continuăm cât este nevoie.
- Ni se recomandă pedepsele de către „experți" care nu sunt la curent cu cele mai recente studii.
- Suntem speriați, ne simțim neputincioși, pedepsele ne dau sentimentul că facem ceva.
- Când suntem într-o stare de „luptă sau fugi" ni se pare că este o urgență, iar copilul pare să fie un inamic.
- Suntem răniți sau furioși. Ne pierdem controlul.
- Nu știm nici o altă modalitate de a obține un comportament adecvat din partea copiilor. Pedepsele ne atenuează sentimentul de frustrare și ne dau sentimentul că tratăm problema reală.
- Ne-am lăsat convinși de perspectiva greșită conform căreia copiii vor fi neascultători și manipulatori dacă nu folosim forța pentru a-i obliga să se poarte „frumos".
- Am fost pedepsiți la rândul nostru și, pentru că am văzut cum este de ambele părți ale relației, credem că asta fac părinții pentru a-și îndruma copiii.
- Am fost pedepsiți la rândul nostru și, deoarece durerea de a fi fost răniți de către persoanele cele mai importante pentru noi a fost insuportabilă, am reprimat-o. Însă emoțiile reprimate nu dispar, ci ies la suprafață, determinându-ne să retrăim situația care le-a cauzat, schimbând numai rolul. De aceea, persoanele care au fost lovite când erau mici își lovesc și ele atât de des propriii copii.

Iar persoanele care au fost pedepsite, pedepsesc automat, dacă nu stau să reflecteze asupra modului în care s-au simțit atunci când erau copii.

Așadar, pedepsim pentru că am fost învățați că așa putem opri un comportament rău și pentru că vedem că funcționează imediat pe termen scurt. Pedepsim, de asemenea, pentru a ne descărca de propriile sentimente neplăcute. Mai mult, aș susține că, cea mai mare parte a timpului, pedepsim copiii nu pentru a le corecta comportamentul – din moment ce nu funcționează –, ci pentru a ne regla propriile emoții. Ne pedepsim copiii în loc de a ne asuma responsabilitatea pentru propria furie și de a ne readuce pe noi înșine la o stare de calm. Pedepsirea copiilor elimină propriile frustrări și îngrijorări și ne face să ne simțim mai bine.

Poate că îți spui: „Uneori copiii chiar au nevoie de o corecție! Nu este vorba doar de bagajul nostru emoțional." Da, este absolut corect, însă îndrumarea copiilor este întotdeauna mai eficientă atunci când se face cu iubire, nu cu furie. Când suntem în stare de „luptă sau fugi", copilul pare a fi inamicul pe care vrem să îl doborâm, nu să îl învățăm. În momentele sale de calm, orice părinte este conștient de asta.

Te înțeleg dacă ești un pic nervos în momentul acesta al lecturii. Când ne imaginăm că pedepsele sunt singurele instrumente posibile pentru a crește copii cuminți, ideea de a le pierde ne sperie. Ce Dumnezeu să mai facem ca să ne asculte copiii dacă nu îi mai amenințăm cu pedepsele?

Ai fi surprins să auzi că sunt mii de părinți asemenea mie, care și-au îndrumat copiii fără pauze disciplinare sau alte pedepse și ai căror copii au devenit adolescenți și adulți minunați. Acești copii nu sunt perfecți, fac și ei greșeli, asemenea tuturor ființelor umane imature care încă învață. Dar nu a fost niciodată nevoie să fie amenințați pentru a asculta. De ce? Deoarece acești copii *doresc* să facă alegeri bune, alegerile către care i-am ghidat de-a lungul anilor. Toți copiii știu care este alegerea bună, dacă părinții le oferă un exemplu și le vorbesc despre aceste alegeri. Acești copii vor să facă

bine deoarece și-au păstrat legătura profundă cu părinții lor, pe care nu vor să îi dezamăgească. Și pentru că au învățat să își gestioneze propriile emoții, pentru că pot rezista impulsurilor care i-ar putea devia de la drumul cel bun.

Scopul disciplinării copilului este, practic, acela de a-l ajuta să își dezvolte autodisciplina, adică *să își asume responsabilitatea pentru acțiunile sale, să facă compromisuri și să evite repetarea greșelilor, indiferent dacă figura de autoritate este sau nu prezentă.* Nu este aceasta lecția pe care sperăm să o dăm atunci când pedepsim? Iar îndrumarea iubitoare realizează mai eficient acest obiectiv decât pedepsele sau disciplinarea. Iată de ce:

- **Îndrumarea iubitoare ne oferă o mai mare putere de influență asupra copilului.** Oamenilor nu le place să fie controlați și este bine, întrucât ne permite să ne asumăm responsabilitatea asupra propriului comportament. Asta înseamnă că, atunci când ne îndrumăm copiii cu forța, aceștia se vor opune. Așadar, cu cât îndrumarea noastră este mai iubitoare, cu atât mai deschiși vor fi copiii în a înțelege singuri rațiunea din spatele regulilor și comportamentelor pe care le promovăm și cu atât mai predispuși vor fi să și le însușească.

- **Îndrumarea iubitoare le dă copiilor un sentiment de siguranță,** astfel încât să se poată concentra asupra activităților specifice dezvoltării, cum ar fi învățarea. Când copiii sunt crescuți cu autoritate, se află într-o permanentă stare de alertă, așteptând speriați următoarea pedeapsă (ceea ce ar putea explica de ce copiii care sunt pedepsiți fizic au un IQ mai scăzut[5]). Copiii părinților permisivi, pe de altă parte, se pot simți ca și cum nimeni nu preia responsabilitatea, ceea ce poate, de asemenea, să îi sperie. Când impunem limite cu empatie și iubire, ne ajutăm copiii să se simtă în siguranță.

- **Îndrumarea iubitoare le oferă copiilor sprijinul de care au nevoie pentru a-și înțelege și a-și regla emoțiile,** astfel încât să se comporte cât mai bine, fără să fie influențați de presiunea sentimentelor dificile. Copilul învață că acțiunile îi pot fi limitate, dar că el este bun, cu tot cu emoțiile sale complicate. Acest sentiment că suntem buni ne ajută pe toți să ne apropiem de bunele noastre intenții.

- **Îndrumarea iubitoare consolidează relația dintre noi și copil.** Îndrumarea iubitoare ne transferă atenția de la comportamentul copilului la relația pe care o avem cu acesta. Învață că nu poate avea tot ceea ce își dorește, dar că va primi întotdeauna ceva mult mai bun: pe cineva care îl acceptă așa cum este, cu toate emoțiile sale complexe și care îl va ajuta să își direcționeze acțiunile.

- **Îndrumarea iubitoare ne accentuează empatia pentru copil.** Cu toții știm că cei mici au nevoie de iubire atunci când par să o merite cel mai puțin. Se poate să ne irite comportamentul lor, însă empatia ne ajută să vedem dincolo de propria iritare, pentru a înțelege de ce copilul se comportă într-un anumit fel. Sfârșim prin a simți compasiune pentru această ființă micuță care depune atâtea eforturi. Pentru a pedepsi, pe de altă parte, este nevoie să ne închidem inima la iubirea pentru copilul nostru și să îl abandonăm atunci când are cea mai mare nevoie de noi.

- **Îndrumarea iubitoare dezvoltă stima de sine.** Deoarece îndrumarea iubitoare ne face să renunțăm la abordarea disciplinării, creșterea copiilor ne oferă o mai mare satisfacție și ne putem bucura mai mult de copilul nostru. Când copiii se văd pe sine ca fiind cei care ne oferă bucurie constantă, se simt bine cu ei înșiși, ca ființe umane.

- **Îndrumarea iubitoare aduce armonie în cămin,** ceea ce le oferă copiilor (precum și adulților) un refugiu sigur de la presiunile lumii exterioare.

Te întrebi cum îți vei convinge copilul să coopereze fără amenințarea că va fi pedepsit? Hai să vedem cum poți renunța la disciplinare în fiecare stadiu de dezvoltare.

Îndrumare pe măsură ce copilul crește

BEBELUȘII (0-13 LUNI): REDIRECȚIONARE EMPATICĂ

Vestea proastă este că bebelușii își doresc adesea tot ceea ce văd. Vestea bună e că sunt, în general, ușor de distras în primul an de viață. „Disciplina" adecvată pentru bebeluși constă în îndrumare și impunerea limitelor pentru siguranța copilului – *„Este fierbinte! Focul este fierbinte!"* – precum și pentru protecția pisicii și a tuturor acelor obiecte strălucitoare și casabile.

Ar trebui ca bebelușul să înceapă să înțeleagă sensul cuvântului *nu*? Desigur, în caz de urgență. Însă datoria bebelușului este să exploreze. Așa învață și își dezvoltă inteligența. Are nevoie să scoată tigăile din dulap și să bage totul în gură. Bebelușii cărora li se spune „nu!" tot timpul vor avea o gândire limitată. Înseamnă că trebuie să îi lăsăm să își bage degetele în priză? Sigur că nu. Este nevoie de limite pentru sănătatea și siguranța lui. Dar înseamnă și că este de preferat să asiguri casa în așa fel încât să previi accidentele, în loc să încerci să înveți despre limite la această vârstă. Dacă este grav – cum este focul, de exemplu –, nu te poți baza pe faptul că va respecta limitele impuse de tine, deoarece încă nu are capacitatea intelectuală de a înțelege pericolul. Dacă nu este grav, de ce să îți bați capul? În orice caz, răspunsul este să decorezi casa în așa fel încât să previi accidentele și să supraveghezi copilul, în loc să pedepsești încălcarea limitelor.

Sunt din ce în ce mai multe dovezi care arată că stările de spirit din primul an de viață pun bazele înclinațiilor emoționale de mai târziu în viață. Un bebeluș care este nefericit cea mai mare parte din timp își va dezvolta o structură cerebrală cu predispoziții către nefericire. Când bebelușul este supărat și nu primește ajutor pentru a se autoregla, creierul va forma conexiuni neuronale din cauza cărora

„nivelul de bază" al anxietății este mai ridicat și care îl determină să treacă mult mai repede de la o stare de calm la una de supărare. Prin urmare, este de preferat să limităm supărările copilului atunci când impunem limite. Este esențial ca un adult liniștit să îl asculte, să îl aline și să îl ajute să „schimbe macazul" stării de spirit: *„Știu, vrei luminița aceea, numai că luminița aceea este fierbinte. Da, ești furios, te înțeleg. Când te simți mai bine, putem merge să căutăm cățelul și să îl mângâiem."*

COPIII MICI (13-36 DE LUNI): EVITAREA LUPTELOR DE PUTERE

Când cel mic împlinește un an, mulți părinți sunt deja atrași în lupte de putere, pe măsură ce copilul devine un avocat tot mai vocal al propriilor dorințe. Aceasta este vârsta care ia părinții prin surprindere. Dar este absolut normal pentru copil să aibă propriile păreri și să-și dezvolte simțul propriei puteri în lume. Aceasta este caracteristica acestui stadiu de dezvoltare.

Copiii mici sunt celebri pentru nu-urile lor, dar se pare că noi suntem cei de la care le-au învățat. Neurobiologul Allan susține că, în medie, un copil mic aude cuvântul „nu" o dată la fiecare nouă minute.[6] Copiii mici vor să își afirme voința, ceea ce face parte dintr-o dezvoltare sănătoasă în această fază, dar sunt contracarați la fiecare pas: *„Nu, nu se poate să folosești stiloul pe canapea. Dă-mi stiloul. Nu mai alerga, intră în mașină acum. Nu, nu poți să mănânci bomboane. Nu, se sparge. Nu lovim!"* Toate aceste cerințe și limite sunt rezonabile. Numai că cei mici nu înțeleg motivația din spatele lor, așa că cei mai mulți dintre ei se vor revolta și le vor testa la fiecare pas. Acest nou spirit de beligeranță este primul pas către asumarea propriei responsabilități. Dacă nu i se permite acum să îți spună ție nu, atunci nu va putea nici să le spună prietenilor la vârsta de zece ani. Permite-i să îți spună nu ori de câte ori este posibil și nu pune în pericol siguranța, sănătatea sau drepturile altor persoane.

Îți poți folosi întotdeauna avantajul fizic și uneori vei fi nevoit să o faci, dar de fiecare dată când îl domini prin forță și îl vei face să „piardă" lupta de putere, îi accentuezi tendința de a se opune. Evită explicațiile lungi. În schimb, consideră-te ghidul unei ființe inteligente și fericite care încă învață regulile de aici și care nu poate încă gândi așa cum o faci tu. Dacă poți reține că nu are un creier complet dezvoltat, iar cortexul său cerebral nu poate exercita prea mult control asupra emoțiilor sale negative, îți va fi mult mai ușor să vezi situația din perspectiva copilului mic. Empatia are puterea miraculoasă de a destinde emoțiile, chiar și la această vârstă: *„Plângi pentru că îți doreai foarte mult asta, numai că asta nu este pentru copilași."* Va plânge și mai tare pentru câteva clipe (așa cum facem toți când ne simțim înțeleși, iar lacrimile curg mai libere), dar apoi va reuși să se liniștească și să treacă la altceva.

Așadar, ce tip de „disciplină" este potrivit pentru un copil mic? Limitele empatice! Hai să vedem cum funcționează.

Olivia, o fetiță în vârstă de zece ani, aruncă apă din cadă. Tatăl ei îi explică liniștit că apa trebuie să stea în cadă și o roagă să înceteze. Dar Olivia continuă. Ce ar trebui să facă tatăl ei?

Trebuie să începem prin evaluarea așteptărilor noastre în raport cu vârsta și nivelul de dezvoltare al copilului. Nu sunt mulți copii în vârstă de doi ani care să poată rezista tentației de a stropi în toată părțile cu apa din cadă. Când copiii au o relație bună cu părinții lor, dar tot refuză să coopereze înseamnă că nevoile și sentimentele lor sunt mai puternice decât cortexul prefrontal (care, până la urmă, abia începe să se formeze la această vârstă).

La doi ani, activitatea de bază a copilului este aceea de a explora lumea, ceea ce include și stropitul cu apă ori de câte ori are ocazia. Datoria noastră este să le oferim un mediu de siguranță, să ștergem apa din baie și, da, să le permitem să exploreze atunci când o pot face în siguranță și fără a ne complica prea mult viața. (Resentimentele ne fac să fim părinți groaznici, după cum am descoperit cu toții la un moment dat.)

Așadar, dacă pornim de la premisa că un copil în vârstă de doi ani nu este rău, ci o ființă umană foarte tânără care explorează lumea

și care nu prea înțelege de ce pe tati îl deranjează atât de mult că apa ajunge peste tot pe pardoseala băii înseamnă că vedem lucrurile din perspectiva lui. Această empatie schimbă totul. Se poate să fim chiar dispuși să îi permitem să arunce cu apă pe unde vrea, cel puțin astăzi. Dar se poate și să fim obosiți și să avem deja foarte multe de făcut, încât nici să nu suportăm ideea că va trebuie să mai ștergem și apa de pe jos și, de aceea, să decidem să punem o limită în cazul stropitului.

În acest caz, tati a rugat-o deja pe Olivia o dată să nu mai stropească, dar ea nu a reușit să se oprească. Acum, hai să încercăm să redirecționăm toată energia stropitului. Apropie-ți fața de a ei la un mod călduros, așază mâna pe mâna cu care ea stropește și spune: *„Olivia, apa trebuie să rămână în cadă. Poți să stropești mai ușor, așa?"* Învârte apa cu mâna ei. Poate va începe să învârtă în loc să stropească. Sau poate că nu și, atunci, este momentul să o mai avertizezi o dată cu blândețe, după care să o scoți din cadă. Dacă oferi prea multe avertismente înainte să le pui în aplicare, copilul va învăța că nu trebuie să îți acorde atenție până la al treilea sau al patrulea avertisment. În schimb, spune-i cu blândețe: „Dacă nu te poți opri din stropit, o să te scopt din cadă chiar acum."

Apoi, impune această limită cu compasiune. Scoate copilul cu blândețe din cadă, arătând empatie pentru supărarea lui: *„Ești furios! Nu vrei să ieși. Îți place în cadă. Și îți place să stropești. Dar era prea multă apă pentru mine. Mâine-seară o să încercăm din nou. Acum, pentru că se încălzește vremea, poți stropi cât vrei în piscina de afară."* (Îi vei satisface, astfel, nevoia de a stropi.)

„Dar eu nu pot accepta în seara asta mai multă apă. Știu, te întristează și te înfurie, de aia plângi. Hai, vino la mine, dragul meu, hai să te înfășurăm în prosopul ăsta cald și să ne îmbrățișăm. Când ești gata, te poți îmbrăca și îți citesc o carte."

Deoarece suntem calmi și blânzi când impunem limita, copilul nu va fi distras de nevoia de a riposta pentru a ne dovedi că a avut dreptate. Se poate să fie furios pentru că l-am scos din cadă, dar va fi *mult* mai puțin furios decât dacă ne-am fi enervat și noi. De fapt, se simte iubit, înțeles și convins că suntem de partea lui, deși nu obține ceea ce își dorește. Relația este, astfel, aprofundată, nu subminată.

Deoarece nu îl facem să se simtă rău, nu internalizează ideea că este o persoană rea pentru că a stropit ori pentru că s-a înfuriat când a fost scos din cadă. Este important, pentru că oamenii, atunci când se simt răi, vor fi mai predispuși să acționeze ca o persoană rea.

Deoarece nu am luat-o personal, ci am arătat empatie pentru supărarea lui, deși am avut grijă de propria nevoie de a evita o baie inundată, copilul primește mesajul că sentimentele sale nu sunt rele sau înfricoșătoare. Nu este decât tristețe, dar, după tristețe, ne putem simți mai bine și citi o poveste. Astfel, sprijinim dezvoltarea inteligenței sale emoționale.

Deoarece îi alinăm supărarea, conexiunile neuronale din creierul ei transmit hormoni de liniștire și se consolidează, dezvoltându-i capacitatea de autoliniștire.

Deoarece impunem o limită, copilul învață că acțiunile lui au, într-adevăr, consecințe. Când stropește prea mult și ne ignoră rugămintea de a înceta, trebuie să iasă din cadă. Dar aceasta nu este o consecință în sensul folosit de majoritatea părinților, în sensul unei pedepse. Astfel, este liber să învețe, fără a se lăsa distras de pedeapsă. Mai mult, simte că deține controlul, pentru că poate alege. Desigur, dezvoltarea cerebrală este insuficientă pentru a putea da curs dorinței de gestionare a impulsului de a stropi. Dar acum *dorește* să gestioneze acest impuls, în loc să se lase distras de o luptă de putere în care să „demonstreze" că poate învinge sau că ne poate testa limitele. Se află pe calea cea bună.

PREȘCOLARII (3-5 ANI): CUM DEPRIND AUTOCONTROLUL

Până la vârsta de trei ani, copiii par să învețe regulile (*„Nu lovi bebelușul!"*). Deci, dacă preșcolarul știe ce este bine, de ce alege să procedeze altfel? Încă nu se poate regla astfel încât să aleagă ceea ce este bine. Pentru că:

- **Este curios.** Preșcolarii sunt oameni de știință înnăscuți. Cum faci rujul să se ridice în sus și cum arată pe perete? Oare prosopul se duce la fund dacă îl arunci în toaletă și tragi apa? Nu încearcă să fie rău, ci învață, pur și simplu, cum funcționează lumea și nu înțelege că formularele fiscale despre care vrea să afle dacă plutesc în cadă reprezintă o urgență.

- **Este ocupat și nu înțelege de ce programul tău este important.** Nici un copil de patru ani nu ar fi de acord că periatul dinților *în clipa asta* este mai important decât să își găsească figurina pierdută. Ne vom repeta inevitabil: ne ajutăm copiii să își creeze obiceiuri de viață sănătoase, la nesfârșit, să își perie dinții, să își agațe haina în cuier, să își strângă jucăriile. Ține de rolul nostru, ca părinți, și este cel mai bine să acceptăm cu aceeași resemnare cu care ne spălăm rufele. Încearcă să exprimi solicitările ca pe o invitație la joacă: *„Cocoață-te în spatele meu pentru o cursă de rodeo până la baie!"* Nici un preșcolar nu va rezista unui joc bun, chiar dacă se sfârșește la baie sau în alt loc pe care, altfel, ar prefera să îl evite.

- **Se simte îndepărtat de noi, fie pentru moment, fie permanent.** Toți copiii mici se simt deconectați de părinții lor dacă încearcă să își reprime frica, frustrările sau alte emoții neplăcute pe care le acumulează pe parcursul zilei. Preșcolarii „depozitează" adesea frici și dureri, așteptând un moment în care să se simtă în siguranță să le exprime. Iar dacă își petrec ziua departe de părinți, poți fi sigur că sosesc acasă supraîncărcați de sentimente negative pe care nu se simt confortabil să le simtă câtă vreme încearcă din răsputeri să fie „copii mari" la grădiniță. Până când copilul are ocazia să fie ascultat, aceste emoții vor căuta o cale să se reverse, deconectându-l, determinând comportamente inadecvate și împiedicându-l să fie vesel, ca de obicei. De aceea, cel mai mare dar pe care îl poți face preșcolarului tău este să pui pe primul loc reconectarea cu el atunci când vă revedeți la sfârșitul zilei. Timpul special și jocurile fizice fericite îi ajută pe copii să se descarce

de sentimentele pe care le-au acumulat, să se conecteze și să se regleze. Părintele funcționează aproape ca un sistem extern de reglare, oferind copilului un spațiu de siguranță în care să își proceseze emoțiile complicate care, altfel, l-ar determina să aleagă comportamente inadecvate.

- **Creierul lui este încă în dezvoltare.** Încă învață să se liniștească atunci când este supărat. De aceea, când se aprinde, nu se poate domoli atât de repede. Poate că este capabil să folosească termeni complicați, dar nu trebuie să ne lăsăm păcăliți – funcțiile cerebral superioare sunt copleșite încă de anxietatea amigdalei (*„Oare iubește bebelușul mai mult decât pe mine? Na, de aici, bebelușule!"*). Este de o importanță critică să ne amintim că nu este rău, ci doar mic. Funcțiile creierului rațional nu sunt complet active încă.

Dar preșcolarii se pot controla mult mai bine decât copiii mici, iar această perioadă este esențială pentru învățarea lecțiilor fundamentale despre comportament. Facem asta, după cum probabil ați ghicit, prin reglarea propriilor emoții, astfel încât să ne păstrăm calmul, să rămânem conectați cu preșcolarul atât de puternic încât să avem mai multă empatie, iar el să fie mai deschis la influența noastră, în timp ce noi îl îndrumăm, nu îl controlăm, pentru a-l ajuta să își dezvolte aceste deprinderi de autocontrol.

ȘCOLARII (6-9 ANI): DEZVOLTAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE

Până la vârsta de șapte ani, creierul s-a dezvoltat foarte mult și s-a orientat către învățare. Majoritatea copiilor care au fost crescuți cu ascultare respectuoasă și empatie sunt deja capabili să își gestioneze emoțiile suficient de bine încât să evite crizele de furie. Deoarece se descurcă mai bine cu gestionarea emoțiilor, își controlează mai bine și comportamentul.

Asta nu înseamnă, totuși, că se vor purta întotdeauna frumos între șase și nouă ani. Au nevoie să li se amintească frecvent să facă lucruri simple. Se ofticǎ atunci când pierd, se ceartă cu frații lor, se tem de interacțiunea cu prietenii și își varsă nervii pe noi. Unele dintre aceste probleme vin din faptul că lumea lor socială este din ce în ce mai complexă. Altele – printre care cele mai frecvente, certurile între frați – sunt generate de emoțiile puternice pe care încă nu le gestionează. Dar cele mai multe dintre conflictele pe care le avem cu școlarii sunt create de nevoile noastre diferite. Noi ne concentrăm ca ei să își facă temele, să își perie dinții, să ne ajute în casă, cu sute de indicații pe care le transmitem în fiecare zi. Ei acordă atenție perfecționării acelei lovituri a mingii în fotbal, prieteniilor sau ca nu cumva fratele lor să primească tratament preferențial. Nu este de mirare că suntem adesea atât de frustrați.

Multe dintre conflictele cu școlarii se rezolvă printr-o mai bună organizare și o interacțiune mai directă cu ei. Când arăți cu degetul tabelul de pe perete, le amintești că trebuie să își perie dinții și să își ia pachețelul cu mâncare înainte să plece la școală. Printr-o rutină consecventă de gustare și teme imediat ce ajunge acasă, copilul de șapte ani va învăța cum să facă față îndatoririlor neplăcute. Iar când ajuți un copil de opt ani în fiecare sâmbătă dimineață să își facă ordine în cameră, în timp ce aveți o discuție plăcută, îi consolidezi acest obicei.

Când copilul a fost ajutat să remarce rupturile în relații și să le repare, în loc să fi fost forțat să bâlbâie scuze, probabil că o face automat acum. Dacă nu, este momentul să începă folosirea celor 3R ai schimbării: reflecție, reparare și responsabilitate (vezi Planul de acțiune din acest capitol). În loc de consecințe prescrise de părinți, dă-i copilului posibilitatea de a avea inițiative în care preia responsabilitatea pentru ceva ce a făcut și a fost dăunător în vreun fel. Când sparge un obiect, ajută la înlocuirea lui; când rănește pe cineva, este datoria lui să repare relația. Dar reține că, dacă tu ești cel care găsește soluția de reparare și i-o bagi pe gât, este de înțeles când copilul o respinge. În schimb, lasă ca aceasta să fie o ocazie în care deține controlul și învață că toți facem greșeli, ca apoi să acționăm pentru a le repara.

Impunerea limitelor cu empatie: elementele de bază

LINIA FINĂ DINTRE AUTORITATE ȘI PERMISIVITATE

Comportamentul uman nu este așa ușor de categorisit, iar stilurile de creștere a copiilor nu fac nici ele excepție. Dar acum aproape cincizeci de ani, o echipă de cercetători condusă de Diana Baumrind a analizat familiile și a descris patru modele de creștere a copiilor întâlnite la majoritatea părinților. Versiuni actualizate ale acestor descrieri sunt folosite și astăzi de majoritatea experților în dezvoltarea copiilor, ca o modalitate utilă de înțelegere a comportamentului parental. Te poți regăsi în vreunul dintre aceste patru stiluri?

1. **Autoritar.** Aceștia sunt părinții care au așteptări foarte ridicate din partea copiilor, ceea ce este un aspect pozitiv, după cum arată studiile. Așa obțin copiii note bune, învață să-și gestioneze emoțiile cu responsabilitate și se țin departe de bucluc. Problema este că acești părinți nu își sprijină prea mult copiii. Sunt genul care dictează: trageți șosetele, stai drept, fă ce trebuie, ori ca mine, ori deloc. Acești părinți au fost, în general, crescuți tot în acest mod și consideră, în cele mai multe cazuri, că s-au descurcat foarte bine, numai că studiile arată că, în perioada adolescenței, copiii lor se vor revolta. Acești copii sunt, de obicei, mai vulnerabili la presiunea grupului de prieteni, pentru că nu au fost obișnuiți să gândească singuri și să își asume responsabilitatea pentru propriul comportament. De asemenea, pentru că nu au beneficiat de suficient sprijin, sfârșesc prin a căuta iubirea în cele mai nepotrivite moduri.

2. **Permisiv.** Majoritatea acestor părinți încearcă din răsputeri să nu perpetueze stilul de iubire aspră în care au fost ei crescuți și, de aceea, merg prea departe în direcția opusă. Ei sunt părinții care oferă copiilor foarte mult sprijin, ceea ce este un lucru esențial. Dar sunt două mari probleme când vine vorba de acest stil de

creștere a copiilor. Prima, părinții din această categorie transmit, adesea, copiilor că dezamăgirea, frustrarea și alte emoții supărătoare trebuie evitate cu orice preț. Este mai dificil pentru copiii lor să învețe că pot face față nefericirii, revenindu-și imediat, ceea ce este crucial pentru a dezvolta reziliență. A doua, stilul permisiv evită limitele și așteptările ridicate. Unii părinți consideră că așa este bine, pentru că nu vor să intervină în dezvoltarea naturală a copilului. Alții, pur și simplu, nu suportă să își vadă copilul suferind, deoarece nu își pot regla propria anxietate. Însă copiii care nu trebuie niciodată să se „gestioneze" singuri pentru a se adapta limitelor și a se ridica la nivelul așteptărilor au mai multe dificultăți în a-și dezvolta autodisciplina. Nu mă înțelegeți greșit – nu există niciodată prea mult respect și empatie. Dar dacă îi permiți copilului să ți se urce în cap și să procedeze la fel cu ceilalți, oare ce învață el despre relații? Rezultatul acestei abordări parentale sunt copiii egoiști, angoasați și nu foarte rezistenți.

3. **Neglijent.** Au existat dintotdeauna părinți care nu le-au putut oferi copiilor iubirea și atenția necesare, fie din cauza alcoolismului, a narcisismului sau pentru că pur și simplu au fost nevoiți să muncească foarte mult pentru a susține familia. Și acest stil de creștere a copiilor mi se pare din ce în ce mai predominant în ziua de astăzi, cel puțin în unele comunități, unde ne găsim scuze pentru a duce copiii la grădiniță de la vârste tot mai fragede, iar apoi, pe măsură ce cresc, îi lăsăm să își vadă de viață alături de grupul de prieteni, astfel încât ajungem să avem prea puțină sau nici un fel de influență asupra lor la vârsta adolescenței. Cele mai evidente cazuri de neglijare sunt ale părinților care uneori se risipesc în dependența de narcotice sau abandonează familia, dar văd și familii grijulii, „normale", în care părinții sunt prea preocupați de serviciu sau de viața socială pentru a se implica la un nivel profund în viața copiilor. Nu este neobișnuit să vezi acești părinți scăldându-și copiii în bani, în loc de atenție. În astfel de situații, percepția copilului va fi întotdeauna că nu este demn de iubire și, când nici unul dintre părinți nu este implicat, lipsa de

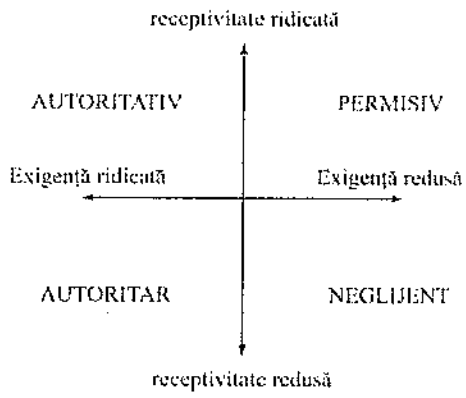
conectare îi creează celui mic o stare de anxietate care duce mai târziu la abuzul de droguri sau alte probleme.

4. **Autoritativ.** Ultimul stil parental este cel despre care studiul lui Baumrind a arătat că modelează cel mai bine copii adaptați. Părinți autoritativi – spre deosebire de cei autoritari – le oferă copiilor foarte multă iubire și sprijin, asemenea celor permisivi. Dar au, de asemenea, și așteptări foarte ridicate, asemenea părinților autoritari. Așteptări adecvate vârstei, desigur, nu se așteaptă ca un copil în vârstă de trei ani să își facă singur ordine în cameră. Dar se prea poate să învețe acel copil de trei ani să ajute la curățenie, din nou, și din nou, și din nou, astfel încât, când acesta va împlini șase ani, chiar să își facă singur curățenie în cameră. Acești părinți sunt implicați și chiar pretențioși. Se așteaptă ca cina să aibă loc în familie, la multe discuții pe toată perioada liceului, la note mari și la un comportament responsabil. Dar le și oferă copiilor sprijinul absolut pentru a învăța cum să se ridice la nivelul acestor așteptări. Este important de reținut că acești părinți nu controlează copiii, asemenea celor autoritari. Ei ascultă punctul de vedere al copilului, fac compromisuri și cedează controlul ori de câte ori este posibil. Nu este de mirare că rămân apropiați de copiii lor care își descriu adesea unul dintre părinți ca persoana în care ar avea cea mai mare încredere pentru a discuta o problemă. Acești copii sunt responsabili și agreabili, pur și simplu drăguți, respectuoși, este o plăcere să te afli în preajma acestora.

Deoarece termenul *autoritativ* sună atât de asemănător cu *autoritar* se creează, adesea, confuzie în rândul părinților și, de aceea, prefer să numesc acest stil „empatic cu limite".

Este esențial să remarcăm că problema care se pune *nu* este aceea de a găsi un echilibru fericit între abordarea strictă și cea permisivă. De fapt, viziunea lui Baumrind este excelentă deoarece a integrat două continuumuri: exigența și receptivitatea. Urmăriți-mă cu atenție acum, pentru că sunteți pe cale să aflați răspunsul la multe dintre dilemele voastre, ca părinți. Iată cum creează aceste două continuumuri – exigența și receptivitatea – stilul nostru parental.

Stiluri parentale



După cum se poate vedea, părinții permisivi au exigențe reduse, dar o receptivitate ridicată; părinții autoritari sunt la polul opus: au exigențe ridicate, dar receptivitate redusă; părinții neglijenți au nivel scăzut al ambelor; nu este de mirare că empatia cu limite (părinții autoritativi) are (au) un nivel ridicat atât de receptivitate cât *și* de exigențe.

Îți poți imagina cum se pot materializa aceste idei în viața de zi cu zi? De exemplu, cum ai proceda atunci când copilul în vârstă de opt ani vine acasă cu un carnet de note nesatisfăcător?

- **Părintele autoritar.** Țipă la copil și, fără vreo discuție, îl pedepsește până la următoarea prezentare a carnetului, care ar fi bine să arate note mai mari. Punct! Poate angajează un meditator, care este prezentat ca o pedeapsă și care poate veni pentru a înlocui o activitate pe care copilul o iubește, cum ar fi să joace baschet. Copilul rămâne fără nici o motivație, furios și de unul singur în a găsi o soluție de îmbunătățire.

- **Părintele permisiv.** Ascultă cu empatie. Acceptă scuza copilului că este numai vina profesorului și roagă copilul să se descurce mai bine data viitoare. Îi va spune, poate, cât de mult crede în el sau ar putea chiar să îi sugereze să depună mai mult efort data viitoare, dar nu îi oferă nici un ajutor real pentru a găsi o soluție de schimbare a situației, în forma unui nou program în care să deprindă informațiile și abilitățile necesare. Când copilul încearcă să exprime vreo vulnerabilitate, cum ar fi teama că pur și simplu *nu poate* mai mult la matematică sau să se organizeze, părintele permisiv nu poate tolera anxietatea și îi reconfirmă că este cât se poate de bun. Copilul este lăsat singur cu toate grijile lui.

- **Neimplicat sau neglijent.** Ce carnet de note?

- **Limite cu empatie.** Întreabă copilul dacă este surprins de rezultate, ce crede că a creat această situație și ce consideră că poate face pentru a învăța mai bine și a obține note mai mari. Stabilește un plan agreat de copil, unul cu o mulțime de limite și mari exigențe, deoarece au mult de recuperat. Dar nu este tabără de instructaj. Părintele îi arată empatie absolută copilului pentru cât de grea va fi această schimbare. Mai mult, se consideră parțial responsabil și se consideră parte integrantă din procesul de remediere. Îi transmite copilului optimismul său cald, astfel încât acesta să își poată gestiona anxietatea pe măsură ce va ieși din groapa pe care și-a săpat-o singur.

Este limpede cum funcționează? Părintele care folosește empatia cu limite are așteptări la fel de mari ca ale părintelui autoritar și este în aceeași măsură un lider pentru copiii săi. În acest caz, totuși, este vorba de un parteneriat, de mai multă înțelegere și respect, astfel încât copilul nu a simțit nevoia să devină defensiv, ci va fi mai predispus să își asume responsabilitatea. Diferența dintre permisivitate și empatie cu limite rezidă în nivelul ridicat de exigențe și o mai bună reglare a propriilor anxietăți, astfel încât copilul este susținut în confruntarea cu dificultățile. Iar diferența dintre implicarea parentală

este, cred, evidentă: părinții care folosesc empatia cu limite sunt cei mai implicați dintre toate stilurile parentale. Probabil, de aceea, sunt părinți mai fericiți.

SĂ-I DAI SAU NU PALME LA FUND COPILULUI?

Mi-am iubit mama enorm, dar îmi era frică de ea. Oricât de mult am iubit-o, m-am temut până la moartea ei, care a survenit acum doi ani (când împlinisem deja patruzeci de ani), să nu spun ceva greșit sau să nu „intru în belele". Mi-am jurat că, deși mă vor respecta, copiilor mei NU le va fi frică de mine. Și cred că reușesc, în mare măsură, datorită încurajărilor tale de a ne iubi copiii din toată inima și pe de-a-ntregul, în loc să îi creștem sub imperiul fricii.

– Alene, mama a doi copii

Am auzit mulți adulți povestind că nu și-au iertat niciodată părinții pentru palmele la fund primite „spre binele lor".

Cu toate acestea, majoritatea părinților din Statele Unite ale Americii încă folosesc pedepsele corporale. Nu mai departe de anul 2007, 85% dintre adolescenți au afirmat că, la un moment dat, au fost loviți cu palma peste față sau la fund de către părinți[7].

Dacă părinții tăi ți-au dat palme la fund ca metodă disciplinară, se poate să te fi împăcat cu acest comportament găsindu-le justificări. Poate chiar consideri că nu există alte soluții pentru copiii care sunt „o pacoste". Mi se spune adesea: *„Am fost bătut când eram mic și, uite, acum sunt bine-mersi"* ori *„Am primit palme la fund când eram copil, dar o meritam"* Ne este foarte greu să credem că cei care ne iubeau ne-ar fi rănit cu bună știință și, de aceea, simțim nevoia de a le scuza acest comportament. Însă reprimarea acestui sentiment de durere ne predispune și mai mult către a ne lovi propriii copii. Dacă am reușit să privim adânc în interiorul nostru și să trăim din nou durerea pe care am simțit-o în copilărie când eram pedepsiți fizic, nu am accepta niciodată ideea de a produce aceeași durere propriului copil. Durerea nu se sfârșește în copilărie, chiar dacă o reprimăm și o

negăm. Sute de studii științifice arată că pedepsele corporale primite în timpul copilăriei sunt asociate cu o serie de comportamente negative la adulți, chiar și în cazurile în care adultul afirmă că nu a fost prea afectat de acestea. Chiar și un număr limitat de situații în care suntem loviți în copilărie este asociat cu accentuarea simptomelor de depresie la adulți. Deși majoritatea celor care au fost loviți cu palma la fund sunt „bine-mersi", este limpede că, în absența pedepselor corporale, ar fi și mai sănătoși. Presupun că unul dintre factorii care au contribuit, în cultura noastră, la epidemia de depresie la adulți este acela că majoritatea am crescut alături de părinți care ne-au rănit.

Ce spun studiile despre palmele la fund

Cercetătoarea dr. Elizabeth Gershoff a analizat mai multe studii realizate pe parcursul a șaizeci de ani în cadrul unui studiu metaanalitic realizat în anul 2002, considerat, și în ziua de azi, cel mai avansat în acest domeniu.[8] Concluzia acestei metaanalize a fost că singurul rezultat pozitiv al pedepselor corporale este obediența imediată. Cu alte cuvinte, copiii care sunt loviți cu palma la fund încetează imediat comportamentul care le-a atras pedeapsa.

Din nefericire însă, pedepsele corporale au fost asociate cu o cooperare mai redusă pe termen lung, ceea ce înseamnă că efectul cu bătaie lungă al palmelor la fund este acela de a predispune copiii către comportamentul care le atrage pedeapsa. Mai rău, pedepsele corporale au o legătură directă cu un număr de nouă alte consecințe negative, inclusiv o rată mai ridicată de agresivitate, delincvență, tulburări de sănătate mintală, probleme în relația cu părinții și probabilitatea abuzului fizic din partea părinților care pierd controlul pedepselor.

Un studiu din 2012 a revăzut rezultatele cercetărilor din ultimii douăzeci de ani și a confirmat descoperirile lui Gershoff, constatând că acei copii care au primit palme la

fund au mai puțină materie cenușie și sunt mai predispuși spre anxietate, consum de droguri și agresivitate.[9] Multe studii au constatat că palmele la fund reduc inteligența și accentuează crizele de furie, sfidarea, intimidarea colegilor, violența între frați și, ulterior, abuzul partenerului de viață. Nu există *niciun* studiu care să demonstreze că acei copii care au fost loviți cu palma la fund sunt mai cuminți ori au o sănătate emoțională echivalentă cu a celor care nu au fost loviți. Toate studiile arată contrariul. S-ar putea să fiți surprinși, dacă vi s-a spus că ar exista studii care să dovedească vreun rezultat pozitiv al palmelor la fund. Este adevărat, presa abia așteaptă să creeze controverse, deoarece scandalurile au succes, însă *toate* studiile realizate pe acest subiect și care sunt considerate credibile din punct de vedere științific (adică sunt aprobate de comunitatea științifică ale cărei standarde de publicare le îndeplinesc) arată că lovirea copiilor cu palma la fund le afectează psihicul și le înrăutățește comportamentul.

SUNT ȚIPETELE NOILE PALME LA FUND?

Din moment ce ai început să citești această carte, cel mai probabil, încerci să eviți palmele la fund în favoarea unor metode disciplinare mai bune. Majoritatea părinților țipă. Se consideră că, atunci când ai copii, țipatul este la fel de inevitabil ca și gripa. După aceea, avem adesea remușcări și sperăm că nu le-am făcut niciun rău; sau, când țipatul este deja un obicei, se poate să ne gândim: Cum altfel aș putea atrage atenția copilului? Nu e ca și cum i-am făcut vreun rău. Abia dacă ne aude, oricum; nu face decât să dea ochii peste cap.

Este, în general, adevărat că, așa cum ne liniștim noi, copiii știu că îi iubim, chiar dacă țipăm la ei. Dar este fals că țipatul nu le face niciun rău copiilor.

Gândește-te cum e când soțul sau soția ta își pierde răbdarea și începe să țipe la tine. Și imaginează-ți cum ar fi să fie de trei ori mai mare și se aplecă înspre tine. Imaginează-ți cum ar fi să depinzi total de el, ca cel care te hrănește și îți oferă adăpost, siguranță și protecție. Imaginează-ți că este principala ta sursă de iubire, încredere în sine și informații despre lume și că nu ai unde să te duci în altă parte. După care, ia toate aceste sentimente și amplifică-le de o mie de ori. Cam așa se simte copilul când ne pierdem noi răbdarea cu el.

Când copilul nu pare să se teamă de furia ta, este un semn că s-a obișnuit atât de tare, încât și-a dezvoltat un sistem de apărare atât împotriva ei, cât și împotriva ta. Cu cât ne înfuriem mai des, cu atât mai solid este sistemul lui de apărare și cu atât mai puțin probabil este să ne arate că îl deranjează. Furia îndepărtează copiii de noi, la orice vârstă. Este o garanție că ne vor sfida când au zece ani și că certurile cu țipete vor defini perioada adolescenței. Țipetele au ca rezultat regretabil lipsa dorinței copilului de a ne face pe plac și o mai mare deschidere a acestuia către influența grupului de prieteni și a culturii media.

Din fericire, țipatul nu trebuie neapărat să facă parte din relația părinte–copil. Când vei schimba abordarea, vei constata cum se schimbă și copilul, astfel încât nu îți va mai simți la fel de des nevoia de a țipa. Pe măsură ce vei începe să îți însușești cele Trei Idei Colosale prezentate în această carte – Reglarea emoțiilor, Conectare și Îndrumare, nu control , te vei implica tot mai mult și vei fi mai înclinat să ai intervenții constructive pe lângă copil înainte să îți pierzi controlul. Pentru un plan de prevenire a țipatului, vezi prima parte a acestei cărți.

TRANSFORMĂ PAUZELE DISCIPLINARE ÎN PAUZE ÎMPREUNĂ

Eu nu vreau să «previn» sau să «evit» aceste răbufniri emoționale, ci să îmi ajut, mai degrabă, copilul să își înțeleagă emoțiile și să depășească momentul dificil. În copilărie, mă simțeam alinată și în siguranță știind că pot avea oricând o criză de plâns lângă un părinte

care era alături de mine pentru a mă îndruma în acele momente de mare confuzie.

– Eileen, mamă a doi copii cu vârste mai mici de 6 ani

Prin comparație cu palmele la fund, pauzele disciplinare par a reprezenta o abordare disciplinară mult mai umană și mai rezonabilă. Acestea întrerup comportamentul neplăcut. Sunt neviolente (cu excepția cazurilor în care îți târăști copilul lovind și țipând în camera lui). Le oferă tuturor ocazia de a se liniști.

Doar pentru că sunt preferabile palmelor la fund nu înseamnă că pauzele disciplinare sunt o abordare educațională optimă. Doar nu vă imaginați că vreun copil stă la „colțul de rușine" întrebându-se cum să facă să fie mai cuminte, nu? Ca orice ființă umană, se simte rușinat și copleșit, confirmându-și câtă dreptate a avut. Pauzele disciplinare nu sunt, de fapt, eficiente în stimularea unui comportament mai bun. Iată de ce:

- **Copiii au nevoie de ajutorul nostru pentru a se liniști.** Desigur, orice copil se va calma, în cele din urmă, dacă este obligat să stea la „colțul rușinii" sau în camera lui, însă nu va învăța decât că este singur cu emoțiile sale cele mai dificile.

- **Copiii se vor crede răi din cauza pauzelor disciplinare.** Orice copil îți poate lămuri că pauzele disciplinare *sunt* o pedeapsă, la fel cum simțeai și tu când erai pus la colț în copilărie. Ca și în cazul celorlalte tipuri de pedepse, în urma pauzelor disciplinare, copiii ajung să se considere obraznici, ceea ce înseamnă că vor fi mai predispuși să aibă din nou un comportament obraznic, și nu opusul.

- **Pauzele disciplinare generează lupte de putere** întorcându-te pe tine, cu autoritatea ta cu tot, împotriva copilului. Copiii nu vor să ia pauze disciplinare. De aceea, fie ajungeți să îi amenințați, fie să îi târâți în pauză. Este adevărat că, atâta vreme cât este mai mare decât copilul, părintele va câștiga această luptă de putere, deși

nimeni nu câștigă, de fapt, într-o luptă de putere părinte- copil. Mi se întâmplă adesea ca părinții unor copii în vârstă de șapte ani să îmi relateze cum nu îi mai pot târî în pauză disciplinară și că, acum, nu mai știu cum să îi disciplineze.

- **Zdruncini încrederea copilului în tine, trezindu-i frica de abandon.** Pauzele disciplinare reprezintă, simbolic, o respingere. Acestea impun obediența numai în măsura în care declanșează anxietatea de abandon.

- **Întrucât ești nevoit să îți închizi inima la suferința pe care copilul o resimte în timpul pauzelor disciplinare, acestea îți subminează empatia față de copil.** Iar empatia este fundamentul relației voastre, cel mai important element, indiferent dacă este sau nu cuminte.

Nu este de mirare că părinții care practică pauzele disciplinare se trezesc într-un cerc vicios în care comportamentul neagreat escaladează. Dacă impui pauze disciplinare pentru a gestiona răbufnirile și crizele de plâns ale copilului, atunci ai nevoie de pauze împreună. Acestea ne permit să vedem comportamentul „rău" al copiilor ca pe un strigăt de ajutor. Intervenim pentru a ne reconecta și pentru a ne sprijini copilul în gestionarea emoției sau a nevoii care îi generează respectivul comportament.

Cum? Când îți vezi copilul în pragul unei crize, sugerezi să luați o pauză împreună. Ia-ți micuțul nervos și beligerant în brațe și găsește un colțișor confortabil. Cuibăriți-vă amândoi acolo. Transformați pauza într-un joc și râdeți cât mai mult. Dacă va continua să „facă scene" din cauza sentimentelor neplăcute care îl tulbură, acceptă că cel mai vindecător dar pe care i-l poți oferi acum este ocazia de a plânge, pentru a-și lua piatra de pe inimă. Impune orice limite sunt necesare, cu toată compasiunea de care ești capabil: *„Nu te pot lăsa să arunci cana, dragul meu."* Când izbucnește în plâns, acceptă-i

lacrimile și oferă-i sprijin. Vei vedea cât de diferit este copilul după o repriză bună de plâns. (Vezi secțiunea „Îndrumarea emoțională în crizele de plâns" din capitolul 3).

Te întrebi dacă nu cumva îi recompensezi „comportamentul rău" prin atenția ta? Nu este cazul mai mult decât atunci când „recompensezi" starea de foame prin hrănirea copilului înfometat. Copiii au nevoie să fie conectați cu noi pe tot parcursul zilei și, în special, în momentele dificile. Dacă remarci, dintr-odată, cum comportamentul copilului îți spune că are nevoie de conectare pentru a se reîncărca emoțional, de ce nu i-ai împlini această nevoie? Desigur, dacă cere o prăjitură ori să se cațere într-un loc periculos, trebuie să impui cu fermitate o limită, fără să „recompensezi" comportamentul inadecvat al copilului prin acceptarea unor gesturi pe care nu le-ai permis mai devreme. În aceste situații, atenția părintelui nu este o recompensă, ci un colac de salvare.

Desigur, dacă a avut un comportament inadecvat, vei dori să îl pui în discuție după ce se liniștește. *„Acum ne simțim mai bine, după ce ne-am cuibărit amândoi. Erai tare furios mai devreme, nu-i așa? Ai aruncat cana, iar asta este periculos. Cănile nu trebuie aruncate. Când ești supărat ai putea spune: «Mami, am nevoie de ajutorul tău!», iar eu te voi ajuta."* După cum vezi, asta nu înseamnă să îl certi. Nu faci decât să redai ce s-a întâmplat și să oferi descrierea unor comportamente alternative, după ce ai oferit tu însuți exemplul unui astfel de comportament, ceea ce îi oferă copilului mai multe șanse de a-l deprinde.

Dar dacă folosești pauzele disciplinare pentru a reuși să îți păstrezi calmul, astfel încât să nu îți lovești copilul? Părăsirea camerei atunci când simți că îți pierzi controlul este o excelentă tehnică de autoreglare și oferă copilului un exemplu de gestionare a propriilor emoții. Dar nu trebuie să trimiți copilul niciunde, pentru a-l face să se simtă „rău". În schimb, poți lua tu însuți o pauză!

ADEVĂRUL DESPRE CONSECINȚE

Scoate cu totul termenul „consecință" din vocabularul tău și înlocuiește-l cu „rezolvarea problemei".

- Becky Eanes, mamă-blogger și mama a doi băieți

Consecințele naturale sunt factori eficienți de învățare. Este mai bine să învețe la cinci ani că un cuvânt greu distruge prieteniile decât la cincisprezece și este bine să învețe încă de timpuriu că, dacă nu se gândește că are nevoie de cărți acasă ca să învețe pentru lucrare, nu le va putea obține când școala deja s-a închis.

Pornind de la această premisă, majoritatea experților în creșterea copiilor sugerează că, atunci când copiii „nu sunt cuminți", cel mai potrivit răspuns este „consecința". Dacă îți lași copiii să resimtă consecințele alegerilor greșite, vor învăța să facă alegeri mai bune pe viitor. Pare logic, nu-i așa? Nu întru totul. Merge doar dacă sunt consecințe naturale asupra cărora părintele nu are niciun control. Iată de ce:

Când părinții folosesc consecințele pentru a disciplina, acestea nu reprezintă rezultatul natural al acțiunilor copilului (*„Mi-am uitat prânzul acasă, și de aceea am rămas flămând."*). În schimb, consecințele sunt, pentru copii, amenințările pe care le aud spuse printre dinți de către părinți: *„Dacă oprești mașina și vin la tine în spate, vor fi CONSECINȚE!!"* Cu alte cuvinte, „consecințe" nu este decât un alt cuvânt pentru pedepse. Ca în cazul oricăror pedepse, atunci când aplicăm „consecințe" copilul continuă defensiva și lăsăm la latitudinea lui să învețe lecția dorită. Chiar dacă nu am aplicat consecința cu care l-am amenințat, copilul vede că avem capacitatea de a ameliora situația, dar alegem să nu o facem și, de aceea, concluzia lui va fi că nu suntem de partea lui. Drept rezultat, va fi mai puțin cooperant.

Nu vreau să spun că trebuie să-i dăm copilului luna de pe cer pentru a-l proteja de rezultatul natural al propriilor alegeri. Cu toții avem nevoie de lecții pentru a învăța, iar când copilul învață fără să sufere prea tare, viața poate fi un maestru extraordinar. Trebuie doar să vă asigurați că acestea sunt, cu adevărat, consecințe „naturale", pe care copilul nu le percepe ca pedeapsă, în ciuda efectelor negative pe care le au. Pe deasupra, copilul trebuie să înțeleagă că nu părinții sunt cei care orchestrează consecința și că aceștia sunt categoric de partea lui, pentru a nu submina relația cu ei. Gândiți-vă la diferențele dintre răspunsurile de mai jos la solicitarea copilului de a i se aduce prânzul pe care l-a uitat acasă:

- **Răspunsul A:** *„Sigur că îți aduc prânzul la școală, dragul meu, nu vreau să rămâi flămând. Dar încearcă să nu-l uiți și mâine."* Copilul își va aminti sau nu a doua zi. Nu este nicio problemă dacă faci asta pentru el o dată sau chiar de două ori, dacă nu este prea mare bătaie de cap. Cu toții uităm de lucruri ca masa de prânz și nu este un semn că ai un copil care va rămâne pentru totdeauna irresponsabil. Este doar un semn că trebuie să îți ajuți copilul cu ceva strategii de organizare.

- **Răspunsul B:** *„Nici nu mă gândesc să las totul baltă ca să-ți aduc ție prânzul. Sper ca asta să-ți fie învățătură de minte."* Copilul va învăța probabil că nu trebuie să uite prânzul, *dar* va trage și concluzia că părinților nu le pasă de el și va fi mai puțin cooperant acasă. Observă că, deși este o „consecință naturală", atitudinea părintelui o transformă în pedeapsă.

- **Răspunsul C:** *„În regulă, îți voi aduce prânzul, dar va fi ultima oară când se întâmplă. Ai fi în stare să-ți uiți și copul dacă nu ți-ar sta pe umeri și nu te aștepta să vin eu mereu să te scot din belele."* Copilul nu învață că trebuie să își amintească de prânz, dar învață că este un uituc și că își enervează părintele. Pe viitor, se va comporta ca o persoană uitucă și enervantă care își uită prânzul, așteptându-se ca părintele să i-l aducă.

- **Răspunsul D:** *„Îmi pare rău că ți-ai uitat prânzul acasă, dragul meu, dar nu am cum să ți-l aduc astăzi. Sper că nu o să flămânzești. Îți voi pregăti o gustare pentru când te întorci acasă."* Copilul învață să își amintească de prânz *și* simte că părinților le pasă de el *și* își păstrează intactă imaginea despre sine.

Asta înseamnă că nu trebuie să intervii niciodată pentru a-ți ajuta copilul, pentru ca acesta să învețe o lecție din ceea ce i se întâmplă? Sigur că nu! Dacă discuți în fiecare zi cu el despre viața lui, vei găsi ocazii nenumărate de a adresa întrebări, de a-l invita să reflecteze și să învețe. Amintește-ți doar să te orientezi către „rezolvarea problemei", nu către învinovățire.

Dar ce facem în situațiile în care vrem să schimbăm ceva, cum ar fi acelea în care copilul își rănește fratele? Consecința naturală, în această situație, va fi deteriorarea relației dintre frați. Dacă îi poți oferi spațiul necesar pentru a se liniști și îl ajuți să proceseze emoțiile care l-au determinat să își atace fratele, va evalua mai bine prețul cuvintelor grele și adevărul că își iubește fratele, cu toate că acesta îl scoate din minți uneori. Dacă în familia voastră există obiceiul de a arăta apreciere și de a face schimbări și dacă le oferi copiilor, încă de mici, un exemplu de rezolvare a conflictelor, aceștia îți vor urma exemplul. Este normal să te aștepți ca persoanele din căminul tău să rezolve problema atunci când se rănesc unele pe celelalte. Trebuie doar să reziști tentației de a-ți obliga un copil să îi ceară scuze celuilalt, dacă nu vrei să vezi cum îi stau scuzele în gât. Este de preferat ca cel mic să se simtă capabil de a-și repara relația fraternă decât să capete resentimentul că îi favorizezi din nou fratele, în timp ce el este învinuit. (Vezi secțiunea „Învață copiii să își rezolve problemele cu autorul celor 3R: reflecție, reparare și responsabilitate" inclusă în Planurile de acțiune din acest capitol.)

CÂT DE EFICIENTĂ ESTE ABORDAREA POZITIVĂ ÎN CAZUL UNUI COPIL DIFICIL?

Adevărul este că acești copii ne obligă să fim părinți mai buni. Trebuie să învățăm să ne înțelegem cu ei și să le împlinim nevoile. Ne pot învăța enorm de multe despre noi înșine, dacă nu cedăm și continuăm să încercăm.

- Patience, mama unui copil cu nevoi speciale

Dacă citind această carte te-ai gândit: „Ideile astea merg cu alți copii, dar nu cu al *meu*. Autoarea nu știe cum este fiul meu", partea aceasta îți este adresată direct. Poate că ai un copil încăpățânat; poate că are dificultăți în a-și regla impulsivitatea. Știu, din discuțiile pe care le port cu părinții, că mulți copii este dificil de stăpânit care le dau mari bătăi de cap părinților care au nevoie de o doză suplimentară de răbdare pentru a-i crește. Tot ceea ce am spus în acest capitol despre folosirea metodelor pozitive în locul pedepselor va fi mai greu de aplicat în cazul copilului tău.

Asta nu înseamnă, totuși, că tot ceea ce am spus nu i se poate aplica și copilului tău. Adevărul este că aceste metode sunt mai degrabă aplicabile în cazul copilului tău decât al acelora care se încadrează într-un continuum a ceea ce considerăm „normal". Părinții copiilor tipici pot adopta, probabil, o filozofie de creștere a copiilor rezonabil de consecventă și iubitoare, iar copiii lor vor crește mai mult sau mai puțin bine. Însă, în cazul copiilor dificili, atitudinea părinților contează și mai mult. Abordarea autoritară nu este optimă pentru nici un copil, dar va conduce un copil încăpățânat către comportamente riscante și îl va îndepărta de părinți. Dacă ai un copil cu un temperament mai dificil, singura modalitate de a-l crește frumos este prin conectare și empatie, oferindu-i sprijin în procesarea emoțiilor. Iar aceasta este exact subiectul cărții de față.

Planuri de acțiune

Copiii cărora li s-a oferit încă de la naștere sentimentul de siguranță în exprimarea emoțiilor, care simt că părinții sunt de partea lor, nu sunt perfecți, dar sunt mai ușor de crescut, deoarece se descurcă mai bine în gestionarea propriilor emoții și, prin urmare, a comportamentului. Sunt mai dispuși să ne accepte îndrumarea.

Dar ce faci când vrei să treci de la pedepse la îndrumare iubitoare și, ca să vezi, copilul nu a schimbat dintr-odată placa, devenind micul îngeraș pe care ți-l dorești?

Răspunsul este că tu, ca părinte, înveți despre reglarea emoțională, iar copilul tău face același lucru. Înveți să îți păstrezi calmul și să tragi aer în piept când ești supărat. Copilul are probabil un bagaj emoțional plin de lacrimi și frici, iar acum, când se simte mai în siguranță, toate acele emoții ies la suprafață.

Ca orice tranziție, schimbarea stilului parental va presupune o perioadă de adaptare, în timpul căreia vă aprofundați relația și învățați să colaborați. Partea cea mai dificilă este reglarea propriilor emoții, astfel încât să îți poți păstra calmul, când accepți sentimentele copilului. Din fericire, vei vedea schimbările în bine foarte repede și vei fi motivat să continui. Nu îți face griji că îți schimbi copilul. Când te schimbi tu, se schimbă și copilul. Folosește aceste Planuri de acțiune pentru referințe rapide.

CUM SĂ IMPUI LIMITE EMPATICE

Una dintre primele lecții pe care le-am învățat de la tine a fost să impun limite empatice și să îmi țin fiul în brațe când plângea (și țipa și se zbătea). Îmi amintesc prima oară când am procedat astfel ca pe un punct de cotitură. Era cinci dimineața și venise din nou în dormitorul nostru. Am spus: «Este încă noapte. Hai să ne întoarcem în pat», iar el s-a prăbușit în hohote de plâns și țipete. L-am ținut în brațe, împreună cu soțul meu, i-am spus că îl iubim și că poate să fie oricât de furios sau de trist se simte, timp de treizeci de minute, atât

cât a durat cea mai aprigă criză de plâns pe care o văzusem noi până atunci. În final, i-am ținut în brațe trupușorul obosit pe care și-l lipea de soțul meu. În ziua aceea, a fost alt copil. Era iubitor și cooperant.

-- Cassi, mama a doi copii

Impunerea limitelor este un aspect esențial al creșterii copiilor. Acestea le garantează siguranța și sănătatea copiilor, sprijinindu-i, în același timp, să învețe convențiile sociale, astfel încât să poată funcționa fericiți în societate. Iar atunci când impunem limite cu empatie, copiii sunt mai predispuși să internalizeze capacitatea de a stabili limite singuri, ceea ce se mai numește și autodisciplină.
Cum impui limite?

- **Ai un copil care sare imediat pentru a-ți îndeplini orice dorință, deși nu ridici niciodată tonul, nu amenințî și nu pedepsești?** Dacă da, fii recunoscător și te rog să îmi scrii pentru a-mi spune care este secretul tău.

- **Ai un copil care ascultă până la urmă, după ce i-ai repetat aceeași rugăminte de câteva ori, după negocieri și, din când în când, nervi întinși?** Familia ta este perfect normală. O mică perfecționare a tehnicii tale te-ar putea ajuta să nu îți mai simți nervii întinși.

- **Ai un copil care îți ignoră orice rugăminte și la care ajungi să țipi mult prea des?** Este un simptom de relație problematică, nu de limite problematice. Începe cu un efort de reparare a relației, astfel încât copilul să *vrea* să coopereze cu tine.

Și acesta este cel mai mare secret pentru impunerea limitelor. Nu poți, de fapt, să *obligi* pe nimeni să facă ceea ce nu vrea. Copilul îți împlinește cerințele datorită relației puternice de încredere și afecțiune dintre voi. Cealaltă opțiune este, desigur, frica, o motivație eficientă pe moment. Dar pentru că trebuie să intensifici mereu

amenințările, frica devine din ce în ce mai puțin eficientă cu timpul. Iubirea, prin opoziție, devine o motivație și mai eficientă odată cu trecerea timpului.

Așadar, cum *reușești* să impui limite eficiente?

- **Începe printr-o conectare profundă și încurajatoare**, astfel încât copilul să știe că ești de partea lui și să vrea să îți facă plăcere.

- **Nu vorbi până ce nu v-ați conectat.** Privește-ți copilul în ochi. Atinge-l pentru a-i obține atenția.

- **Alătură-i-te copilului când impui o limită.** *„Pare foarte distractiv, dar mă tem că unul dintre noi o să se rănească."*

- **Impune limita cu blândețe, calm și empatie sinceră.** *„Au! Eu nu țip la tine și te rog să nu țipi nici tu la mine. Cred că ești foarte supărat dacă ai început să folosești acest ton. Ce s-a întâmplat, dragul meu?"*

- **Admite-i punctul de vedere când stabilești o limită.** *„Nu este ușor să te oprești din joacă și să intri în casă, dar acum este momentul să facem baie."*

- **Ajută-ți copilul să se simtă mai puțin controlat, oferindu-i opțiuni.** *„Vrei să intri în casă acum sau în cinci minute?"*

- **Obține-i acordul, astfel încât copilul să simtă că are control asupra limitei.** *„Bun, în cinci minute, dar fără discuții atunci, da? Hai să batem palma."*

- **Du-ți intențiile la bun sfârșit, într-un mod plăcut.** Este mult mai ușor să rămâi agreabil atunci când îți aplici intențiile înainte să îți pierzi răbdarea. Este, de asemenea, mai ușor să obții acordul copilului dacă știe că nu vei continua să tot cedezi câte puțin dacă obiectează. De cele mai multe ori, va fi nevoie să te apropii

fizic de copil și să stabilești contact vizual, pentru ca cel mic să ia limita în serios. Este o modalitate mult mai eficientă decât ridicatul vocii. *„Au trecut cinci minute. Acum trebuie să intrăm."*

- **Continuă să i te alături și să-i arăți empatie.** *„Te distrezi de minune aici! Dar acum chiar trebuie să intrăm în baie."*

- **Limitează negocierile.** *„Știu că este greu să te oprești din joacă, dar ne-am înțeles că mai stai cinci minute fără discuții. Au trecut cinci minute. Acum, să mergem."*

- **Nu te aștepta să îi facă plăcere.** Nici un copil nu se supune vreodată cu bucurie, deci nu este nicio problemă. Poți arăta empatie pentru nemulțumirea lui, fără a schimba limita. *„Înțeleg că nu îți place să intri în casă când unii dintre prietenii tăi pot rămâne afară până mai târziu. Dar tu trebuie să faci baie în seara asta și vreau să mă asigur că avem timp să citim și o poveste înainte să mergem la culcare."*

- **Când nu îi poți împlini o dorință în realitate, împlinește-i-o în imaginație.** *„Cred că atunci când o să fii mare o să stai până târziu în fiecare seară, nu-i așa?"*

- **Când copilul plânge și se înfurie din cauza limitei impuse de tine, „ascultă-i" sentimentele.** Odată ce copiii se simt ascultați, devin mult mai cooperanți. *„Ți-ar plăcea să mănânci o bomboană, iar acum plângi. Sunt aici, dragul meu, gata să te îmbrățișez oricând vrei."*

- **Formulează nevoia sau sentimentul care determină comportamentul.** *„Îl sâcâi pe fratele tău pentru că vrei să te joci cu el, nu-i așa? Hai să mergem să îl întrebăm mai bine decât să îi stricăm jocul."*

- **Rezistă tentației de a avea vreo manifestare punitivă.** Impunerea unei limite este suficientă pentru ca cel mic să învețe o lecție, pe măsură ce internalizează regulile și rutina noastră ca fiind ale lor. Criticile nu vor face decât să îl predispună la o revoltă împotriva regulilor impuse de noi.

- **Când copilul te sfidează, acordă atenție relației mai degrabă decât disciplinei.** Un copil care este nepoliticos este fie foarte supărat, fie exprimă nevoia unei relații mai bune cu părintele. În orice caz, „consecințele" nu vor face decât să înrăutățească situația. Nu vreau să spun că trebuie să accepți impolitețea, ci doar să o privești ca pe un semnal de alarmă pentru a repara relația dintre voi.

- **Când nimic altceva nu merge, încearcă o îmbrățișare.** Nu, asta nu înseamnă că recompensezi comportamentul neplăcut al copilului. Copiii fac scene când se simt deconectați. De aceea, vă reconectați pentru a-i da un motiv să se poarte frumos. Îi oferi siguranța de a-și depăși mai repede supărarea. Și îl ajuți să se relaxeze, revenind la o dispoziție mai bună.

CUM SĂ AJUȚI COPIII CARE TESTEAZĂ LIMITELE

Orice copil normal va testa limitele. Face parte din dezvoltare. Nu se află de așa multă vreme pe lumea asta, la urma urmei, și încearcă să înțeleagă cum funcționează. Cel mai obișnuit motiv pentru care copiii încearcă limitele este că vor realmente să afle care sunt acestea. Copiii au nevoie de siguranța de a ști că cineva cu mai multă experiență și mai multe cunoștințe se îngrijește de ei. Nu se simt în siguranță dacă nu îi îndrumăm și nu îi educăm. De aceea se spune, adesea, că cei mici ne vor pune la încercare toate limitele.

Dar dacă stabilim limite clare, empatice și copilul tot le pune la încercare? Chiar și atunci când a observat că unele limite par fixe — cum ar fi aceea că cina vine înaintea desertului, că mama nu

îi permite să își lovească frățiorul, că tata îl oprește de fiecare dată când începe să sară pe canapea – tot nu se pot abține să nu testeze aceste limite. De ce?

1. **Își dorește *cu adevărat* ceva,** cum ar fi desertul *acum* și speră că poate o să ne răzgândim. Știe că multe dintre limitele noastre sunt deschise la negocieri. Poate, dacă insistă, o să facem o excepție și în privința desertului. Ce are de pierdut dacă încearcă? Îl vom ajuta dacă:

   - Suntem cât mai consecvenți în privința regulilor care sunt importante pentru noi.
   - Arătăm empatie.
   - Îi împlinim dorința în imaginație: *„Cred că ai fi în stare să mănânci o prăjitură întreagă acum, nu-i așa?"*
   - Îl ajutăm să se distragă, ceea ce este o abilitate esențială pentru controlul impulsurilor: *„Chiar îți dorești să mănânci desert. Dar corpul tău are nevoie de mâncare sănătoasă înainte. Hai să luăm o gustare sănătoasă ȘI delicioasă în timp ce pregătim cina împreună. Vrei să mă ajuți să spăl salata?"*

2. **Are nevoie de ajutor pentru gestionarea unor emoții,** care îi fac imposibilă percepția limitei, cât și, în acest caz, afecțiunea pentru fratele lui. Nu mai gândește, ci, pur și simplu, explodează. Îl vom ajuta dacă:

   - Suntem conștienți de ceea ce îl indispune de obicei și intervenim înainte să devină prea iritat. *„Hai să mutăm jocul tău pe masa din bucătărie, unde nu poate ajunge frățiorul tău curios."*

   - Remarcăm micile indicii care ne spun că este indispus și îl ajutăm să se descarce de emoțiile puternice prin chicote sau conectare, înainte să aibă o criză de plâns.

- Petrecem cincisprezece minute de Timp Special nestructurat cu el în fiecare zi, astfel încât să fie mai rezistent din punct de vedere emoțional atunci când ceva nu merge bine.

3. **Are nevoi pe care nu le poate exprima și care nu îi sunt satisfăcute.** Dacă a stat prea mult pe scaun la grădiniță astăzi și se simte ca într-o cușcă în timp ce așteaptă cina, canapeaua s-ar putea să-i pară o trambulină. Desigur, cunoaște limita, dar va exploda dacă nu se mișcă. Ce poate face? Îl vom ajuta dacă îi observăm nevoia și îi ieșim în întâmpinare:

- Un copil energic are nevoie de o mică trambulină sau o canapea la subsol.
- Un copil care ajunge cu ușurință să fie suprastimulat are nevoie de suficient de mult timp petrecut în liniște.
- Orice copil care are un frate are nevoie, zilnic, de timp individual petrecut cu fiecare părinte pentru conectare.

RENUNȚĂ LA CONSECINȚE: 12 ALTERNATIVE MINUNATE

Fiica mea în vârstă de trei ani și jumătate stătea pe canapea, după baie, înfășurată în prosop și mi-a spus NU de vreo cinci ori când am rugat-o să își pună pijamalele. Eram ocupată cu bebelușul și l-am auzit pe soțul meu spunându-i: „Bine, atunci nu mai citim nici o poveste în seara asta." Atunci mi-a venit în minte o frază de-a ta și am spus „Hei! Avem o problemă: e ora de nani și trebuie să-ți pui pijamalele. Cum crezi TU că am putea rezolva această problemă?" Dintr-odată, un zâmbet mare i s-a întins pe față și a sugerat să batem toți din palme mărșăluind în șir indian către dormitor. Fericire maximă! La fel a procedat, mai târziu, și pentru periajul dinților și mersul la toaletă. De fiecare dată spuneam: „Hei, ce soluții extraordinare! Mulțumesc!" Și ce crezi că-mi spunea: „Cu plăcere, mami, n-ai pentru ce!"

-- Carrie, mama a doi copii

Te întrebi ce-o să faci fără amenințarea consecințelor pentru a-ți menține copilul pe linia de plutire? Data viitoare când copilul îți refuză îndrumarea și îți dai seama că ești pe cale să scapi o amenințare, încearcă una dintre soluțiile de mai jos. Nu uita să începi prin a trage aer în piept pentru a te liniști, astfel încât toată lumea să poată gândi limpede.

1. **Dă-i copilului ocazia de a rezolva el problema.** *„Nu te-ai spălat încă pe dinți și vreau să avem timp și pentru o poveste. Ce putem face?"* Copiilor le place să ajute și să rezolve probleme. Uneori, nu este nevoie decât să le oferim ocazia și să îi tratăm cu respect.

2. **Încheie un parteneriat pentru soluții bune și pentru tine, și pentru el.** Când copilul nu oferă o soluție care să fie convenabilă pentru tine, explică-i de ce și ajută-l să găsească o alta. *„Crezi că ar trebui să renunțăm la periatul dinților în seara asta? Hmm... nu este o soluție bună pentru mine deoarece germenii ar rămâne pe sărmanii tăi dinți care s-ar putea caria. Ce altceva crezi că putem face astfel încât să îți și speli dinții dar să și avem timp pentru o poveste? Vrei să îmbraci întâi pijamalele și apoi să te speli pe dinți?"*
   Odată ce copilul are convingerea că iei în serios soluțiile potrivite pentru amândoi, va fi mai dispus să coopereze la găsirea unei soluții bune pentru toată lumea.

3. **Invită la cooperare prin modul în care formulezi cererea.** Gândește-te la diferența dintre următoarele abordări:

- *„Mergi să te speli pe dinți acum."* Întrucât nimănui nu îi place să i se spună ce să facă, un astfel de ordin direct invită, cel mai adesea, la opoziție, fie directă, fie sub forma tărăgănării.

- *„Poți să mergi acum să te speli pe dinți?"* Mulți copii se vor gândi și vor spune, pur și simplu, *nu*. Nu îți formula cerința sub forma unei întrebări la care se poate răspunde prin da sau nu dacă nu ești dispus să accepți un refuz.

- *„Vrei să te speli pe dinți acum sau după ce îți pui pijamalele?"* Îi oferi copilului respectul de a avea puțin control, păstrând, în același timp, responsabilitatea de a lua deciziile necesare, ca părinte. Desigur, ar trebui să oferi numai opțiuni pe care poți să le accepți.

- *„Poți să te speli pe dinți acum."* Sună aproape ca o favoare; nu-i așa? Este un ordin, dar unul respectuos. Funcționează deosebit de bine în cazul copiilor pe care opțiunile îi copleșesc.

4. **Oferă-i autonomie.** Dă-i posibilitatea de a prelua responsabilitatea pentru cât mai multe din activitățile sale. Nu îl bate la cap să se spele pe dinți, ci întreabă: *„Ce mai ai de făcut înainte să plecăm?"*
   Dacă te privește întrebător, enumeră lista: *„În fiecare dimineață mâncăm, ne spălăm pe dinți, mergem la toaletă și ne facem ghiozdanul. Am văzut că ți-ai făcut ghiozdanul, e foarte bine că ai terminat cu asta! Acum, ce ți-a mai rămas de făcut înainte de a pleca?"* Copiii care se simt mai independenți și mai responsabili de sine vor simți mai puțin nevoia de a se revolta și obiecta. Ca să nu mai spunem că își vor asuma responsabilități de timpuriu.

5. **Cere-i să o luați de la capăt.** *„Of, ți-am spus să te speli pe dinți, tu m-ai ignorat, iar eu am început să țip. Îmi pare rău! Hai să o luăm de la capăt."* Este o modalitate excelentă de a întrerupe alunecușul pe o pantă neplăcută. Apleacă-te la nivelul copilului și conectează-te cu căldură. Privește-l în ochi. Atinge-l. *„Bun, hai să încercăm din nou, dragul meu. Este momentul să te speli pe dinți. Cum crezi că putem face noi echipă, astfel încât dințișorii tăi să fie spălați?"*

6. **Joacă-te.** *„Nu vrei să urci în scaunul de mașină? Aici este pilotul. Racheta este pregătită pentru decolare. Vă rugăm să vă prindeți centurile de siguranță. 10...9...8...7...6..."*

7. **Redirecționează energia obiectărilor prin reconectare fizică, în joacă.** *„Cum adică nu vrei să îți pui pijamalele? Vino încoace băiețelule care nu vrei pijamale! Îți arăt eu cine este șeful aici! Unde crezi că te duci? Ai face bine să vii încoace și să te îmbraci cu pijamalele. Eu sunt polițistul pijamalelor și prind mereu răufăcătorii. Hei, unde-ai fugit?"* Împleticește-te, împiedică-te și cazi. Pune-ți pijamalele pe cap, pentru a face copilul să râdă și mai tare. Când îl prinzi, în sfârșit, luptă-te cu el până căzeți unul în brațele celuilalt. Acum, când dispoziția este una de conectare, poți presupune că te va asculta și oferă opțiuni: *„Vrei să îți pui pijamalele în timp ce asculți povestea sau îți este deja frig și le vrei acum?"*

8. **Oferă-i ceea ce vrea printr-o dorință.** *„Cred că atunci când o să crești mare o să stai treaz toată noaptea, în fiecare noapte, nu-i așa?"*

9. **Oferă-i cu adevărat ceea ce vrea.** Pentru multe dispute nu merită să intri într-o luptă de putere. *„Am înțeles, nu vrei să porți geacă astăzi, dar cred că o să-ți fie frig imediat ce ieși pe ușă. Ce zici dacă punem geaca în rucsac și să o îmbraci în cazul în care te răzgândești?"* Nu o să facă pneumonie. Atâta vreme cât nu se va simți umilit dacă cere geaca, o s-o îmbrace atunci când i se va face frig.

10. **Deleagă responsabilitatea copilului.** *„Nu vrei să urci în scaunul de mașină? Nu este nicio problemă, avem timp. Urcă atunci când te simți pregătit. Eu o să citesc puțin cât te aștept."*

11. **Activează creierul rațional.** Depășește starea de „luptă sau fugi" spunând o poveste: *„Te distrai atât de bine jucându-te cu tati. Apoi ți-a spus să te speli pe dinți. Te-a înfuriat, nu-i așa? Apoi tati a spus că nu îți mai citește povestea în seara asta. Așa este. Acum ești trist și furios. Sunt aici. Te iubesc. Și tati te iubește, dar se supărase și el, iar acum a venit să îți dea o îmbrățișare. Hai*

să încercăm să avem cu toții o seară plăcută și să ne simțim bine înainte de culcare. Poate ar trebui să o luăm de la capăt." Așa se dezvoltă inteligența emoțională a copilului și a partenerului. Și chiar dacă nu o să fiți toți pe aceeași lungime de undă, măcar o să fiți pe aceeași frecvență.

12. **Mergi la rădăcina problemei.** Adesea când ne sfidează, copiii nu fac altceva decât să ceară ajutor în gestionarea sentimentelor pe care le au. Vei ști cu siguranță că asta se întâmplă atunci când îți vei vedea copilul nefericit cum te supără și pe tine. Când nimic din ceea ce încerci nu merge. În acele momente, copilul îți arată că are emoții puternice pe care simte nevoia să le exprime și că are nevoie de ajutorul tău. Deci, dacă impui o limită, iar copilul te sfidează, renunță la pedepse și consecințe. Apropie-te de el, privește-l în ochi și reafirmă limita cu toată compasiunea de care ești capabil. Ajută-l să dea drumul crizei de plâns. După ce a reușit să elibereze șuvoiul de sentimente nefericite, o să fie mult mai cooperant.

Dacă am căpătat obișnuința amenințărilor și consecințelor, va fi foarte greu să ne dezobișnuim. Cheia este să ne scoatem cu totul din vocabular cuvântul „consecințe" și să îl înlocuim cu „rezolvarea problemelor". Vei fi uimit de diferență.

CUM SĂ INTERVENIM ÎN MOMENTUL DE CRIZĂ

Când mă așez pe podea și îi arăt empatie fiicei mele de trei ani și jumătate, criza de furie se risipește, iar ea se simte iubită. Uneori, are nevoie de o îmbrățișare strânsă ori să mă împingă și să se lupte cu mine sau să ne batem cu pernele. Alteori, crizele de furie sunt insurmontabile și par să nu se mai sfârșească niciodată. Dar începe să îmi imite respirațiile adânci și purificatoare, inspir pe nas și expir pe gură. Și îmi spune lucruri de genul: „Mami, nu țipăm, da?" Cu pași mici. Ca părinte unic, încă mă enervez adesea, dar, când o văd

cum respiră adânc și încearcă să nu facă scene, știu că s-au schimbat multe.

– Carrie, mama a doi copii

Furtuna e în aer sau poate a izbucnit deja. Ce putem face în momentul de criză?

- **Siguranța fizică este importantă.** Asta înseamnă că trebuie să oprești mașina, să separi copiii care se bat, să te ferești de pumnii care zboară prin aer sau chiar să ții mâinile copilului dacă încearcă să te lovească. Cei mici au nevoie să știe că părinții au grijă de siguranța tuturor.

- **Ai grijă de siguranța emoțională a tuturor, astfel încât să poată învăța din exemplul de reglare a sentimentelor pe care îl oferi.** Le oferim copiilor siguranță emoțională dacă rămânem conectați, empatici și ne abținem de la a-i ataca. Prin opoziție, când trecem în starea de luptă sau fugi, copiii ne urmează.

- **Limitează comportamentul nedorit și oferă îndrumare pentru ceea ce trebuie să se întâmple.** Cu blândețe, calm, fermitate, ia orice măsuri sunt necesare pentru a rezolva situația. Scoate copilul din coșul de supermarket și du-l la mașină, lăsând coșul în urmă spunând: *„Ne întoarcem când ești pregătit."*

- **Ajută-ți copilul să își proceseze emoțiile, astfel încât să își poată gestiona comportamentul.** Cum ne învățăm copiii să își gestioneze emoțiile? Într-un moment de criză, trebuie să ascultăm cu toată compasiunea de care suntem capabili. Când copilul țipă: *„Te urăsc!"* ascultă și reflectează, în așa fel încât copilul să se simtă auzit: *„Cred că ești foarte furios dacă îmi vorbești așa. Ce se întâmplă, dragul meu?"* Apoi ascultă și reflectează iar: *„Deci te-ai înfuriat când... Te înțeleg. Hai să o luăm de la capăt."*

Ai observat că „tragerea la răspundere a copilului" nu este pe listă? Nu asta trebuie să se întâmple în momentul de criză, ci poate după ce toată lumea s-a liniștit. (Vezi secțiunea Învață copiii să își rezolve problemele cu ajutorul celor 3R: reflecție, reparare și responsabilitate de mai jos.) Atunci va putea să învețe mai bine, iar tu vei putea să îi explici mai bine, la rândul tău.

ÎNVAȚĂ COPIII SĂ ÎȘI REZOLVE PROBLEMELE CU AJUTORUL CELOR 3R: REFLECȚIE, REPARARE ȘI RESPONSABILITATE

Deși copiilor nu le place să își ceară scuze pe câmpul de luptă, doresc în general să se reconecteze și să se bucure de legăturile apropiate din familie, odată ce sentimentele le-au fost ascultate. Cum îți poți învăța copilul să își asume responsabilitatea pentru a repara răul făcut, fie că este vorba de o relație sau de obiecte? Folosește cei 3R pentru rezolvarea problemelor: Reflecție, reparare și responsabilitate.

- **Reflecție.** Când îi adresezi întrebări deschise și ajuți copilul să „nareze" ceea ce s-a întâmplat, creierul rațional capătă înțelegere asupra situației, ceea ce îi va oferi, pe viitor, un mai bun control asupra emoțiilor și comportamentului său. *„Te-ai supărat așa de tare când Eliza ți-a luat păpușa, încât ai lovit-o. Pe ea a durut-o și a plâns. De aceea, mami a luat păpușa și voi, amândouă, v-ați speriat și mai tare și ați plâns, nu-i așa? Dar apoi v-ați oprit din plâns, iar tu și Eliza v-ați jucat frumos cu ursuleții, nu-i așa? Uneori te superi când alți copii îți ating jucăriile preferate, dar să știi că nimeni nu va pleca acasă cu ele. Este păpușa ta și locuiește aici cu noi. Ce altceva ai putea face, în loc să lovești, atunci când te superi?"*

- **Reparare.** Când copilul strică o relație, dă-i puterea de a o repara. I-ar putea duce o pungă de gheață surorii sale; sau să îi facă portretul. Nu ar trebui să sune ca o pedeapsă, ci ca un mod de a

repara o relație valoroasă care a fost afectată din greșeală. Copiii mici preferă, în general, aceste metode, în locul scuzelor din obligație, care sunt umilitoare, nu ceva care să le dea putere. *„L-ai supărat pe fratele tău când i-ai răsturnat turnul. Ce ai putea face să îi mai treacă supărarea? Vrei să îl ajuți să își reconstruiască turnul? Minunat! Hai să îi propui și să vedem ce zice. Crezi că ar ajuta și o îmbrățișare?"*

- **Responsabilitate.** Primul pas spre responsabilitate este să înțeleagă că alegerile pe care le face au un impact asupra lumii și că există întotdeauna alternative: „răspuns – abilitate". Fă observații pe parcursul zilei pentru a-l ajuta să remarce alegerile pe care le face și rezultatul lor inevitabil: *„Ai văzut ce fericit a fost Michael când l-ai lăsat și pe el să se joace cu mașinuța ta?"* Acestea au un efect mai mare asupra alegerilor pe care le face decât rugăminții și pedepsele.

Spre deosebire de pedepse ori scuzele obligate, cei 3R îi oferă în schimb copilului baza necesară pentru a-și gestiona atât emoțiile, cât și comportamentul. Te gândești că cel mic nu va învăța să își ceară scuze? Dacă tu îi ceri lui scuze, va învăța din exemplul personal cum să vă ceară scuze ție și celorlalți.

MENTENANȚA DE PREVENȚIE

Când copilul nostru în vârstă de patru ani este complet copleșit, acum nu mai lovește, mușcă sau se prăbușește într-o criză de plâns. Spune, în schimb: «Am nevoie de o îmbrățișare!» Este perfect pentru a ne reaminti să ne ajutăm copiii să își regleze emoțiile. Mă uimește că ți-ai dat seama că asta este ceea ce îi trebuie, de fapt. Și că o și cere!

— Carrie H., mama a doi copii

Când ignorăm mentenanța de rutină, cum ar fi să schimbăm uleiul, mașina nu mai merge bine. Iar când ne aflăm într-o mașină stricată, avem opțiuni limitate. De aceea, gândește-te la aceste strategii pentru a preveni problemele și comportamentul inadecvat ca la mentenanță preventivă pentru copilul tău și nu te vei mai trezi atât de frecvent pe banda de avarie.

- **Timp Special.** Cel mai important instrument pentru a menține conectarea cu cel mic și a-l ajuta să își exprime emoțiile.

- **Rutina.** Reduce nevoia de a te comporta ca un polițist.

- **Impune numai limitele absolut necesare.** Când spui *nu* prea des, copilul capătă convingerea că nu ești de partea lui.

- **Privește comportamentul-problemă ca pe un strigăt de ajutor.** Poate că are nevoie de mai multe explicații înainte de tranziții. Poate că se ceartă cu fratele lui în mașină deoarece a venit suprastimulat de la școală și are nevoie de puțin spațiu. Poate că se dă jos din pat de douăzeci de ori pentru că îi este atât de greu să îți spună la revedere seara, după toate separările din timpul zilei sau pentru că este gelos pe bebeluș. Observă că, în toate aceste situații, i-ar fi greu copilului să înțeleagă ce se întâmplă cu el și să îți mai explice și ție. Tu însă poți trata cauza problemei, pentru a-i schimba comportamentul.

- **Conectare înainte de corectare.** Desigur, copilul are nevoie de îndrumare. Dar nu o poate accepta atunci dacă nu aveți relația necesară pentru a susține acest proces. 90% dintre interacțiunile voastre trebuie să însemne conectare, dacă vrei să accepte și restul de 10% care înseamnă corectare.

CE FACI CÂND COPILUL CHIAR SARE CALUL?

„Nu înțeleg de ce încălcarea regulilor nu poate fi pedepsită. Ce faci când chiar sare calul? Ieri, copilul meu de trei ani a aruncat cu o carte pentru să s-a înfuriat. L-a lovit pe soțul meu în ochi și i-a crăpat pielea – îngrozitor! L-am scos din cameră și i-am spus că așa ceva nu este niciodată permis și l-am dus în colțul pentru pauze disciplinare. Da? NU?"

– Jamie Lynn, mama a doi băieți de 3 și 5 ani

Groaznic, într-adevăr! Și copilul meu în vârstă de trei ani aruncă cu obiecte fără să își dea seama ce s-ar putea întâmpla.

Problema cu scoaterea copilului din cameră și dusul în locul pentru pauze disciplinare, unde rămâne singur, este că nu îl ajută să înțeleagă emoțiile care l-au determinat să arunce cartea. Agresivitatea ascunde aproape întotdeauna frică, iar oamenii mici au frici pe care nici nu ni le putem imagina. Un copil de trei ani care se luptă cu frica, se poate înfuria pe ceva, după care aruncă ce-i vine la mână. Este un comportament normal, deși poate fi periculos, după cum a învățat copilul și după cum îi spunem și noi, desigur, că nu este permis să arunci cu obiecte în oameni, așa cum tocmai au făcut și acești părinți. Dar copilul știe deja (cu atât mai bine după ce și-a rănit tatăl) că loviturile dor. Acum are nevoie ca părinții să îl ajute să își gestioneze emoțiile care îl fac să arunce cu lucruri, cu toate că știe că doare.

Mă întreb ce s-a întâmplat în sufletul acelui copil de trei ani în timpul pauzei disciplinare. Dacă aș fi fost în locul lui, m-aș fi temut foarte tare de tatăl meu, m-aș fi gândit că sunt o persoană îngrozitoare, capabilă să răncească pe cineva așa, că sunt incapabil să mă controlez, într-atât încât a fost nevoie să fiu scos din cameră și că eu și tati nici măcar nu ne mai putem împăca. M-aș vedea atât de puternic încât să îl fac pe tatăl meu incapabil să sângereze, ceea ce ar fi o idee foarte înfricoșătoare. Rușinea și teama mi-ar fi atât de mari, încât aș vrea să scap de ele (așa cum facem cu toate acele emoții neplăcute) prin furie. Sau aș putea sta acolo justificându-mi gestul, spunându-mi că am avut dreptate.

După cum se poate vedea, izolarea unui copil nu o să îl ajute să învețe cum să își gestioneze sentimentele care l-au făcut să „sară calul". Este atât de speriat încât nu poate gândi limpede, așa că nu are cum să tragă concluzii logice. Deși se poate să îți asculte cererea și să își ceară scuze după o pauză disciplinară, nu va fi mai capabil să își gestioneze agresivitatea data viitoare. Este posibil să nu mai izbucnească niciodată împotriva tatălui său, dar va exprima acea furie în alte moduri, cum ar fi să își lovească frățiorul, să urineze prin casă ori să aibă coșmaruri.

Dacă, în schimb, am îngriji imediat persoana rănită, acest lucru i-ar transmite copilului mesajul limpede că este vorba despre ceva grav. L-am putea lăsa chiar să ne ajute. În cel mai bun caz, atenția acordată tatălui său ar fi suficientă pentru a-l scoate din starea de furie și a trece într-una de îngrijorare pentru tatăl lui. *„Vai, vai, tati este rănit. Dragul meu, mergi să aduci un prosopel și hai să îl ajutăm."* Îl invităm să ni se alăture, participând astfel la soluție. Da, a făcut ceva îngrozitor, dar vrem să îi transmitem că el nu este groaznic. Aceasta este baza pentru capacitatea lui de a înțelege că a sărit calul și a se ierta. Începem prin a-l ierta noi înșine.

Credeți că îl iertați prea ușor? Nu. Nu are cum să se simtă o persoană rea și, în același timp, să acționeze ca o persoană bună. S-a comportat într-un mod care a fost limpede dincolo de limita relațiilor iubitoare din familia voastră. În loc să îl faci să îi fie rușine, ceea ce ar consolida poziția de copil rău, îi ieși în întâmpinare și îl readuci în sânul cald al familiei. Fără această reconectare, nu avem nicio șansă să ne audă, iar orice metodă „disciplinară" nu îl va învăța decât că este rău.

Odată ce părintele rănit este în afara oricărui pericol, tragem aer în piept, astfel încât să nu reacționăm din furie. Ne reamintim că cea mai bună modalitate de a preveni repetarea unor astfel de scene este să ne ajutăm copilul să își înțeleagă emoțiile, nu să îl pedepsim.

Îl aducem lângă noi, cu seriozitate și blândețe, îl privim în ochi și spunem: *„Cărțile nu sunt pentru aruncat. Tati a fost rănit, ai văzut?"* Cel mai probabil, copilul va izbucni în lacrimi, ceea ce îl va elibera de

toate sentimentele neplăcute pe care le are. Îl ținem în brațe în timp ce plânge. Când se liniștește, putem spune: *„Erai furios și ai aruncat cartea, iar tati a fost rănit. A fost înfricoșător. Tati o să fie bine, dar acum știm de ce nu aruncăm cu obiectele în oameni."*

După ce se liniștește, îl putem întreba ce ar vrea să facă pentru a-l alina pe tati. Astfel, îi dăm ocazia să își îndrepte greșeala și să redevină o persoană bună în mintea sa, acea persoană bună care are capacitatea de a-și controla furia, astfel încât să nu rănească oameni. Această trecere ar fi imposibilă dacă l-am duce în locul pentru pauze disciplinare, deoarece ar sta acolo izolat ca un criminal, închizându-și inima. Dar dacă a fost implicat în situația de urgență pentru a oferi ajutor, inima i se deschide. Ne simte blândețea, precum și așteptarea ca el să devină un om care să ajute, nu care rănește. Se simte în siguranță să ne arate toată frica din spatele furiei sale. Odată ce își exprimă toate aceste sentimente, ele se vor risipi, nemaiavând puterea de a-i influența comportamentul.

Ce a învățat copilul?

- Că poate răni pe cineva, dacă aruncă obiecte.
- Că *vrea* să se controleze mai bine data viitoare, astfel încât să nu se mai întâmple niciodată așa ceva.
- Că sentimentele nu se transformă într-o urgență dacă nu acționăm în baza lor.
- Că mami și tati îi înțeleg emoțiile puternice și îl pot ajuta să le gestioneze. Când am încredere în ajutorul lor mă simt mult mai bine.
- Pot răni pe cineva foarte tare și nu vreau să se mai întâmple niciodată.
- Am capacitatea de a ameliora situația, de a reface relația afectată și de a-mi îndrepta greșelile.

Poate că cel mai important aspect este că, în loc să simtă că a depășit o limită dincolo de reconectare, dincolo de iubirea părinților, a învățat că iubirea este necondiționată. Părinții nu au renunțat la el. Știu că este, în esență, bun și că vrea să facă „ce e bine" și nu au încetat să creadă în el. Această încredere îi va consolida percepția asupra propriei bunătăți și îl va ajuta să câștige mai departe încrederea părinților.

Deoarece capacitatea miraculoasă de a vindeca a iubirii necondiționate ne spune că nu există nici o limită. Nu există decât iubire.

RESURSE SUPLIMENTARE: ARTICOLE

Ai nevoie de mai multe informații despre cum să impui limite? Aceste articole sunt disponibile pe website-ul AhaParenting.com. Dacă citești această carte în format electronic, nu trebuie decât să deschizi link-urile de mai jos:

Când copilul te lovește

Acest articol ne ajută în procesul de gestionare a agresivității copilului.
http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/Child-Hits-parent

Plecarea din parc

Acest articol ne ajută în procesul de impunere a limitei și gestionarea crizei de plâns care poate să urmeze.
http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/How-to-set-Empathic-Limits

5

Să creștem copii care au realizări cu bucurie și stimă de sine: Îndrumarea măiestriei

Majoritatea părinților spun că își doresc pentru copiii lor o viață de „succes". Dar ce înțelegem prin acest succes? În cultura noastră, succesul se reduce, adesea, la realizări. Rezultate bune la școală, frecventarea unei facultăți, obținerea unui post care să ofere standarde „ridicate" de trai și prestigiu. Însă, în vreme ce acest tip de succes te poate face să te simți mândru ca părinte, nu îți va face, neapărat, copilul fericit. Fericirea are prea puțin de-a face cu succesul, așa cum este el definit tradițional. Depinde, în schimb, de conectarea profundă cu ceilalți (una dintre cele Trei Idei Colosale) și de ceea ce psihologul Abraham Maslow numea „autorealizare", ceea ce poate fi interpretat ca dezvoltare deplină a întregului nostru potențial prin accesarea darurilor noastre unice, perfecționarea acestora și împărtășirea lor cu restul lumii. Nu toată lumea poate fi o stea, dar fiecare dintre noi se poate angaja – dacă suntem norocoși – în ciclul de explorare și expresie de sine pe care psihiatrul Edward Hallowell îl numește „măiestrie". Dacă ne gândim la creșterea copiilor cu măiestrie ca la un mod de a-i ajuta să își deschidă aripile, atunci acesta este cel mai înalt obiectiv al părinților pe termen lung, realizat prin îndrumare, nu control. După cum vom vedea în acest capitol, creșterea copiilor cu măiestrie depinde de capacitatea noastră de a ne regla propria anxietate și de conectare (cele Trei Idei Colosale).

Un maestru tâmplar; un maestru profesor; un maestru chitarist. Cuvântul în sine este puternic. Creștem copii și sperăm ca într-o zi să aibă stăruința și curajul de a înfrunta provocările și de a le „măiestri", acesta fiind izvorul adevăratului succes. Aspecte diferite sunt importante în momente diferite, însă ne vom dori întotdeauna să măiestrim în provocările pe care le întâmpinăm, fie că este vorba de a alerga repede un kilometru, de realizarea unei căsătorii pline de iubire, de bucuria pe care o aduce o carieră care asigură veniturile familiale sau de dăruirea către ceilalți prin muncă de voluntariat. Capacitatea de a ne realiza obiectivele personale este ceea ce ne permite să ne simțim împliniți în viață. De aceea măiestria este esențială pentru fericire, reușite și bucuria de a le realiza.

Mai mult, practicarea ciclului măiestriei este cea mai sigură modalitate de a intra în starea de „flux" în care timpul dispare. Mihály Csíkszentmihályi, cel care a vorbit pentru prima oară despre ideea de flux, o definește ca implicarea într-o activitate care ne transportă către concentrare și bucurie pură. Sportivii spun că sunt în „formă", însă aceasta nu este rezervată doar sportivilor de performanță. Urmărirea cu pasiune a unui obiectiv ne binecuvântează pe fiecare dintre noi cu bucurie, dacă suntem dispuși să ne deschidem din toată inima pentru învățare și creativitate. Fluxul și măiestria merg dincolo de ideile convenționale de realizare și fericire, pentru a defini sensul cel mai profund al vieții noastre.

Măiestria este, de asemenea, o sursă de stimă de sine, un concept adesea ridiculizat, dar cum nu se poate mai valoros. Deoarece ființele umane compensează adesea sentimentele neplăcute despre sine printr-o atitudine de aroganță și o perspectivă inexactă asupra propriilor talente, evaluarea stimei de sine nu se face prea exact prin chestionare în care oamenii spun cât de bine se simt cu sine. Dar să lăsăm deoparte dificultatea cuantificării stimei de sine și să o definim, simplu, drept conștiința faptului că suntem mai mult decât buni, exact așa cum suntem, la nivelul nostru, indiferent de circumstanțele exterioare. Această convingere este esențială pentru sănătatea emoțională.

După cum am arătat în capitolele anterioare, stima de sine începe cu iubirea necondiționată, care ne oferă profunda convingere

că suntem intrinsec valoroși ca persoane, indiferent de realizările noastre. Dar, pe măsură ce copiii cresc, stima lor de sine se formează pe baza realizărilor reale. Toate ființele umane sunt testate de mediul în care trăiesc, noi toți trebuie să ne arătăm măiestria în tot felul de activități pe parcursul întregii vieți, ni se cere să evoluăm, să ne perfecționăm și să ne instruim, să depășim obstacole și încercări. Aceste provocări ne formează și dau expresie darurilor pe care le împărtășim cu lumea. Astfel, stima de sine izvorăște, pe măsură ce creștem, din conștiința faptului că avem ce ne trebuie pentru a ne transforma visurile și talentele în realitate – cu alte cuvinte, măiestrie.

Măiestria nu este un sentiment pasager. Este o abordare a experiențelor care, prin repetiție, devine o trăsătură dobândită, un stil de viață. Descrie o persoană care iubește să exploreze, să învețe, să crească, să trudească, să exerseze, să capete măiestrie, să se bucure de întregul proces creativ, indiferent dacă „reușește" sau „eșuează" în ochii celorlalți, după care să treacă la următorul obiectiv. Uneori, presupunem că acești copii sunt, pur și simplu, mai talentați decât alții sau mai motivați, sau mai orientați către succes. Însă acelea sunt rezultate, nu cauze. Fiecare copil se naște cu un talent latent. Orice copil care se bucură de măiestrie are motivația intrinsecă de a-și lustrui abilitățile naturale pentru a realiza mai mult, atâta vreme cât obiectivul către care se îndreaptă este important pentru el. Realizarea în sine este pe planul al doilea, un efect secundar al măiestriei.

Ce este îndrumarea măiestriei?

Responsabilitatea părintelui este să nu îi stea în cale. La început e doar un nou-născut neputincios care nu își poate controla nici măcar mâinile. De-a lungul anilor învață să se târască, să meargă, să alerge, să se hrănească singur, să se înțeleagă cu alte ființe umane, să citească, să exploreze cartierul, să conducă mașina, să absolve liceul. În fiecare stadiu, este împins înainte de instinctul biologic și aspirația umană către următoarea provocare în dezvoltare. Se zbate, transpiră, reușește, își recapătă echilibrul și se aruncă din nou înainte.

Este ușor? Arareori. Putem avea încredere că mama natură va ajuta copilul să reușească? Cu siguranță.

Dar ce facem cu problemele? Există, cu siguranță, copii care au dificultăți în a învăța să citească sau în a se înțelege cu ceilalți copii sau în a face tranziții sau în a-și controla temperamentul sau în a-și aminti de pachetul pentru școală. Fiecare copil are nevoie de ceva mai mult ajutor din partea părinților într-un aspect sau altul la un moment dat. Acesta este eșafodajul necesar pentru a-ți ajuta copilul să își dezvolte măiestria, iar acest capitol te va sprijini să îi oferi această susținere.

Dar multe dintre provocările cu care se confruntă copiii noștri într-un cadru normal de dezvoltare pot fi evitate. Mai mult, noi, ca părinți, suntem cei care creăm fără intenție aceste dificultăți. Ironia este că, din dorința de a ne ajuta copiii să aibă succes – și din cauza anxietăților noastre referitoare la suficienta noastră valoare sau a lor –, încercăm să îi deprindem cu tehnici contraproductive și care le stinge bucuria cu care își dezvoltă propria măiestrie. Îi suprastimulăm, supraasistăm, supraprotejăm, supraîncărcăm și supracontrolăm și altele pe care le vom analiza în detaliu în acest capitol. Dar sunt trei idei principale care oferă un antidot împotriva acestor impulsuri și care ne scapă de propriile anxietăți:

1. **Iubirea necondiționată.** Unii părinți își imaginează că iubirea necondiționată privează copilul de dorința de a munci din greu, deoarece este acceptat așa cum este. Așa că încearcă să încurajeze măiestria punând presiune asupra copilului să reușească, transmițându-i, fără să își dea seama, mesajul că iubirea lor depinde de realizările acestuia. Drama este că, pentru a-ți ajuta copilul să aibă „reușite", acești părinți distrug bazele fericirii copilului – convingerea că este întru totul demn de iubire pentru ceea ce este. Ironia este că această frică seacă bucuria pe care măiestria le-o aduce copiilor. Truda care creează măiestria necesită o pasiune care poate izvorî numai din interiorul copilului, o bucurie în fiecare pas al exercițiului și explorării.

2. **Respect** înseamnă aprecierea copilului unic, indiferent de stadiul său de dezvoltare. Respectăm procesul natural de explorare și autodescoperire, în loc să simțim că trebuie să ne repezim să-l învățăm și să-l salvăm. Îi respectăm jocul, visele cu ochii deschiși și alte interese ca fiind esențiale, fără să îl întrerupem sau preluându-i jocul pentru a-l direcționa noi. Nu insistăm să practice un sport sau să învețe un instrument care ne place nouă, atunci când el este interesat de altceva. Respectăm planurile și pasiunile copilului, pe măsură ce se dezvăluie la fiecare vârstă. Se poate să așteptăm din partea copilului să depună toate eforturile la școală, însă nu îl obligăm să își sacrifice curiozitatea și interesele personale pentru a obține „realizări" la testele standard. Ne considerăm partenerul sau chiar asistentul copilului, și nu șeful lui, atunci când se pune la treabă și ne punem la dispoziția lui. În loc să îl evaluăm în funcție de vreo normă imaginară de dezvoltare și să îl predispunem către eșec presându-l să realizeze lucruri pentru care nu este încă pregătit, îi sprijinim dezvoltarea individuală, indiferent de cum se descurcă alți copii de vârsta lui.

3. **Eșafodaj.** Ce este eșafodajul? Este o structură ridicată în jurul unei clădiri în construcție. După ce clădirea este finalizată, eșafodajul este demontat, nemaifiind necesar. Dar clădirea nu s-ar fi putut construi fără el. Eșafodajul oferit copilului îi permite să își construiască propria structură interioară necesară pentru a-și perfecționa un anumit comportament. Printre acestea se numără:

- Rutină și obiceiuri („Ne spălăm pe dinți în fiecare dimineață");
- Comportamente așteptate („Vorbim frumos unii cu ceilalți");
- Exemple personale („Uite, dacă apeși aici, se deschide!") și
- Un mediu sigur (o casă decorată astfel încât să se prevină accidentarea bebelușilor, de exemplu).

Cea mai bună modalitate de a ajuta un copil să simtă măiestria este de a-l observa cu respect, astfel încât să vedem unde are nevoie de sprijin, pentru ca apoi să ne construim eșafodajul pentru acele aspecte. De exemplu, putem învăța un copil care își pierde lucrurile unele deprinderi specifice care să îi permită să își amintească de obiectele sale. Sau când copilul în vârstă de șase ani are un conflict cu un alt copil putem să îi ascultăm cu empatie supărarea, după care să îl ajutăm să se gândească la ce i-ar putea spune celuilalt copil, în loc să le telefonăm imediat părinților lui. Observația respectuoasă și eșafodajul strategic presupune mai mult efort din partea noastră decât o intervenție în care facem noi ceva în locul lor sau decât atunci când așteptăm din partea celui mic să atingă de unul singur măiestria în activitățile sale. Rezultatul acestui efort este un copil încrezător și motivat, care se consideră capabil să întreprindă activități noi și să aibă succes.

Cum stimulează respectul nostru, iubirea necondiționată și eșafodajul pasiunea pentru măiestrie? Hai să trasăm acest proces de-a lungul întregii copilării, începând cu primele luni de viață.

Stimularea măiestriei pe măsură ce copilul crește

BEBELUȘII (0-13 LUNI): MICUL OM DE ȘTIINȚĂ

Îndatorirea unui părinte este să-și ajute bebelușul să-și croiască drum în lume. Cum putem face asta într-o manieră respectuoasă? Trebuie să-ți observi copilul pentru a-l înțelege, să-l ajuți să construiască o relație cu tine vorbind cu el și spunându-i ce ai de gând să faci și să aștepți înainte de a interveni.

– Magda Gerber

„Acum o să te ridic în brațe. Hai, să dăm jos scutecul ăsta ud. Îți place așa, ia uite cum dai din piciorușe." De ce Magda Gerber le recomandă părinților să vorbească cu bebelușii în timp ce se ocupă de ei, deși aceștia nu pot vorbi încă? Este o dovadă de minim respect pentru o altă ființă umană. Contează în dezvoltarea copilului?

Nu se știe. Dar se știe că bebelușii sunt niște mici oameni de știință, care studiază lumea și trag concluzii. Deși se considera, în trecut, că înainte de faza verbală copiii nu își vor aminti un anumit eveniment și deci nu vor fi afectați de acesta, cercetătorii sunt din ce în ce mai convinși că bebelușii „înregistrează" tot ceea ce li se întâmplă, la un nivel nonverbal și visceral. Experiența preverbală poate fi chiar mai importantă decât ceea ce se întâmplă mai târziu în modelarea atitudinilor, dispozițiilor și credințelor despre viață. Și este logic să ne gândim că nou-născuții, care sunt atât de avizi să învețe despre lumea în care vor să deprindă măiestria, studiază și trag concluzii din fiecare experiență nouă.

Vă mai amintiți bebelușul norocos despre care am vorbit în capitolele anterioare? Părinții lui se bucură firesc de descoperirile copilului. Întrucât știu că momentul în care începe să stea în șezut sau să meargă nu va influența în niciun fel fericirea sau succesul său viitor, încearcă să ignore etapele de dezvoltare și să se încreadă în mama natură care le va ajuta copilul să se dezvolte în propriul lui ritm. Crezi că sunt irresponsabili? Nicidecum. Merg cu regularitate la pediatru și sunt pregătiți să observe orice semnal de alarmă. Datoria părinților este, pur și simplu, să iubească, să cultive și să se bucure de copilul lor unic, pe măsură ce acesta se dezvoltă.

Asemenea tuturor bebelușilor, micul nostru norocos are motivația intrinsecă de a se rostogoli, de a apuca zornăitoarea și de a o scutura, de a sta în șezut sau de a merge târâș. Mama lui rezistă tentației de a-l învăța cum să se rostogolească. În schimb, stă lângă el, oferindu-i sprijin prin remarci blânde: *„Da, acum te ridici. Este nevoie de efort. Uite cum îți antrenezi mușchii mici."* O înțelege oare copilul? Poate că nu încă, dar va înțelege mai mult decât credem noi și mult mai devreme decât ne imaginăm. Ce învață el acum?

- Deoarece mama lui recunoaște efortul pe care îl depune, învață că acesta este valoros.
- Pentru că nu se repede să îl ajute, învață că aceasta este realizarea lui.

- Pentru că îi vorbește pe un ton relaxat, învață că nu este nicio urgență și nici un alt scop decât cel pe care și l-a propus; că mama lui are încredere în capacitatea lui de a măiestri acest obiectiv valoros pe care și l-a propus, dacă va continua să exerseze.
- Deoarece este receptivă la modificarea expresiilor sale vocale și fizice, știe că va fi acolo să îl ajute dacă este nevoie.

Această lecție se va repeta sub nenumărate forme, pe tot parcursul primului an de viață și al următorilor, devenind parte integrantă din sistemul de bază de credințe pe care și-l formează despre lume și despre sine.

Această mamă înțelegătoare îi vorbește copilului ei pentru că este într-o relație cu el, chiar de la început. Vorbește cu el și pentru a-și gestiona propria anxietate. Asemenea majorității proaspeților părinți, își dorește cu disperare să ofere copilului său un start bun în viață. Însă știe că cel mai bun început înseamnă ca el să își găsească și să își dezvolte resursele interioare. Când vorbește cu bebelușul ei, își amintește cât de capabilă este și conștientizează înainte de a acționa impulsul de a sări să îl „salveze". Desigur, este foarte atentă la el. Dacă se răsucește pe brat, încearcă să și-l scoată de sub el și scâncește, va începe prin a-l liniști cu vocea sa, povestindu-i ce se întâmplă: *„Te-ai așezat pe brațul tău, care s-a răsucit. Of, cred că te doare."* Calmul ei îi transmite că această întâmplare nu este o urgență, ci doar parte din procesul normal prin care înveți să te răsucești. Astfel, el o ia de la capăt, modificându-și poziția și reușind, în cele din urmă, să își tragă singur brațul.

Dar dacă astăzi nu are tăria interioară de a încerca din nou și cere ajutorul mamei? Firește, mama intervine. Copilul are nevoie de ocazia să încerce singur – așa că ne reglăm anxietatea așteptării și îi dăm această șansă, fără a interveni – dar trebuie să știe și că are susținere. Astfel, mama îi oferă acum cât mai puțin ajutor posibil pentru a-i sprijini „eforturile". Îi atinge încetișor corpul, arătându-i cum și-a prins brațul. Poate că îi este suficient pentru a ști că trebuie să și-l tragă de sub corp. Sau poate că nu, și atunci insistă că a terminat, pentru moment, activitatea de explorare. Mama ascultă copilul

și îi răspunde: *„Este suficient pentru astăzi, dragul meu! Hai, vino la mama. Poți încerca din nou mâine."*

Această lecție, asemenea tuturor lecțiilor, se va repeta de mai multe ori până ce o va măiestri. Cu timpul, cei mici pot face față efortului de a „încerca" mai mult și pot începe chiar să se bucure de el, știind deja că acele momente dificile nu sunt decât etape ale unui proces mai vast de măiestrie care ne permite să creăm. Încrederea că poate suporta disconfortul de a depăși obstacolele este un punct de cotitură în dezvoltarea rezistenței. Bebelușul nostru norocos are o mamă care îl observă în timp ce explorează mediul înconjurător și îi citește semnalele. Îl observă cum se implică în lume și îi prinde semnalele. Când intervine, o face pentru că vede că are nevoie de puțin sprijin, și nu din cauza anxietății sale sau a propriei nevoi ca el să reușească. Simte mama aceste lucruri? Desigur, doar este părinte. Dar știe că acestea sunt nevoile ei, nu ale lui, așa că trage aer în piept în timp ce observă acele sentimente, fără să acționeze în baza lor.

Acest copil se bucură de învățarea în ritm propriu din experiență directă. Explorează, folosindu-și toate simțurile. Deprinde măiestria unor noi activități, începând cu mișcările propriului corp. Își dezvoltă capacitatea de a se concentra când se întinde către zornăitoare și o apucă în cele din urmă. Învață despre cauză și efect când își lasă, la nesfârșit, lingura să cadă de pe scaunul de masă pe podea. Pentru că părinții îi permit să exploreze și experimenteze, pentru că îi respectă joaca independentă, fără să intervină, pentru că se bucură de încântarea descoperirilor, copilul începe să găsească satisfacție în acest proces de măiestrie. Tot astfel pune și bazele viitorului său IQ.

Bebelușii nu au nevoie de stimulare artificială cum ar fi filmele sau jucăriile electronice pentru a-și dezvolta inteligența. Mai mult, bebelușii care urmăresc frecvent filme tind să aibă o dezvoltare întârziată a abilității verbale. Unii cercetători susțin că acest timp petrecut în fața electronicelor împiedică dezvoltarea cerebrală, deoarece îi suprastimulează, în timp ce alții consideră că, pur și simplu, le oferă copiilor un timp mai limitat de interacțiuni umane din care pot învăța cu adevărat. Bebelușii nu își dezvoltă limbajul observându-l, ci din interacțiunea cu o persoană care li se adresează direct. Studiile au

arătat că există un fel de momente Evrica!, în care bebelușul pune cap la cap lucrurile și își consolidează conexiunea: *„Aha, deci ASTA vrea să spună tati când zice SUS!"* Măiestria nu se referă doar la lumea obiectelor sau la gestionarea propriei persoane, ci și la interacțiunile umane complexe: solicitarea ajutorului, schimbul de zâmbete, bucuria împărtășită pentru o jucărie.

Ce altceva pot face părinții în locul filmelor și cartolinelor pentru bebeluși, pentru a stimula învățarea și a pune bazele măiestriei?

- **Decorează casa astfel încât să limitezi cât mai mult cuvântul NU.** Cu toții ne dorim ca cel mic să învețe că gunoiul nu este pentru jucat – și va învăța. Dar nu imediat. Între timp, are nevoie să exploreze fizic – este activitatea esențială pentru creierul său în dezvoltare –, iar un mediu sigur de explorare îi oferă sprijinul necesar pentru a învăța.

- **Observă cu respect.** Ascultă ce îți spune bebelușul. Este adevărat că nu poate încă vorbi limba ta, însă bebelușii sunt foarte pricepuți în a se face înțeleși, dacă le acordăm atenție.

- **Nu te grăbi să îl înveți. În schimb, permite-i copilului să învețe prin experiență directă.** După cum observa Jean Piaget, psiholog specializat în dezvoltarea copiilor, „de fiecare dată când învățăm un copil ceva, îl împiedicăm să se inventeze pe sine".

- **Răspunde prin sprijin direcționat.** Asta poate să însemne să îți iei copilul în brațe sau să-ți audă vocea pentru a-i spune că ești acolo; sau să-i povestești copilului ceea ce s-a întâmplat: *„Încerci să atingi caruselul mobil. Uite, aproape ajungi la rățușca albastră."*

- **Ajută-ți copilul să își dezvolte simțul siguranței.** De exemplu, când copiii devin mobili, majoritatea se vor apropia de scări sau de marginea patului pentru a privi în jos, dar nu își vor da drumul. În loc să îl iei repede în brațe pentru a-l împiedica să se

apropie de margine, îl poți urmări îndeaproape, astfel încât să nu se rănească, continuând să îl observi în explorare. Bebelușii care simt că dețin „controlul" propriei siguranțe învață mai repede cum să nu se rănească.

- **Nu întrerupe niciodată un copil fericit în preocuparea lui.** Da, sunt și momente când trebuie s-o faci, dar, în general, când bebelușul sau copilul se concentrează asupra unei activități, lucrează. Este o lipsă de respect să îi întrerupi ca și cum ceea ce fac ei nu este important. Îi împiedică, cel puțin pentru moment, să rezolve acea problemă, dar mai ales le subminează exersarea concentrării și a „duratei atenției". Pe deasupra, nu ți-ar plăcea să folosești acest timp pentru a apuca să faci și tu ceva?

Când copilul împlinește un an, a tras deja multe concluzii din experiențele sale cu lumea. Este lumea un loc fascinant care poate fi explorat în siguranță? Este el capabil să răspundă eficient la ceea ce se întâmplă? Primește ajutor atunci când are nevoie? Răspunsul la aceste întrebări formează baza procesului de formare a măiestriei.

Cum va arăta măiestria pe măsură ce bebelușul împlinește un an și face trecerea către copilărie? Hai să vedem.

COPIII MICI (13-36 DE LUNI): FAC SINGUR: DEZVOLTAREA RĂSPUNS-ABILITĂȚI

Totul la copilul mic este orientat către măiestrie: învață, înțelege cum funcționează lucrurile, observă ce impact poate avea asupra lumii. Cum îl vor ajuta pe copilul mic iubirea necondiționată, respectul și eșafodajul să dobândească măiestrie în viața de zi cu zi?

Iubirea necondiționată

Întrucât copiii mici încă nu au atât de multe informații despre pericolele cât se poate de reale din lume, trebuie să fie constant supravegheați

și îndrumați. Dar, din moment ce forța creează opoziție, de fiecare dată când vom alege să ne folosim de avantajul fizic pentru a ne controla copilul, îl vom determina să fie mai puțin cooperant. Din păcate, îl vom determina, de asemenea, să vadă „controlul" ca exterior persoanei sale, astfel încât va fi mai puțin predispus să se considere „responsabil", ceea ce îi subminează disciplina interioară necesară pentru măiestrie. În capitolele anterioare referitoare la inteligența emoțională și la disciplină, am discutat despre cum încurajăm dezvoltarea disciplinei interioare, păstrând conectarea prin iubire necondiționată în timp ce impunem limite. Aceeași abordare încurajează dezvoltarea măiestriei. Astfel, când copilul mic încearcă să fugă de noi în parcare, trebuie să ne reamintim că nu ne sfidează, ci nu înțelege, pur și simplu, pericolul și își dorește autonomia de a alerga. Poate ar fi o idee bună să îl lăsăm să alerge într-un pare din apropiere, înainte să mergem la cumpărături ori să îi cerem să ne ajute să împingem căruciorul prin parcare.

Respect

Respect înseamnă că, atunci când putem ceda controlul, o facem. Când copilul mic se chinuie să se îmbrace, suntem disponibili, îl încurajăm, facem sugestii sau îl asistăm, dacă ne cere, dar nu îl întrerupem pentru a prelua noi. Iar respect înseamnă că, atâta vreme cât ne bucurăm de viteza cu care cel mic învață și încercările de a dobândi măiestria, nu îl forțăm noi să reușească sau să își arate realizările.

Eșafodajul

Eșafodaj pentru un copil mic înseamnă:

1. **Exemplu personal** („Uite, mângâiem cățelul *ușurel*, așa");

2. **Sugestii de instrumente sau strategii** („Te poți urca pe scăunelul ăsta pentru a te spăla pe mâini la chiuvetă");

3. **Secvențiere** („Când ajungem acasă vom lua prânzul și apoi o să facem nani");
4. **Susținerea gestionării emoțiilor** („Trebuie să așteptăm să ne vină rândul la tobogan. Voi sta lângă tine să te ajut să aștepți");

5. **Reamintiri** („Cu mingea ne jucăm *afară*");

6. **Încurajări** („Împingi cu atâta putere ușa asta grea, ia uite, aproape ai reușit să o deschizi").

Să vedem cum funcționează aceste instrumente în viața de zi cu zi. Părinții lui David știu că cei mici au nevoie să se miște și, de aceea, au creat un spațiu de joacă sigur în casa lor, cu o structură moale pentru cățărat. Se joacă adesea cu el de-a trântele, tumbele și luptele. Deși locuiesc într-un apartament, tatăl lui, care stă cu el acasă trei zile pe săptămână, îl scoate la un loc de joacă din apropiere, în care să poată alerga, da în leagăn și cățăra cât mai mult. Tatăl vrea să încurajeze curiozitatea și dragostea de învățare a fiului său și creează multe ocazii pentru copil să închidă și să deschidă, să sape și să facă grămezi, să stropească și să arunce, să sorteze și să împingă. Poate fi obositor când ești nevoit să pui toate tigăile și cutiile de plastic înapoi în dulap în fiecare zi, însă tatăl își dorește ca fiul lui să învețe să gândească neconvențional și se mândrește că îi spune *nu* fiului său cât mai rar atunci când îl îndrumă și îi oferă un mediu de siguranță.

Părinții lui David oferă un eșafodaj sub forma îndrumării rabdătoare și repetitive pentru toate obiceiurile de rutină pe care copilul mic trebuie să le deprindă. Și mama lui își controlează impulsurile, astfel încât să se poată bucura, pur și simplu, de eforturile copilului său. Asta înseamnă că s-a educat să își muște limba sau să își țină mâinile pentru a evita să intervină atunci când fiul ei încearcă să deslușească ceva ori să deprindă măiestria într-o nouă activitate. În schimb, se așază lângă el, privindu-l cu interes și încurajându-l prin recunoașterea eforturilor pe care le depune atunci când o privește pentru a-i cere ajutorul. Când nu poate încăpea cilindrul prin orificiul rotund în sortatorul de forme, de exemplu, ea remarcă: „Nu intră pe

gaura aia, ia te uită...” Când începe să încerce noi orificii și o descoperă, cu încântare, pe cea potrivită se bucură alături de el.

De ce ar trebui măcar să fie prezentă? Dacă tot nu „face” nimic, de ce nu s-ar duce la bucătărie să spele niște vase sau nu ar sta lângă el, lucrând la computer? Desigur, uneori, putem face și asta. Copiii mici nu au nevoie de interacțiune 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. Este important în dezvoltarea lor să învețe să se concentreze la ceea ce fac fără să interacționeze cu noi. Însă mama aceasta chiar FACE ceva: îi transmite puterea sa calmă fiului ei. Mai ales când cel mic are o îndeletnicire care îi cere să își regleze frustrarea („Asta nu intră aici”), este important să beneficieze de prezența caldă și încurajatoare care îi transmite că nu este o urgență și că suntem încrezători că poate rezolva această problemă. Dacă are nevoie de ajutorul nostru, nu e greșit să spunem: „Ia te uită, nu se potrivește. Mă întreb dacă s-ar potrivi în alte orificii.” Desigur că nu. Dar gândește-te la diferența dintre momentele în care faci singur un puzzle și cele în care cineva te ajută. Învățarea, satisfacția și încrederea vin din faptul că faci totul singur. Astfel, este normal să ne ajutăm copilul când are nevoie, dar trebuie să îi oferim cel mai mic sprijin posibil, astfel încât să poată face singur pasul următor.

Asemenea tuturor copiilor mici, David deprinde măiestria atunci când insistă cu înverșunare: „Fac eu!” Sunt zile în care încearcă să vadă câtă putere și „răspuns-abilitate” are atunci când răspunde prin *nu!* la aproape toate întrebările. Testează adesea să vadă cât de clare sunt limitele, privindu-și părinții drept în ochi atunci când face ceva ce nu i-au permis în alte ocazii. Uneori, când este obosit, emoțiile îi copleșesc cortexul frontal încă în dezvoltare și începe să se tăvălească pe jos și să țipe de supărare. Pe măsură ce învață din ce în ce mai multe cuvinte, este tot mai capabil să le folosească pentru a înțelege și a transmite ceea ce simte, ceea ce îi permite să deprindă, tot mai des, măiestria sentimentelor. Deoarece părinții lui David îi oferă atât un sprijin constant și adaptat situației, cât și respect pentru preferințele sale sau empatie atunci când trebuie să impună limite, copilul are convingerea că părinții săi sunt de partea lui. Astfel, nu este fixat în opoziția față de părinți, așa cum sunt foarte mulți copii mici

și de aceea își poate dezvolta în mod constant strategii eficiente de a se perfecționa pe sine și lumea lui. Este încrezător în propria capacitate de a face față oricăror evenimente și are încredere în prezența și sprijinul părinților săi. David este pe cale să își dezvolte măiestria.

PREȘCOLARII (3-5 ANI): MĂIESTRIA DE SINE ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR

Un studiu celebru pe tema dezvoltării copilului, condus de Walter Mischel la Stanford, a conchis că, atunci când copiii mici pot alege între una sau două prăjituri, vor alege întotdeauna două. După aceea, Mischel le spunea copiilor din studiul lui: „Iată pe această farfurie o prăjitură pe care puteți să o luați singuri. Trebuie să ies din cameră câteva minute. Dacă nu mâncați prăjitura cât sunt plecat, vă voi oferi o prăjitură în plus atunci când revin. Dacă nu vă puteți abține să o mâncați pe aceasta, nu este nici o problemă, numai că n-o veți mai primi și pe a doua. Dacă puteți aștepta, atunci o să primiți încă o prăjitură, pe lângă aceasta, când revin.”

Aproape toți copiii mici au mâncat prăjitura când cercetătorul a ieșit din încăpere. Nu pot aștepta, indiferent de cât de mult și-ar dori o a doua prăjitură, din același motiv pentru care nu respectă întotdeauna regulile de acasă. Se prea poate să își dorească foarte mult, însă creierul lor nu este suficient de dezvoltat pentru a le permite să își controleze impulsurile, nici măcar pentru a atinge un scop atât de important pentru ei.

Chiar și în perioada preșcolară, 70% dintre copii nu își pot controla impulsurile suficient de bine încât să se abțină de la a mânca prima prăjitură, indiferent de cât de mult și-ar dori-o pe a doua. Dar David, copilul de mai sus cu mari măiestrii, a devenit unul dintre acei 30% dintre preșcolarii care pot aștepta. Toate acele experiențe în care și-a măiestrit atenția și emoțiile i-au dat exercițiul de stăpânire de sine. Știe cum să lucreze aplicat pentru a obține ceea ce își dorește. Așadar, când cercetătorul părăsește încăperea, David își distrage singur atenția de la prăjitură. După ce aruncă o privire lungă către

prăjitură, se ridică de la masa pe care este așezată, ia cea mai interesantă jucărie de pe raft și se concentrează complet asupra acesteia. David își reglează cu succes impulsul de a mânca prăjitura cât timp cercetătorul este plecat. Când acesta revine, David primește cea de-a doua prăjitură pe care și-o dorea.

Trebuie să admit că, prima oară când am auzit despre experimentul prăjitura, m-am gândit că este oarecum o dovadă de cruzime și m-am întrebat de ce stăm să interpretăm atât. Până la urmă, poate copilul nici nu *vrea* o a doua prăjitură. Și de ce ne pasă dacă nu se pot abține să nu o mănânce pe prima? Dar aproape toți copiii spun că vor o a doua prăjitură, iar întrebarea care se pune este dacă își pot gestiona impulsurile pentru a-și atinge obiectivele. Experimentul cu prăjitura este util deoarece ne arată dacă un copil și-a dezvoltat cortexul prefrontal suficient de mult încât să își poată regla emoțiile, anxietatea și reacțiile impulsive. Această realizare extraordinară ne indică faptul că cel mic deprinde măiestria de sine, ceea ce îi va stimula, la rândul său, măiestria asupra lumii. Studiile arată că acei copii în vârstă de patru ani care se pot gestiona suficient de bine încât să nu mănânce prăjitura au performanțe mai bune la școală, relații mai bune cu colegii și sunt descriși de către părinți ca fiind mai cooperanți. Au o capacitate mai mare de concentrare și de a ignora orice i-ar putea distrage. Pe măsură ce cresc, sunt mai competenți, mai încrezători și mai fericiți. Obțin chiar cu 200 de puncte mai mult, în medie la testele STAT*, ceea ce nu este de mirare, dat fiind că sunt elevi cu rezultate mai bune și care își reglează mai bine anxietatea. Nu este greu de înțeles de ce controlul impulsurilor îi ajută pe copii să devină mai responsabili și să aibă un comportament mai bun. Pentru că își pot regla emoțiile, își pot controla și comportamentul.

Teoretic, toți copiii își dezvoltă, până la urmă, capacitatea de a rezista primei prăjituri, pe măsură ce cortexul prefrontal își consolidează conexiunile neuronale pentru alinarea anxietății și reglarea emoțiilor, ceea ce s-a discutat deja în capitolul despre EQ. Părinții își

* Special Tertiary Admissions Test, o serie de teste elaborate pentru evaluarea competențelor considerate importante pentru succesul în educația postliceală și universitară (n. tr.).

ajută copiii să atingă acest stadiu relativ matur de fiecare dată când liniștesc anxietatea copilului și îi reflectă sentimentele. Dar această capacitate de autoreglare se dezvoltă, de asemenea, ca urmare a experienței tot mai mari pe care copilul o are cu rezolvarea problemelor din încercările sale de a măiestri lumea exterioară. Copiii care reușesc să nu mănânce prăjitura au competența de a-și redirecționa atenția pentru a se concentra la altceva. Să vedem cum părinții preșcolarilor pot folosi instrumentele de eșafodaj descrise mai sus pentru a sprijini dezvoltarea capacității de rezolvare a problemelor.

1. **Exemplu personal.** „Încerc să îmi dau seama unde se potrivește această cheie. Vrei să mă ajuți și să o încerci la ușile din față și din spate?"

2. **Sugestii de instrumente și strategii.** „Când două persoane împart o prăjitură, cum putem proceda pentru a fi cât mai corecți? Ce-ați zice ca Jenna să o împartă în două, iar Jacob să aleagă care parte revine cui?"

3. **Secvențiere.** „Când ajungem la grădiniță, o să-ți spun o poveste. După aceea vom merge la prietenul tău Christopher, cu care vei putea construi ceva din cuburi, după ce ne luăm la revedere."

4. **Susținerea reglării emoționale.** „Te frustrează asta. Uite, eu o să țin de partea asta, astfel încât să poți împinge cealaltă parte."

5. **Reamintiri.** „Întotdeauna trebuie să strângem după noi. Hai să luăm șervețelele de hârtie și te voi ajuta."

6. **Încurajări.** „Cred că este frustrant să îți pui singur pantofii. Îmi place că tot încerci și nu te lași."

Toate aceste practici de eșafodare, folosite la început când sunt copii mici, sunt esențiale pentru a sprijini preșcolarii în măiestrirea lumii. Însă, la această vârstă, copiii au nevoie și de încurajări pentru a-și

exersa calitățile de rezolvare a problemelor la un nivel mai înalt. În acest sens, este nevoie ca noi, părinții, să renunțăm parțial la control și să încurajăm orice tendință către autonomie. De exemplu, Ethan, un băiețel în vârstă de trei ani, vrea să bea apă. Părinții lui au dotat baia cu un scăunel și cești incasabile, pentru ca Ethan să își poată lua singur apă atunci când îi este sete. Nu este neapărat ușor pentru Ethan, care încă trebuie să facă o pauză ca să își amintească în ce sens trebuie să învârtă robinetul, dar acest întreg proces de rezolvare a problemelor necesar pentru a bea o gură de apă îl bucură foarte mult pe Ethan. Dacă varsă uneori apă în baie? Da, dar este un preț mărunt care trebuie plătit pentru un copil autonom și care nu mai cere să fie „servit" de fiecare dată când îi este sete. Învață chiar și să strângă apa pe care o varsă!

La fel, părinții lui Haley îi spun că „se poate ocupa singură" de hainele ei. Țin numai haine „de sezon" pe rafturile dulapului ei, așa că fetița de patru ani își poate alege singură ținuta. Se întâmplă adesea ca floricelele să contrasteze cu carourile, desigur. Dar părinții nu doar că evită luptele de putere și îi oferă fetiței lor de patru ani sentimentul esențial de autonomie, dar aceasta învață și în ce haine se simte bine și cum să se îmbrace singură.

Kira vrea să poarte rochia roșie, dar mama ei a pus-o pe umeraș, și nu ajunge la ea. „Poți găsi o modalitate de a o da jos singură?" o întreabă pe fetiță. Temerara de cinci ani își aduce scăunelul din baie în dulap și se urcă pe el. Poate atinge rochia, dar nu reușește să o dea jos de pe umeraș. Fără să se lase bătută, trage scaunul de la biroul mamei sale aproape de dulap și se urcă pe el. Victorie! Kira a învățat să încerce diferite strategii până ce găsește una care să funcționeze – un element fundamental pentru măiestrie.

După cum, probabil, ați remarcat deja, măiestria izvorăște adesea din răbdarea părinților care fac un pas înapoi și îi permit copilului să facă ceva singur, chiar dacă durează de două ori mai mult. Părinții pot, de asemenea, să își învețe copiii în mod direct abilități de măiestrie. Mama lui Cameron vrea să își ajute copilul în vârstă de trei ani să deprindă un mai mare control al impulsurilor și, în acest sens, exersează alături de ea prin jocuri amuzante ca „Lumina verde,

lumina roșie"* și „Mama, îmi dai voie?"**. Când James se enervează pentru că își vede turnul căzând, tatăl lui îl ajută să încerce cu o bază mai mare care să susțină un turn mai înalt. Mama Emei discută cu ea pentru a o ajuta să decidă dacă preferă să meargă la ziua de naștere a unui prieten sau la recitatul surorii sale mai mari.

Cum este astfel susținută măiestria? Procesul de măiestrie depinde de capacitatea noastră de a evalua problemele, de a analiza diferite abordări, de a testa soluții și a ne controla impulsurile și emoțiile date de frustrările inerente. De la copilul în vârstă de trei ani care încearcă să construiască un turn înalt la cel de patru ani care negociază cu prietenii ce joc să joace, la pricepercea celui de cinci ani la jocul pe computer, preșcolarii trebuie să se controleze dacă vor să dobândească măiestria lumii lor.

La vârsta de șase ani, creierul uman face un salt înainte când părțile cerebrale responsabile de gândirea rațională preiau controlul, iar copiii ajung la vârsta măiestriei.

ȘCOLARII (6-9 ANI): EXPLORAREA PASIUNILOR

Copilăria mijlocie este o perioadă de extraordinară creativitate cognitivă și ambiție, când creierul a atins aproape dimensiunea adultă și se poate centra pe crearea rețelei individuale de intranet – organizarea, amplificarea și glosarea zecilor de miliarde de conexiuni sinaptice care permit celulelor cerebrale să comunice între ele.

– Natalie Angier

În jurul vârstei de șase ani, glandele suprarenale încep să scalde creierul în DHEA*** și alți hormoni, anunțând începutul perioadei preadolescenței sau a copilăriei mijlocii. Schimbările cerebrale din

* În original, *Red Light, Green Light*, un joc (n. tr.).

** În original, *Mother May I?* (n. tr.)

*** Tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (n. tr.).

această perioadă sunt asociate cu un salt extraordinar în ceea ce privește gândirea, inclusiv capacitatea de reglare a impulsurilor emoționale, de planificare și evaluare a consecințelor. Aceste abilități vor continua să evolueze până la maturitatea timpurie, însă copilul de șase ani este, prin comparație cu cel care era acum câțiva ani, cu mult mai capabil să își folosească gândirea rațională pentru a se autogestiona. Deși creierul nu mai crește, sistemul neuronal își menține plasticitatea și se orientează către învățarea de toate tipurile, de la citit, matematică și limbi străine la abilități fizice, muzică, principii și chiar obiceiuri. Pe măsură ce creierul face trecerea de la creștere la autoorganizare, copiii încep să capete autocontrolul și determinarea necesare pentru a atinge obiectivele care sunt importante pentru ei. Deși interesele lor vor evolua și se vor schimba până la vârsta adolescenței, încrederea cu care explorează și dobândesc măiestria în pasiunile lor se formează acum. Este și perioada în care copiii învață bucuria de a contribui și de a fi autonomi, pe măsură ce preiau responsabilități și activități de îngrijire de sine adecvate vârstei. Între vârsta de cinci și nouă ani, copiii încep să se considere capabili de măiestrie.

Să vedem cum își pot dezvolta părinții acele practici de eșafodare pe care le-au folosit încă din primii ani pentru a stimula măiestria la copiii de vârstă școlară.

1. **Exemplul personal.** Autogestionarea emoțională și acele „cum se face" pe care le-ai ilustrat de la început devin mai complicate acum, pe măsură ce înveți explicit copilul să deprindă abilități tot mai complexe, de la cum să refuze invitații sociale la cum să facă treabă în casă.
   Este și o perioadă extraordinară pentru a începe să îi exemplifici copilului în mod conștient principiile tale cât mai explicit posibil: „Am fost puțin geloasă când am văzut că alt părinte a fost ales ca antrenor de fotbal, iar eu o să fiu doar asistenta, dar o să fiu de treabă și o s-o felicit sincer. Și pentru că îmi place să îmi fac treaba bine, indiferent de poziția în care mă aflu, abia aștept să contribui cât mai mult la aceste antrenamente de fotbal."
   Ce legătură au principiile cu măiestria? Principiile conturează

viziunea asupra lumii și modul în care acționăm în aceasta. Printre acestea se numără aspectele la care ținem, cum ar fi învățăturile spirituale, precum și ceea ce considerăm a fi important, cum ar fi onestitatea. Unele principii – dragostea de învățare, ascultarea instinctelor, efortul susținut, perseverența, curiozitatea și spiritul ludic – contribuie în mod direct la dezvoltarea măiestriei. Copiii învață aceste principii observând ceea ce facem și trăgând concluzii cu privire la ce considerăm noi a fi important în viață. Indiferent de ceea ce ne învățăm copilul în mod conștient, acesta va înțelege și își va forma principiile în funcție de cum ne vede procedând. Dacă îi spui că fotbalul este pentru distracție, abilități, mișcare și echipă (toate emblemele măiestriei), dar prima ta întrebare va fi cine a câștigat meciul, va învăța că, de fapt, ceea ce contează este să câștigi.

2. **Sugestii de instrumente și strategii.** Autodisciplina, posibilă datorită evoluției cerebrale din copilăria mijlocie, face ca această perioadă să fie ideală pentru a ne ajuta copiii să își dezvolte obiceiuri și strategii care le vor fi de folos pentru tot restul vieții. Aceasta trebuie privită atât din perspectiva rutinei - temele pentru acasă și scrierea notelor de mulțumire –, cât și a stilului de viață, cum ar fi perseverența în fața dificultăților, explorarea curioasă și interpretarea optimistă a lumii. Toate aceste obiceiuri contribuie la dezvoltarea măiestriei.

3. **Secvențiere.** „Întâi luăm o gustare, după care îți faci temele și abia *apoi* poți merge afară să te joci, ca în fiecare zi. Întotdeauna trebuie să ne terminăm treaba înainte să ne jucăm." Pe lângă faptul că îi ajută pe copii să învețe să se autoregleze și să își facă obiceiuri sănătoase, secvențierea îi ajută să își dezvolte abilitățile de „funcție executivă" care țin de planificare, organizare, perseverență și finalizarea unui proiect în concordanță cu anumite standarde. Unele persoane au din naștere mai multe abilități în aceste domenii, însă rutina și alte forme de secvențiere ajută copiii să își perfecționeze această capacitate.

4. **Susținerea reglării emoționale.** Deși crizele de furie tind să rămână în trecut atunci când copiii trec în perioada școlară, îi putem ajuta, totuși, să își cizeleze reglarea emoțiilor prin implicarea cortexului cerebral. Să ne gândim cum funcționează această idee în cazul lui Zack, care a început clasa a doua și pentru care temele sunt din ce în ce mai dificile. Rezistă să stea la birou și să le termine, dar sfârșește adesea cu ochii în lacrimi. Unii experți recomandă ca părinții să se retragă din această luptă de putere și să-i lase copilului responsabilitatea de a-și termina temele pentru acasă. Însă părinții lui Zack observă că acesta are nevoie de ajutor pentru a-și gestiona sentimentele care îi determină izbucnirile înainte de a se așeza să își facă temele. Retragerea nu ar face decât să îl lase fără nici o susținere. Folosindu-se de instrumentele pentru gestionarea emoțiilor descrise în capitolul despre EQ, aceștia intensifică jocurile de conectare cu el la sfârșit de săptămână, pentru a-i consolida încrederea în sine. Apoi, lunea, când tatăl propune ca Zack să-și facă temele, copilul se opune, iar tatăl se luptă cu el în joacă: „Ia treci încoace, Domnule Nu-mi-fac-niciodată-temele! Vino să-ți arăt eu ție!" În cele din urmă, tatăl își privește fiul în ochi și îi spune cu blândețe, dar și cu fermitate: „Îmi pare rău, Zack, acum am terminat cu joaca. Hai să îți faci temele." Zack izbucnește în lacrimi de furie. Tati rămâne alături de el, în timp ce copilul țipă că temele sunt idioate și învățătoarea este idioată și tati este idiot. Când Zack încearcă să îl lovească, tati îi spune: „Au, băiete, nu vreau mâinile alea bătăușe aproape de fața mea. Uite, îmi țin mâinile întinse și poți să le împingi cât vrei." Copilul protestează: „Nu *vreau* mâinile tale!" și încearcă din răsputeri să le împingă. În cele din urmă, Zack se prăbușește în brațele tatălui său, suspinând. După câteva minute, îl privește și îi spune: „Tati, nu pot să fac tema aia, sunt prea prost!"

Indiferent dacă Zack are nevoie de ochelari sau de ajutor suplimentar pentru a învăța să citească, problema lui cu temele pentru acasă este pe cale de a fi rezolvată. Mai important decât atât este că băiatul a învățat acum să facă față emoțiilor care pot împiedica

progresul oricărui copil. Pe măsură ce trece timpul, se va simți din ce în ce mai în largul său cu emoțiile pe care le are și le poate depăși trăgând aer în piept, trecând peste faza de luptă, pentru a-și confrunta direct frica. Este esențial să ne confruntăm fricile dacă vrem să ne rezolvăm problemele, iar obținerea acestei încrederi emoționale este esențială pentru dezvoltarea măiestriei.

5. **Reamintiri.** Deoarece vedem că acum copiii sunt capabili de mult mai multe, avem așteptări mai mari. Suntem adesea frustrați, ca atare, de faptul că trebuie să le amintim perpetuu. Trebuie să reținem, totuși, că copilul nu are aceleași priorități ca noi. *Noi* știm că dinții trebuie periați în fiecare zi, dar, la un moment dat, programul lui va include zece alte priorități concurente, care sunt mult mai atrăgătoare și mai urgente pentru el. Dacă ai un copil care își dezvoltă cu ușurință obiceiuri stabile, poate că nu va fi nevoie să îi amintești că trebuie să se spele pe dinți sau să își agațe haina în cuier, dar vei descoperi și că este mai puțin flexibil în acceptarea schimbărilor. Dar cum stau lucrurile cu majoritatea copiilor: au nevoie de reamintiri atâta vreme cât își consolidează încă obiceiurile. Din moment ce face parte din datoria ta, ca părinte, ar fi de preferat să găsești o modalitate de a accepta și de a te bucura în loc să detești această necesitate.

6. **Încurajări.** E din ce în ce mai greu să facem observații încurajatoare pe măsură ce copiii devin ființe tot mai complexe. Iată cum am răspunde majoritatea dintre noi la întrebările de mai jos adresate de un copil în vârstă de șase ani:

Zoe: „Ia uite, mami! Îți place desenul meu?"
Mama: „Îmi place desenul tău!"
Zoe: „Îți place? Îți plac copacii?"
Mama: „Sunt superbi!"
Zoe (*studiindu-i*): „Da, cred că da. Este o pădure a vrăjitoarelor."
Mama: „Super."
Zoe: „Putem să o atârnăm pe perete?"

Mama: „Sigur, după ce termin de gătit."
Zoe: „Bine. Atunci mai fac unul."

Zoe petrece câteva minute realizând o versiune mai puțin elaborată a primului desen.

Zoe: „Mami, uite! Îți place și ăsta?"
Mama: „E minunat!"
Zoe (*studiindu-și desenul cu frustrare*): „ Mie nu-mi place. Nu este frumos."
Mama: „Ba sigur că este frumos! Nu spune asta!"
Zoe: „Sunt o artistă talentată?"
Mama: „Sigur că da, draga mea, ești o artistă minunată! Vrei să mai desenezi cât termin eu de pregătit cina?"
Zoe: „Nu. M-am săturat de desenat. M-am plictisit, pot să mă uit la televizor?"

Mama lui Zoe face eforturi pentru a-și lăuda fiica și pentru a face observații pozitive. Dar ce a învățat Zoe? Că, de fiecare dată când mâzgălește un desen și i-l arată mamei sale, poate conta pe un sentiment plăcut de moment pe care i-l dau laudele, dar nu neapărat un sentiment plăcut legat de lucrările ei. Că nu poate avea încredere în propria judecată, din moment ce mama ei, cu cele mai bune intenții, decide dacă un desen este suficient de bun. Că mama ei este prea ocupată ca să discute despre lumea interioară (pădurea de vrăjitoare, în acest caz) care o inspiră sau o sperie. Că, deși ea însăși are dubii cu privire la copaci, mama ei o consideră o artistă minunată. Sau poate că mama ei nu are suficiente cunoștințe pentru a o ajuta? Că știe în secret că nu poate desena copaci și că nu știe cum să învețe, așa că mai bine nici n-ar mai încerca, pentru că nu va face decât să își dovedească și mai mult incapacitatea. Presiunea de a-și menține reputația de „artistă talentată" îi subminează deja interesul pentru desen. Mama lui Zoe face și ea, desigur, ceea ce am face majoritatea dintre noi, depune tot efortul pentru a-și încuraja fiica. Este mândră de talentul ei natural, care pare, într-adevăr, ieșit din comun. Ar îndurera-o foarte

tare să afle că subminează interesul fiicei sale pentru artă. Din păcate, copiii care nu obțin încrederea în măiestria lor încep să se retragă din activitățile de explorare și exersare, căutând consolare în activitatea superficială, prin comparație (și mai puțin satisfăcătoare), de a privi divertismentul de pe micul ecran, așa cum face Zoe aici, când decide să nu mai deseneze și să meargă să se uite la televizor.

Să analizăm în opoziție o utilizare mai atentă a aceleiași situații de către mama lui Grace.

Grace: „Mami, ia uite! Îți place desenul meu?"
Mama: „Am văzut că lucrezi de ceva vreme la desenul acesta! Povestește-mi despre ce este."
Grace: „Este o pădure în care locuiește o vrăjitoare."
Mama: „Fantastic!"
Grace: „Este rea, dar dacă rămâi pe cărare nu poate ajunge la tine."
Mama: „Deci poți fi în siguranță în pădure?"
Grace: „Da, uite, aici este o cărare."
Mama: „Ce bine. E înfricoșătoare vrăjitoarea asta?"
Grace: „Normal, doar e o vrăjitoare. Îți place?"
Mama: „Mi-a plăcut foarte mult să te privesc desenând, pentru că te concentrai atât de tare și îți făcea plăcere. Dar *tie* îți place?"
Grace: „Îmi place cărarea. Este ușor de urmat pentru a fi în siguranță. Dar copacii nu arată prea bine. Am făcut, pur și simplu, vârfuri rotunde. Copacii nu sunt ușor de desenat."
Mama: „Da. Nu-i ușor să desenezi copaci. Foarte mulți artiști își petrec o viață întreagă exersând desenatul copacilor. Ne putem uita la unii dintre ei data viitoare când mergem la muzeul de artă, vrei? Putem să vedem copaci pictați de diverși artiști în diferite feluri. Dar să știi că poți să îi desenezi oricum ai vrea. Poți să încerci în mai multe feluri."
Grace: „Bine. Mai fac un desen ca să exersez copacii."
Mama (*zâmbind*): „Îmi place cum perseverezi în activitățile la care vrei să devii cât mai bună!"

Ce a învățat Grace ? Că mama ei apreciază „concentrarea" și bucuria de a lucra la ceva. Că mama ei este interesată de vrăjitoarele din lumea ei interioară. Că apreciază desenele ei, dar că *ea* este cea care le evaluează. Că până și adulții pricepuți continuă să exerseze. Că există o legătură între desenul ei și lucrările atârnate pe pereții unui muzeu. Că poate încerca moduri diferite și că poate face lucrurile așa cum vrea. Că este alegerea ei să mai exerseze, dar că asta îi va aduce rezultatele dorite. Că poate găsi bucurie atunci când își exprimă lumea interioară printr-un proces creativ. Grace își scoate la iveală darurile ei unice, perfecționându-le și bucurându-se de procesul de a le împărtăși cu restul lumii. Este pe cale să își dezvolte măiestria.

Bazele măiestriei

ÎNCURAJAREA MĂIESTRIEI

Copiii sunt motivați să aspire către măiestrie atunci când trăiesc plăcerea de a-și urma interesul și de a depăși dificultățile inevitabile. Pe lângă respect, iubire necondiționată și eșafodaj, cum altfel ne putem ajuta copiii să descopere bucuria măiestriei?

- **Afirmă valoarea bucuriei în sine.** Măiestria nu este atât învățare, cât bucuria de a explora și a învăța, care îi oferă copilului motivația de a persevera suficient încât să devină expert în ceea ce îl interesează. Detaliile plicticoase alungă bucuria de care copiii au nevoie pentru măiestrie. Dacă îi place să înoate, lasă-l să înoate, susține-l în această activitate, dar nu te implica atât de mult, încât să-l antrenezi pentru Jocurile Olimpice, pentru că-l vei lipsi de bucuria înotului. Urmează indiciile pe care ți le dă copilul.

- **Afirmă capacitatea copilului tău de a avea un impact în lume.** Sentimentul de putere, esențial pentru măiestrie, izvorăște din experiența în sine, ca efect asupra lumii. *„Dacă mă urc pe scăunel, pot să apăs acest întrerupător și să iluminez încăperea!"* Toți

copiii vor simți limitele rezonabile ale puterii lor (*„Nu pot opri ploaia și nici mami nu poate"*), dar cu cât copilul are mai multe ocazii de a avea un impact asupra lumii, cu atât se va simți mai capabil.

- **Ajută-l să aibă încredere în el însuși prin abordarea unor dificultăți rezonabile și sprijină-l.** Prezența ta îi va da încredere. Dacă faci totul în locul lui sau intervii pentru a-i arăta cum se face, sugerezi că nu este suficient de capabil pentru a realiza ceva în mod corect. Nu îți face griji cu privire la corectitudinea realizării, pentru că dacă reușește un pic astăzi va fi atât de încântat, încât își va dori să exerseze, ca să facă și mai bine data viitoare.

- **Laudă efortul, nu rezultatele.** *„Super! Nu te-ai lăsat deloc!"* sau *„Aproape ai reușit!"* Desigur, „produsul" nu va fi perfect. Nu este decât un copil. Și chiar dacă este un copil extraordinar, scopul nu a fost nici o clipă rezultatul în sine – nu vrei să se culce pe lauri la vârsta de șase ani sau șaisprezece. Scopul este ca el să continue să încerce, să exerseze, să îmbunătățească și să învețe că truda este recompensată prin satisfacție.

- **Învață-l să se încurajeze singur.** După cum spunea Peggy O'Mara, editor la revista *Mothering*, „Modul în care ne adresăm copilului devine vocea sa interioară." Folosește mantre care să încurajeze copilul când ajunge într-un punct dificil: *„Repetiția este mama învățăturii!"* și *„Dacă nu reușești, încearcă din nou și din nou și din nou!"* și *„Cred că pot, cred că pot!"* sunt câteva expresii din vechime care pot fi utile atunci când este frustrat. Când fiica ta pornește la drum în forță, va avea nevoie de o voce interioară blândă care să o încurajeze și să o motiveze. Altfel, vocea dură și critică va prelua controlul dacă are vreo dezamăgire. S-a dovedit că acest tip de conversație cu sine ne îmbunătățește capacitatea de a măiestri activități dificile, spre deosebire de comentariile autocritice pe care mulți dintre noi le facem automat.

- **Susține-l în descoperirea unor noi pasiuni.** Asemenea nouă, tuturor, copiii sunt motivați atunci când se implică într-o activitate care este importantă pentru ei, și nu pentru noi. Iar copiii își descoperă pasiunile prin explorare autodirecționată, care le-ar putea părea adulților o pierdere de vreme. Pasiunile i se vor schimba în timp, dar va merita întotdeauna respectul tău. Acestea reprezintă munca lui.

CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII REZISTENȚA

În generațiile din trecut, părinții erau adesea sfătuiți să se retragă și să lase copilul să își găsească drumul, în loc să îl „cocoloșească". Acest tip de abordare „te înec sau înoți" a motivat mulți copii să înoate câinește, dar mă îndoiesc că teama de înec oferă cuiva bucuria necesară pentru a-și dezvolta măiestria unui înotător olimpic.

Pe de altă parte, se prea poate ca impulsul celor mai mulți părinți grijulii de „a se repezi să ajute" să îi ferească pe cei mici de experiența durerii de multe ori îi împiedică să își dezvolte resursele interioare necesare pentru măiestrie.

Care este mediul cel mai fericit pentru dezvoltarea rezistenței?

- **Apreciază valoarea trudei ca experiență de învățare.** Truda nu are nimic negativ. Așa ne dezvoltăm mușchiul măiestriei și încrederea de a duce la bun sfârșit următoarea corvoadă.

- **Nu îl predispune spre eșec.** Oferă eșafodajul care să îl ajute să reușească. Trebuie să intervii când vezi că se îndreaptă spre eșec sau să îl lași să „își învețe lecția"? Nu va fi niciodată o decizie ușoară. Când ne salvăm copiii, îi împiedicăm să învețe lecții importante. Dar copiii care își văd părinții alături de ei, urmărindu-i cum eșuează, resimt această atitudine ca lipsă a iubirii. În loc să învețe lecția că ar fi trebuit să exerseze la clarinet sau să fi citit instrucțiunile de pe kitul de experimente științifice, învață că nu sunt suficient de inteligenți, de talentați, de buni, iar că părinților nu le pasă suficient încât să îi ajute.

- **Sprijină, nu „salva".** Dacă preiei proiectul pentru târgul de științe cu o noapte înainte de predare este mai rău decât dacă l-ai salva: copilul va învăța nu numai că îl vei scoate din belele dacă o dă în bară, ci și că este incompetent. Dacă, în schimb, îl ajuți la fiecare pas să își organizeze ideile și lucrul, rezistând *tuturor* impulsului de a îmbunătăți tu însuți proiectul, îl va finaliza singur, va fi extraordinar de mândru și va fi învățat ceva despre cum să planifice și să execute un proiect complex.

- **Ajută-ți copilul să învețe din eșecuri.** Există această idee greșită care spune că cei mici își dezvoltă rezistența prin eșecuri. Adevărul este, de fapt, că acei copii care trec prin eșecuri frecvente și nu văd nicio cale de ieșire învață că nu pot câștiga. Copiii își dezvoltă rezistența numai dacă depășesc cu succes eșecul, ceea ce impune însușirea a două idei importante: „Știu ce trebuie să fac pentru a evita un eșec data viitoare" și „Indiferent ce se întâmplă, pot face față!"

- **Arată empatie atunci când copilul are sentimente de frustrare.** Da, copiii au nevoie să trăiască dezamăgiri, să plângă și să înțeleagă că soarele va răsări din nou mâine – dar acest proces este mai eficient atunci când beneficiază din plin de susținere parentală. Baza solidă a convingerii că vei fi mereu acolo, de partea lui, îi permite copilului să accepte riscul de a se confrunta cu o dezamăgire și să iasă bine din asta – cu alte cuvinte, să își dezvolte rezistența.

CUM FACEM REMARCI CONSTRUCTIVE

Copiii au nevoie constantă de încurajări și confirmări. Uneori, copiii mi se par ca niște mici detectoare de radioactivitate, analizându-ne starea de spirit, în așteptarea acelui *Da!* plin de pasiune, care să le confirme că îi iubim și îi protejăm. Mai mult, întrucât supraviețuirea lor depinde de angajamentul nostru neîntrerupt față de ei, este un fel de poliță de asigurare evoluționistă.

Dar dacă îi oferim copilului numai *da*-uri în flux constant de iubire necondiționată nu înseamnă că îi lăudăm. Dimpotrivă, laudele, așa cum le prezentăm, de obicei, copiilor, nu sunt deloc necondiționate. Laudele condiționate - *„Bravo! Sunt mândru de tine! Ce desen frumos!"* - evaluează copiii în funcție de standardele impuse de noi. Studiile au arătat că acei copii care sunt frecvent lăudați ajung la concluzia că cineva le evaluează permanent performanțele. Devin mai nesiguri în expresia propriilor idei și opinii de teamă că nu se vor ridica la nivelul așteptărilor. În loc să se mândrească de comportamentul și realizările lor, caută confirmări exterioare. Laudele ucid bucuria pe care ne-o aduc realizările noastre și ne fac dependenți de pomenile emoționale ale celorlalți.

Mai rău chiar, laudele funcționează numai dacă părintele este prezent să le ofere. De exemplu, copiii care sunt lăudați pentru că împart cu ceilalți vor împărți *mai puțin* atunci când nu sunt priviți de un adult, deoarece se pare că au învățat din laude că nimeni nu împarte doar pentru că este mărinimos.

S-a dovedit, de asemenea, că recompensarea copiilor îi privează de plăcerea inerentă pe care le-o aduc realizările. De exemplu, copiii care primesc bani pentru note bune nu se mai bucură de învățat, ci funcționează din unica motivație a recompensei bănești, până într-acolo încât sunt mai predispuși să copieze. Nu este de mirare, așadar, că laudele au același efect, dată fiind valoarea lor de recompensă. Copiii care sunt lăudați pentru că mănâncă legume învață că legumele nu sunt bune în sine; cei lăudați pentru că citesc învață că lectura nu aduce satisfacții în sine - în ambele cazuri pentru că „trebuie să fii recompensat pentru a mânca legume sau a citi". De aceea, este ironic, dar este mai puțin probabil ca un comportament lăudat să fie repetat atunci când se exagerează cu laudele.

Asta nu înseamnă însă că nu îți poți susține copilul într-un mod pozitiv și cu bucurie. Mai mult, copilul are nevoie de această susținere pentru a se dezvolta armonios. Cheia este aprecierea pozitivă necondiționată - când remarci copilul și apreciezi ceea ce face, activitățile sale, *sinele* lui și iubirea pentru el, mai degrabă decât să îl evaluezi prin laude condiționate.

Să vedem cum se aplică această idee în practică și să analizăm cum i-am putea răspunde copilului care face un puzzle. Studiile au demonstrat în repetate rânduri că dacă îi spunem unui copil cât de deștept trebuie să fie dacă a dat de cap unui puzzle își va pierde interesul pentru puzzle-uri mai complicate. Până la urmă, nu vrea să riște să îl consideri altfel decât deștept. Știe foarte bine că oamenii deștepți nu se blochează la puzzle. Astfel, laudele bine intenționate pot determina cu ușurință copilul să evite situațiile în care este posibil să nu pară deștepți, cum ar fi acelea în care trebuie să învețe lucruri noi, la care trebuie să exerseze.

În loc să etichetăm sau să evaluăm copilul, cum ar fi dacă ne-am conecta pur și simplu cu el, folosindu-ne de empatie, de dorința de a fi sută la sută prezenți și de a-l observa, de a ne bucura de relația pe care o avem? Ce am putea spune?

- *„Chiar îți face plăcere să faci acest puzzle, este primul pe care îl repeți astăzi."* (Arată empatie pentru sentimentele lui.)
- *„Încerci toate piesele să vezi care se potrivește în locul acela."* (Remarcă ceea ce face, pentru că îl ajută să se simtă văzut și prețuit. În acest caz, exprimă, de asemenea, strategia pe care o folosește, ceea ce îl ajută să fie mai conștient de ceea ce face, astfel încât să poată evalua dacă este eficientă.)
- *„Îmi place să fac puzzle cu tine!"* (Transmite-i bucuria de a face ceva împreună sau de a lucra alături de el la un proiect.)
- *„Este frustrant, nu-i așa? Dar aproape ai reușit!"* (Încurajare efectivă. Spre deosebire de situația în care i-am arăta pur și simplu și am sugera că nu poate să îi dea de cap singur, ceea ce ar duce la pierderea încrederii în sine.)
- *„Ai reușit! Ai pus toate piesele! Cred că ești foarte mândru de tine!"* (Oglindim bucuria pe care i-o aduce realizarea, dar observă că nu îi spunem că NOI suntem mândri de el, ceea ce ar presupune că este un sentiment pe care l-am putea, de asemenea, retrage. În schimb, îi spunem că mândria de sine este a LUI, ceva ce poate realiza prin acțiunile sale.)

Dar când spunem: *„Depui mult efort cu acest puzzle?"* Este limpede o judecată de valoare – îi spunem că este ceva pozitiv, mai ales când repetăm adesea astfel de comentarii. Vei observa că aproape orice alegere am face cu privire la ceea ce îi spunem copilului îi transmitem în mod subtil principiile noastre. Din acest motiv, nu cred că este posibil să fim cu totul obiectivi când facem aceste remarci și nici nu sunt sigură dacă ar fi o idee bună să încercăm asta. Suntem, până la urmă, cei care îndrumă copilul și există principii în ceea ce vrem să transmitem. Pentru mine, bucuria de a trudi și de a face o treabă bună este unul dintre aceste principii de viață.

Mai mult, studiile arată că atunci când facem remarci referitoare la efortul depus de copil – *„Lucrezi din greu la asta"* – va fi înclinat să depună un efort și mai mare, să se bucure mai mult de activitate și să solicite activități mai dificile. Și asta deoarece copiii vor atât de mult să aibă succes și să deprindă măiestria asupra a tot ceea ce le iese în cale. Când observă comportamentele care le aduc mai mult succes în activitățile alese, sunt mai predispuși să aleagă să repete acele comportamente.

Dar remarcați că îi permitem copilului să decidă singur dacă acesta este un comportament pe care vrea să îl repete, din moment ce nu spunem: „Ești grozav că depui atât de mult efort." Această afirmație ar sugera că, dacă vrea să ia o pauză, nu mai este „grozav", ceea ce (dacă se repetă frecvent în timpul copilăriei) l-ar predispune către o viitoare dependență de muncă din cauza căreia nu va putea să aibă grijă de sine. În schimb, el însuși observă legătura dintre atenția susținută (pe care am remarcat-o) și succesul pe care îl are în a completa un puzzle. El este cel care decide cum să folosească această informație. Comentariul nostru îl face să se simtă capabil, deoarece este o observație specifică: *„Depui mult efort"* și nu evaluativă sau generală *„Ești grozav pentru că depui efort"* sau *„Întotdeauna depui atât de mult efort"*.

Încă te întrebi care este diferența dintre laudă și apreciere? Copiii, asemenea nouă, au nevoie să se simtă văzuți și apreciați. Copilul are nevoie să îți audă sentimentele autentice. Pericolul este acela că ar putea înțelege că este suficient de bun numai dacă face ceea ce îți place ție.

- **Laudele** evaluează: *„Ești grozav pentru că mă ajuți să car cumpărăturile."*
- **Aprecierea este o afirmație „eu"** care exprimă adevărul nostru și dă copilului sentimentul că este capabil pentru că îi spunem ce efect are asupra ta acțiunea lui și pentru că îi mulțumești: *„Îți mulțumesc pentru că mă ajuți să car cumpărăturile. Îmi place să mă ajuți când ajung acasă obosit de la cumpărături."*

CUM SĂ EVIȚI SĂ DEVII PĂRINTE-ELICOPTER

De ce adulții își bagă nasul în toate?

- copil de grădiniță în vârstă de 5 ani

Ce este un părinte-elicopter*? Cineva care își face mai multe griji decât îți faci tu însuți.

Serios, nimeni nu încearcă să fie părinte-elicopter. Însă creșterea copiilor este cea mai dificilă activitate din lume, așa că mulți dintre noi ajungem să ne facem prea multe griji. Și vrem să fim receptivi la nevoile copilului, așa că, de multe ori, este o decizie greu de luat. Ironia este că multe dintre modurile în care exagerăm ca părinți sabotează, de fapt, dezvoltarea armonioasă a copilului.

Nu-i așa că ar fi drăguț dacă am avea un cadru de lucru, astfel încât să știm când ești adecvat și când devii elicopter? Dar chiar există? Decenii de studii au confirmat de ce au nevoie copiii pentru a deveni adulți fericiți, rezistenți și încrezători. Mai mult, nu grija pentru copil ne determină, în general, predispoziția de a deveni părinți-elicopter, ci propriile frici. Iată câteva principii generale care să ajute chiar și părinții care au clar un stil elicopter să evite cele mai obișnuite capcane ale exceselor în creșterea copiilor.

---

* *Helicopter parenting* sau *overparenting* – termen încetățenit în Statele Unite, desemnând părinții care acordă atenție excesivă activităților și problemelor copiilor, în special în instituțiile de învățământ (n. tr.).

Grija exagerată

Când îți muști buzele de emoție în timp ce copilul se cațără pe o structură de la locul de joacă te poate face să te simți mai bine, însă știrbește încrederea copilului tău. Roagă-l pur și simplu să fie atent, după care stai cu ochii pe el. Respiră, zâmbește și exclamă: *„Uimitor; ia uită-te la tine!"* Dacă se întâmplă să cadă, ești acolo să îl prinzi – ceea ce este, până la urmă, ceea ce i-ai dat voie să încerce.

Reacții exagerate

Când suntem îngrijorați, luăm măsuri, adesea pentru a ne alina anxietatea, în loc să reacționăm la nevoia copilului. De aceea, mai întâi trebuie să devenim conștienți și să ne reglăm propriile emoții. Apoi, se poate să ne dăm seama că fiul nostru are, de fapt, nevoie de un joc de rol despre cum ar putea să discute cu antrenorul de baseball, în loc să sărim și să îi dăm noi un telefon.

Controlul exagerat

Nimeni nu vrea ca tatăl să fie mai implicat în succesul la baschet al fiului decât este fiul însuși sau să fie ca mama copilului-actor care se hrănește din succesele copilului. Este patetic. Dar fiecare dintre noi se trezește în situații mai mărunte în care își controlează copiii în mod exagerat, începând adesea cu antrenamentul la oliță și continuând până în facultate. Simți nevoia să reînchei nasturii strâmbi de la cămașa preșcolarului? Susții interesul pentru fotbal al copilului de șase ani, dar îi consideri desenele copilărești? Îi permiți copilului în vârstă de nouă ani să renunțe la lecțiile de pian? Până la urmă, despre viața cui vorbim?

Încărcarea exagerată a programului

Timpul nestructurat le oferă copiilor ocazia de a visa, de a inventa și de a crea. Dacă ne îngrijim să fie tot timpul ocupați cu activități

structurate sau divertisment televizat, nu au ocazia de a-și asculta inima, pentru a studia un gândăcel pe asfalt, să creeze un monstru din plastilină sau să organizeze împreună cu prietenii un studio de film. Aceste activități imaginare ne conduc, mai târziu, către pasiunile care dau sens vieții și putem avea acces la ele chiar din copilărie, dacă stăm să ne explorăm lumea interioară.

*Exagerarea atitudinii tigru**

Bun, îți dorești să meargă la Harvard. Dar care sunt costurile emoționale? Copiii învață prin explorare automotivată, care reprezintă baza creativității și a fericirii pe tot parcursul vieții. Se poate să fii mândru dacă cel mic învață să citească de la vârsta de patru ani, însă studiile arată că acei copii care merg la programe preșcolare axate pe joacă au rezultate mult mai bune la școală decât cei din grădinițele axate pe învățare. De asemenea, dacă îți stresezi copilul să ia calificative mari în clasa a treia pentru a crește șansele de a merge la facultate, cu siguranță îi vei limita șansele de a fi fericit în viață. Iar dacă se simte rușinat sau insuficient de bun, îi faci rău în mod activ.

Ai remarcat că din această listă lipsește cultivarea excesivă? Asta pentru că nu există prea multă conectare, sprijin și iubire. Atitudinea-elicopter vine din frică. Cea de cultivare din iubire. Fiecare alegere pe care o facem este, în esență, un pas ori către frică, ori către iubire. Alege iubirea.

DACĂ AI UN COPIL CARE NU ÎȘI DEZVOLTĂ MĂIESTRIA ÎN MOD NATURAL?

Părinții îmi spun, uneori, că au copii lipsiți de motivație. După o scurtă discuție, descoperim întotdeauna unul sau mai multe motive profunde pentru lipsa de motivație a copilului, cum ar fi:

* Trimitere la cartea autoarei americane de origine chineză Amy Chua, *Battle Hymn of the Tiger Mother* [*Imnul de luptă al mamei tigru*], care a și lansat acest termen în 2011, la apariția cărții [n. tr.].

- Copilul are dizabilități de învățare.
- Copilul trebuie să facă ceva ce nu i se pare interesant, dar este obligat, cum ar fi lecțiile de pian.
- Copilul este prins într-o luptă de putere cu părinții și li se opune în orice fel posibil.
- Copilul este deconectat de părinți și orbitează în jurul prietenilor care descurajează interesul pentru școală.
- Copilul este deprimat.
- Copilul este perfecționist, anxios, se teme că ar putea face vreo greșeală.
- Interesele naturale ale copilului nu sunt apreciate de familie, care le descurajează (de exemplu, pasiunea pentru sport nu este apreciată în familii intelectuale și invers).

În oricare dintre aceste cazuri, cele Trei Idei Colosale – Reglarea emoțiilor, Conectare, Îndrumare, nu control -- vor ajuta mamele și tații să își sprijine copilul pentru a găsi o soluție de vindecare pentru toată lumea. În primul rând este necesar ca părintele să se dezbare de anxietate (reglarea emoțiilor), astfel încât să nu aducă în relație o presiune suplimentară pe lângă cea simțită de copil. O conectare profundă îi va permite întotdeauna copilului să înceapă să își proceseze sentimentele legate de problema în cauză și îi poate oferi motivația de a urmări obiectivele care sunt importante pentru părinții lui, cum ar fi rezultatele școlare bune. Apoi, îndrumarea, nu controlul va ajuta părintele să abordeze o perspectivă neconvențională asupra nevoilor copilului, pentru a găsi o soluție de ieșire dintr-o situație dificilă.

Să vedem cum funcționează aceste idei în cazul unui copil mai dificil. Henry era întotdeauna *mai* orice – mai activ, mai energic, mai insistent, mai dificil. Părinții lui glumeau spunând că are un creier care funcționează altfel decât al celorlalți copii, că are câteva conexiuni suplimentare. Dacă sora lui termina cerealele lui preferate, era clar că Henry va exploda. Însă băiețelul era, de asemenea, drăgălaș și iubitor, astfel încât educatoarea lui era fermecată de el, în ciuda tendinței lui de a alerga în toate părțile și de a uita ce le spusese copiilor să facă. Învățătoarea din clasa I însă s-a supărat foarte repede și a propus ca

Henry să fie examinat pentru ADHD (tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție).

Părinții lui Henry au decis să amâne administrarea medicamentelor recomandate de doctor și să lucreze, în schimb, intens cu băiețelul acasă timp de un an. Tatăl lui, Sean, suferise el însuși de ADHD. Ceea ce a dus la o întreagă serie de experiențe educaționale care i-au subminat dragostea naturală de învățare. Sean era șomer în acel moment, așa că a decis să profite de ocazie și să îl educe acasă pe Henry pentru restul anului, în timp ce îl învăța să își gestioneze simptomele de ADHD.

Sean s-a concentrat, înainte de toate, pe nevoia de conectare, pe care a satisfăcut-o prin jocuri de-a trânta, îmbrățișări și ascultare. O a doua prioritate a fost ca Henry să alerge afară, să se ocupe de grădină și să sară pe trambulina din curtea casei. Sean a încercat mai multe tipuri de muzică pentru a-l ajuta pe Henry să se liniștească și să se concentreze. A găsit un centru care oferea biofeedback* și jocuri video pentru a dezvolta calitatea atenției lui Henry, precum și un consilier care să îl învețe pe Henry deprinderile sociale. Pentru ca băiețelul să aibă ocazia de a exersa deprinderile sociale, Sean l-a înscris la mai multe cursuri și sporturi de agrement. De asemenea, îl învăța aritmetică și să citească, respectând ritmul copilului și atrăgându-l sau îndrumându-l atunci când greșea. S-au jucat cu diverse structuri și instrumente, până ce Henry s-a simțit în largul său să se organizeze și a reușit chiar să lucreze independent uneori.

În căutarea unor strategii care să îi ajute fiul să se concentreze și să se organizeze, Sean a găsit studii recente care arătau că simptomele de ADHD se pot îmbunătăți dramatic la unii copii odată cu schimbarea dietei. Pe durata mai multor luni de experimentare cu dieta, impulsivitatea, caracterul exploziv și nivelul frenetic de energie s-au diminuat, fără a dispărea.

Mai important însă, Sean i-a făcut fiului său o caracterizare pozitivă, ca fiind creativ, entuziast, energic și perseverent. Dificultățile

---

* Metoda care folosește mintea (funcțiile creierului) în controlul unei funcții a organismului, care este în mod normal reglată automat, precum temperatura corporală, tonusul muscular, frecvența cardiacă sau presiunea sangvină (n. tr.).

de concentrare ale lui Henry nu au dispărut, iar copilul a rămas extrem de activ. Tatăl remarca adesea comportamentele care iritaseră învățătorii. Când Henry a trecut clasa a treia, era deja pregătit pentru noua școală la care îl înscriseseră părinții, care l-a primit cu căldură și s-a dovedit capabilă de a sprijini stilul lui de învățare. Părinții au rămas în continuare foarte implicați în activitatea școlară, însă Henry a învățat cum să își gestioneze simptomele de ADHD, astfel încât să poată învăța alături de alți copii de vârsta lui. Partea bună? Efortul lui Sean nu numai că l-a ajutat pe fiul lui să facă față cerințelor școlare și să se bucure de învățare, dar a pus bazele unei relații apropiate, care va dura toată viața, între el și fiul lui.

Planuri de acțiune

NU CĂUTA VINOVATUL.

Cu toții simțim nevoia să dăm vina pe cineva atunci când lucrurile nu merg bine, de parcă găsirea vinovatului ar preveni reapariția problemei. În realitate, reproșurile ne fac pe toți defensivi și mai degrabă vigilenți și pregătiți de atac decât dispuși să căutăm o soluție. Când copiii se simt învinovățiți, găsesc tot felul de motive care să le arate că nu sunt de vină – cel puțin în mintea lor – și, de aceea, sunt mai puțin înclinați să accepte responsabilitatea, cel mai frecvent, problema repetându-se. Mai rău chiar, îi învață să ne mintă. Vina nu este decât furie care caută o țintă și nu ne ajută niciodată să găsim o soluție. Se poate chiar spune că vina este opusul iubirii necondiționate.

Deci de ce recurgem la ea? Pentru că ne oferă sentimentul că deținem controlul și pentru că nu suportăm ideea că am fi putut avea vreun rol, oricât de mic, în ceea ce s-a întâmplat. Iată ce poți face data viitoare când te trezești învinovățind automat pe cineva:

1. **Oprește-te. În mijlocul propoziției, dacă este cazul. Respiră. Încetează să lupți împotriva situației**, care te face să învinuiești pe cineva. Accept-o, în schimb. Întotdeauna vei găsi soluții mai bune într-o stare de acceptare decât în una de resentiment.

2. **Acceptă orice responsabilitate poți prelua.** Asumarea excesivă de responsabilități – fără a te flagela – este un exercițiu bun, fie și doar pentru a-ți remarca lipsa de implicare. De exemplu, când copilul în vârstă de patru ani se înfurie deoarece fratele mai mic i-a stricat fortul, protejează-l pe cel mic, dar adaugă: „Of, dragul meu, îmi pare rău că nu eram aici să te ajut." Adevărul este că avem mai multă responsabilitate decât ne place să recunoaștem. Și, cu cât îți asumi mai multă responsabilitate, cu atât mai puțin defensiv va fi copilul, deci cu atât mai multă responsabilitate va fi dispus să își asume în mintea lui. (Nu uita că oferi un exemplu.)

3. **Găsește o soluție.** În loc să găsești vinovatul, obișnuiește-te să găsești soluții. Atmosfera din familie va fi mai plăcută, pentru că te-ai concentrat asupra îmbunătățirii situației, în loc să îl găsești pe cel care greșește. Și îți vei învăța copilul să se orienteze către soluții, devenind o persoană cu inițiativă și responsabilitate care va îmbunătăți mereu situația. Ce îți poți dori mai mult?

DEZVOLTAREA RESPONSABILITĂȚII

Fiului meu nu îi place când gătesc sau spăl rufe ori vase. De ce nu îi acord lui atenție? Dar mi-am dat seama foarte repede că îi place să mă ajute. Pune hainele în mașina de spălat, strânge cartofi și îi aduce în bucătărie, îmi aduce umerașe. Și, da, durează mult mai mult decât dacă aș face totul singură. Dar chiuie, practic, de bucurie când îi dau câte ceva de făcut. Astfel mă simt și eu mai bine.

– Wendy, mama unui preșcolar

Cu toții vrem să creștem copii responsabili. Și toți ne dorim să trăim într-o lume în care ceilalți au fost educați să fie responsabili, o lume în care adulții nu fug de responsabilitățile lor, ca cetățeni. Cum a spus fiul meu când avea trei ani și a văzut un parc plin de mizerii: *„Dar adulții nu știu că trebuie să strângă după ei?"*

Deci cum creștem copiii care își asumă responsabilitatea propriilor alegeri și a impactului pe care îl au în lume? Copiii nu au nevoie doar de adorare. Asemenea tuturor oamenilor, au nevoie să simtă că existența lor contează, că viața lor contribuie în mod pozitiv la această lume. Au nevoie să se considere „răspuns-abili" – cu alte cuvinte, capabili să răspundă la ceea ce trebuie făcut. Au nevoie de toate acestea pentru stima lor de sine, pentru a putea să dea un sens vieții lor, precum și pentru a învăța să se plaseze în lume în mod responsabil. Ideea de bază este că, în general, copiii vor fi responsabili în măsura în care îi susținem în acest sens, în cadrul eșafodajului nostru. Cum?

- **Dă-i ocazia să contribuie la binele comunității.** Recunoaște-i contribuțiile, chiar dacă asta înseamnă doar că a înveselit bebelușul care scâncea. Pe măsură ce copilul crește, are nevoie să dezvolte două tipuri de responsabilități: grija de sine și grija pentru binele familiei. Studiile arată că acei copii care ajută în casă sunt mult mai dispuși să își ofere ajutorul și în alte situații decât copiii care nu se implică decât în îngrijirea propriei persoane.

- **Lucrează cu el.** Reține că scopul tău nu este de a termina treaba, ci de a crește un copil căruia îi face plăcere să contribuie și să își asume responsabilitatea. Fă ca activitatea să fie amuzantă. Oferă cât mai mult sprijin și mai mult sprijin practic necesar. Poți chiar să stai alături de copil primele treizeci de minute, dacă este nevoie. Fii conștient că va fi mult mai greu decât dacă ai face totul singur, dar, în cele din urmă, copilul nu va mai avea nevoie de asistența ta. Iar acea zi va veni mult mai repede dacă îi face plăcere.

- **În loc să dai ordine, cere-i copilului să gândească singur.** De exemplu, unui copil distrat, în loc de: *„Spală-te pe dinți și pune-ți hainele în coșul de rufe murdare!"*, îi poți spune: *„Ce trebuie să faci ca să fii gata de somn?"* Scopul este acela de a le menține atenția asupra listei, seară de seară, până când o internalizează și începe să își gestioneze propria rutină.

- **Oferă un model de responsabilitate și seriozitate.** *„Nu-mi place că trebuie să mergem cu gunoiul după noi până la mașină, dar nu văd nici un coș de gunoi, iar noi nu aruncăm niciodată pe jos."* Copilul deprinde responsabilitatea din exemplul personal pe care i-l oferi. Dacă nu te ții de cuvânt atunci când îi promiți să ieri caietul de care are nevoie la școală sau să te joci cu el sâmbătă, de ce s-ar simți el responsabil să se țină de cuvânt?

- **Trage copilul la răspundere pentru obiectele stricate.** Când copiii contribuie la plata cărților de la bibliotecă și a telefoanelor mobile pierdute, șansele ca această greșeală să se repete sunt foarte reduse.

- **Nu te repezi să îți scoți copilul din dificultate.** Fii disponibil pentru rezolvarea problemelor, ajută-l să își proceseze emoțiile și fricile și asigură-te că nu evită, pur și simplu, un obstacol, dar permite-i să se ocupe singur de respectiva problemă, câtă vreme îl sprijini la fiecare pas.

- **Nu îți eticheta niciodată copilul ca „irresponsabil", nici măcar în minte**, deoarece modul în care ne privim copiii se transformă întotdeauna în modul în care ei se comportă. Dacă își pierde întotdeauna lucrurile, de exemplu, învață-l să se oprească de fiecare dată când pleacă de undeva - din casa unui prieten, de la școală, de la antrenamentul de fotbal - și să enumere tot ce trebuie să ia acasă.

- **Învață-ți copilul ce a spus Eleanor Roosevelt: că nu au doar dreptul, ci chiar obligația de a fi unici.** Studiile arată că persoanele care își asumă responsabilitatea în orice situație dată sunt cele dispuse să fie diferite și să se remarce. Acesta este genul de copil pe care cred că vrei să îl crești.

DEZVOLTAREA UNEI JUDECĂȚI SĂNĂTOASE

Nimeni nu se naște cu o judecată sănătoasă și cu abilitatea de a lua decizii înțelepte. Acestea se dezvoltă din experiență combinată cu reflecție. Scopul părintelui este de a-i oferi copilului ocazia de a lua decizii și de a se asigura că acesta are ocazia de a reflecta asupra rezultatelor deciziei sale. Iată cum:

- **Repetiția este mama învățăturii.** Oferă-i copilului exercițiul de a lua decizii chiar înainte să înceapă să vorbească și i se va părea ușor pe viitor. (Cui îi pasă dacă florile și dungile nu se asortează? Că arată ca o paparudă? Iar dacă ceilalți nu se prind că s-a îmbrăcat singur, atunci de ce ți-ar păsa ce gândesc despre modul în care îți crești copilul?)

- **Stabilește clar zona sa de control.** Subliniază aspectele asupra cărora are dreptul să decidă și în ce domenii menții dreptul parental de a-ți exercita controlul. *„Da, cred că nu este nicio problemă să porți din nou costumul de superman, deși l-ai purtat în fiecare zi săptămâna asta, dar trebuie să te schimbi înainte să mergem la biserică, pentru că acolo ne îmbrăcăm în așa fel încât să arătăm respect. Și va trebui să te speli pe dinți. Vrei să te speli acum sau chiar înainte să ieșim din casă?"*

- **Ajută-ți copilul să se gândească la posibilele repercusiuni ale alegerilor sale.**
- *„Mă întreb dacă îți va fi dificil să îți faci temele când vom include încă o activitate după orele de școală."* La fel de important este să îi dai ocazia de a reflecta asupra efectelor propriei decizii, pentru că așa va dezvolta o judecată sănătoasă. *„Știu că îți făceai griji cu privire la întâlnirea în trei din această după-amiază. Te bucuri că ai invitat-o pe Clarisse să vină împreună cu Ellie la întâlnirea voastră?"*

- **Oferă-i un model de luare a deciziilor.** Povestește-i cum și de ce iei anumite decizii încă de când este foarte mic. *„Mi-ar plăcea ca familia noastră să contribuie la donațiile de rechizite. Toți copiii merită o educație bună și așa putem ajuta."*

- **Nu uita că nu este nicio problemă dacă copilul tău ia o decizie nefericită.** Orice alegere nechibzuită este o ocazie de reflecție și de dezvoltare a judecății sănătoase, atâta vreme cât ajuți copilul, după aceea, să se gândească la cum ar fi stat lucrurile dacă lua o decizie diferită. Copilul încă învață despre sine și despre viață și va mai lua, cu siguranță, multe decizii greșite. Și dacă rezișți tentației de a spune: *„Ți-am zis eu"*, va fi mai dispus să accepte lecția.

TEME FĂRĂ LACRIMI

Expertul în educație Alfie Kohn aduce argumente solide conform cărora temele nu îmbunătățesc, de fapt, învățarea în clasele mici. Din păcate, majoritatea copiilor noștri merg la școli unde li se dau teme. Se așteaptă din partea părinților să se asigure că aceste teme sunt făcute, iar copiii care nu le fac sunt penalizați. Pentru majoritatea părinților este o provocare să își motiveze copilul să își facă tema măcar din când în când, ceea ce este de mirare, din moment ce copilul nu poate înțelege de ce este importantă această activitate, de cele mai multe ori, neplăcută. Întrucât temele fac parte integrantă din perioada școlară, este esențial pentru copiii noștri să găsească ceva satisfăcător în această experiență. Cum putem face asta? Prin includerea temei printre treburile casnice de care copilul se poate mândri la final. Pentru asta, este necesară implicarea părinților. Iată cum:

- **Informează-te.** „Ce teme ai pentru astăzi?", ar trebui să fie o întrebare de rutină. Nu ne putem aștepta ca cei mici să considere temele importante dacă nouă nu pare să ne pese de ceea ce fac. Uneori, copiii au nevoie de ajutorul nostru pentru a înțelege

cerințele, astfel încât să evităm o criză de plâns la ora de culcare, când este limpede că trebuie să o ia de la capăt. Nu sugerez că părintele trebuie să preia rolul învățătorului și să corecteze tema, ci mai degrabă să înțeleagă ce i se cere copilului și să îl sprijine. Asta îți va permite, de asemenea, să ajuți copilul să își stabilească prioritățile și să își gestioneze proiectele la care trebuie să lucreze în timp.

- **Transformă tema într-o rutină.** Copiii învață din teme, cel puțin, despre valoarea abilității de a persevera pentru a parcurge o activitate neplăcută. Asemenea tuturor celorlalte obiceiuri, va funcționa cel mai bine dacă temele sunt făcute mereu la aceeași oră din zi. Deoarece jocul activ în aer liber stimulează circulația sangvină către creier și îi ajută pe copii să învețe, este de preferat să lași copilul să se joace o oră, pentru a se relaxa după școală și abia apoi să înceapă temele. Copiii care au dificultăți în a face această tranziție ar trebui, poate, să înceapă prin a-și face temele. Dacă lași temele pentru ora de după cină, când copilul este obosit, îl vei sabota, deoarece nu poate da tot ce e mai bun în el.

- **Nu uita că, din când în când, temele îi vor trezi copilului sentimente puternice pe care va trebui să îl ajuți să le gestioneze.** Îndrumă emoțiile copilului cu ajutorul instrumentelor din capitolul despre EQ, astfel încât să își poată depăși teama și frustrarea de a se concentra asupra temelor pentru acasă.

- **Ține copilul aproape, când își face temele, nu îl trimite în camera lui.** Prezența ta în apropiere îl va ajuta pe copil să își mențină concentrarea. Majoritatea copiilor lucrează cel mai bine la masa din bucătărie sau la biroul familiei, cu tine aproape. Poți răspunde la întrebări, dar fără să îți distragi copilul cu întreruperi sau conversații telefonice purtate aproape de el. Se poate să fie nevoie să stai lângă copil pentru ca acesta să termine, lucrând, poate, la ceea ce ai tu de făcut, dar fără a-l pierde din ochi.

- **Închide toate dispozitivele electronice cât copiii lucrează.** Redu la minimum orice l-ar putea distrage, închide televizorul și radioul, chiar dacă ție ți-ar face plăcere să te uiți. Când va crește, copilul va folosi computerul pentru a-și face tema, ceea ce ridică aceeași problemă a distragerii pe care o resimt și adulții, însă multiplicat la experiența limitată a copilului. Amână acea zi cât mai mult cu putință, măcar până ce copilul este automotivat în ceea ce privește temele pentru acasă.

- **Oferă-i cât mai mult sprijin, fără a prelua controlul.** Părinții întreabă adesea cât de mult ar trebui să își ajute copiii. Sfatul meu este să intervii cât mai puțin posibil și, în același timp, atât de mult cât este necesar, până ce copilul dobândește măiestria acestei activități. Nu vreau să spun să *faci* temele în locul lui, desigur, ci că trebuie să sprijini copilul cu orice tip de eșafodaj necesar până ce se poate descurca singur. De exemplu, îți poți ajuta copilul să învețe cuvintele pentru dictare și să îl testezi săptămânal, până ce reușește să se descurce singur. Dacă trebuie să începi prin a te așeza alături de copilul în vârstă de șapte ani, când scrie fiecare cuvânt de zece ori, fă-o. Nu este o activitate interesantă în sine, dar pe măsură ce i se va părea mai ușor va reuși să își mențină concentrarea pentru a lucra singur. Este datoria părintelui de a-i oferi copilului tot sprijinul necesar pentru formarea comportamentului dorit, astfel încât să se considere un copil de succes, nu unul care eșuează. Copiii vor să aibă succes, dar, dacă nu îi sprijinim să dea tot ce au mai bun, vor concluziona că, pur și simplu, nu sunt capabili.

AI ÎNCREDERE ÎN COPIL ȘI ÎN MAMA NATURĂ

Pe parcursul acestui capitol despre măiestrie, am precizat că, adesea, anxietatea părintelui este cea care îl împiedică pe cel mic să își dezvolte măiestria. Dar ce poți face pentru a gestiona această anxietate? Este normal să ne facem griji pentru copilul nostru. Este ceea ce fac

părinții. Dar când îi spunem copilului: *„Ai grijă!"*, nu transmitem mesajul că ne pasă, deși asta este ceea ce simțim, ci mesajul că lumea este un loc nesigur și că nu avem încredere în copilul nostru că se va descurca în ea. Poți spune, în schimb: *„Distracție plăcută!"* Te poți apropia de bara de cățărat pentru a-l supraveghea de aproape și a-i spune: *„Ia uite ce sus te-ai urcat!"*

Studiile arată că oamenii care își fac mai multe griji nu înțeleg foarte mult și nici nu rezolvă problemele mai bine. Nu fac decât să își hrănească nefericirea. Pentru că, deși grijile sunt modalitatea minții de a ne proteja, ne programăm negativ inconștientul. Acesta gândește în imagini și crede tot ceea ce îi spunem noi. Deci toate acele gânduri anxioase care ni se învârt prin minte transmit inconștientului mesajul de a crea acele scenarii. Aceste griji stimulează, cel puțin, sentimentele de anxietate și stresul care ne împiedică să fim părinți liniștiți.

Vrei să scapi de grijile obișnuite și să îți reprogramezi inconștientul pentru fericire?

- **Remarcă momentul în care mintea ta începe să își facă griji.** De fiecare dată când observi că ai început să te îngrijorezi, oprește-te. Respiră. Scutură mâinile pentru a te elibera de acea frică.

- **Liniștește-te.**
  „Copiii au nevoie să exploreze și să experimenteze."
  „E un risc foarte mic... N-o să pățească nimic dacă o să cadă."
  „Nu trebuie să fiu perfect. Copiii mei vor fi bine, chiar dacă mai fac și greșeli."
  „Totul va fi bine. Copilul va fi bine."
  „Se poartă ca un copil pentru că ESTE un copil."

- **Reprogramează-ți inconștientul.** Pe măsură ce incantezi noua ta „mantra", arată-i inconștientului o imagine cu rezultatul dorit, fie că este chipul copilului tău zâmbind în siguranță sau trăgând fericit apa la toaletă. Nu îți face griji acum cu privire la ce trebuie să faci pentru a-ți atinge obiectivul – vei implica din nou mintea, care îți va trezi din nou frica. În schimb, evocă un sentiment de

recunoștință fericită alături de acea imagine. Cu cât poți simți mai mult acel sentiment și acea imagine, cu atât mai repede inconștientul va începe să te ajute să o creezi. Gândește-te la această imagine în timpul zilei și asigură-te că evoci, de fiecare dată, sentimentul de recunoștință fericită.

- **Acționează.** Întreabă-te: „Ce pot face eu acum (sau astăzi) pentru ca acest rezultat bun să fie cât mai probabil?" Apoi acționează în acel sens. Iată cum se diferențiază această tehnică de gândirea pozitivă. Trebuie să ne simțim bine pentru a ști cum să acționăm. Dar trebuie să acționăm pentru a ne schimba viața.

De fiecare dată când îți faci griji, repetă acești pași. Mintea noastră înclină să urmeze la nesfârșit anumite tipare, asemenea canelurilor din vechile discuri de vinil. De fiecare dată când întrerupi o grijă și transmiți subconștientului imaginea unui rezultat mai fericit, gravezi un nou tipar în mintea ta – un tipar de fericire în locul celui de anxietate. Nu va dura foarte mult până te vei regăsi într-un peisaj complet nou, unul în care îți poți vedea copilul în fața ta pe drum, țopăind vesel.

Postfață

Când să soliciți ajutor profesionist

Părinții mă întreabă adesea dacă fiul sau fiica lor are nevoie de ajutor profesionist. Deși fiecare situație este unică, răspunsul la această întrebare depinde de cât de bine întâmpină copilul cerințele din viața de zi cu zi adecvate vârstei. Dacă anxietatea lui este atât de pronunțată încât refuză să meargă la grădiniță sau la școală, atunci are nevoie de o evaluare. Dacă este atât de agresiv, încât fiecare joacă se termină cu pumnișori, atunci are nevoie de ajutor.

Adesea, părinții pot citi o carte bună și/ sau obține îndrumarea unui expert și își ajută copilul singuri. Am văzut părinți lucrând cu cei mici mai eficient decât orice profesionist. Sunt momente în care anxietatea noastră, ca părinți, ne pune bețe în roate, și atunci copilul are nevoie de un terapeut cu experiență care este blând, dar imparțial. Și mai sunt momente în care ajutorul unui expert sau chiar medicația sunt cu adevărat esențiale.

Dacă ești indecis, poți elabora un plan pe care să îl încerci alături de copil. Dar reține că, în unele cazuri, intervenția timpurie este foarte importantă. De exemplu, când copilul suferă de o tulburare de procesare senzorială, este mai important să fie ajutat câtă vreme creierul este încă în formare, la vârsta de trei sau patru ani, decât să aștepți până ești sigur că are o problemă. Deci stabilește tu cu tine însuți că, după o perioadă scurtă de timp, vei reevalua situația și, dacă este cazul, vei solicita sprijin.

Chiar și atunci când beneficiază de un diagnostic și de o intervenție profesionistă, îi poți oferi copilului tău ceea ce niciun expert nu poate. Îți cunoști copilul ca ființă umană, nu doar ca o serie de simptome. Ești conectat cu el cum nu mai este nimeni pe această lume. Indiferent de ce alt tip de sprijin îi asiguri copilului

pentru a depăși dificultățile pe care viața i le-a scos în cale, iubirea ta este ingredientul cel mai important. Nu subestima niciodată puterea acestei iubiri.

Viitorul este în mâinile tale

„Nimeni nu poate merge înapoi pentru a o lua de la început, dar oricine poate porni astăzi să înceapă un nou sfârșit."

- Maria Robinson

Când copilul tău va privi înapoi, aceasta este copilăria pe care și-o va aminti. Fundația a tot ceea ce realizează pe lume. Desigur, copiii își vor aminti prea puțin din ceea ce le spunem. Amintirile care le vor colora viața sunt despre cum i-am făcut să se simtă. Și vor trăi aceste amintiri în fiecare zi.

Ce moștenire creezi astăzi?

1. Închide ochii și imaginează-ți copiii mari și fericiți. Împliniți.

2. Acum imaginează-ți că își cresc propriii copii. Nepoții tăi. Vezi ce frumos cresc? Asta deoarece copiii tăi au avut niște părinți atât de minunați. Datorită modului în care tu ți-ai crescut propriii copii.

3. Data viitoare când copilul te pune în dificultate, amintește-ți acest sentiment. Privește-ți copiii, nepoții și strănepoții și stră-strănepoții - toți dezvoltându-se armonios, zâmbindu-ți cu recunoștință.

Mulțumiri

Sunt atât de recunoscătoare pentru șansa de a sprijini părinții și copiii prin răspândirea acestor idei! Această carte nu ar fi fost posibilă fără contribuțiile a mii de oameni, de la echipa Perigee, la colegii mei din domeniu, la cititorii mei, la părinții care se trezesc în fiecare dimineață hotărâți să facă tot ce pot pentru copiii lor. Recunoștința mea vă este adresată fiecăruia în parte.

Nașterea cărții *Părinți liniștiți, copii fericiți* a depins de două moașe inspirate:

Rebecca Friedman, agenta mea, care m-a convins că părinții au nevoie de o mai bună înțelegere a creșterii copiilor prin conectarea descrisă pe blogul meu și m-a încurajat să scriu această carte. Mi-a fost consilier prețios, cutie de rezonanță entuziastă și bună prietenă de la început și până la sfârșit.

Marian Lizzi de la Perigee, care a mers pe o idee care îi speria pe ceilalți editori. După care a luat un manuscris dezordonat pe care l-a transformat în această carte organizată. Este editorul pe care fiecare autor l-ar merita: combinația perfectă între lectorul metodic, editorul abil, ascultătorul priceput, comunicatorul eficient, suporterul entuziast și cea mai minunată ființă umană.

Aș vrea să mulțumesc, de asemenea, echipei de la Perigee, eroii necunoscuți care au luat un fișier Word pe care, cu o extraordinară grijă și un volum titanic de muncă, vi l-au așezat acum în mâini în forma acestei cărți.

Am învățat atât de mult de la părinții care îmi povestesc în fiecare zi despre viața lor - Vă mulțumesc! Și cele mai calde mulțumiri cititorilor blogului meu și buletinelor pe care le trimit, pentru devotamentul față de copiii voștri, pentru dorința de a vă deschide inimile și mințile și pentru fluviul de iubire și apreciere care

mă motivează să continui.
Mamelor ocupate care au citit haoticul manuscris inițial și mi-au oferit observații atât de utile și inimoase – Jennifer, Stacy, Kristina, Letitia, Sarah, Lorraine, Elaine, Deidre, Bonnie, Victoria, Laura, Emily, Karissa, Sejal, Laura, Diane, Jeannette, Mandy, Cathy, Kimberlee, Nancy și Sandra – datorită vouă, această carte le este mai utilă părinților și vă rămân etern îndatorată.
Părinților mei: Emerson, care mi-a dăruit iubirea pentru cărți și care m-a învățat să mă joc, și Joan, care m-a învățat darul conectării cu ceilalți și m-a învățat cum să lucrez. Vă mulțumesc că m-ați adus pe lume și că m-ați încurajat să contribui la vindecarea ei.

Copiilor mei, Alice și Eli, care m-au învățat cea mai mare parte din ceea ce știu despre creșterea copiilor și care mi-au arătat, în fiecare zi, că aceste teorii sunt adevărate. Orice părinte ar fi mândru de voi. Vă mulțumesc pentru cum mi-ați transformat viața.
Soțului meu, Daniel Cantor, cel mai mare fan pe care îl am și cea mai mare sursă de iubire, sprijin și încurajare. Fără tine, nu aș fi scris niciodată această carte. Îți mulțumesc pentru fiecare zi împreună.
Nu în ultimul rând, am fost inspirată de atâția gânditori extraordinari din acest domeniu, din trecut și din prezent. Fără ei, mica mea contribuție nu ar fi putut exista. Deși nu am cuvinte pentru a-mi exprima deplina mea recunoștință față de ei, secțiunea „Resurse suplimentare" de mai jos, le prezintă cititorilor lucrările acestora și, sper, inspirații pentru noi lecturi.

Resurse suplimentare

John Bowlby, autorul volumului *Attachment and Loss*, a fost primul care m-a atras către acest domeniu prin munca sa fundamentală în domeniul teoriei atașamentului. Jean Liedloff (*The Continuum Concept*), Mary Ainsworth, Jay Belsky, Mary Main și Gordon Neufeld (*Hold on to Your Kids*) m-au ajutat să aprofundez relația părinte-copil.

Ideile mele despre emoții, care rămân cel mai neexplorat domeniu în literatura pentru părinți, datorează foarte mult lecturilor din Daniel Goleman (*Emotional Intelligence*), John Gottman (*Raising an Emotionally Intelligent Child*), Joseph Ledoux (*The Emotional Brain*), Peter Levine (*In an Unspoken Voice*), Aletha Solter (*The Aware Baby*) și Patty Wipfler (fondator al HandinHandParenting.org), cu toții pionieri în acest domeniu.

Am învățat despre cum se vindecă părinții pe ei înșiși de la mentorii mei din universitate, Lawrence Aber și Arietta Slade și de la idolul meu, Dan Siegel (coautor împreună cu Mary Hartzell al volumului *Parenting from the Inside Out* și al volumului *The Whole-Brain Child*, în colaborare cu Tina Payne Bryson.

Allan Schore (*Affect Regulation and The Origin of Self*), Alan Sroufe, Sue Gerhardt (*Why Love Matters*) și Ruth Newton (*The Attachment Connection*) m-au învățat tot ceea ce știu despre dezvoltarea cerebrală.

Magda Gerber (*Your Self-Confident Baby*), Edward Hallowell (*The Childhood Roots of Adult Hapiness*) și Mihály Csíkszentmihályi (*Flow*) m-au inspirat să gândesc mai în profunzime problema măiestriei.

Am înțeles pentru prima oară puterea jocului citindu-i pe Virginia Axline (*Dibs in Search of Self*), Lawrence Cohen (*Playful Parenting*), Anthony T. DeBenedet (*Roughhousing*), O. Fred

Donaldson (*Playing by Heart*), Joseph Chilton Pearce (*Magical Child*) și Patty Wipfler, care continuă să mă inspire prin înțelegerea instinctivă a modului în care jocurile ne vindecă.

Lucrarea aceasta nu ar fi fost posibilă fără schimburile de idei cu extraordinarii mei colegi din domeniul creșterii copiilor. Facem cu toții parte dintr-o mișcare extraordinară care transformă modul în care privim copiii, pornind de la premisa că aceștia sunt, cu adevărat, ființe umane de la care putem învăța foarte multe încă din clipa în care se nasc. Sunt prea multe persoane care au contribuții extraordinare pentru a le putea enumera pe toate, însă nu îi pot omite pe Naomi Aldort (*Raising Our Children, Raising Ourselves*), Judy Arnall (*Discipline without Distress*), Becky Bailey (*Easy to Love, Difficult to Discipline*), Sandy Blackard (*Language of Listening*), Tina Payne Bryson, Christine Carter (*Raising Hapiness)*, Claudia Gold (*Keeping Your Child in Mind*), Robin Grille (*Parenting for a Peaceful World*), Lu Hanessian (*Let the Baby Drive*), Bonnie Harris (*When Your Kids Push Your Buttons*), Mary Hartzell, Jan Hunt (*The Natural Child*), Mary Sheedy Kurcinka (*Raising Your Spirited Child*), Kathryn Kvols (*Redirecting Children's Behavior*), Jane Nelsen (*Positive Discipline*), Elizabeth Pantley (*The No-Cry-Sleep Solution*) și Nancy Samalin (*Love and Anger*).

Această listă nu ar fi completă dacă nu aș menționa excepționala comunitate de educatori parentali/ bloggeri care mă inspiră în fiecare zi, în special, Becky Eanes (Positive Parenting), Ariadne Brill (Positive Parenting Connection), Dionna Ford (CodeNameMama, Natural Parents Network), Tom Hobson (Teacher Tom), L.R. Knost (Little Hearts Books), Janet Lansbury (Elevating Childcare), Jennifer Lehr (Good Job), Scott Noelle (Daily Groove), Lori Petro (Teach Through Love), Leslie Potter (PureJoy Parenting), Kimberley Price (The Single Crunch), Laura Schuerwegen (Authentic Parenting), Genevieve Simperingham (The Way of the Peaceful Parent), Lisa Sunbury (Regarding Baby), Gill Connell (Moving Smart Now) și Lauren Wayne (HoboMama).

Și mai sunt deschizătorii de drumuri, care merită o plecăciune specială deoarece ne-au netezit calea:

Haim Ginott (*Between Parent and Child*), ale cărui lucrări au fost inițial popularizate de către Thomas Gordon (*Parent Effectiveness Training*) și apoi de către Adele Faber și Elaine Mazlish (*How to Talk So Kids Listen & Listen So Kids Talk*).

Theodore Dreikurs, care a inspirat o nouă abordare pentru disciplinarea și întărirea autocontrolului copiilor, și Alfie Kohn, care ne-a adus cercetările care contestă disciplina convențională.

Pam Leo, care a cristalizat „Creșterea copiilor prin conectare".

Peggy O'Mara, care ne-a oferit revista *Mothering*, forța care unește comunitatea.

Și le mulțumesc și dr. William Sears, dr. Jay Gordon, lui Lisa Parker și Barbara Nicholson (autori ai volumului *Attached at the Heart*) și tuturor celor de la Attachment Parenting International, care ne-au ajutat să punem în practică teoria atașamentului.

Vă mulțumesc pentru privilegiul de a merge pe urmele pașilor voștri uriași.

NOTE

Capitolul 1

1. Carey, Benedict, „Lotus Therapy" („Terapia Lotus"), The New York Times, 27 mai 2008 (n.a.).
2. Salzberg, Sharon. Real Happiness: The Power of Meditation (Adevărata fericire: Puterea meditației), p. 107, Workman Publishing Company; Pap/Com edition (29 decembrie 2010) (n.a.).
3. Siegel, Daniel și Hartzell, Mary, Parentaj sensibil și inteligent, Editura Herald, 2015 (n.a.).

Capitolul 2

1. Sue Gerhardt, Why Love Matters (Routledge, 2009), p. 37.
2. Schore, Allan N., „The Neurobiology of Attachment and Early Personality Organization." [„Neurobiologia atașamentului și organizarea timpurie a personalității"], Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 16, no. 3 (2002), p. 258 (n.a.).
3. Luby, L., Barch, D. M., Belden, A., M. S. Gaffrey, R. Tillman, C. Babb, T. Nishino, H. Suzuki, K. N. Botteron. „Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age." [„Sprijinul maternal în copilăria timpurie predispune la dimensiuni mai mari ale hipocampului la vârste școlare"]. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2012; DOI: 10.1073/pnas.1118003109 (n.a.).
4. Tronick, E. Z., & Cohn, J. F. (1989). „Infant-Mother Face-to-Face Interaction: Age and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination." [Interacțiunea față în față dintre mamă și nou născut: diferențe de vârstă și de gen în coordonare și apariția necoordonării.] Child Development, 60, pp. 85–92.
5. NICHD Early Child Care Research Network, „Early Child Care and Self-Control, Compliance and Problem Behavior at 24 and 36 Months", Child Development nr. 69, pp. 1145-1170 (n.a.).
6. NICHD Early Child Care Research Network, „Chronicity of Maternal Depressive Symptoms, Maternal Sensitivity, and Child Functioning at 36 Months." Developmental Psychology 35 (1999), pp. 1297 -1310.

Capitolul 3

1. Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ, Bantam, 2006 (n.a.).*

2. Middlemiss, W., Granger, D.A., Goldberg, W.A. și Nathans L., „Asynchrony of Mother-Infant Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activity Following Extinction of Infant Crying Responses Induced During the Transition to Sleep", în *Early Human Development* 88 (2012), pp. 227-232 (n.a.).

3. Schore, A.N., „The Experience Dependent Maturation of a Regulatory System in the Orbital Prefrontal Cortex and the Origin of Developmental Psychopathology", *Development and Psychopathology* 8 (1996), pp. 59-87 (n.a.)

4. Tronick, E. Z., & Cohn, J. F. (1989). „Infant-mother face-to-face interaction: Age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination", în *Child Development*, 60. pp. 85-92 (n.a.).

5. E.M. Leerkes, A.N. Blankson și M. O'Brien, „Differential Effects of Maternal Sensitivity to Infant Distress and Nondistress on Social-Emotional Functioning." [„Efectele diferențiale ale sensibilității materne la durerea și calmul copilului asupra funcționării socio-emoționale"], în *Child Development* 80 (2009), pp. 762-775 (n.a.).

6. Gianino, A., & Tronick, E. Z. (1988). „The mutual regulation model: The infant's self and interactive regulation of coping and defense." [„Modelul reciproc de reglare: Sinele nou-născutului și reglarea interactivă a rezilienței și apărării„] în T. Field, P. McCabe, & N. Schneiderman (eds.), *Stress and Coping* (Erlbaum, 1988). pp.47-68 (n.a.).

7. Joanna Maselko, „Mother's Affection at 8 Months Predicts Emotional Distress in Adulthood", în *Journal of Epidemiology and Community Health* (2010), http://jech.bmj.com/content/early/2010/07/07/jech.2009.097873.abstract (n.a.).

8. Berlin, Lisa J. Ipsa, JM, Fine, MA, Malone, PS, Brooks-Gunn, J, Bracy- Smith, C, Ayoub, C și Bai, Y., "Correlates and Consequences of Spanking and Verbal Punishment for Low-Income White, African American, and Mexican American Toddlers", în *Child Development*, 80 (2009), pp. 1403-1420.

9. Allan Schore, *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. Norton, 2003 (n.a.).

10. Gerhardt, Sue, *Why Love Matters*, Routledge, 2009, p. 37 (n.a.); trad. rom. *Importanța iubirii*. Editura Dao Psi. București, 2013, p. 39- n. tr.

11. Lawrence J. Cohen and Anthony T. DeBenedet, The Art of Roughhousing: Good Old-Fashioned Horseplay and Why Every Kid Needs It. (Quirk. 2011).

12. Cohen J., Lawrence, *Playful Parenting*, Ballantine. 2002 (n.a.), trad. rom. *Rețete de jocuri. De ce și cum să te joci cu copilul tău*, Editura Trei, 2012 (n. tr.).

Capitolul 4

1. Toner, Ignatius J. „Punitive and Non-Punitive Discipline and Subsequent Rule-Following in Young Children", *Child Care Quarterly* 15 (1986), pp. 27-37.

2. Berlin, Lisa J., Ipsa, J.M., Fine, MA, Malone, PS, Brooks-Gunn, J, Bracy- Smith, C, Ayoub, C și Bai, Y. „Correlates and Consequences of Spanking and Verbal Punishment for Low-Income White, African American, and Mexican American

Toddlers", *Child Development*, 80, 5 (2009), pp. 1403-1420.

3. Kohn, Alfie. *Unconditional* Parenting. Atria, 2005. p. 70. trad. rom. *Părinte necondiționat*. Editura Multi Media Est. București, 2014.

4. *Ibidem*.

5. Berlin, Lisa J. *et al., op. cit.*

6. Barbara Aria „How to Say No (Without Saying No)", *Redbook*, www.redbookmag.com/kids-family/advice/how-to-say-no.

7. H. L. Bender, J. P. Allen, K. B. McElhaney, J. Antonishak, C. M. Moore, H. O. Kelly, and S. M. Davis, „Use of Harsh Physical Discipline and Developmental Outcomes in Adolescence." Development and Psychopathology

19 (2007), pp. 227- 231.

8. Bender, H.L., Allen, J.P., McElhaney, K.B.,Antonishak, J., Moore, C.M., Kelly, H.O. și Davis, S.M., „Use of Harsh Physical Discipline and Developmental Outcomes in Adolescence", Development and Psychopathology, 19 (2007), pp 227- 231.

9. Gershoff, E.T., „Corporal Punishment by parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-analytic and Theoretical Review", *Psychological Bulletin*, 128 (2002), pp. 539- 579.

Parenting necondiționat.
De la recompense și pedepse la iubire și înțelegere

Autor: Alfie Kohn

Traducător: Monica Loșonți

Parenting necondiționat vă va îndemna să reflectați îndelung la genul relației pe care doriți să o aveți cu copiii voștri, la prioritățile pe care le aveți ca părinte și la cum să evitați multe dintre greșelile celor dinaintea voastră. Ne-am obișnuit să primim astfel de provocări de la Alfie Kohn. Este, fără îndoială, una dintre cele mai convingătoare și mai importante lucrări. Citiți-o! Spre binele vostru și al copiilor voștri!" *Ross W. Greene, autor al cărții The Explosive Child*

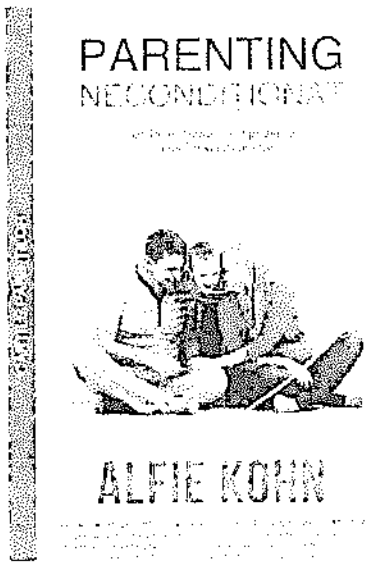
„O lucrare înțesată cu vorbe de duh, ce vă va pune pe gânduri. Această carte antrenantă va enerva, cu siguranță, părinții care vor să fie șefi în familie. Însă părinții care caută metode alternative pentru a crește copii înrezători în sine și populari vor îmbrățișa cu inima deschisă mesajul lui Alfie Kohn." *Publishers Weekly*

„Cartea subliniază un principiu important în parenting: disciplina se referă mai degrabă la o relație corectă cu copilul tău, decât la deținerea unor tehnici corecte." *William Sears, autor al cărților The Baby Book și The Discipline Book*

„Îmi venea să subliniez fiecare a doua propoziție din carte. Nu așa au stat lucrurile la majoritatea cărților de creștere a copiilor pe care le-am mai citit: este o provocare bine-venită. Cartea este îndeajuns de antrenantă ca să se poată citi repede, dar invită și la reflecție, așadar, acordați-vă timp pentru citirea ei." *Barbara Coloroso, autoarea cărții Kids Are Worth It!*

„Un dar pentru părinți! Înarmat serios cu cercetări de specialitate, Alfie Kohn scoate la lumină dezavantajele practicilor disciplinare larg acceptate și oferă o varietate mare de alternative eficiente care le permit copiilor să devină profunzi în gândire, afectuoși și responsabili." *Adele Faber, autoare a cărții Comunicare eficientă cu copiii: acasă și la școală*

„Alfie Kohn deține o poziție importantă în dezbaterile legate de parenting din America. Parenting necondiționat este o carte de mare valoare, care ne poate provoca, susține și chiar schimba perspectiva legată de ceea ce ar trebui să facă părinții." *Michael Gurian, autor al cărților The Wonder of Boys și The Wonder of Girls*



Pedepsiți prin recompense

Autor: Alfie Kohn

Traducător: Ina Elena Irimia

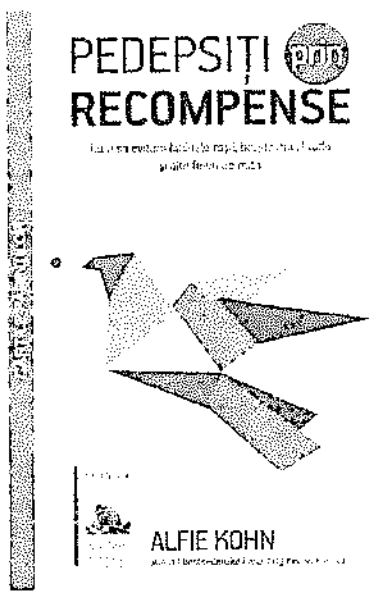
Strategia noastră fundamentală pentru creșterea copiilor, procesul de învățare al elevilor și conducerea angajaților se poate rezuma în doar cinci cuvinte: Fă așa și primești asta. Ademenim oamenii cu o bucată de zăhărel (de la dulciuri până la comisioanele din vânzări) într-un mod foarte similar celui în care am dresa un animal de casă.

În această carte deschizătoare de drumuri, Alfie Kohn ne arată că, deși manipularea prin stimulente a oamenilor pare să aibă succes pe termen scurt, aceasta reprezintă o strategie care până la urmă eșuează, iar efectele sale nocive persistă un timp îndelungat. Locurile noastre de muncă și sălile de clasă vor continua să decadă, argumentează autorul, până când vom pune sub semnul întrebării increderea noastră într-o teorie a motivației derivată din experimente făcute pe animale de laborator.

Extrăgând informații din sute de studii, Kohn demonstrează că oamenii chiar au rezultate mai slabe atunci când sunt momiți cu bani, note sau alte stimulente. Dacă le promitem bunuri copiilor pentru a se comporta cum se cuvine, nu obținem nimic mai mult decât o obediență temporară. Cu cât mai mult ne folosim de stimulări comportamentale artificiale, cu atât mai mult cei asupra cărora le aplicăm își pierd interesul față de subiectul mitei.

Recompensele și pedepsele sunt doar două fațete ale aceleiași monede – una fără putere prea mare de cumpărare. Se impune, arată Kohn, găsirea unei alternative la aceste două moduri de a controla oamenii. Ultimele capitole oferă un set practic de strategii pentru părinți, profesori și manageri, care depășesc nivelul utilizării de recompense sau pedepse.

Condimentată cu umor și exemple din viața de zi cu zi, Pedepsiți prin recompense ne oferă o serie de argumente tulburătoare, imposibil de negat.



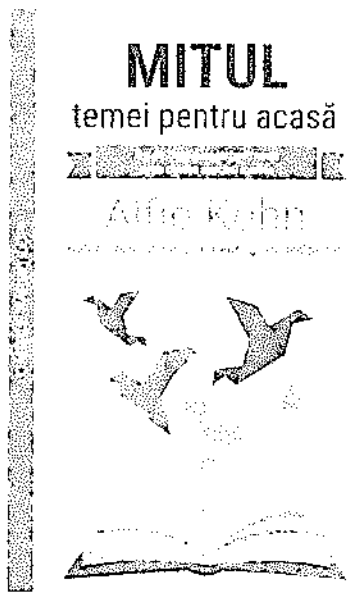
Mitul temei pentru acasă

autor: Alfie Kohn

traducere din engleză de Elena Irimia

"Mitul temei pentru acasa este o analiză incisivă a unei practici atât de larg răspândite încât pierdem din vedere, deseori, adevăratul rol al educației, dar și propria capacitate de a raționa și de a ne îndoi. Autorul atrage atenția asupra dezavantajelor pe care le pot avea temele: subminarea gândirii critice în favoarea memorării mecanice și a atitudinii submisive, erodarea relațiilor în familie, dispariția timpului liber, subminarea independenței copilului și a încrederii adulților față de acesta. Kohn propune un alt mod de a aborda procesul de învățare, atât cel școlar cât și cel petrecut acasă, care să respecte atât dragostea naturală de învățătură a copiilor noștri, cât și importanța relației din cadrul familiei."
Elena Irimia

„Kohn preia multe dintre convingerile împământenite despre temele pentru acasă și le demontează, demonstrându-ne iar și iar cât de puține cercetări stau în realitate la baza tuturor acestor teorii validate drept adevăruri. Autorul aruncă umbra îndoielii asupra convingerilor generale conform cărora temele pentru acasă contribuie la performanțele școlare, la îmbunătățirea notelor, la fundamentarea caracterului elevului și la toate celelalte aspecte bine cunoscute nouă. Și, mai mult decât atât, este posibil ca temele pentru acasă să aibă efectul contrar și să stârnească interesul copiilor în ceea ce privește procesul de învățare în sine. Esența pe care părinții și profesorii o desprind din paginile cărții de față este că ar trebui să ne îndoim de veridicitatea dogmatică a acestor teorii." *San Diego Union Tribune*



Soluții blânde pentru somnul liniștit al bebelușilor și al copiilor

Autor: Sarah Ockwell-Smith

Traducere: Andreea Stănescu

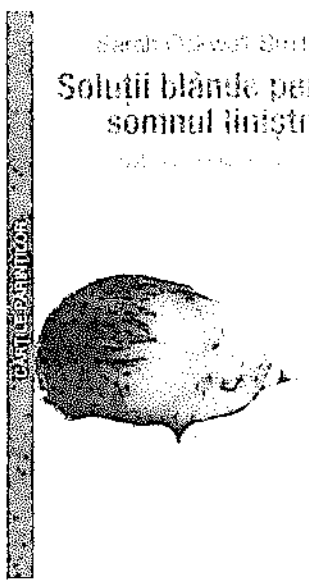
Sunteți epuizați din cauza trezirilor nocturne ale copilului sau frustrați că adoarme greu?

Ați prefera o abordare mai blândă pentru rezolvarea acestor probleme în locul tehnicilor de sleep-training, cum sunt metoda plânsului controlat sau ridicarea și punerea înapoi în pătuț?

Sarah Ockwell-Smith, creatoarea conceptelor BabyCalm și ToddlerCalm, oferă în acest volum soluții pentru o abordare blândă a problemelor de somn tipice copiilor, de la naștere până la vârsta de cinci ani. Găsind echilibrul între nevoile părinților privați de somn și ale copilului, Sarah oferă sfaturi viabile, bazate pe dovezi științifice. Printre subiectele atinse se numără:

- Ce ne arată de fapt studiile științifice cu privire la cât de mult trebuie să ne așteptăm să doarmă bebelușii și copiii mici în fiecare etapă de creștere.
- De ce multe dintre sfaturile cu privire la somn sunt incorecte și contraproductive.
- Ce putem învăța din obiceiurile altor culturi.
- Cum să facem față problemelor uzuale, printre care trezirile frecvente, terorile nocturne și udatul patului.

Veți găsi recomandări practice pentru fiecare etapă de creștere și pentru crearea ambianței de somn perfecte, respectiv a unui ritual de culcare, pentru alimentație și consecințele acesteia asupra somnului, pentru folosirea corectă a obiectelor de tranziție.



Copii crescuți cu blândețe

Autor: Gill Rapley, Tracey Murkett

Traducător: Teodora Neagu

Învățați cum să vă folosiți de instinctele și abilitățile naturale ale bebelușului, pentru a-i oferi cel mai bun start în viață. Acest ghid practic și plin de sensibilitate vă arată cum să vă lăsați ghidat de copil, pentru a putea dezvolta o relație solidă și plină de iubire cu acesta, chiar de la naștere.

Aflați cum să:

- Înțelegeți adevăratele nevoi ale bebelușului vostru
- Recunoașteți ce încearcă să vă spună copilul
- Faceți față somnului, hrănirii și plânsului, cu blândețe și fără stres
- Susțineți dorința naturală a bebelușului de a învăța

Copii crescuți cu blândețe vă va ajuta pe voi și pe bebelușul vostru să profitați la maxim de perioada critică de la naștere și până când cel mic începe să meargă de-a bușilea, astfel încât să puneți bazele perfecte pentru o copilărie calmă și fericită.



Diversificarea naturală cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați

Autor: Gill Rapley, Tracey Murkett

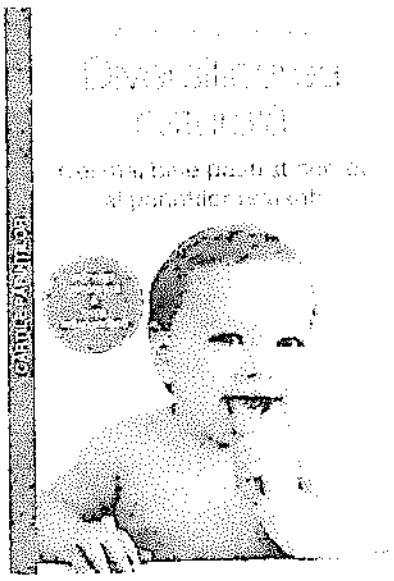
Traducător: Maria Tănăsescu

"Diversificarea naturală" descrie pas cu pas introducerea alimentelor solide în dieta copilului. Sfaturile oferite te vor ajuta să îl ajuți pe cel mic să își dezvolte abilitatea de a mesteca, dexteritatea și coordonarea ochi-mână. În plus, bebelușul va învăța să mănânce doar atât cât are nevoie, scăzând șansele de a deveni supraponderal la vârstă adultă.

Sfaturi scurte, concise, testate de mii de ani încoace și despre care nu mai există dubii că nu ar funcționa.

De ce aș cumpăra această carte?

- Pentru că orice părinte își dorește un copil sănătos. Iar alimentația și obiceiurile alimentare sunt elemente fundamentale pentru o viață sănătoasă.
- Metodă prezentată funcționează fie că bebelușul este alăptat, hrănit cu lapte formulă sau o combinație a celor două. Sfaturile, experiența și chiar și sugestiile de meniu sunt potrivite atât pentru cei care au produse animale în meniul familiei cât și pentru vegetarieni.
- O carte scrisă de mame cu experiență atât personală cât și de consultanți pe probleme de nutriție ale copiilor.



GHIDUL PENTRU ALĂPTARE AL DOCTORULUI JACK NEWMAN - Informații complete pentru mame și specialiști

Autor: Dr. Jack Newman și Teresa Pitman

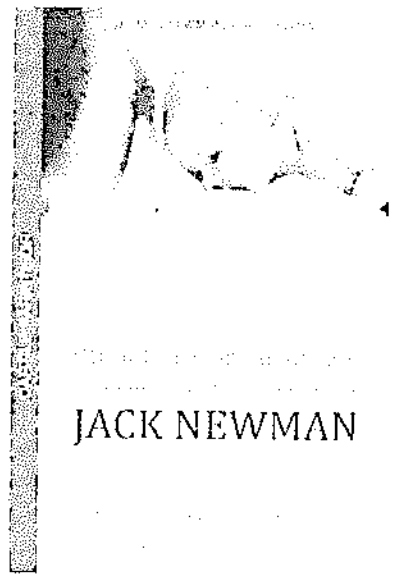
Traducător: Sanda Watt, Carmen Tărniceru

În acest ghid cuprinzător, Dr. Jack Newman, o autoritate în domeniul îngrijirii copiilor și Teresa Pitman, lider La Leche League Canada timp de aproape trei decenii, ne oferă informații practice despre alăptare, dar și soluții pentru problemele obișnuite care apar pe parcursul alăptării.

Deși alăptarea este modul natural de hrănire a nou-născuților, nu este un proces care merge întotdeauna de la sine. Multe proaspete mame sunt descurajate de un început dificil sau de lipsa unor informații corecte cu privire la situațiile neprevăzute.

În această ediție actualizată a „Ghidului pentru alăptare al doctorului Jack Newman", cei doi experți în domeniul alăptării ne oferă informații complete pentru următoarele situații:

- Cum să poziționezi bine copilul la sân;
- Ce poți face când copilul refuză sânul;
- Cum să eviți fisurile sau iritarea mameloanelor;
- Cum să te asiguri că bebelușul primește suficient lapte;
- Alăptarea unui copil care are colici;
- Alăptarea nou-născuților prematuri sau cu nevoi speciale



Părinți liniștiți, frați fericiți

Cum să creștem frați prieteni pe viață

Autor: Dr. Laura Markham

Traducător:Teodora Neagu

În cartea sa „ *Părinți liniștiți, frați fericiți: cum să creștem frați prieteni pe viață*" Laura Markham explică ce provocări există într-o familie cu mai mulți copii și cum părinții trebuie să acționeze pentru ca relația dintre frați și armonia din familie să fie păstrată. Autoarea prezintă modalități simple și blânde pentru a reduce certurile dintre frați și oferă sfaturi pentru a creea o legătură trainică de prietenie și iubire între ei. Sfaturile oferite se bazează pe studii științifice care explică importanța conectării dintre părinți și copii și cât de vitală este atmosfera armonioasă din familie pentru ca frații să aibă o relație de prietenie și dragoste.

Dacă sunteți obosit de lupte pentru putere, certuri și conflicte atunci „ *Părinți liniștiți, frați fericiți: cum să creștem frați prieteni pe viață*" este cartea pe care trebuie să o citiți.

Dr. Laura Markham este expertul de parenting numărul unu din SUA. Ea este psiholog clinician și are un doctorat la Universitatea Columbia. Pe site-ul ei ahaparenting oferă informații diverse despre creșterea și educația copiilor de toate vârstele.

„Indiferent dacă abia începeți să vă gândiți la un al doilea copil sau dacă sunteți deja epuizat de certurile continue dintre frați, această carte vi se adresează. Am fost impresionat de cantitatea de înțelepciune, compasiune și de idei practice cuprinse între paginile sale. Înțelepciunea începe din momentul în care ne amintește cu blândețe că, dacă ne dorim să aducem schimbări pline de sens relațiilor dintre copii noștri, trebuie să începem cu noi înșine. Compasiunea se regăsește în empatia Dr. Markham pentru toți actorii implicați – inclusiv pentru părinții furioși sau îngrijorați. Iar ideile nu sunt doar practice și ușor de aplicat – multe dintre ele sunt de-a dreptul amuzante. Veți râde cu voce tare citindu-le și toată lumea va râde atunci când veți încerca să le puneți în aplicare. Nu ar fi aceasta o schimbare binevenită după multe certuri și bătăi?".

- Lawrence J. Cohen, doctor, autor al *Playful Parenting (Rețete de jocuri)*

