

Dr. Laura Markham

Părinți liniștiți, copii fericiți

Cum să înlocuim țipetele cu conectarea

Traducere din limba engleză
de Sanda Watt

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 rănilile	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
<i>BEBELUȘI (0-13 LUNI):</i>	
DEZVOLTAREA CEREBRALĂ	39
<i>COPIII MICI (13-36 DE LUNI):</i>	
FORMAREA UNEI RELAȚII	
DE ATAȘAMENT OCROTITOR	43
<i>PREȘCOLARI (3-5 ANI):</i>	
DEZVOLTAREA INDEPENDENȚEI	49
<i>ȘCOLARI (6-9 ANI): BAZA ADOLESCENȚEI</i>	51
Bazele conectării	53
<i>CUM SĂ REALIZEZI O CONECTARE</i>	
<i>PROFUNDĂ ÎNTRE TINE ȘI COPIL</i>	55

CUM ȘTII CÂND RELAȚIA TA CU NEVOILE COPILULUI FUNCȚIONEAZĂ	57
Plan de acțiune	59
CUM SĂ TE APROPII DE UN COPIL DIFICIL	61
RESURSELE EMOȚIONALE ALE COPILULUI	61
DE CE ESTE TIMPUL SPECIAL ATÂT DE SPECIAL	63
OBICEIURI ZILNICE PENTRŪ 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 copiii 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 ȘCOLARII (6-9 ANI):	101
CONȘTIINȚA DE SINE EMOȚIONALĂ	104
Elementele de bază ale îndrumării emoționale	106
CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ	107
EMPATIA, BAZA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE	107
ÎNCĂRCĂȚURA 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
4. Să creștem copiii 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 ȘCOLARII (6-9 ANI):	154
DEZVOLTAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE	156
Impunerea limitelor cu empatie: elementele de bază	158
LINIA FINĂ DINTRE AUTORITATE ȘI PERMISSIVITATE	158
SĂ-I DAI SAU NU PALME LA FUND COPILULUI?	163
SUNT ȚIPELE 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 ÎMPUI LIMITE EMPATICE	174
CUM SĂ AJUȚI COPIII CARE TESTEAZĂ LIMITELE RENUNȚĂ LA CONSECINȚE:	178
12 ALTERNATIVE MINUNATE	180
CUM SĂ INTERVENIM ÎN MOMENTUL DE CRIZĂ ÎNVAȚĂ COPIII SĂ ÎȘI REZOLVE PROBLEMELE CU AJUTORUL CELOR 3R: REFLECȚIE,	184
REPARARE ȘI RESPONSABILITATE	186
MENTENANȚA DE PREVENȚIE	187
CE FACI CÂND COPILUL CHIAȚ SARE CALUL?	189
RESURSE SUPLIMENTARE: ARTICOLE	192

5. Să creștem copiii 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
<i>COPIII MICI (13-36 DE LUNI): FAC SINGUR:</i>	
<i>DEZVOLTAREA RĂSPUNS-ABILITĂȚI</i>	203
<i>PREȘCOLARII (3-5 ANI):</i>	
<i>MĂIESTRIA DE SINE</i>	
<i>ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR</i>	207
<i>ȘCOLARII (6-9 ANI):</i>	
<i>EXPLORAREA PASIUNILOR</i>	211
Bazele măiestriei	218
<i>ÎNCURAJAREA MĂIESTRIEI</i>	218
<i>CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII REZISTENȚA</i>	220
<i>CUM FACEM REMARCI CONSTRUCTIVE</i>	221
<i>CUM SĂ EVIȚI SĂ DEVII PĂRINTE-ELICOPTER</i>	225
<i>DACĂ AI UN COPIL CARE NU ÎȘI DEZVOLTĂ</i>	
<i>MĂIESTRIA ÎN MOD NATURAL?</i>	227
Planuri de acțiune	230
<i>NU CĂUTA VINOVAȚUL</i>	230
<i>DEZVOLTAREA RESPONSABILITĂȚII</i>	231
<i>DEZVOLTAREA UNEI JUDECĂȚI SĂNĂTOASE</i>	234
<i>TEME FĂRĂ LACRIMI</i>	235
<i>AI ÎNCREDERE ÎN COPIL ȘI ÎN MAMA NATURĂ</i>	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 răspuțeri să transforme straturile acelea de flori în mândria cartierului. A ridicat tonul și aproape urla la sârmanul 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 copiii 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 atelierelor 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

Părinții liniștiți: Partea I - Copii fericiți

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

Părinți

Reglarea emoțiilor

Cel mai important lucru pe care îl poți face este să ai răbdare și să îți dai timp să te relaxezi. Este important să ai răbdare și să îți dai timp să te relaxezi. Este important să ai răbdare și să îți dai timp să te relaxezi. Este important să ai răbdare și să îți dai timp să te relaxezi.

Părinții liniștiți cresc copiii fericiți

Este 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 copiii 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 recompense 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 Carey¹

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

– 11 ani, citat de Sharon Salzberg²

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 bucăciță 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 nehibzuite generate de aceasta, vorbe sau acțiuni, pot compromite modul în care ne creștem copiii.

Emoțiile sunt utile, sunt asemenea becuțelor de pe bordul mașinii. Dacă ați vedea o lumină roșie pâlپând în mașină, nu ați vrea să o acoperiți sau să rupeți firele care o fac să pâlپăie, 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 înăscută 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 noastre de a ne păstra calmul sunt în van?

Leșind din cercul vicios: Să ne vindecăm rănilile

În absența reflecției, istoria se repetă adesea... Studiile au arătat cât 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 Siegel³

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

sfortare 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 moțâi. Devotament înseamnă să îți dai jos jacheta într-o noapte răcoasă 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 egocentrice 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 rănilor – 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 creează 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 altruști. 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 rănilor din copilărie, devenind părinți 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 dată 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, re trăind 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 părinți 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 imperfecti. 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 însuși, sincer și dispus să recunoști că ai greșit. În loc să crezi momente de criză de-a lungul zilei, crezi 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 injurături, 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 încăperea 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. Apăsăți 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.*”