

practic

Dorothy Law Nolte (1924–2005), specialistă în consilierea familiei, a avut cele mai diverse ocupații după ce a scris, în 1954, pentru rubrica ei săptămânală din revista californiană *Torrance Herald*, poemul care urma să o facă celebră, *Children Learn What They Live*. A ținut cursuri de educație a copiilor adresate părinților, a înființat o grădiniță, a lucrat ca instructor pentru gravide în vederea nașterii, a promovat o tehnică de reducere a stresului. A fost căsătorită de două ori și a avut patru copii.

N-a prețuit niciodată pe deplin impactul poemului său. „Pur și simplu l-am scris și i-am dat drumul în lume, unde s-a mișcat, după cât se pare, în virtutea propriului impuls“, spunea autoarea într-un interviu recent.

Rachel Harris, prietena și colaboratoarea lui Dorothy Law Nolte, este psihoterapeut specializat în probleme familiale.

DOROTHY LAW NOLTE
RACHEL HARRIS

copiii învață ceea ce trăiesc

educația are insuflă valori

Cuvânt înainte de
JACK CANFIELD, coautor al volumului
Supă de pui pentru suflet

Traducere din engleză de
LUANA STOICA

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Luminița Simionescu
Corector: Maria Mușuroiu
DTP: Emilia Ionașcu

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Dorothy Law Nolte and Rachel Harris
First published in the United States under the title:
Children Learn What They Live:
Parenting to Inspire Values
Copyright © 1998 by Dorothy Law Nolte and Rachel Harris
The poem *Children Learn What They Live* on page 17–18
© 1972 by Dorothy Law Nolte
Published by arrangement with Workman Publishing Company,
New York.

© HUMANITAS, 2001, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NOLTE, DOROTHY LAW

Copiii învață ceea ce trăiesc: educația care insuflă valori / Dorothy Law Nolte,
Rachel Harris; cuvânt înainte: Jack Canfield; trad.: Luana Stoica. – Ed. a 5-a. –
București: Humanitas, 2012

ISBN 978-973-50-3568-6

I. Harris, Rachel

II. Canfield, Jack (pref.)

II. Stoica, Luana (trad.)

37.018.1

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

*Dedic această carte, în numele dragostei
și al luminii, tuturor copiilor vieții.*

DOROTHY LAW NOLTE

*Fiiicei mele, Ashley, care m-a învățat
ce înseamnă să iubești și să fii părinte.*

RACHEL HARRIS

Mulțumiri

Sincere aprecieri editorului nostru, Margot Herrera, pentru numeroasele contribuții pline de intuiție aduse la scrierea acestei cărți. Îi suntem de asemenea recunoscătoare lui Janet Hulstrand pentru atenția minuțioasă și bine venitele adăugiri la manuscris. Calde mulțumiri designerului Nancy Gonzales și agentului nostru literar, Bob Silverstein.

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	13
Copiii învață ceea ce trăiesc	19
Dacă trăiesc în critică și cicăleală, copiii învață să condamne	21
Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi	29
Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși	36
Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea	44
Dacă trăiesc înconjurați de ridicol, copiii învață să fie timizi	52
Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia	59
Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați	66
Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători	76
Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea	84
Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea	92
Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească	101
Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine	107
Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere, copiii învață că este bine să ai un țel	115
Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață să fie generoși	122

8 / Copiii învață ceea ce trăiesc

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr	132
Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepecți	145
Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul	153
Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți	160
Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume	167

Copiii învață ceea ce trăiesc

*Dacă trăiesc în critică și cicăleală,
copiii învață să condamne.*

*Dacă trăiesc în ostilitate,
copiii învață să fie agresivi.*

*Dacă trăiesc în teamă,
copiii învață să fie anxioși.*

*Dacă trăiesc înconjurați de milă,
copiii învață autocompătimirea.*

*Dacă trăiesc înconjurați de ridicol,
copiii învață să fie timizi.*

*Dacă trăiesc în gelozie,
copiii învață să simtă invidia.*

*Dacă trăiesc în rușine,
copiii învață să se simtă vinovați.*

*Dacă trăiesc în încurajare,
copiii învață să fie încrezători.*

*Dacă trăiesc în toleranță,
copiii învață răbdarea.*

*Dacă trăiesc în laudă,
copiii învață prețuirea.*

*Dacă trăiesc în acceptare,
copiii învață să iubească.*

Dacă trăiesc în critică și cicăleală,
copiii învață să condamne

Copiii sunt ca bureții. Absorb tot ce facem, tot ce spunem. Învață în fiecare clipă de la noi, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de asta. Dacă adoptăm o atitudine critică – plângându-ne de ei, de alții ori de lumea care ne înconjoară –, le arătăm cum să-i condamne pe ceilalți sau, și mai rău, cum să se condamne pe ei înșiși. Îi învățăm să vadă mai curând ce este rău în lume decât ce este bun.

Putem critica în nenumărate feluri – prin cuvinte, prin tonul vocii, prin comportament sau chiar printr-o privire. Toți știm să condamnăm din priviri ori să dăm o tentă critică vorbelor noastre. Copiii mici sunt foarte sensibili la felul în care sunt spuse lucrurile și le pun la inimă. Un părinte îi poate spune copilului «E timpul să plecăm», fără ca vorbele lui să transmită mai mult decât acest mesaj. Un alt părinte, grăbit și nerăbdător, poate rosti aceleași cuvinte într-un fel care să sugereze «Ești rău pentru că te tândălești atât». Deși nici una dintre variante nu va avea neapărat efectul scontat, copilul va recepționa diferit cele două mesaje și există riscul ca al doilea să-i dea un sentiment de nemulțumire de sine.

Nu are sens să ne ascundem, toți avem momente când ne sare țandăra din nimic. Criticăm cu toții din când în când. Și o facem, poate, chiar de față cu copiii noștri. Nu este însă totuna cu a trăi într-un climat de critică permanentă, cu atenția ațintită asupra depistării greșelii. Indiferent de obiectul lor, criticile frecvente au un efect cumulativ, dând o tentă negativă, intolerantă,

vietii de familie. Ca părinți avem de ales: putem crea o atmosferă sufletească critică și acuzatoare sau una tolerantă și încurajatoare.

În febra momentului. Abby are șase ani și stă la masa din bucătărie aranjând într-o cană de plastic plină cu apă floricelele culese de ea. Deodată, cana se răstoarnă, umplând totul cu apă, frunze și flori. Abby stă udă în mijlocul dezastrului și plânge în hohote. Mama ei vine într-o clipită.

«Vai de mine! Cum poți fi atât de neîndemânică?» exclamă ea exasperată.

Am spus cu toții asemenea lucruri. Reacționăm fără să gândim. Vorbele ne ies pe gură atât de repede încât ne surprind și pe noi. Poate că suntem obosiți. Poate că suntem preocupați de ceva fără nici o legătură cu ce s-a întâmplat. Indiferent de motiv, nu e prea târziu să schimbăm tonul și să evităm ca un asemenea incident mărunț să capete proporții exagerate, afectând sentimentul valorii de sine al copilului. Dacă mama lui Abby s-ar opri, s-ar calma și și-ar cere scuze că a țipat, curățenia s-ar face mult mai repede. Abby ar fi, poate, stânjenită de incident, nu însă și de propria persoană. Pe de altă parte, dacă mama lui Abby continuă să-și critice fata, Abby ar putea începe să se considere o ființă incompetentă și neîndemânică.

Știu, nu e ușor să ne înfrânăm supărarea chiar dacă suntem conștienți că asta ar fi spre binele copiilor noștri. Cei mai mulți dintre noi trebuie să facem eforturi considerabile pentru a ne înțelege și a ne controla reacțiile afective.

Ne-ar fi de mare ajutor să avem pregătit un răspuns alternativ de genul «Cum s-a întâmplat?». O asemenea formulare pune accentul pe incident, nu pe copil. În felul acesta, preîntâmpinăm sentimentul de inadecvare și de eșec al copilului și pregătim terenul pentru învățarea constructivă. Încurajând copilul să explice succesiunea evenimentelor, puteți să urmăriți alături

cizii mult mai importante. Crescând conștienți de faptul că îi vom asculta și le vom respecta părerile, copiii vor accepta mai ușor să discute cu noi și să coopereze la rezolvarea problemelor cu adevărat grave.

Vorba dulce mult aduce. De cele mai multe ori ne criticăm copiii doar ca să-i încurajăm să facă lucrurile mai bine, să fie mai buni. Poate că la fel au procedat și părinții noștri cu noi când eram copii. Sau poate că recurgem la critici când suntem oboșiți ori stresați. Copiii însă nu privesc criticile ca pe o încurajare. Pentru un copil critica pare mai curând un atac la persoană și există mai multe șanse să-i provoace o atitudine de autoapărare decât una de cooperare. În plus, copiilor mici le este greu să înțeleagă că nu ei sunt inacceptabili, ci comportamentul lor.

Asta nu înseamnă însă că nu le putem spune copiilor că nu ne place ceea ce fac. Dacă ne acordăm răgazul de a cântări impactul cuvintelor noastre, putem spune exact ce vrem fără a minimaliza respectul de sine al copilului. Indiferent ce s-a întâmplat, putem să-i dăm de înțeles că *el* e în ordine, deși ceea ce a făcut nu este.

Când a auzit zgomotul de sticlă spartă, tatăl lui William a ghicit totul. A intrat calm în camera de zi, a cărei pardoseală era acoperită de cioburi. Fiul său, în vârstă de opt ani, stătea de cealaltă parte a ferestrei, în curte. O expresie de uluire și teamă i se putea citi pe chip. Băta de baseball zăcea pe jos, lângă el, iar mingea se afla în mijlocul camerei, pe podea.

«Acum știi de ce există regula „Nu juca niciodată baseball aproape de casă“, William?», îl întrebă tatăl.

Băiatul privi în pământ.

«Știu, tată. Dar am fost atent.»

«Nu, Will, regula nu se referă la atenție. Se referă la distanță.»

«Îmi pare rău», zise William, sperând că discuția se va sfârși aici.

Tatăl îl privi cu seriozitate. «Bine, hai să vedem cât ar costa să schimbăm geamul ca să știm cât timp va trebui să-ți pui deoparte banii de buzunar ca să-l plătești.»

Cuvintele se așezau încet, pe măsură ce William realiza consecințele greșelii lui. Tatăl văzu cum umerii băiatului se lăsau sub povara responsabilității.

«Știi, Will, că și bunicul tău m-a pus să plătesc o fereastră pe care am spart-o? Cred că aveam cam vârsta ta», îi mărturisi el băiatului, care îl asculta acum transpus.

«Zău?»

«A durat mult până să-l plătesc, zise tatăl. Și îți mărturisesc că de-atunci n-am mai spart niciodată vreun geam. Acum fugi și adu o mătură și un fâraș să strângem cioburile astea.»

Prea mult accent pus pe învinovățire sau pe pedeapsă produc separare, nu comuniune. Adevărul este că toți greșim, iar accidentele nu lipsesc din viața nimănui. Dacă răspundem în asemenea momente transmițând mesaje utile, îi ajutăm pe copii să învețe ceva din experiența lor, să facă legătura dintre ce au făcut și ce «s-a întâmplat» și să descopere cam cum ar trebui să procedeze pentru a readuce situația la normal.

Cicăleală, cicăleală și iar cicăleală. Poate că nu ne dăm seama, dar cicăleala și lamentația cronică sunt forme subtile de critică. Mesajul implicit al cicălelii este «Nu am încredere că îți vei aminti să faci un anumit lucru sau să te comporti cum trebuie». Nu ne ajutăm copiii așteptând de la ei tot ce este mai rău și pe deasupra suntem ineficienți. Oricât ar fi de mici, copiii învață foarte repede să facă abstracție de frazele repetate la nesfârșit. Cât despre adolescenți, este bine cunoscută capacitatea lor de-a fi «surzi» la vorbele noastre, indiferent dacă au sau nu căștile pe urechi.