

practic

Meg F. Schneider, licențiată în psihologia de consiliere la Universitatea Columbia din SUA, a scris multe ghiduri pentru părinți, dar și cărți practice și de ficțiune pentru adolescenți. *Educația copilului meu (25 of the Best Parenting Techniques Ever)*, *Difficult Questions Children Ask...*, *Sex and the Single Parent*, *Word Power* și *Just a Little Too Thin* fac parte dintre cele mai cunoscute titluri al căror autor sau coautor este. Ca psihoterapeut specializat în tratarea adolescenților și a familiilor lor, Meg F. Schneider lucrează atât într-un cabinet privat, cât și în cadrul unui centru de sănătate mentală din New York.

MEG F. SCHNEIDER

educația
copilului meu
în 25 de tehnici
care nu dau greș

Traducere din engleză de
Sorana Corneanu

Ediția a patra

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Luminița Simionescu
Corector: Maria Nicolau
DTP: Angela Ardeleanu

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Meg F. Schneider
25 of the Best Parenting Techniques Ever
© 1997 by Meg Schneider
Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC.
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2003, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SCHNEIDER, MEG

Educația copilului meu în 25 de tehnici care nu dau greș / Meg F. Schneider;

trad.: Sorana Corneanu. – Ed. a 5-a. – București: Humanitas, 2012

ISBN 978-973-50-3497-9

I. Corneanu, Sorana (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

*În memoria mamei mele, Sally, cu mare
dragoste.
Îmi va fi mereu dor de învățămintele ei.*

Cuprins

Cum definim o tehnică reușită de creștere a copiilor?	9
Tehnica nr 1 / Lasă copilul, controlează-te tu!	16
Tehnica nr 2 / Recunoaște semnele bune	24
Tehnica nr 3 / Foarte bine, încalcă regula!	31
Tehnica nr 4 / Cicăleala interzisă sau Cum se încheie un contract	38
Tehnica nr 5 / Nu-i răni mândria	46
Tehnica nr 6 / Un strop de umor	52
Tehnica nr 7 / Ai priceput?	58
Tehnica nr 8 / Când a făcut o prostie, începe cu punctele lui forte	64
Tehnica nr 9 / E oare dorința lui sau a mea?	71
Tehnica nr 10 / Arunci tu copilul în apă, dar apoi... ..	75
Tehnica nr 11 / Cum îl cumperi mai bine	82
Tehnica nr 12 / Efectul șocului	88
Tehnica nr 13 / Privește cu ochii lui: fii realistă!	93
Tehnica nr 14 / Minciuna complică lucrurile	99
Tehnica nr 15 / Nu face din țânțar armăsar sau Copiii mai fac și greșeli	105
Tehnica nr 16 / Alege-ți singur pedeapsa	112
Tehnica nr 17 / Pauzele sunt momente de intimitate	119
Tehnica nr 18 / Cum își așterne, așa să doarmă	125
Tehnica nr 19 / Fii alături de el	133
Tehnica nr 20 / Respectă-le părerile	139
Tehnica nr 21 / Puțină intimitate, vă rog	144
Tehnica nr 22 / Dacă suferă o pierdere, lasă-l să fie trist	151
Tehnica nr 23 / Dreptul de a te proteja	158
Tehnica nr 24 / Nu uita să-ți ceri scuze	165
Tehnica nr 25 / Iartă-te	170

Mulțumiri

Aș vrea să-i mulțumesc doctorei Judi Craig pentru umorul, înțelepciunea și generozitatea ei, pentru incredibilul talent de a vorbi despre copii și părinți reali în situații reale. Intenția mea nu a fost să creionez imagini ideale. Ea m-a ajutat să insuflu realism paginilor acestora, și asta e tot ce mi-am dorit mai mult.

CUM DEFINIM O TEHNICĂ REUȘITĂ DE CREȘTERE A COPIILOR?

Pe scurt spus, o astfel de tehnică e una care dă roade!

Pentru a răspunde mai pe larg, e nevoie să înțelegem ce vrem să spunem, sau *ar trebui* să spunem, atunci când definim o tehnică eficientă de creștere a copiilor.

Nu este pur și simplu vorba de a-l determina pe copil să se comporte cum trebuie sau să facă ce-i spui, sau să dea dovadă de calități pe care tu i le impui. O bună tehnică de creștere a copiilor înseamnă mai mult decât atât.

E vorba despre a-ți comunica atitudinea față de drepturile tale, față de drepturile copilului și față de dorințele și nevoile lui. Trebuie să-i transmiți respectul tău pentru el, o imagine clară a așteptărilor tale și disponibilitatea de a-l înțelege. Și mai e nevoie să-i consolidezi copilului tău respectul de sine, chiar atunci când îl corectezi, îl certzi, îl înveți sau îl disciplinezi.

Ceea ce se întâmplă în timpul aplicării tehnicii, chiar înainte să obții vreun rezultat, este la fel de important ca rezultatul în sine.

Iată motivul adânc al acestei cărți. Nu e vorba doar despre ce să faci. Ci și despre a înțelege *de ce* faci ceea ce faci. Despre cum să-ți ajuți copilul, asta chiar în timp ce te străduiești să-l determini să lase mofturile, să încerce un nou sport, să se învețe cu un nou fel de mâncare, să treacă peste o dezamăgire, să accepte responsabilitatea pentru propriile acte, să nu mai mintă și multe altele.

Cartea aceasta trece dincolo de niște simple tehnici. Ea vorbește despre moduri de a-ți crește copilul astfel încât el să se simtă bine cu sine și cu tine. Astfel încât copilul tău să facă față greutăților vieții. Și mai vorbește despre felul în care tu, ca părinte, poți păstra granițele teritoriilor voastre astfel ca resentimentul să se reducă la minimum, iar relația voastră să fie cât mai pozitivă.

Cum trebuie folosită această carte

Fiecare capitol are patru secțiuni: TEHNICA, DE CE TEHNICA E BUNĂ, MESAJUL PROFUND și CUM FUNCȚIONEAZĂ.

TEHNICA arată ceea ce faci efectiv. Ce lucruri ai putea spune. Sugestii pentru propria purtare. De exemplu, cum folosești umorul pentru a detensiona o situație? Cel mai bine e să spui câteva vorbe, cu căldură, și să vezi cum reacționează copilul.

DE CE TEHNICA E BUNĂ explică efectele tehnicii și motivul pentru care tehnica e eficientă. Ce mesaj nerostit percepe copilul tău când reacționează bine? Cum îl ajuți să facă un prim pas bun? Cum poate umorul, de exemplu, să ușureze lucrurile? De ce un râs din toată inima ajută?

MESAJUL PROFUND este substratul întregii tehnici. Nu se referă la tehnica în sine, ci mai curând la ceea ce indică ea referitor la felul în care îți înțelegi copilul și pe tine, la așteptările tale, la credințele tale în ce privește moralitatea, integritatea, vicisitudinile vieții. Umorul poate fi, chiar și în cele mai dure-roase situații, necesar și bine-venit. Folosindu-l, îți dovedești încrederea în faptul că până și cele mai grele circumstanțe merită o rază de lumină, că durerea poate fi ușurată.

CUM FUNCȚIONEAZĂ ilustrează tehnica și rezultatele ei. De regulă, secțiunea e împărțită în trei grupuri de vârstă, pentru că, firește, ceea ce faci trebuie adaptat la capacitățile de dezvoltare ale copilului. Un puști de patru ani poate crede că râzi *de* el, însă la 12 ani o mustrare îmbrăcată într-o glumă va fi primită cu zâmbete.

E important de reținut că în secțiunea CUM FUNCȚIONEAZĂ dialogurile care ilustrează tehnica sunt redată în formă abreviată și reprezintă doar niște sugestii. Trebuie, bineînțeles, să te simți liberă* să adaptezi tot ce faci la propria ta personalitate. Ideile punctate aici sunt menite:

- Să atragă atenția asupra semnificației unor cuvinte și expresii pe care le poți folosi;
- Să ilustreze diferitele feluri în care tehnica poate fi aplicată pentru a se potrivi diferitelor situații și personalități ale copiilor;
- Să te facă să-ți dai seama ce anume vrei să cercetezi la copilul tău, astfel încât să poți improviza și să modifice tehnica pentru a-i mări eficiența;
- Să te ajute să vezi până unde poți merge. Copiii nu sunt precum câinii lui Pavlov, iar tu nu ai puteri magice. Câteodată rezultatele bune nu sunt imediat evidente.

Aceste tehnici nu sunt miraculoase, dar sunt cu siguranță eficiente.

În plus, multe sunt intersanjabile. Există câteva tehnici pentru copiii care nu vor să încerce lucruri noi, altele pentru cei mult prea neastâmpărați. Alte câteva au de-a face cu lipsa de responsabilitate sau de respect pentru ceilalți a copilului. Chiar de la început, fiecare tehnică anunță problemele specifice de care se ocupă: dar aceste probleme te ghidează doar în mare.

Va trebui să decizi singură ce e mai bun pentru tine și pentru copil. Și asta depinde în mare măsură de firea copilului tău...

Copilul tău e unic, deci tehnica trebuie să i se potrivească

Copiii de care va fi vorba în cartea aceasta au temperamente diferite. Evident că orice ai spune sau ai face trebuie să ai în

* Când textul se referă la părinte, am presupus că acesta e mama și am folosit în traducere femininul, cu excepția cazurilor în care era vorba în mod explicit despre tată. (N.t.)

vedere profilul emoțional specific al copilului tău. La fel și cu «faza» specifică prin care se întâmplă să treacă.

Tehnicile vor trebui întotdeauna adaptate, iar unele, poate, nu vor trebui deloc folosite. Tonul și limbajul corpului asociate tehnicii *Ai priceput?* pot să nu fie potrivite în cazul unui copil prea sensibil, pe care o simplă privire mai apăsată îl poate face să izbucnească în plâns. Pe de altă parte, un copil foarte capricios se poate folosi de tehnica *Foarte bine, încalcă regula!* în propriul avantaj. Va trebui să-ți alegi «momentul indulgenței» cu mare grijă (și nu prea des!).

Un copil ușor de culpabilizat poate lua mult prea în serios tehnica *Alege-ți singur pedeapsa* și poate că singurul mod de a stabili o relație cu un copil excepțional de încăpățânat, pentru care tehnica *Pauzele sunt momente de intimitate* e un fleac, este să folosești *Efectul șocului*. În cazul unui copil mândru, însă de o mare vulnerabilitate, ai grijă să «nu-i rănești mândria».

Traectoria de până acum a copilului tău, precum și situația particulară trebuie de asemenea luate în calcul. O greșeală minoră, care nu s-a mai repetat, trebuie abordată altfel decât una majoră și frecventă, chiar dacă tehnica de bază e aceeași. Cu alte cuvinte, o primă minciună nu trebuie pedepsită prea aspru. În schimb, un copil care și-a făcut un obicei din a minți are nevoie de o replică pe măsură.

Dar, indiferent cum e copilul tău și ce probleme apar, unul dintre cele mai importante lucruri în construirea unui comportament acceptabil este să fii dreaptă și rezonabilă.

Consecințele

Orice-ar fi, o consecință trebuie să fie egală cu «infracțiunea». Acesta e un punct crucial în creșterea copiilor. Dezechilibrul celor două ar crea o mulțime de probleme:

- Copilul poate primi pedeapsa cu atâta resentiment încât să nu mai reușească să-și priceapă și să-și regrete greșeala;

- O consecință exagerată îi periclitează copilului înțelegerea relației cauză–efect;

- O consecință prea aspră va contrazice ideea, pe care copilul e important s-o aibă, că toate acțiunile sunt relative;

- Copilul poate evita cu o abilitate din ce în ce mai mare o consecință pe care o știe cumplită, în loc să-și accepte deschis greșeala.

O consecință adecvată, având un început și un sfârșit clar delimitate, îi permite copilului tău să evalueze mai bine ceea ce a făcut. Îi dă o perspectivă asupra actelor sale. Iar perspectiva din care te privește pe tine devine și ea mai bună. Ești, va realiza el, un om rezonabil și realist.

O consecință prea dură vă va întoarce unul împotriva celuilalt. Una corectă va înmuia furia și vă va apropia mai mult.

Încă ceva în legătură cu consecințele prea dure: sunt greu de aplicat și se întorc de fapt împotriva ta! Nu e ușor să impui ca orele de joacă afară să-i fie interzise copilului timp de trei săptămâni. Vei avea ceva de furcă cu el! E nerealist să afirmi că schiul programat pentru toată familia în weekend se anulează din cauza purtării lui. N-ai s-o faci până la urmă, și tot tu vei părea neserioasă.

Trei lucruri trebuie ținute minte când stabilești o consecință, lucruri ce vor menține un echilibru:

1. Dacă ești foarte furioasă, nu indica imediat consecința. Așteaptă un pic, până te mai calmezi. Altfel pedeapsa poate fi nedreaptă și nerezonabilă. Firește că o poți anula mai târziu, însă e mai bine să n-o iei pe calea asta. Dacă ești teribil de nervoasă, pur și simplu spune-i copilului: «Vei fi pedepsit pentru ce ai făcut. Dar sunt prea nervoasă acum și aș putea fi nedreaptă. Vorbim mai târziu, când voi putea gândi mai clar.» Dovedești astfel nu doar respect pentru copilul tău – spunându-i că merită, chiar dacă s-a purtat rău, să fie tratat cum trebuie –, dar îți impui și ție un mod constructiv de a face față furiei.

2. Inventează o consecință pe cât posibil *logică*. Nu are nici un sens să-i interzici băiatului tău desertul timp de o săptămână

pentru că refuză tot timpul să-și facă ordine în cameră. Dar dacă îi spui că nu are voie să se uite la desene animate decât *după* ce a făcut ordine, vei vedea că merge. Unui copil care vine de obicei târziu de la școală (fiindcă pierde vremea pe străzi mai mult decât jumătatea de oră stabilită) degeaba îi spui că nu are voie să iasă din casă tot weekendul. Nu-l va ajuta să-și înfrângă impulsul de a pălăvrăgi la nesfârșit cu colegii după orele de școală. Dar dacă-i ceri ca, timp de două săptămâni încheiate, să vină acasă imediat după școală ca să dovedească astfel că se poate ține de cuvânt, vei avea rezultate. Nu e deplasat să-i ceri să-și «recâștige» jumătatea de oră de stat pe-afară. Ideea e că o consecință nu are doar rolul de a îndrepta un tip de comportament. Ea trebuie să se refere direct la problemă, pentru a avea un efect de durată asupra modului de a gândi al copilului tău.

3. Nu uita că frica, umilirea sau abandonul nu trebuie să facă parte din pedeapsă. Amenințările fizice sunt inacceptabile. A-ți face copilul de râs ori a-l umili în fața altor oameni sau a prietenilor lui este de asemenea inacceptabil. Iar a-l amenința că îi interzici să se vadă cu prietenii sau că nu-i mai vorbești sau că pleci tu definitiv din casă este nu doar nepotrivit, ci și înfricoșător. Un copil nu trebuie «înfrânt» pentru a învăța o lecție. De fapt, un copil profund rănit va ști doar că nu e în stare de nimic bun ori se va întreba de ce nu-l iubești și ce poate face ca să te recâștige. Or, mai ales la un copil mai mare, asta duce adesea la un comportament profund autodistructiv.

Concluzia? Recurge la consecințe rezonabile, astfel încât copilul tău să simtă că a fost tratat corect. Dă-i repere clare, ca să nu aibă ocazia să te bată la cap cu un «Acum am voie să deschid televizorul!». Fii logică. Când e cazul, inventează niște consecințe care să nu pedepsească cu tot dinadinsul, ci să ajute la corectarea comportamentului. Iar dacă e vorba de o greșeală gravă, păstrează-ți calmul, ai răbdare să gândești bine pedeapsa, apoi asigură-te că se poate aplica și că e destul de rezonabilă *și pentru tine!*

De aici și celălalt scop al cărții de față. Tehnicile de creștere a copiilor au în vedere și o modalitate de aplicare a lor care