



ghidul PĂRINȚILOR

AUTORITATEA PARENTALĂ

SFATURI ȘI IDEI
PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI

Madeleine Deny

CORINT
UTILIS

Autodisciplina și regulile conviețuirii armonioase

Sunteți gata să demarați negocierile? Să faceți pe mediatorul când apar conflicte la școală? Să vă mențineți, fără să dați greș, poziția de părinte hotărât în fața micilor sale abateri? Bineînțeles! Deoarece tocmai aceste greșeli îl vor ajuta să crească. Dumneavoastră vă revine rolul de a-l face să aibă încredere în ceilalți, să dobândească simțul responsabilității, să gândească pe cont propriu, să devină o persoană în adevăratul sens al cuvântului. Vă va face multă plăcere să-i împărtășiți din experiența dumneavoastră, dar nu veți fi scutit nici de conflicte și neînțelegeri. Acest demers „pas cu pas” îl va ajuta pe copil să-și domine emoțiile pentru a trăi din plin copilăria.

Știi să-ți porți singur de grijă?

⇒ Învățarea autodisciplinei

! Părinții lui **Yannick, 7 ani**, s-au săturat să-l controleze de dimineața până seara și să-i repete de zece ori ce vor de la el până să fie auziți. Ca să nu mai vorbim de mania lui de a se năpusti la televizor după școală, la ora gustării, depășind cu mult jumătatea de oră permisă. Acest obicei prost îi scoate din sărite pe părinții lui, fiindcă îi răpește din timpul dedicat temelor. La sfârșitul zilei, atmosfera e tensionată.

☆ Pentru a pune capăt acestor conflicte zilnice, mama sa îl anunță că va trebui să-și organizeze singur orarul până la ora cinei. Stabilesc împreună durata necesară gustării, temelor și dușului. Dacă nu își respectă programul, nimeni nu îi va atrage atenția, însă în ziua următoare va trebui să renunțe la jumătatea de oră de televizor pentru a recupera timpul pierdut în ziua precedentă. Mândru de noile responsabilități, în primele trei zile Yannick respectă la minut planificarea timpului. Vor mai exista mici recidive, dar se vor rări în timp, iar băiețelul va fi din ce în ce mai cooperant.

Când un copil opune rezistență pasivă, petrecând excesiv de mult timp pentru a face un lucru care i-a fost impus, cel mai bine este să refuzați să intrați în jocul lui încercând să-l controlați. Dacă îi propuneți să-și planifice singur timpul, îl veți învăța să se autodisciplineze.

Laude care ajută și încurajează:

- „Am observat că ți-ai făcut temele cu atenție și că ai avut timp să te speli înainte de cină.”
- „Mă bucur să văd că te descurci singur.”
- „Bravo! Nici eu n-aș fi făcut-o mai bine!”

Acasă învățăm să ne îndreptăm greșelile!

⇒ Asumarea consecințelor propriilor acte

! **Guillemette, 8 ani**, a hotărât să-și dea cu părerea despre orice. La școală este adeseori pedepsită, iar acasă critică neîncetat, râzând de toată familia. Noul comportament al domnișoarei îl calcă pe nervi pe tatăl ei, mai ales în seara asta, când, după ce a intrat fără să ceară voie în camera fratelui ei, s-a certat și cu sora ei, închizând-o „în joacă” în baie.

☆ „Aici, acasă, nu e ca la școală, îi explică tatăl, noi nu pedepsim, ci ne îndreptăm greșelile.” Îi cere să-i propună imediat surorii ei o compensație care s-o mulțumească. Guillemette alege să cânte cu ea tot repertoriul de cântece de la grădiniță. Compensația e serioasă, fiindcă sora ei știe peste douăzeci! Urmează intervenția fratelui mai mare, care îi cere să-i facă ordine în toată camera. Din fericire, tatăl este din nou prezent pentru a arbitra lucrurile, iar Guillemette, vinovată, este scutită de marea curățenie. Ea va trebui să golească doar coșul de hârtii al fratelui ei.

Este important să vă disimulați enervarea, să nu insistați asupra greșelii comise, ci mai degrabă asupra îndreptării acesteia. Remedierea nu trebuie să fie aleasă la întâmplare, ci, dimpotrivă, să fie bine gândită și totodată acceptată de cealaltă parte. Justețea despăgubirii va fi în acest caz bine înțeleasă de ambele părți.

Autodisciplină în patru etape:

- *Constatați problema.*
- *Cereți-i copilului să caute soluții.*
- *Determinați-l să accepte metoda de îndreptare a greșelii aleasă de persoana lezată.*
- *Felicități-l dacă și-a îndreptat cum se cuvine greșeala.*

Când scuzele nu sunt de ajuns...

⇒ Refuzul de a îndrepta o greșeală

! **Boris, 10 ani**, care are în această etapă tendința de a se enerva pentru orice nimic, tocmai a intrat în camera lui și, trântind ușa violent, i-a smuls mânerul! Un sfert de oră mai târziu, se calmează și îi cere scuze mamei lui.

☆ Ea îi spune că se bucură nepus să-l vadă calm, însă scuzele nu sunt de ajuns. Va trebui să plătească din banii lui de buzunar un nou mâner. Furios, Boris strigă: „Dar nu e vina mea și, în plus, mi-am cerut scuze, refuz să plătesc din banii mei”. Mama nu-i face jocul, ci îi atrage atenția că refuzul lui de a repara daunele riscă să-i aducă alte neplăceri. Va trebui să mai aștepte încă o lună până să primească perechea de bascheți pe care plănuise să i-o cumpere a doua zi. O parte din suma destinată pantofilor va fi folosită pentru cumpărarea unui nou mâner. Boris e foarte nemulțumit de pedeapsă, dar se vede nevoit s-o accepte. De-acum înainte va respecta regulile casei fără abatere, altfel, pentru orice obiect stricat sub impulsul furiei, va plăti din banii lui de buzunar sau va primi sarcini menajere.

Scuzele nu sunt suficiente, deoarece, deși sunt necesare, nu-l învață pe copil să-și înțeleagă greșelile. De aceea este important să fie prevăzută o despăgubire în caz de greșeală.

6-10 ani

Recunoașterea unui comportament greșit ajută la îndreptarea acestuia.

- Mă angajez să-mi îndrept greșeala.
- Adoptând o altă atitudine, alegând strategia corectă, mi-am atins obiectivul.
- Devin mai competent și mai autonom.

Copiii au nevoie de o îndrumare fermă din partea adulților pentru a crește, cu toții știm asta. Iar cercul familial este mediul ideal în care o pot face. Copilul se va dezvolta firesc, își va afirma trăsăturile și personalitatea, învățând totodată cum să se comporte în societate. Desigur, părinții au multe de spus. Cuvinte hotărâte, potrivite și pozitive... Acelea care îl vor îndruma pe copil pe calea autonomiei, care îi vor dezvolta simțul responsabilității și îi vor forma unul dintre cele mai valoroase sentimente: încrederea reciprocă părinte-copil.

Ghidul de față îi ajută pe părinți să abordeze pozitiv problemele de disciplină ale copiilor și să stabilească o legătură bazată pe încredere și cooperare cu aceștia.

Plecând întotdeauna de la exemple concrete, autoarea sugerează idei și metode care și-au dovedit în timp eficiența, oferind, cu umor și sensibilitate, răspunsuri utile la întrebările firești ale oricărui părinte:

- **Cum să reacționez atunci când copilul spune „nu” la orice, nu ascultă niciodată și nu ia în seamă cerințele mele?**
- **Ce să-i spun dacă nu suportă nicio constrângere sau dacă se poartă urât cu ceilalți?**
- **Cum să-mi impun autoritatea fără să țip la el sau să-l pedepsesc?**
- **Cum să-l ajut să respecte regulile?**

O carte plină de sfaturi inteligente și de trucuri „testate și aprobate”, care va contribui cu siguranță la crearea unei atmosfere armonioase în familia dumneavoastră!