



Cuprins

TREI

---

# Mama, sunt tachinat!

CUM SĂ-ȚI AJUȚI COPILUL SĂ FACĂ FAȚĂ  
PROBLEMELOR VIEȚII SOCIALE

**MICHAEL THOMPSON, LAWRENCE J. COHEN,  
CATHERINE O'NEILL GRACE**

Traducere din engleză de Octavia Maria Stancovici



# Cuprins

Capitolul 1. Viața de zi cu zi a copiilor:	
Suferința socială normală	7
Studii de caz	10
<i>Cum a învățat Sandra să nu-și facă griji</i>	10
<i>Descoperă-ți locul, descoperă-ți propria persoană</i>	19
Întrebări și răspunsuri	29
<i>Mamă, sunt tachinată!</i>	29
<i>A învăța de ce e important să împărțim</i>	33
<i>Abilitățile de împrietenire în viață</i>	36
<i>Ai încredere în dezvoltare</i>	43
<i>Cum să ne ocupăm de un deficit al abilităților sociale</i>	46
<i>Acceptarea prietenilor imaginari</i>	52
<i>Popularitatea și puterea</i>	57
<i>O perspectivă asupra suferinței</i>	61
<i>Când grupul cauzează probleme</i>	64
<i>O chestiune de stil</i>	67
<i>Când un băiat se îndrăgostește până peste urechi</i>	70
<i>Încercarea de a cumpăra prietenia</i>	73
Capitolul 2. Când viața socială este înspăimântătoare:	
Copii vulnerabili	77
Studii de caz	84
<i>Cazul preșcolarului agresiv</i>	84
<i>Izolarea la pretrecerea cu ceai: un copil neglijat</i>	92
Întrebări și răspunsuri	97
<i>Învățarea limbajului nonverbal</i>	97
<i>Când un copil este sadic</i>	99
<i>Cum pot fi doi copii din aceeași familie atât de diferiți?</i>	103
<i>Discuția despre igiena personală</i>	106
<i>Rădăcinile fenomenului de intimidare/agresare de către tirani</i>	110

<i>O gașcă de fete</i>	113
<i>Spargerea codului tăcerii</i>	117
<i>Prea slabă</i>	123
<i>Ajutarea copiilor să se descurce cu un coleg dificil</i>	127
<i>A sări în ajutor</i>	133
<i>Înlăturarea semnului „Lovește-mă“</i>	136
<i>Nimeni nu este în siguranță până ce nu sunt toți în siguranță</i>	139

<b>Capitolul 3. La școală și în cartier: viața socială a copiilor</b>	142
<b>Studii de caz</b>	148
<i>Ajutarea unor marginalizați să găsească o comunitate</i>	148
<i>Hărțuiala care a condus la părăsirea școlii</i>	156
<b>Întrebări și răspunsuri</b>	164
<i>Fii părinte, nu copil</i>	164
<i>Un băiat care își urmează propriul ritm</i>	168
<i>Turnătorul</i>	171
<i>Singura fată de culoare de la grădiniță</i>	173
<i>Martorii care nu sunt așa de inocenți</i>	176
<i>Abilitatea de a conduce care aduce câștig tuturor</i>	179
<i>A boxa sau a nu boxa</i>	183
<i>Când tiranii câștigă</i>	187
<i>Mărirea cercului social al copilului</i>	191
<i>Când alte familii nu urmează regulile tale</i>	193
<i>Când un părinte nu știe cum să ajute</i>	197
<i>Puterea iubirii</i>	200
<i>Limbajul remarcilor umilitoare</i>	203
<i>Despărțirea de școală</i>	205
<i>Bunăitatea copiilor</i>	208



# Capitolul 1

## Viața de zi cu zi a copiilor: Suferința socială normală

În fiecare dimineață când autobuzele opresc în fața unei școli primare, gimnaziale sau a unui liceu, se desfășoară o dramă socială extraordinară. Majoritatea adulților ratează importanța acestui act de deschidere a zilei de școală, deoarece este un spectacol cotidian, aparent atât de predictibil încât adulții nu sunt conștienți de intensitatea sa. Dar copiii coboară din autobuz concentrați nu pe spaniolă, caligrafie sau cursul de calculatoare, ci pe întâlnirea cu prietenii lor. Ei sunt pregătiți de ridicarea cortinei pentru acțiunea zilei — pentru conflictul și conexiunea vieții sociale.

Copiii suferă când sunt tachinați sau excluși, sau când se ceartă cu un prieten — iar părinții suferă empatic împreună cu ei. Slujba noastră este să suportăm acea durere și de asemenea să o privim dintr-o perspectivă adecvată. Până la urmă, noi am supraviețuit bisericuțelor și trădărilor, și suferințelor, iar copiii noștri vor supraviețui și ei. Desigur, există lucruri pe care le putem face pentru a ușura durerea — a lor și a noastră — dar prima noastră îndatorire este să tragem aer în piept și să avem încredere în reziliența copiilor și în procesul de dezvoltare umană.

Problemele sociale cu care se confruntă copiii sunt atât de previzibile și inevitabile încât este greu să le numim traume. Totuși, ele dor și subminează încrederea unui copil. Pierderea unui prieten, trădarea unui secret sau tachinările sunt doar câteva exemple. Ca

părinți, vrem cu disperare să îi ajutăm pe copii să scape de aceste lecții grele ale vieții sau cel puțin să le treacă cu bine atunci când se petrec. Știm că predicile nu ajută cu adevărat, dar continuăm să le dăm, pentru orice eventualitate. Știm de asemenea că îngrijorarea noastră fără sfârșit nu ajută, dar ne este foarte greu să ne oprim.

Cercetările arată că majoritatea copiilor se încadrează undeva la mijlocul ierarhiei sociale. Statutul lor variază de la bine-plăcuți la foarte populari. Pentru acești copii, problemele sociale intense (și durerea) sunt totuși răspândite. De fapt, presiunile și conflictele sunt universale pe măsură ce copiii se confruntă cu dispute individuale, între doi prieteni sau în grup. Majoritatea răspunsurilor la întrebările din această secțiune încep cu vorbe de încurajare. Scopul nostru este să ajutăm adulții să înțeleagă factori precum temperament, dinamică de grup și dezvoltarea copilului. Speranța noastră este că o mai bună înțelegere a acestor lucruri va oferi o mai bună perspectivă, o doză de optimism și puțină ușurare în privința anxietății pe care o simțim. Părinții și alți adulți au toți propriile amintiri dureroase ale dificultăților sociale. Aceste amintiri sunt trezite atunci când copiii transmit durerea părinților lor. Este greu să separi durerea nouă a prezentului copilului tău de durerea veche a propriilor zile de școală. Se aseamănă oarecum cu a fi călcat pe un deget care este deja rupt.

Când catalogăm multe dintre grijile voastre drept durere socială „normală”, noi nu încercăm în niciun fel să o banalizăm. Durerea pe care o simțim atunci când pierdem o persoană iubită este de asemenea universală — și de aceea „normală”. Dar asta nu micșorează intensitatea ei. Cu toate acestea, cunoașterea faptului că ceva este universal, că voi și copiii voștri nu sunteți singurele persoane care ați trecut vreodată prin această durere, poate fi o consolare puternică.

Dacă citiți printre rânduri pe măsură ce vă uitați la întrebările din secțiunea aceasta, veți vedea că de cele mai multe ori ceea ce părinții și profesorii întreabă este asta: „Este copilul meu normal?” „Sunt copiii din clasa mea normali?” Deseori există multă

anxietate și îngrijorare în spatele acestor întrebări. O mare parte din nesiguranță și îngrijorare vine dintr-o lipsă de experiență despre cât de normal este pentru copii să sufere, sau cât de normală este situația în care copiii sunt foarte dificili pentru părinți, iar aceștia au greutate în a ști cum să se poarte cu ei sau în a-i înțelege. Copiii normali nu sunt minunați în fiecare clipă. Prietenii lor nu sunt întotdeauna scene din felicitări Hallmark. De fapt, ei ne surprind cu tot felul de lucruri neplăcute. Deseori împărtășesc părinților această afirmație a genialului doctor psihiatru de copii D.W. Winnicott în cartea sa *Copilul, familia și lumea exterioară*: „Cum este un copil normal? Mănâncă, crește și zâmbește? Nu, un copil normal nu este așa. Dacă are încredere în propriii părinți, un copil normal face toate grozăviile din lume. De-a lungul timpului, el își testează puterea de a distruge, de a dezmembra, de a speria, de a-i obosi pe ceilalți, de a-i epuiza, de a minți, de a fura. Toate motivele care duc oamenii în tribunale (sau în spitale de nebuni) își au echivalentul normal în copilărie, în relația copilului cu propriul lui cămin. Dacă acest cămin rezistă în fața tuturor atacurilor copilului, atunci micuțul începe să se joace; dar numai după ce a făcut niște teste.“

Trebuie să suportăm durerea pe care copiii o împart cu noi, o durere care ar putea să ne frângă inimile, sau să ne enerveze, sau să ne aducă aminte de propriile noastre experiențe oribile în colectiv. Și trebuie să ne menținem obiectivi referitor la acea durere. Într-adevăr, prima regulă a îngrijorării ca părinte este că trebuie să privim dincolo de situația actuală.

Există o poveste despre o mamă aflată la primul copil care era foarte anxioasă și care chema doctorul pediatru constant, uneori de câteva ori pe zi. După câteva luni în care s-a petrecut același lucru, doctorul a cerut să o vadă. Iată ce i-a zis: „Doamnă Smith, dvs. ați dat naștere unui copil. Astfel v-ați expus unei vieți întregi de îngrijorare. Trebuie să o luați încet, pas cu pas.“ Copiii, de asemenea, au nevoie să învețe să meargă încet, pas cu pas, în cursa lungă a creșterii.

În primul dintre cele două studii de caz care urmează, veți cunoaște o mamă care a învățat să își stăpânească grijile și să încurajeze prietenii copilului său, în loc să sufere din cauza lor.

În al doilea studiu de caz din această secțiune vă va fi prezentată Karen, o tânără, și reflecțiile ei referitoare la interacțiunea complexă între identitate, prietenie și popularitate în timpul adolescenței. Abilitatea lui Karen de a privi în urmă la viața ei socială o ajută să găsească sensul unei lupte pe care îi era foarte greu să o înțeleagă atunci când era în mijlocul ei. Sperăm ca perspectiva ei să vă ofere mai multă obiectivitate referitoare la experiențele propriului vostru copil în lumea prieteniei și popularității.

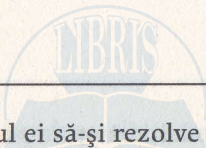
## STUDII DE CAZ

### CUM A ÎNVĂȚAT SANDRA SĂ NU-ȘI FACĂ GRIJI

Când Sandra vorbește despre urcușurile și coborâșurile prieteniiilor fiului său de 13 ani, Peter, ea spune lucruri precum: „Trebuie să lași lucrurile să se întâmple așa cum se întâmplă, fără să reacționezi exagerat. Dar trebuie de asemenea să fii acolo, pregătit să ascuți.“

Sandra nu a fost dintotdeauna așa filosofică în privința fiului ei. O luptătoare autoproclamată, ea a petrecut mult timp gândindu-se la prietenii și la locul lui în grup și suferind din cauza lor. Dar ea a ajuns să realizeze că trebuie să își lase fiul să facă propriile sale greșeli, să suporte loviturile și vânătăile vieții sociale a copilăriei și să înțeleagă lucrurile pe cont propriu — oricât de multă anxietate i-ar produce ei acest lucru. Ea știe că nu îl poate proteja de aceste supărări inevitabile și nici nu poate să le rezolve pe toate.

Totuși, se implică, considerând că este foarte important ca ea să fie acolo să îl asculte pe Peter înaintea, în timpul și după ce el a petrecut timp „dându-și seama“. Toată acea ascultare îl ajută



pe fiul ei să-și rezolve problemele singur și o ajută pe ea să stea liniștită. Ascultarea cu empatie — dar nu atâtă empatie încât să o inunde propriile emoții negative — îi oferă Sandrei o alternativă eficientă de la a fi copleșită și a-și crește nivelul de anxietate. Ea a învățat să reziste tentației de a sări să strige despre dreptate și despre cine este rău cu cine.

În același timp, Sandra spune că lucrează din greu să nu cadă în extrema cealaltă. Nu vrea să fie atât de calmă și relaxată în privința vieții cotidiene a lui Peter încât să ignore durerea reală pe care fiul ei și alți copii pot să o simtă ca rezultat al confruntărilor lor sociale.

Sandra a descoperit că opusul îngrijorării nu este neapărat pace și liniște. Când este vorba de anxietatea referitoare la lumea socială a copiilor noștri, opusul îngrijorării este încrederea. Ceea ce Sandra a făcut în decursul a treisprezece ani, de când este părinte, este să învețe să aibă încredere în copilul ei — să aibă încredere în prietenii și relațiile sale și mai ales să aibă încredere în procesul de dezvoltare pentru rezolvarea situațiilor.

Sandrei i-a luat ceva timp să ajungă acolo unde este astăzi. Acum câțiva ani, când Peter avea nouă ani, el a venit foarte supărat la ea deoarece nu fusese invitat la o petrecere de Ned, unul dintre cei mai buni prieteni ai lui. Peter a povestit că Ned și unii dintre ceilalți băieți de clasa a patra se purtau urât cu el de câteva săptămâni. El nu înțelegea de ce se comportau așa cu el.

Sandra a fost devastată. După cum a realizat mai târziu, ea a avut o reacție puternică deoarece a combinat mai multe straturi de emoții puternice. Mai întâi, era vorba de empatia pentru fiul său care evident suferea emoțional. Apoi era furia ei, acel sentiment instinctiv al ursoaicei de protejare a puiului ei. În final — iar acesta era cel mai dificil și mai derutant strat — ea a trebuit să se confrunte cu modul în care acest eveniment din viața fiului ei îi amintea de experiențele dureroase ale propriei copilării.

Toate acele straturi de sentimente au contribuit la concentrarea Sandrei pe durerea provocată de situația în care se aflau — a ei și a lui Peter. De asemenea, la început, a fost înclinată să își vadă fiul ca