Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SOLTER, ALETHA J.
Jocul atașamentului / Aletha Solter ; trad.: Sanda Watt. - București : Herald, 2016
ISBN 978-973-111-624-2
I. Watt, Sanda (trad.)
159.922.7

Copyright © 2013 by Aletha J. Solter.
Original title: *Attachment Play: How to Solve children's behaviour problems with play, laughter and connection.*
Originally published in English by Shining Star Press. Author's website: Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com).
Romanian Translation Copyright © 2016 by Editura Herald.

ALETHA SOLTER

JOCUL ATAȘAMENTULUI

REZOLVAREA PROBLEMELOR DE COMPORTAMENT ALE COPILULUI PRIN JOACĂ, RÂS ȘI CONECTARE

Traducere din limba engleză:
SANDA WATT

EDITURA HERALD
București

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Mulțumiri 7
Cuprins 9
Avertisment/precizări 11
Introducere 13

PARTEA I 19
Capitolul 1. Introducere în jocul atașamentului 23
Capitolul 2. Nouă forme de joc al atașamentului 28
Capitolul 3. Recomandări generale 50
Capitolul 4. Când este greu să vă jucați 63

PARTEA A II-A 69
Capitolul 1. Introducere în disciplina nonpunitivă 73
Capitolul 2. Obținerea cooperării 78
Capitolul 3. Impunerea unor limite 90
Capitolul 4. Antrenamentul la oliță 100
Capitolul 5. Folosirea cuvintelor „urâte" 105
Capitolul 6. Furie și agresivitate 111
Capitolul 7. Rivalitatea dintre frați 122
Capitolul 8. Minciuna, trișarea și furtul 132
Capitolul 9. Temele pentru acasă 140
Capitolul 10. Ora de culcare 150

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA A III-A 157
Capitolul 1. Nașterile traumatice 161
Capitolul 2. Nașterea unui frate sau a unei surori 167
Capitolul 3. Divorțul părinților 174
Capitolul 4. Dezastre naturale și terorism 181
Capitolul 5. Boli, accidente și spitalizare 186
Capitolul 6.Trauma de separare 195
Capitolul 7. Stresul școlar 202
Capitolul 8. Fobii și anxietăți 208
Capitolul 9. Pregătirea pentru evenimente dificile 218
Capitolul 10. Furia parentală 224

Anexa A 231
Anexa B 237
Referințe citate în Anexa B 255
Cărți recomandate pentru părinți 265
Despre autoare 268
Ce este *Aware Parenting*? 270

AVERTISMENT/PRECIZĂRI

Ca resursă educațională pentru părinți, cartea de față face recomandări cu privire la modalitățile utile de a vă juca alături de copiii voștri. Este însă posibil ca aceste recomandări să nu fie adecvate pentru copiii care suferă de anumite afecțiuni fizice, emoționale sau comportamentale. Cartea de față nu trebuie să înlocuiască psihoterapia sau asistența medicală a unor profesioniști specializați. Dacă aveți un copil care suferă de vreo afecțiune fizică, emoțională sau comportamentală, vă recomand să obțineți consultanță și tratament profesionist.

Menționarea, în această carte, a unor terapii specifice are scop exclusiv informativ și nu reprezintă recomandarea specifică a autoarei. Unele forme de terapie pot fi periculoase dacă sunt aplicate de către practicieni cu instruire neadecvată. Dacă vă gândiți să alegeți un terapeut pentru voi sau copilul vostru, este important să îi analizați cu atenție acreditările și referințele profesionale.

Sunt traume care copleșesc copiii și familiile, iar recomandările din cartea de față pot fi inadecvate sau insuficiente pentru a ajuta la procesul de vindecare a copiilor, în special în cazuri de abuz fizic sau sexual, neglijență, traume

medicale, decesul unui membru al familiei, dezastre naturale și terorism sau război.

Autoarea și editorul nu oferă nicio garanție cu privire la eficiența recomandărilor din această carte și nu își asumă nicio răspundere legală față de nicio persoană sau entitate cu privire la daunele provocate sau care se presupun a fi provocate direct sau indirect de informațiile cuprinse în cartea de față.

Libris.RO Respect pentru oameni și cărți

INTRODUCERE

Știați că disciplina nu trebuie să fie neapărat serioasă, solicitantă, istovitoare sau apăsătoare și că puteți rezolva multe dintre problemele comportamentale ale copiilor prin activități ludice/joc? Acesta este subiectul cărții de față. Poate că nu doriți să folosiți o abordare punitivă, dar nu prea știți cum să modificați comportamentul copilului vostru. Sau poate oscilați între o atitudine autoritară și una excesiv de permisivă, întrebându-vă cum să găsiți calea de mijloc.

Această carte prezintă activități ludice/jocuri care diminuează stresul, consolidează atașamentul și rezolvă problemele de comportament, oferindu-vă, în același timp, vouă și copiilor voștri, râsete și bucurie. Fie că aveți un copil mic sau un preadolescent, veți descoperi cu încântare cât de ușor poate fi să schimbi comportamentul copilului fără a recurge la pedepse. Prin tipuri specifice de activități ludice/jocuri, vă puteți „câștiga" copiii și veți rezolva problemele de disciplină, uneori chiar fără cel mai mic efort. Abordarea disciplinară pe care o veți regăsi în această carte nu este nici autoritară, nici permisivă. Veți învăța cum să stabiliți limite prin modalități care cultivă o atitudine de cooperare din partea copiilor, și nu una de revoltă.

Această carte pătrunde dincolo de suprafața problemelor obișnuite de disciplină, tratând câteva din sursele de stres care se regăsesc la rădăcina comportamentelor dificile. Iar atitudinea copiilor devine o și mai mare provocare când trec prin situații cum ar fi nașterea unui frate, intervenții medicale ori începerea grădiniței sau a școlii. Recomandările bazate pe joc din această carte vă oferă instrumente prin care să-i ajutați pe copii să depășească aceste momente dificile. Iar comportamentul lor se va îmbunătăți, pe măsură ce vor înțelege aceste momente solicitante și vor reuși să se elibereze de tensiuni.

Conceptul care stă la baza acestei cărți este teoria atașamentului. În anii 1950, celebrul medic și psihanalist britanic John Bowlby a întrebuințat pentru prima oară termenul *atașament*, cu referire la legătura unui copil cu părinții săi. Cunoștințele despre importanța atașamentului părinte-copil s-au îmbogățit foarte mult de atunci și până în ziua de astăzi. Interacțiunea socială care începe în primele zile de după naștere reprezintă piatra de temelie a unui atașament sănătos. Când copiii sunt privați de o relație plină de bucurie cu părinți receptivi ori trec printr-o traumă, relația de atașament se clatină, ducând la o serie de probleme comportamentale și emoționale.

În ultimii 25 de ani, am realizat o sinteză unică a celor mai eficiente și mai plăcute activități ludice/jocuri pentru părinți și copiii, pe care o numesc *joc al atașamentului*. Valoarea acestor activități este dovedită de studiile din domeniul teoriei atașamentului, al terapiei și al neuroștiințelor.

Știați că o interacțiune socială pozitivă încurajează secreția de oxitocină, o substanță a „bunăstării" care diminuează stresul și încurajează creșterea și vindecarea, impulsionând, în același timp, dezvoltarea cerebrală a copilului? Jocurile colaborative stimulează zone ale creierului, responsabile de controlul comportamentului agresiv, iar râsul ne eliberează de furie și anxietate, prin reducerea secreției de hormoni de stres. După experiențe traumatice, poți efectiv „reconfigura" creierul copilului prin jocuri specifice care îl ajută să se recupereze în urma traumei.

Am constatat că aceste activități sunt eficiente pentru copii de toate vârstele, din familii aparținând unor culturi foarte diferite. Părinții de peste tot din lume sunt adesea uimiți de schimbările benefice pe care le văd la copiii lor după ce se implică alături de ei în aceste forme unice de joc.

Jocul atașamentului are câteva trăsături specifice prin care se deosebește de jocurile sau sporturile tradiționale. Este centrat pe copil, este însoțit adesea de râs, nu necesită niciun fel de instrumente specifice și se poate desfășura oriunde, în orice moment. Mai mult, nu este competitiv și nu este dominat de reguli.

Copiii adoră jocul atașamentului și, adesea, ei sunt cei care îl inițiază. De fapt, este foarte posibil să practicați deja unele forme de joc al atașamentului, fără să fiți conștienți de semnificația mai profundă sau de utilitatea acestor activități. Cartea de față va explica sensul inerent al acestor activități obișnuite (cum ar fi jocul de-a v-ați ascunselea). De asemenea, va descrie importanța implicării copiilor în aceste forme de joacă pentru a rezolva tipuri

specifice de conflict. Uneori, copiii ne invită să ne jucăm prin cele mai enervante forme de comportament, pe care părinții le interpretează ca neserioase, nepoliticoase sau ca pierdere de vreme. Această carte vă va ajuta să interpretați altfel aceste comportamente și să aveți o reacție care să cultive conectarea și cooperarea.

Structura cărții are în vedere problemele obișnuite de disciplină și sursele punctuale de neplăceri, astfel încât fiecare capitol poate fi citit separat. În felul acesta, informațiile relevante și sugestiile practice pentru situația din fiecare familie pot fi căutate, fără să fie necesară o lectură a întregii cărți. Este însă util să citiți toată cartea, deoarece veți descoperi și motive subtile ale comportamentului copiilor, pe care poate nu le-ați luat în calcul.

Pentru a ilustra diversele forme de joc, am inclus numeroase exemple reale, interviuri cu părinți și din experiența personală în calitate de consultant, instructor în joaca părinte-copil, conferențiar, mamă și bunică. Sper ca aceste exemple și situații să vă inspire și să vă încurajeze să încercați jocul atașamentului cu copiii.

Vârstele vizate în această carte variază de la naștere până la doisprezece ani. Majoritatea tehnicilor pot fi adaptate pentru diferite vârste, deși exemplele specifice pe care le veți găsi interesante vor descrie situații ale unor copii care sunt mai mici (sau mai mari) decât ai voștri.

Ceea ce doresc tuturor părinților este să se bucure de nenumărate momente de conectare cu cei mici prin joacă. Sunteți pregătiți de chicoteală?

Structura cărții

În Partea I (Să începem), se regăsesc descrise nouă forme de joc al atașamentului, cât și indicațiile pentru a începe utilizarea acestei abordări. Recomand lectura acestei secțiuni în întregime, deoarece stă la baza celorlalte capitole ale cărții. Aceasta oferă, de asemenea, idei de activități imediate și concrete pe care le puteți pune în aplicare cu cei mici. Ultimul capitol din această secțiune analizează unele dintre obstacolele de care v-ați putea lovi în joaca alături de copii și include o serie de exerciții personale pentru depășirea acestor dificultăți.

Partea a II-a (Utilizarea jocului atașamentului pentru rezolvarea problemelor de disciplină) descrie abordarea integrală, bazată pe joc, a disciplinei nonpunitive, organizată în funcție de problemele comportamentale tipice. Fiecare capitol expune o varietate de abordări prin joc pentru rezolvarea acestor conflicte specifice. Aceste abordări au la bază cele nouă forme de joc definite în Partea I.

Partea a III-a (Utilizarea jocului atașamentului pentru a vă sprijini copilul în momente dificile) descrie cum putem ajuta copiii să depășească supărările/suferințele sau traumele prin joc. La fel ca și în Partea a II-a, fiecare capitol tratează un subiect specific, astfel încât să puteți găsi imediat sugestii utile pentru situația din familiile voastre. Veți învăța care din cele nouă forme de joc sunt mai eficiente pentru anumite tipuri de supărări/suferințe sau traume.

Libris.ro Respect pentru oameni și cărți

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

În Anexa A se regăsesc tabele recapitulative care descriu fiecare tip de joc în parte, ca referințe accesibile. Anexa B oferă o scurtă introducere în argumente teoretice pentru diferitele forme de joc al atașamentului. Am rezumat concluziile studiilor realizate pentru a arăta eficiența pe care o au în transformarea emoțiilor și comportamentelor dificile ale copiilor. Această anexă este urmată de o listă a referințelor științifice în acest sens.

PARTEA I