

Dr. Laura Markham

Părinti liniștiți, FRĂȚI FERICIȚI

Cum să creștem frați prieteni pe viață

Traducere din engleză de
Teodora Neagu

Cuprins

Introducere

Venirea pe lume a unui nou copil	15
Atunci când copiii se ceartă mereu	20

PARTEA ÎNȚÂI:

NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE PARENTINGUL LINIȘTIT

1. Cum putem fi părinți liniștiți	29
Abilitățile de parenting care ne ajută să devinim părinți mai liniștiți	33

2. Cum ajută disciplina pașnică la formarea relației dintre frați

De ce pedepsele și permisivitatea duc la și mai multe certuri între frați	44
Disciplina – o altă perspectivă	46
Trasarea unor limite empaticе	49
Timpul de liniștere – o altă perspectivă	52
Recompensele – o altă perspectivă	55
Diferența dintre consecințe și limite	56
Și dacă empatia nu dă rezultate?	59
Mentenanța preventivă – cum să preveniți conflictele	63
Atunci când copilul răbufnește: timp împreună	67
Cum să-i ajutați pe copii cu emoțiile puternice: crizele programate	70
Cum să ajutați fiecare copil în privința emoțiilor mari	
Atunci când aveți mai mulți copii supărați	

3. Ce determină rivalitatea dintre frați
și cum pot părintii să îmbunătățească lucrurile

Perspectiva copilului: nu e un prieten, ci un înlocuitor!

Factori care pot accentua rivalitatea

Puterea părinților de a crea o relație excelentă între frați

PARTEA A DOUA: CUM SĂ ÎNVĂȚAȚI SĂ FIȚI LINIȘTIȚI
4. Cum să-i îndrumați pe copii să-și exprime sentimentele și să-și rezolve problemele

Îndrumarea copiilor pentru deprinderea aptitudinilor esențiale de inteligență emoțională

Noul vostru rol: cel de interpret

Cum să-i îndrumați pe copii să-și identifice și să-și comunice nevoile și sentimentele

Cum să-i îndrumați pe copii să-și stabilească limite reciproc

Cum să-i îndrumați pe copii să se asculte reciproc

Cum să-i îndrumați pe copii să-și rezolve problemele

Instrumente de negociere

de bază pe care trebuie să le învețe copiii

5. Cum să aplanați conflictele

Ce ziceți de niște tricouri cu mesajul

„Ne înțelegem bine“?

De ce cearta e importantă

pentru a-i învăța pe copii să relateze

Cum să-i ajutați pe copii să învețe

să-și rezolve singuri conflictele

Cum să-i încurajați pe copii să ia atitudine atunci când sunt atacați

Cuvintele răutăcioase

Când copilul spune că își urăște fratele

Cum să interveniți într-o ceartă între frați: noțiuni de bază

Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv?

Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare

79	Cum să-i pregătiți pe copii să facă față agresivității din partea fraților mai mici	158
80	Cum să puneti capăt agresivității repetitive	160
81	Deprinderea unor abilități: cum să interveniți într-o ceartă între frați	164
87	Cum să ajutați copiii să repare lucrurile după o ceartă în loc să-i forțați să-și ceară scuze	169

93	6. De ce nu pot să împără? De ce se ceartă copiii pe lucruri	173
95	A împărți – o altă perspectivă	175
98	Pe rând: ce pot învăța copiii din asta	178
103	Cum să-i învățați pe copii să-și aștepte rândul	180

99	7. Diminuarea competiției	187
106	„Nu e corect!“	187
108	Niciodată să nu faceți comparații	192
115	Nu puneti etichete	196
121	Cum să-i dați atenție fiecărui copil, fără a alimenta competiția	198
124	Cine apasă pe butonul de la lift?	201
128	Cum să vă asigurați că nu alimentați, fără să vreți, competiția	202
132	Cum să-i ajutați pe copii referitor la dorința de a concura	203
136	Ordinea în care s-au născut și competiția	206
142	Și dacă aveți un copil preferat?	208

144	8. Instrumente de prevenire a rivalității și de încurajare a conectării	211
145	Îndrumați copiii să se aprecieze unul pe celălalt	211
148	Obiceiuri în familie care pot încuraja conectarea dintre frați	214
151	Reguli în familie și dictoane care susțin apropierea dintre frați	218
155	Cum să creați interacțiuni pozitive între copii Strategii pentru ca frații să facă echipă	220

11		
----	--	--

Cum să-i împiedicăm pe copii să facă bisericuțe	223
De ce joacă în forță reduce rivalitatea	225
De ce să nu ne gâdilăm?	230
Când copiii împart aceeași cameră	231
Când unul dintre copii găzduiește un prieten peste noapte	233
Întâlnirile de familie: o descoperire importantă	235

PARTEA A TREIA: ÎNAINTE DĒ VENIREA PE LUME A NOULUI BEBELUȘ ȘI PRIMUL AN

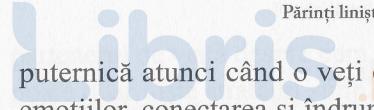
9. Înainte de venirea bebelușului: cum să-i asigurați o primire călduroasă	243
Cum îi spuneți copilului că va avea un nou frate	244
Douăprezece modalități pentru a vă ajuta copiii să înceapă să se conexeze în timpul sarcinii	247
Asigurați-vă că ambii părinți susțin copilul	250
Zece sfaturi pentru a vă susține emoțional copilul în devenirea sa ca frate mai mare	253
Înțarcarea <i>versus</i> alăptarea în tandem	256
Pregătirea copilului pentru separarea din perioada nașterii	257
Dacă vreți ca fratele cel mare să asiste la naștere	260
Conceperea unei cărți de tranziție pentru copil	261
Crearea unei cutii de activități pentru copil	262
Cum să faceți față emoțiilor referitoare la venirea celui de-al doilea copil	263
Cum să iubiți fiecare copil aşa cum are nevoie	264

10. Pregătirea pentru un start bun: nașterea și primele luni	267
Cum îi prezentați copilului bebelușul	268
Prima săptămână: acomodarea în familie	269
Cum să țineți copilul ocupat în timp ce hrăniți bebelușul	273
Cum să ajutați copilul în legătură cu sentimentele confuze pe care le are față de bebeluș	276
Cum procedăm cu îmbrățișările exagerate?	279

Regresia: atunci când copilul dă înapoi	280
Cum să procedați la ora de culcare atunci când aveți mai mulți copii	283
Primele luni: noua normalitate	286
Când copilului îi e greu să se adapteze	288
Exerciții zilnice pentru a rămâne conectat cu copilul cel mare, acum că trebuie să vă împartă cu alțineva	291
Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-și controleze gelozia	297
Cărți pentru copii despre devenirea lor ca frați mai mari	300
Nouă sfaturi pentru o relație minunată între copii încă de la început	301

11. Construirea unei fundații pozitive atunci când bebelușul începe să meargă de-a bușilea	305
Zece sfaturi pentru a menține un cămin liniștit atunci când bebelușul crește	306
Cum să vă împărtăți timpul	309
Cum să ajutați copilul mai mare să-și rezolve problemele cu cel mic	312
Ce să spuneți atunci când copilul este gelos pe bebeluș	314
Ce să faceți cu smulsul jucăriilor	318
Când copilul e agresiv cu bebelușul	321
Și dacă agresorul e prea mic ca să înțeleagă?	329
Ce să faceți dacă bebelușul e cel agresiv?	329
Jocuri care ajută copiii mai mari să se conexeze cu bebelușul	331
Notă finală: Alegeți dragostea	333
Mulțumiri	335
Note	337

puternică atunci când o veți combina cu instrumente ca reglarea emotiilor, conectarea și îndrumarea, aşa cum am detaliat pe larg în
Părinți liniștiți, copii fericiți.



Respect pentru oameni și cărti

PARTEA ÎNTÂI

NOTIUNI DE BAZĂ DESPRÉ PARENTINGUL LINIȘTIT

Toți frații se vor certa, indiferent de ce fac părinții lor. Conflictul face parte din relațiile interumane și nu îi puteți împiedica pe copiii voștri să aibă nevoi și dorințe care se bat, uneori, cap în cap. Ceea ce *puteți* face este să le oferiți instrumente cu ajutorul cărora să-și rezolve aceste neînțelegeri, instrumente la care vor putea apela tot restul vieții.

Fiecare copil este unic, iar nu toți frații se înțeleg așa bine între ei. Prin urmare poate vă va surprinde să aflați că ingredientul de bază pentru o relație sănătoasă, împlinită și plină de satisfacții între copiii voștri nu este comportamentul sau temperamentul lor. Și acestea sunt importante, bineînțeles. Dar elementul-cheie sunteți voi înșivă.

Zeci de ani de cercetare pe tema fraților și a familiilor au scos la iveală descoperiri fascinante. Pe multe dintre acestea le voi aduce în discuție pe parcursul acestei cărți. Dar iată una dintre cele mai importante, confirmată de numeroase studii:

Atunci când părinții au relații bune cu copiii lor, și cei mici au relații mai armonioase unul cu celălalt. Când părinții au cu fiecare copil în parte o relație punitivă și încărcată de negativism, și copiii devin agresivi și egoiști unul față de celălalt.¹

Așa că, deși nu vă puteți controla copiii, puteți să controlați totuși pe cineva care exercită o influență enormă asupra felului în care ei interacționează. Pe voi însivă.

Da, copiii voștri vor simți în mod inevitabil rivalitate unul față de celălalt. În fiecare familie vor fi situații în care frații vor părea că se ceartă pentru absolut orice sau vor spune că se urăsc unul pe altul. Însă de obicei este posibil ca iubirea să învingă sentimentul de rivalitate, cu ajutorul unei abordări în creșterea copiilor pe care am numit-o „parenting liniștit“.

1. Liniștit

1

Cum putem fi părinți liniștiți

Când reușesc să rămân calmă și să respir, iubirea își face simțită prezența, de cele mai multe ori. Când sunt cu gândul în trecut sau simt frică, atunci amplific lucrurile, și poate că nici nu există un adevărat motiv.

– Staci

Liniștit nu înseamnă că în casa voastră nu e gălăgie sau animație. Înseamnă doar că voi vă strădui să fiți mai liniștiți și să reacționați mai temperat. Acest lucru vă face să fiți un model mai adecvat pentru copiii voștri și îi ajută să-și dezvolte creierul și un sistem nervos capabil să se autoregleze.

Niciun părinte nu poate fi liniștit mereu. Dar cei care își doresc mai multă pace în familiile lor și în propriile suflete consideră că următoarele trei principii sunt neprețuite:

1. **Un părinte liniștit își reglează propriile emoții**, chiar și în fața unor emoții puternice ale copilului sau a unui comportament neadecvat al acestuia. Este ceea ce ne permite să relaționăm pozitiv cu copiii noștri, chiar și atunci când emoțiile sunt intense. Ne putem aștepta ca, din când în când, copiii să se poarte copilărește. Așa că nouă ne revine responsabilitatea de a ne purta ca niște adulți,

adică să nu cedăm tentației de a avea noi însine accese de furie. În calitate de părinți, avem mereu puterea de a calma furtunile prin care trece copilul – sau de a le înțeții prin propriile noastre reacții.

Cum este afectată relația dintre frați de determinarea părinților de a-și controla emoțiile? Având în vedere că părinții reprezintă niște modele, veți putea auzi cum unul dintre copii îi va vorbi surorii sau fratelui lui cu cuvintele și tonul pe care voi însivă le folosiți. Copiii ai căror părinți își reglează propriile emoții învăță să-și controleze sentimentele și, prin urmare, comportamentul – inclusiv în raport cu frații. Se pot liniști mai ușor, așa că se ceartă mai rar. În continuare pot deveni geloși, dar vor avea mai multe resurse interne pentru a-și regla într-un mod mai sănătos sentimentele contradictorii, astfel încât există sanse ca afecțiunea să învingă rivalitatea.

2. Pentru un părinte liniștit, a păstra o conexiune plină de căldură cu copilul său este pe primul plan.

Toți copiii au nevoie să se simtă auziți, înțeleși și apreciați pentru ceea ce sunt, în caz contrar se simt nesiguri și au ieșiri necontrolate.

Mai există și un alt câștig imens: conectarea este cea care îi motivează pe copii să se lase îndrumați de noi. Nu putem *forța* pe nimeni să acționeze într-un anume fel sau o astfel de abordare funcționează, cel mult, atât timp cât avem un avantaj fizic. Copiii noștri trebuie să *aleagă* ei însiși să facă ceea ce le spunem noi. Aceasta este motivul pentru care mulți părinți au senzația că viața lor alături de copii este o serie continuă de mite, amenințări și jocuri de putere, iar asta doar pentru a face față unei zile obișnuite. Dar, atunci când părinții sunt conectați profund cu copilul, acesta va dori să protejeze relația și este mult mai probabil să urmeze recomandările părinților săi. Astfel, copiii care se simt conectați sunt mult mai cooperanți. Desigur, pentru părinți este mai ușor, dar și pentru frații din casă, pentru că au un frate mai vesel și mai generos din punct de vedere emoțional.

În plus, un copil care se simte conectat cu părintele său va prețui ceea ce prețuiesc și mama sau tatăl lui și urmează modelul

acestora. Aceasta înseamnă că este mai probabil să se comporte cu frații săi așa cum se poartă și părinții, mai exact mai cald, amabil și răbdător.

3. Un părinte liniștit îndrumă în loc să controleze.

Ce înseamnă să îndrume în loc să controleze? Un îndrumător învăță și sprijină un copil să se dezvolte la capacitatea sa maximă. Un îndrumător nu pedepsesc. El creează cu răbdare ocazii pentru ca fiecare copil să crească și se bucură de fiecare pas făcut în direcția cea bună. Copiii răspund unei astfel de persoane printr-o dorință de a se strădui mai mult și de „*a fi la fel*“ ca îndrumătorul. Pe de altă parte, prin control, copilul este forțat să se poarte așa cum ne dorim, amenințat fiind ca în caz contrar să fie pedepsit.

Însă părinții liniștiți nu își pedepsesc copiii. Desigur, ei impun limite, dar în această categorie nu intră și pedepsele. Știu că multe persoane au impresia că parentingul strict dă naștere unor copii care au un comportament mai adekvat. Acest lucru nu este adevărat. Studiile pe tema disciplinei arată că stilul strict sau autoritar de a crește copiii are ca efect un nivel scăzut de încredere în sine, precum și un comportament mai nepotrivit al acestora – și, în consecință, mai multe pedepse!¹

O altă problemă legată de pedepse este aceea că, în cazul în care copilul nu alege el singur să se poarte într-un anume fel, nu își interiorizează acel comportament. El nu va fi motivat întrinsec să se „poarte cum trebuie“. Atunci când fiica mea avea șaisprezece ani, i-am pus o serie de întrebări pentru o postare pe blog despre cum a învățat să se poarte fără să fi fost vreodată pedepsită. A răspuns: „*În orice caz – fie că aplici pedepse, fie că nu – copilul va învăța să nu lovească. Dar dacă îl pedepsesci ca să învețe, motivația sa de a nu lovi va fi ca EL să nu sufere. Dacă în același scop te folosești de empatie, va învăța să nu lovească pentru că, astfel, va răni cealaltă persoană. Așa că va deveni o persoană mai bună. Îi va păsa mai mult de ceilalți*“.

Așa că da, ar fi mai ușor dacă ei ne-ar asculta pur și simplu! Dar nevoia lor de a alege ceea ce fac este, de fapt, un lucru pozitiv.

Este primul pas spre asumarea responsabilității. Dacă vă îndrumați copilul, îl ajutați să-și dezvolte abilitățile și dorința de a da, cât mai des, ce are mai bun. Motivația sa va veni din interior. Vom discuta pe parcursul acestei cărți despre cum puteți folosi empatia, învățarea și modelarea pentru a vă îndruma copilul, astfel încât să vrea să coopereze și să nu fie nevoie să-l mai pedești vreodata.

Însă care ar fi efectele îndrumării parentale asupra relației dintre frați, comparativ cu cele ale controlului? Cercetările arată că părinții care pedepsesc și controlează ajung să crească copii care se poartă mai urât unul cu celălalt, pentru că au observat că modalitatea de a-i face pe alții să acționeze cum vor ei este să-i amenințe și să-i forțeze.² De fapt, au fost atenți la părinții lor. În schimb, părinții liniștiți își susțin copiii pentru a dobânda abilitățile interpersonale de stingere a conflictelor, cum ar fi să-și împlinească nevoile respectându-l, totodată, pe celălalt – astfel încât se vor descurca mai bine să depășească inevitabilele obstațe din viața alături de alte persoane.

Sunt părinții liniștiți mereu liniștiți? Bineînțeles că nu! Sunt oameni. Și, ca toți oamenii, niciun părinte nu este perfect. A ne controla emoțiile este cel mai dificil lucru pe care îl avem de făcut, aşa că, în ciuda intențiilor noastre pozitive, poate fi o bătălie anevoieasă. *Ceea ce deosebește un părinte liniștit de părinții care își controlează copiii este hotărârea de a-și regla propriile emoții, conectarea și îndrumarea. Această hotărâre ne schimbă comportamentul, cu fiecare acțiune.* Relația părinte–copil este doar o serie de momente petrecute împreună, iar toate acele alegeri pozitive se acumulează. Doi pași înainte și unul înapoi, dar familia voastră rămâne înscrisă pe calea pozitivismului, care duce, mai repede decât ne-am imagina, către un peisaj cu totul nou.

Abilitățile de parenting care ne ajută să devenim părinți mai liniștiți

Cu ce ar trebui să începeți dacă aspirați să deveniți părinți mai liniștiți?

Cu două abilități esențiale de parenting: a redeveni calm și a-ți regla emoțiile.

CUM SĂ REDEVENIȚI CALMI

Nu am tipat niciodată înainte să am doi copii.

– Elaine

Cei mai mulți părinți își doresc să poată „să rămână calmi“. Dar nimeni nu-și poate păstra calmul tot timpul, cel puțin nu atunci când are mai mulți copii. Întotdeauna vom fi copleșiți de încercările de a supraviețui traiului cu copii și ne vom simți depășiți de situație. În loc să încercăm să „rămânem calmi“, de ce să nu ne stabilim ca obiectiv să observăm atunci când începem să fim iritați – și să ne dezvoltăm un ansamblu de strategii pentru a redeveni calmi?

Acest proces seamănă, într-o oarecare măsură, cu deprinderea cântatului la un instrument muzical. La început, pare imposibil să reproducă o melodie simplă. Dar, dacă vei continua să exercezi, într-un an poți ajunge să interpretezi o sonată. Ca în cazul oricărei alte activități, nu vei fi niciodată perfect, dar, pe măsură ce exercezi, îți va fi tot mai simplu să redevii calm. Este vorba de fapt de o „recablare“ a creierului, construind conexiuni neuronale pentru o mai bună reglare a emoțiilor.

Dacă ai șansa să poți dormi suficient și ca nevoile tale de bază să fie împlinite – adesea o provocare majoră pentru părinți – atunci veți putea să vă abțineți cu mai multă ușurință de la a intra pe ceea ce dr. Daniel Siegel, coautor al volumului *Parenting from the Inside Out*, a numit „drumul în jos“.³ Știți cu toții ce este acest drum. Atunci când îl parcurgem, ne simțim stresați, extenuați, ofensați. Insistăm să avem dreptate sau să le stoarcem copiilor noștri niște scuze. Suntem pe punctul de a lupta sau fugi, iar copiii par să fie inamicul numărul unu. Ne ieşim din peșeni atât de ușor, încât ne simțim îndreptați să

avem parte de propriul nostru acces de furie. La fel, știți și ce înseamnă drumul în sus. Pe el ne simțim cu adevărat bine, aşa că suntem darnici din punct de vedere emoțional. La încăierările copiilor, răspundem cu răbdare, înțelegere și umor. Ne bucurăm că suntem părinți.

Primul pas este să vă antrenați să observați momentul în care o porniți pe drumul în jos. Cel de-al doilea este să nu faceți nimic până când nu vă regăsiți echilibrul. Poate fi un proces de scurtă durată – câteva respirații profunde. Sau poate dura douăzeci de minute, în care aveți nevoie să faceți mișcare ori să meditați. (Nu le puteți face în prezența copiilor? Încercați să punete muzică și să dansați împreună, pentru a vă schimba starea emoțională.)

Poate pare complicat, și chiar este. Puteți începe cu ceva mărunt, cu câteva tehnici ușoare. De exemplu, încercați metoda „Cinci minute“, pentru a vă regăsi și reechilibra. Numărați cinci respirații adânci, lente. Pentru a spori efectul, fiți atenți la ceea ce se petrece în corpul vostru în timp ce respirați. Imagineați-vă că inspirați lumină, pe care o duceți către toate punctele tensionate din corp, iar apoi expirați tensiunea. Această practică aparent atât de simplă vă face să conștientizați stresul, astfel încât să-l puteți înlătura odată cu aerul expirat. Cercetările arată că astfel de tehnici de respirație conștientă ne pot transforma în cinci respirații din persoane stresate în persoane calme și că, pe măsură ce le aplicăm tot mai des, eficiența lor crește.⁴ Puteți încerca metoda „Cinci minute“ ținând în brațe bebelușul care plângă, în timp ce le faceți baie copiilor sau când așteptați la semafor.

Însă, cel mai important, o puteți face în timp ce copiii se ceartă, înainte să interveniți. Iar acest lucru este esențial, pentru că atunci când emoțiile dintre copii cresc în intensitate, ei sunt deja pregătiți „să lupte, să fugă sau să înghețe“. Aceasta înseamnă că ei cred că este o urgență. Așa că e firesc ca noi, părinții, să reacționăm ca și cum ar fi, într-adevăr, o urgență. Problema cu această abordare este că nimeni nu poate gădi limpede atunci când are creierul invadat de substanțele biochimice specifice situațiilor de urgență.⁵ Așa că nu putem funcționa la capacitatea noastră maximă de părinți.

Să luăm un exemplu: Fiul vostru o împinge pe sora mai mică. Este aceasta o urgență? De fapt, nu. Dar cu siguranță o resimțim ca fiind. Fără să ne dăm măcar seama, am intrat în starea de „luptă sau fugi“, iar băiatul pare să ne fie dușman. Înainte să realizăm ce facem, intervenim cu sirenele pornite pentru a învinge inamicul și pentru a ne salva bebelușul.

Din nefericire, acele sirene zgomotoase nu fac altceva decât să sporească tensiunea pe care o trăiesc cei doi copii. Fata, care s-a speriat, dar nu s-a lovit, începe să plângă. Băiatul se ascunde în spațele canapelei, unde noi îl urmărim, strigăm la el și îl amenințăm. Reinstaurarea liniștii vine după douăzeci de minute.

Dacă aceeași situație se repetă frecvent, corpul amigdalian al copiilor – acea parte a creierului care ne avertizează în caz de pericol – devine mai activ, mai preocupat. Atunci când se vor enerva, supărarea va fi brusc foarte intensă. Din cauză că se vor simți amenințăți și supărați mai ușor, se vor certa unul cu altul mai des.

E important să știm că, atunci când vin pe lume, bebelușii au creierul imatur și că au nevoie de cele mai bune condiții pentru a se adapta la particularitățile mediului în care trăiesc. Creierul lor se modelează de-a dreptul în funcție de interacțiunile pe care le au cu noi.⁶ Și, cu cât mai des „ne pierdem cumpățul“, cu atât mai frecvent copiii noștri primesc mesajul că viața este, de multe ori, o urgență. Creierul lor se formează pentru a se autoproteja, iar acest lucru îl va face pe copil să fie mai agresiv.

Desigur, viața cu copiii vă va da suficiente motive pentru a vă simți supărați, copleșiți și nervoși. Bebelușul nu mai încetează odată cu plânsul, copilul mai mare îl lovește, următorul ca vârstă aruncă în vasul de toaletă Ursulețul fratelui și apoi trage apa, în vreme ce copilul de șase ani repetă fiecare apelativ pe care îl aude la școală, pentru a-și face fratele mai mic să plângă. Mai ales atunci când copiii se ceartă, este normal să ne simțim copleșiți. Așa că ne aruncăm în încăierare, tipăm, luăm partea unuia în defavoarea celuilalt și spunem lucruri pe care le vom regreta mai apoi. De fapt, încercăm doar să rezolvăm problema, dar, atunci când acționăm sub impulsul senzației de urgență, inevitabil situația se va înrăutăți, atât în ceea ce privește

cauza conflictului, cât și în privința relației dintre copiii noștri. Dacă vrem să punem capăt acestui cerc, trebuie să învățăm să ne stăpâним. Respect pentru oameni și cărți

Părinții lui Camille au crescut într-un mediu agitat, și atunci când sunt frustrați, tipă. Când Camille, în vîrstă de trei ani, întrece măsura, ei tipă la ea. Și atunci când fratele mai mic al lui Camille, Marco, îi ia una dintre jucările sau începe să scâncească, Camille strigă la el. De fapt, când Camille e pur și simplu morocănoasă ori întoarsă pe dos, ea tipă la Marco. Acum în vîrstă de un an și patru luni, Marco a început să tipă și el la ea.

Părinții lui Isabel au crescut, la rândul lor, într-un mediu agitat, dar ei s-au străduit din greu să nu mai tipă. În mod firesc, se simt și ei uneori frustrați, în special când fata lor Isabel, de trei ani, se poartă neadecvat. Așa că și-au creat un ansamblu de moduri în care își regleză emoțiile atunci când se supără, pentru a reduce numărul de situații în care ridică vocea la copiii lor. Când fratele mai mic al lui Isabel, Milo, îi ia una dintre jucările, Isabel a învățat să încerce să facă schimb cu el. Dacă Milo începe să plângă, ea îi vorbește precum părinții: „Milo, ești trist?... Te ajut eu“. Milo are astăzi un an și patru luni și îi oferă adesea jucările lui Isabel, iar ea se pricpe mai bine decât părinții să-l înveselească.

Copiii învață din ceea ce trăiesc. Atunci când tipăm, le oferim un model pe care îl vor urma:

- Pentru a tipă unul la celălalt și la noi.
- Pentru a răspunde la inevitabilele conflicte și frustrări din viața de zi cu zi prin tipete și învinovățiri în loc să colaboreze cu celălătă persoană pentru a găsi o soluție.
- Pentru a-și vârsa nervii pe ceilalți atunci când nu sunt în apele lor.

Poate veți fi surprinși, dar a învăța să redevii calm este una dintre cele mai importante acțiuni pe care le putem face pentru a consolida relația dintre copiii noștri. Este ușor? Nu. Reglarea propriilor noastre emoții este cea mai dificilă parte a parentingului și, de obicei, nu se încheie niciodată. Oricare dintre noi poate depăși linia dacă va fi împins prea tare. *Dar acesta este motivul pentru care responsabilitatea noastră, ca părinți, este să nu ne apropiem de linie.* Reglarea propriilor emoții este unul dintre cele mai grele lucruri pe care le avem de făcut, dar aceasta nu este o scuză pentru a nu o face. Dacă aveți tendința de a tipă, nu există un moment mai bun decât cel de față pentru a vă schimba. Nu e ușor, dar am văzut mii de părinți făcând-o. (Pentru mai mult sprijin în a vă opri din tipat, consultați prima parte a volumului *Părinți liniștiți, copii fericiți: cum să înlocuim tipetele cu conectarea.*)

Vesta bună este că atunci când reușești să reacționați cu calm, chiar și când emoțiile au devenit intense, copiii vor învăța modalități mai productive de a-și controla emoțiile pe care le resimt atunci când sunt supărăți. Ei învață:

- Această situație pare să fie o urgență, dar de fapt nu e.
- Știu că o să fiu auzit, aşa că o să ascult și eu ce au să-mi spună frații mei.

INTOTDEAUNA PUTEM REZOLVA PROBLEMELE: INDRUMAREA EMOȚIILOR

Ce înseamnă îndrumarea emoțiilor? Este ajutorul pe care îl putem da copiilor noștri pentru a-și dezvoltă inteligența emoțională. Inteligența aceasta emoțională este cea care ne permite să ne reglăm emoțiile, să lucrăm și să ne jucăm în armonie cu ceilalți, precum și să trecem peste conflicte în orice relații, astfel încât oamenii să-și vadă nevoile împlinite într-un mod sănătos. Termenul de „îndrumare a emoțiilor“ a fost încreățenit de John Gottman, autor al cărții *Raising an Emotionally Intelligent Child.*⁷ Anii numeroși de cercetare pe care î-a petrecut observând familii în Laboratorul iubirii din Seattle l-au

condus spre concluzia că, deși este esențial să fii un părinte iubitor, nu este suficient pentru a crește copii care să-și poată gestiona emoțiile. Copiii au nevoie și de ajutorul nostru cu emoțiile puternice care îi pun la încercare: gelozia, furia, teama.

Pentru a-i ajuta în această direcție, e nevoie ca mai întâi să înțelegem că, odată ce ne permitem să trăim acea emoție, ea va începe să se disipeze. Pe de altă parte, dacă încercăm să îndepărtem respectiva emoție, vom ajunge să o îngropăm în subconștient, acolo unde nu o mai putem controla. Aceasta este motivul pentru care ne „declanșăm” și explodăm: aceste emoții înăbușite se luptă mereu să iasă la suprafață și să se vindece, dar, pentru că nu sunt controlate în mod conștient, ele își pot croi drum afară oricând. Astfel, obiectivul nostru legat de îndrumarea emoțiilor la copii este să îi ajutăm să se simtă în siguranță să-și trăiască emoțiile, prin urmare supărările vor trece repede, iar copiii vor învăța să-și controleze sentimentele. Odată ce au reușit acest lucru, își vor putea controla și comportamentul.

De ce este importantă îndrumarea emoțiilor pentru conectarea dintre frați? „Chiar și în familiile în care copiii primesc suficient de multă afecțiune din partea ambilor părinți, există riscul ca cei mai mici să nu reușească să dezvolte relații bune cu frații lor, în cazul în care nimeni nu-i învăță cum să o facă”, spune Laurie Kramer, expertă în relația dintre frați și colaboratoare a lui Gottman.⁸ Îndrumarea emoțiilor îi ajută pe copii să învețe să se calmeze, să înțeleagă punctul de vedere al fratelui sau surorii și să-și exprime nevoile prin cuvinte în loc să se dezlănțuie în plan fizic în timpul unui conflict cu frații, astfel încât să fie capabili să găsească soluții din care toată lumea să aibă de câștigat.

Abilitățile de inteligență emoțională încep cu capacitatea copilului de a se liniști singur atunci când e supărat. Unii dintre copii se nasc cu o abilitate crescută în acest sens. Însă rolul părinților în a-i ajuta să-și dezvolte un sistem de reglare a emoțiilor este enorm. Luând în considerare faptul că, în primii câțiva ani de viață, creierul se formează ca răspuns la experiențe, creierul bebelușilor își construiește trasee neuronale pentru a se liniști când sunt supărați, de fiecare dată când voi îi liniștiți.⁹ Prin simpla liniștire a bebelușului sau a

copilului mai măricel atunci când e supărat, îi transmiteți corpului acestuia mesajul că poate elibera substanțe biochimice cu efect de calmare și îi întăriți capacitatea de a se liniști singur pe viitor – abilitatea fundamentală de inteligență emoțională. (E posibil să fi auzit că bebelușii învață să se autoliniștească fiind lăsați singuri, însă cercetări recente asupra creierului au infirmat acest sfat demodat.¹⁰) Pe măsură ce bebelușul crește, veți continua acest proces, ajutându-l să învețe să se liniștească singur recunoscându-i durerea sau frustrarea. Acest lucru îl ajută să-și accepte emoțiile, ceea ce constituie primul pas spre a învăța cum să și le controleze. În cazul în care copilul se liniștește singur cu dificultate, îl puteți ajuta să dobândească această abilitate esențială luându-l în brațe atunci când plânge și respirând profund, scoțând un sunet liniștitor concomitent cu eliberarea aerului. Pe măsură ce își va redobândi calmul, îl puteți sugera să respire împreună cu voi.

Pentru părinți, cea mai importantă abilitate legată de îndrumarea emoțiilor este să empatizeze cu emoțiile copilului, lucru care, pe de-o parte, îl va liniști, iar pe de alta îl va ajuta să-și dezvolte propria capacitate de a empatiza. Toți copiii se nasc fiind capabili să înțeleagă în mod intuitiv emoțiile celorlalți, cu ajutorul neuronilor oglindă și a sistemului limbic. Însă, în cazul în care copiii nu trăiesc sentimentul că sunt înțeleși, ei nu vor putea să învețe să se simtă în siguranță cu emoțiile, astfel că trăirile supărătoare ale altor persoane îi vor speria. Consecvența voastră în a empatiza cu copilul este, de aceea, un factor determinant major pentru capacitatea sa de a-și înțelege fratele.

Empatia voastră îi ajută pe copii să-și dezvolte capacitatea de reglare a emoțiilor. Atunci când un copil se simte înțeles, de fapt se simte mai apropiat de părinții săi, aşa că va fi mai predispus să accepte limitările și să coopereze. El va învăța că emoțiile nu sunt periculoase și că are posibilitatea de a alege dacă să se lasă condus de ele sau să-și dezvolte o capacitate mai bună de reglare. Acest lucru îl va ajuta să facă față mai bine dezamăgirii, astfel că va deveni mai flexibil. Dimpotrivă – și acest lucru este important –, un copil care are impresia că sentimentele sale nu sunt în regulă va încerca să le înăbușe. Din păcate, emoțiile reprimate nu se află sub un control conștient și se pot transforma ulterior într-un comportament „urât“.