

Joanna Faber
Julie King

*Cum să le
VORBIM
COPIILOR
astfel încât
să ne asculte*

*Ghid de supraviețuire pentru
părinți cu copii de 2-7 ani*

Cuvânt înainte de
Adele Faber

Ilustrații de
Coco Faber, Tracey Faber
și Sam Faber Manning

Traducere din engleză de
Carmen Cuculescu

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte de Adele Faber</i>	11
<i>Cum a început totul de Julie</i>	15
<i>Cum a început totul de Joanna</i>	17
<i>Nota autorilor</i>	21

PARTEA I INSTRUMENTE ESENȚIALE

CAPITOLUL 1

Instrumente pentru gestionarea emoțiilor...	
Ce este cu toată agitația despre sentimente?	25
Când copiii nu se simt bine, nu se pot comporta bine	25

CAPITOLUL 2

Instrumente pentru obținerea cooperării... Cu tot cu smiorcăielii, ea trebuie să se spele pe dinți	63
Cum să convingem copiii să facă ceea ce trebuie să facă ..	63

CAPITOLUL 3

Instrumente pentru rezolvarea conflictelor...	
Evitarea luptei pe frontul de acasă	101
Înlocuirea pedepsei cu soluții mai pașnice și mai eficiente...	101

CAPITOLUL 4

Instrumente de laudă și de apreciere...	
Nu toate laudele sunt la fel	146
Modalități de a lăuda care să vor ajuta	146

Instrumente pentru copiii care sunt diferenți...	
Vor funcționa și pentru copilul meu?	171
Modificări pentru copiii cu autism și cu probleme senzoriale	171

CAPITOLUL 5 ȘI UN SFERT

Lucruri elementare... <i>Situații</i> din care nu poți ieși doar vorbind despre ele	208
Condiții necesare pentru ca instrumentele să funcționeze.	208

PARTEA A II-A
INSTRUMENTELE ÎN ACȚIUNE

CAPITOLUL 1

Luptele legate de mâncare – bătălia de la masă	219
--	-----

CAPITOLUL 2

Nebunia de dimineață – evadare din câmpul gravitațional al casei	234
---	-----

CAPITOLUL 3

Rivalitatea dintre frați – dă bebelușul înapoi!.....	243
--	-----

CAPITOLUL 4

Cu copiii la cumpărături – haos la piață	257
--	-----

CAPITOLUL 5

Minciuni – copiii și interpretarea creativă a realității	263
--	-----

CAPITOLUL 6

Și părinții au sentimente	272
---------------------------------	-----

CAPITOLUL 7

Pârâcioșii – informatori și martori incomozi.....	280
---	-----

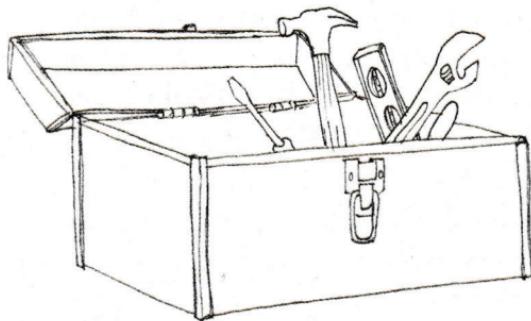
CAPITOLUL 8

Curătenia – cel mai murdar cuvânt	288
---	-----

CAPITOLUL 9 Recomandările medicului – medicamente, injecții, analize și alte orori	296
CAPITOLUL 10 Copii timizi – frica de oamenii prietenoși	307
CAPITOLUL 11 Micuții fugari – copiii care pleacă de lângă părinți prin parcare și prin alte locuri publice	315
CAPITOLUL 12 Lovituri, ciupituri, îmbrânceli, pumni, smucituri – Abia dacă l-am atins!	323
CAPITOLUL 13 Somnul – Sfântul Graal	331
CAPITOLUL 14 Când părinții se înfurie!	346
CAPITOLUL 15 Remedii – când instrumentele nu funcționează	357
<i>Sfârșit?</i>	371
<i>Mulțumiri</i>	373
<i>Lecturi suplimentare</i>	375
<i>Note</i>	377
<i>Indice</i>	379

PARTEA I

INSTRUMENTE ESENȚIALE



CAPITOLUL 1

Instrumente pentru gestionarea emoțiilor... Ce este cu toată agitația despre sentimente?

Când copiii nu se simt bine, nu se pot comporta bine

Joanna

Majoritatea părinților participanți la cursurile mele au fost destul de nerăbdători în legătură cu acest prim subiect: cum ajutăm copiii să facă față unor sentimente dificile. Ei ar fi dorit să trecem direct la a doua sesiune: despre cum să-i determini pe copiii tăi să facă ceea ce le spui tu să facă! Asta nu înseamnă însă că nu ne interesează cum se simt copiii noștri. Doar că nu este, în general, o prioritate de top pentru un părinte cu frământări. Hai să recunoaștem, dacă copiii ar face cum li se spune, lucrurile ar merge aşa de bine, încât ne-am simți cu *toții* minunat!

Problema este că nu există o scurtă-tură bună prin care să obținem un copil cooperant. Puteți încerca, dar probabil că veți ajunge să vă afundați până la genunchi într-o mlaștină de conflicte.

Gândiți-vă la acele momente în care sunteți foarte recunoscători că nu sunteți filmăți pentru vreun *reality show*. Momentele când tipați la un copil atât de tare încât vă doare



gâtul; tocmai i-aţi spus pentru a suta oară să nu-şi mai împingă sora mai mică spre cuporul fierbinde sau să nu mai tragă câinele cel bătrân de urechi – „*Te va MUŞCA! Şi chiar MERITI să te muşte!*“ – şi totuşi copilului vostru nu-i pasă.

Îmi imaginez că acestea sunt momente în care vă simțiți obosiți, stresați sau supărați din cu totul alt motiv. Dacă același incident ar fi avut loc într-un moment în care vă simțeați mai veseli, ați fi arătat mai multă eleganță în situațiile tensionate. Poate ați fi îndepărtat-o pe surioara mai mică de cupor cu un pupic sau pe câine, care suferea de mult timp, scărinându-l sub bărbie, și apoi l-ați fi redirecționat pe Tânărul sălbatic cu o expresie înțeleagătoare.

Așadar, care este scopul pentru care spun toate astea? Scopul este să înțelegem că nu putem să ne *comportăm* bine atunci când nu ne *simțim* bine. Și nici copiii nu se pot comporta bine atunci când nu se simt bine. Dacă nu avem mai întâi grijă de sentimentele lor, nu prea avem şanse să obținem cooperarea lor. Tot ce ne mai rămâne este să ne folosim capacitatea de a utiliza o forță mai mare. Și, pentru că ne dorim să rezervăm forță brută pentru situații de urgență, cum ar fi atunci când trebuie să smulgem copiii de pe o stradă circulată, este necesar să ne confruntăm cu această chestiune a sentimentelor în alt fel. Deci, hai să începem!

Cei mai mulți dintre noi nu avem mari probleme când acceptăm sentimentele pozitive ale copiilor noștri. E destul de ușor. *Doamne, Jimmy este cel mai bun prieten al tău din întreaga lume? Îți plac clătitele lui tati? Ești încântat de noul bebeluș? Ce drăguț. Mă bucur să aud.*

Abia atunci când copiii noștri exprimă un sentiment negativ începem să avem probleme.

- Ce? Îl urăști pe Jimmy? Dar e cel mai bun prieten al tău!
- Vrei să îl pocnești în nas? Să nu îndrăznești!
- Cum adică te-ai săturat de atâtea clătite? Sunt preferatele tale.
- Vrei să *returnez* bebelușul? Ce lucru îngrozitor ai spus! Să nu te mai prind niciodată că mai scoți pe gură ceva atât de urât!

Nu vrem să acceptăm sentimentele negative pentru că sunt aşa... ei bine... negative. Nu vrem să le oferim nicio putere. Vrem să le corectăm, să le diminuăm sau, și mai bine, să le facem să dispară cu totul. Intuiția noastră ne spune să respingem aceste sentimente cât mai repede și cât mai tare posibil. Dar acesta este unul dintre exemplele în care intuiția noastră ne ghidează greșit.

Mama mea îmi spune mereu următorul lucru: „Dacă nu ești sigur ce este bine, încearcă mai întâi pe tine însuți.“ Hai să facem asta. Gândiți-vă care ar fi reacția voastră în următoarea situație:

Imaginați-vă că vă treziți într-o dimineață simțindu-vă foarte rău. Nu ați dormit destul în noaptea precedentă și simțiți o durere de cap care stă să înceapă. Vă opriți să vă cumpărați o cafea înainte de a merge la locul de muncă de la grădiniță și vă întâlniți cu un coleg. Îi spuneți:

— Frate, nu am niciun chef să merg astăzi la muncă și să mă confrunt cu toți copiii aceia zgomotoși și certăreți. Tot ce vreau este să mă întorc acasă, să iau niște paracetamol și să-mi petrec toată ziua în pat!

Care ar fi reacția voastră dacă prietenul vostru:

... ar ignora sentimentele pe care le aveți și v-ar certa pentru atitudinea voastră negativă?

— Hei, nu te mai plâng. Copiii nu sunt chiar aşa de răi. Nu ar trebui să vorbești despre ei în felul acesta. Oricum, știi că de fapt te vei simți bine odată ce vei ajunge acolo. Haide, arată-mi zâmbetul tău frumos.

... ar începe să vă sfătuiască?

— Uite, trebuie să te aduni. Știi că ai nevoie de slujba asta. Ceea ce trebuie să faci tu acum este să renunți la cafeaua asta și să bei niște ceai de plante care să te liniștească și să meditezi puțin în mașină înainte de a începe programul.

... v-ar ține o predică filozofică plină de bunăvoiință.

— Hei, nicio slujbă nu este perfectă. Pur și simplu aşa e viața. Nu are niciun rost să te plângi. A pune accent pe partea negativă a lucrurilor nu este deloc productiv.

... v-ar compara cu un alt cadru didactic?

— Uită-te la Liz. Ea este mereu entuziasă legat de mersul la muncă.

Și știi de ce? Pentru că este foarte pregătită. Întotdeauna are planuri de lecție foarte bune, gata cu câteva săptămâni înainte.

... v-ar adresa întrebări utile?

— Oare tu dormi suficient de mult? La ce oră te-ai culcat astăzi? Crezi că ar fi posibil să te pândească o răceală? Ai luat vitamina C? Ai avut grija să folosești acele șervețele dezinfecțante pe care le avem la dispoziție la grădiniță astfel încât să nu iei microbi de la copii?

Iată câteva dintre reacțiile pe care le obținem atunci când prezentăm un astfel de scenariu în grupul nostru:

- Nu o să mai vorbesc niciodată cu TINE!
- Acest om nu este deloc prieten cu mine!
- NU ÎNȚELEGI nimic!
- Te urăsc! Du-te naibii!
- Bla, bla, bla.
- TACI DIN GURĂ!
- Nu voi mai vorbi niciodată cu tine despre problemele mele; mă voi limita la subiecte legate de vreme de acum înainte.
- Mă simt vinovat că am făcut foarte mare tam-tam în legătură cu asta.
- Mă întreb de ce nu pot să mă descurc cu copiii.
- Mă simt jalnic.
- O urăsc pe Liz.
- Simt că sunt interogat.
- Mă simt judecat; probabil că tu crezi că sunt prost.
- Nu pot spune asta cu voce tare, dar îți voi spune două litere... F-i!

Acest ultim răspuns exprimă perfect intensitatea ostilității pe care o trăim uneori atunci când cineva contestă sentimentele noastre negative. Putem trece repede de la nefericire la furie atunci când cineva ne vorbește în acest fel și *la fel pot și copiii noștri*.

Așadar, ce ar fi util să vi se spună într-o situație de genul acesta? Credința mea este că o parte dintre supărările voastre ar fi calmate dacă cineva pur și simplu v-ar recunoaște și v-ar accepta sentimentele.

Respect pentru oameni și cărți

— Of. Este groaznic că trebuie să mergi la muncă atunci când nu te simți bine. Mai ales când lucrezi cu copii. Am avea nevoie de o furtună de zăpadă drăguță sau poate de un uragan foarte mic care să facă să se închidă grădinița doar pentru o singură zi.

Când sentimentele lor sunt acceptate, oamenii se simt ușurați: *Mă înțelege. Mă simt mai bine. Poate că nu e chiar aşa de rău. Poate mă pot descurca.*

Oare noi chiar vorbim cu copiii noștri în acest fel – corectându-i, certându-i, interogându-i și ținându-le predici atunci când ei își exprimă un sentiment negativ? Membrii grupului nostru au găsit fără probleme o mulțime de exemple. Iată câteva dintre cele mai comune.

Negarea sentimentelor:

— Nu urăști cu adevărat grădinița. Te vei distra odată ce vei ajunge acolo. Știi că îți place să te joci cu cuburile.

A răspuns vreodată vreun copil:

— O da, ai dreptate. Tocmai mi-ai amintit că eu chiar *iubesc* grădinița!

Filosofie:

— Vezi tu, puștiule, viața nu este corectă! Trebuie să te oprești din a tot repeta „El a primit mai mult, ce a primit ea este mai bun.“

Cât de probabil ar fi să primiți următorul răspuns de la copilul vostru:

— Oh, chiar aşa, eram foarte supărat, dar acum că mi-ai explicat tu că viața nu este corectă, mă simt mult mai bine. Mulțumesc, tată!

Întrebări:

— De ce ai aruncat cu nisip când tocmai îți-am spus să nu o faci?

Ce spune copilul:

— Hmm, de ce oare am făcut-o? Cred că nu există vreun motiv bun. Mulțumesc că mi-ai atras atenția. Nu se va mai întâmpla.

Comparătie:

— Uită-te ce frumos stă Olivia și își așteaptă rândul în liniște!

Al cui copil ar spune:

— O, Doamne, voi încerca și eu să fiu cuminte ca Olivia!

Este mult mai probabil ca, de fapt, să simtă pornirea de a-i da Oliviei o castană în cap.

Predică:

— Cum se face că vrei mereu acea jucărie pe care tocmai a luat-o frațele tău să se joace cu ea? N-ai avut niciun interes pentru ea până în momentul asta. Vrei doar să i-o iezi. Nu e prea drăguț. Oricum, e o jucărie pentru bebeluși și tu ești o fetiță mare acum. Ar trebui să fii mai răbdătoare cu frățiorul tău mai mic.

Și cine a pomenit un copil care va răspunde:

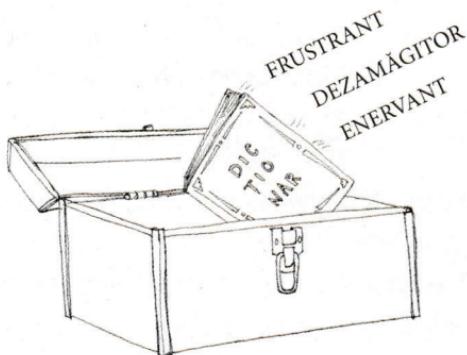
— Continuă, dragă mamă. Învăț atât de multe din acest discurs. Dă-mi voie doar să notez câteva lucruri pe iPad-ul meu, încât să pot să mă gândesc la aceste puncte și mai târziu.

— Bine, bine, spuneți acum. Dar este ușor să fii empatic cu un prieten matur. Adulții sunt civilizați! Copiii mici nu sunt aşa. Ei sunt mult mai puțin raționali. Prietenii mei nu mă țin treaz noaptea. Cel puțin nu majoritatea. Nu trebuie să-mi determin prietenii să meargă la școală, să se spele pe dinti sau să se opreasca din a-și lovi propriii frați. A încerca să îmi imaginez copilul ca pe un prieten adult nu funcționează deloc. Dacă prietenii mei adulți s-ar comporta cum se comportă copilul meu, nu ar mai fi mult timp prietenii mei.

Desigur, înțeleg. Nu ne putem trata copiii aşa cum ne tratăm prietenii adulți. Dar dacă ne dorim cooperarea de bunăvoie în loc de ostilitatea lor, trebuie să găsim o modalitate prin care să folosim același principiu al recunoașterii sentimentelor atunci când o persoană este supărată.

Hai să căutăm în trusa cu instrumente și să vedem cum le putem modifica pentru a le folosi cu cei mici.

Instrumentul nr. 1. Oglindăti sentimentele în cuvinte



Data viitoare când copilul vostru spune ceva negativ și revoltător, urmați acești pași:

1. Strângeți din dinți și rezistați pornirii de a-l contrazice imediat!
2. Gândiți-vă care este emoția pe care o simte.
3. Denumiți această emoție și exprimați într-o propoziție.

Cu puțin noroc, veți vedea cum intensitatea sentimentelor negative se diminuează dramatic.

Sentimentele pozitive nu se pot manifesta până când sentimentele negative nu sunt lăsate să treacă. Dacă încercați să înăbușiți aceste sentimente negative, ele vor mocni în interior și vor deveni mai puternice.

De exemplu:

Când un copil spune: „Îl urăsc pe Jimmy. Nu mă mai joc cu el niciodată.“

În loc să îi spuneți: „Bineînțeles că te vei mai juca. Jimmy este cel mai bun prieten al tău! Și noi nu folosim acest cuvânt, «ură».“

Încercați: „Vai, sună ca și cum, în momentul ăsta, ești foarte furios pe Jimmy!“ sau: „Jimmy a făcut ceva ce te-a supărat foarte rău!“

Când un copil spune: „De ce trebuie să mâncăm mereu numai clătite? Urăsc clătitele.“

În loc să îi spuneti: „Știi foarte bine că tu iubești clătitele! Sunt mâncarea ta preferată.“

Încercați: „Mi se pare că ești dezamăgit că am făcut iar clătite la micul dejun. Ai poftă să încerci ceva diferit astăzi.“

Când un copil spune: „Acest puzzle este prea greu!“

În loc să îi spuneți: „Nu, nu este. Este ușor. Uite, te ajut eu. Iată, am găsit o piesă pentru colț.“

Încercați: „Uf, puzzle-urile pot fi foarte frustrante! Toate aceste piese mititele pot fi superenervante.“

Astfel, îi oferiți copilului un vocabular elementar al sentimentelor la care să poată apela în momentul în care are nevoie. Când va putea să strige „SUNT FRUSTRAT!“, în loc să muște, să trântească și să lovească, atunci veți simți fiorul triumfului!



**Toate sentimentele pot fi acceptate.
Unele acțiuni trebuie să fie limitate!**



Deci, nu sugerez că ar trebui să stați și să vă bucurați de faptul că juniorul îl pocnește pe prietenul lui Jimmy în nas sau să începeți imediat să pregătiți o omletă cu ciuperci și cașcaval pentru copilul vostru mofturos care tocmai s-a plâns de clătite. Doar acceptați sentimentul. Adesea, o simplă oglindire a sentimentului este suficientă pentru a dezamorsa o posibilă explozie. Pentru acele momente când nu este suficient, veți găsi mai multe instrumente în Capitolul 2. (Cum? Nu mai aveți răbdare? Vreți ca întreaga carte să fie comprimată în Capitolul 1? Vă înțeleg! E enervant să fii dus cu zăhărelul în felul asta. Dacă puteam să înghesuim totul într-un paragraf, am fi făcut-o.)

Respect pentru oameni și cărți

La fel ca mai toate încercările mărețe, treaba asta cu acceptatul sentimentelor este mai degrabă ușor de zis decât de făcut. Am să vă amintesc aici despre câteva (dintre multele) momente în care mi-a fost greu să urmez această cale aparent atât de simplă. Pentru mine, frumoasa lecție de învățat din aceste povestiri este aceea că poți să greșești la nesfârșit și lucrurile să iasă totuși bine până la urmă. Poți să remediezi situația! Poți să te abați de la calea cea bună, să ajungi să te afunzi în mlaștină și apoi să te smulgi de acolo, să îți scarpini mușcăturile de Tânăr și să mergi mai departe, regăsindu-ți drumul. Umflăturile care acum te mănâncă foarte rău se vor vindeca, noroiul se va spăla, iar călătoria va fi din nou plăcută pe următoarea bucătică de drum.

Atunci când o conversație se transformă în conflict, mama mea obișnuia să facă un gest ca și când ar șterge tabla cu buretele și să spună: „Șterge și încearcă din nou!“ Dar asta e școala veche. Ea face parte din generația tablelor negre pe care scriai cu creta. Copiii din ziua de azi folosesc tot mai rar acest tip de tablă. Unii părinți din grupurile mele au folosit expresia *Stop, derulează înapoi!* referindu-se la acțiunile lor recente, în timp ce ies cu spatele dintr-o cameră și apoi se reîntorc cu față și cu mai multe cuvinte de acceptare. Chiar și expresia asta are însă un răsunet de modă veche, acum că benzile de casetă au devenit un lucru din trecut. Care ar fi echivalentul modern pentru a cere o sau două șansă? Poate să strigăți „Control Alt Delete!“ Sau „Reset!“ însotit de mișcarea unui deget apăsând un buton imaginar?



Lucrul important aici este să vă oferiți șanse nenumărate, indiferent de imagistica pe care alegeți să o utilizați. Iată câteva exemple din anii mei de experiență ca mamă de copii mici, în care am reușit să schimb cursul în mijlocul curentului și să-mi salvez micuța mea plută de părinte de la furtuni iminente.

Creatura dezamăgitoare din material spongios

Sam, la vîrstă de trei ani, avea niște ouă miciute din material spongios, pe care le puneai în apă caldă și eclozau în mici animale spongioase. El a decis că va scoate din găoace câte unul pe zi pentru a le face să țină mai mult timp. Mă înnebunea întrebându-mă permanent: „Este deja ziua următoare?“, dar rămânea credincios planului său. În cea de-a treia zi, din ou au ieșit doi cai cu nasurile lipite unul de altul.

Sam: Ce este asta?

Eu: (Dorind ca totul să fie bine.) Oh, uite, dragule, sunt o mămică și un pui de cal.

Sam: Nu, nu sunt. Nici măcar nu poți să le vezi fețele.

Eu: Ba da, poți. Vezi, se sărută.

Sam: Mie nu-mi plac.

Eu: (Devenind disperată.) Aș putea să le desenez nasurile cu un stilou.

Sam: Mie nu îmi vor plăcea niciodată!

Eu: (Insistând prostește.) Aș putea să îi despart cu o foarfecă încât să li se vadă mai ușor fețele.

Sam: NU ÎMI VOR PLĂCEA NICIODATĂ, NICIODATĂ! SUNT RĂI!

Eu: (În cele din urmă, luminată de inspirație.) Oh, înțeleg. Nu îți place modul în care fețele lor sunt zdrobite acolo unde s-au lipit.

Sam: Da. În schimb, mă voi juca cu pinguinii.

De ce am refuzat, atât de mult timp, să accept sentimentele copilului meu în situația aceasta? Pur și simplu voi am cu disperare să fac să fie bine, să rezolv problema, să-mi protejez copilul de tristețe și dezamăgire. Să fim sinceri, am vrut cu disperare să mă protejez *pe mine* de emoțiile lui triste! Cui îi place să vadă un copil care plânge? Dar, cu aceeași disperare, avea și el nevoie ca dezamăgirea lui să fie auzită înainte de a putea trece la sentimente mai vesele.

Iată un alt moment în care Sam a fost dezamăgit și eu am avut la început probleme în a-i accepta sentimentele.