

Colecția Gândește cu inima

Sanda Arsene

Florin Constantin

# Educă prin iubire, cu înțelepciune



Înger drag,  
2013

*Pentru părinții cu inimă mare și minte deschisă*

*Învăță-l pe copil să-și prețuiască unicitatea, să-și descopere propria valoare și să fie ceea ce este! Să-și înfrunte temerile și să acționeze cu curaj și încredere. Să-și exprime individualitatea, să atingă echilibrul și să-i inspire pe ceilalți. Să-și asculte vocea interioară. Să trăiască viața cu bucurie, să strălucească și să-și reverse lumina asupra celor pe care îi întâlnește pe Cale. Să descopere în toate frumusețea și măreția lui Dumnezeu.*

*Îți mulțumim, suflet drag, că te-ai aplecat asupra acestei cărți. Fii binecuvântat!*

## CUPRINS

Cuvânt către cititor	9
<i>Capitolul 1</i> Tu ești un bun părinte?	11
<i>Capitolul 2</i> Regulile de aur	19
<i>Capitolul 3</i> Iubire și disciplină	23
<i>Capitolul 4</i> Sistemul de valori. Valorile familiei	30
<i>Capitolul 5</i> Fii un model pentru copilul tău	45
<i>Capitolul 6</i> Ce înseamnă să fii bun. Educația spirituală	53
<i>Capitolul 7</i> Vrei să ai un copil fericit?	62
<i>Capitolul 8</i> Echilibrul emoțional	72
<i>Capitolul 9</i> Încrederea în sine și respectul de sine	82
<i>Capitolul 10</i> Comunicarea. Relațiile cu ceilalți	93
<i>Capitolul 11</i> Educația școlară	105
<i>Capitolul 12</i> Inteligența emoțională și IQ. Inteligența multiplă	123
<i>Capitolul 13</i> Gândirea și emoția	137
<i>Capitolul 14</i> Educația pozitivă. Pregătirea pentru viață	146
<i>Capitolul 15</i> Copiii și tehnologia	165
<i>Capitolul 16</i> Copiii cei noi. Copiii Indigo	172
<i>Capitolul 17</i> Fii răbdător și nu renunța!	185
Bibliografie	191

## Capitolul 1

### *Tu ești un bun părinte?*

Acest capitol nu are rolul de a te face să te simți vinovat sau de a-ți crea complexe, ci doar de a lămuri ceea ce, în viziunea noastră, înseamnă să fii un bun părinte. E ușor să devii mamă sau tată, dar pentru a deține atributele unui bun părinte e nevoie, mai întâi, să te cunoști pe tine însuși. Știi cine ești, către ce anume aspiri și ce te împlinește? Ce limite ai? Care îți sunt visurile? Ce capacitate de a-ți asuma răspunderea și de a-ți stăpâni emoțiile ai? Ești în stare să te ridici și să-ți hrănești copiii, după o noapte de disperare? Câtă armonie e în viața ta? Ce forță interioară te susține când totul în jur se prăbușește? Când ai un răspuns clar la aceste întrebări, când te simți pregătit să nu-ți mai aparții ție în totalitate și când simți că îți poți asuma rolul de călăuză, poți spune liniștit că ești pregătit să fii părinte.

Nobila misiune de părinte implică disponibilitatea sufletească de a iubi, îngriji, mângâia, încuraja, asculta și îndruma. Aceeași misiune presupune necesitatea de a acorda atenție și a răspunde la nevoile celuilalt, de a-i recunoaște valoarea și de a oferi din timpul tău. Rolul de părinte implică renunțări personale liber consimțite, dar nu cu riscul de a te ignora complet pe tine ca ființă. Este firesc să îți dedici timpul copiilor tăi, dar nu trebuie să ajungi

## 🌸 Capitolul 2

### ***Regulile de aur ale educației***

Toți avem nevoie de iubire în viața noastră, iar copiii, ființe fragede aflate în plină dezvoltare și formare, mai mult decât oricine. La temelia unei legături apropiate și trainice cu copilul tău stă iubirea necondiționată. Orice ar face, oricât te-ar supăra, oricare ar fi defectele lui, indiferent cu cine seamănă, orice fel de comportament ar avea, tu trebuie să-l iubești cu adevărat, adică să iubești acel ghemotoc de energie și năzdrăvăni doar pentru că este copilul tău. Aceasta este *prima regulă de aur* și o numim astfel deoarece ea este cu adevărat cea mai prețioasă regulă a educației.

#### *Prima regulă: Iubește-l pe copil necondiționat*

Iubirea necondiționată îl ține pe copil departe de nesiguranță, de neliniști și griji, de teamă, mânie sau resentimente. Simțindu-se iubit numai în anumite împrejurări, de exemplu când a fost ascultător sau a câștigat un premiu, copilul poate deveni un adult imatur din punct de vedere emoțional și incapabil să aibă relații bazate pe o iubire sinceră și dezinteresată. Dacă îl iubești condiționat, copilul nu se va simți deplin iubit și se va îndepărta sufletește de tine. Va tânji după iubirea ta, iar lipsa ei îl va face nesigur pe el și nu se va mai aprecia pe sine. Se va simți neacceptat,

## Capitolul 4

### *Sistemul de valori. Valorile familiei*

Ceea ce ne deosebește esențial, ca ființe umane, pe unii de ceilalți este propriul sistem de valori și principii. Orice părinte își dorește pentru copilul său un set de valori, de obicei aceleași care l-au ghidat și pe el de-a lungul vieții. Caracterul unui copil se formează puțin câte puțin, începând de la o vârstă fragedă. Identificarea și înțelegerea valorilor care ne definesc este un prim pas de făcut în calitatea noastră de părinți, iar al doilea este aplicarea acestora în viața de zi cu zi, prin asumarea rolului de model pentru cel mic. Noi, părinții, le transmitem copiilor diverse valori fără să fim conștienți de acest lucru. Mulți părinți nu discută niciodată cu copiii lor despre valori, așa că principiile lor le devin cunoscute copiilor în mod implicit, dar e bine să-i învățăm pe copii despre aceste valori morale, să le vorbim direct despre ele. Iată câteva dintre aceste valori:

#### **Compasiunea și toleranța**

Compasiunea este conștientizarea și înțelegerea profundă a suferinței celor din jur, însoțite de dorința de a îndepărta această suferință. Este dificil să-i dezvolți copilului aceste calități când este mic, el fiind încă centrat pe propriile nevoi, dar nu e niciodată prea târziu să începi.

Toleranța este atât o atitudine, cât și o acțiune: înseamnă înțelegerea și acceptarea ființelor umane așa cum

## 🌸 Capitolul 5

### ***Fii un model pentru copilul tău***

Părinții sunt primii și cei care-i influențează cel mai mult pe copii în situațiile de viață prin comportamentul și acțiunile lor. De la părinți, copiii pot învăța fie auto-controlul, încrederea și responsabilitatea, fie furia, invidia sau teama. Copiii ascultă rareori ce le spunem, dar sunt adevărate mașini de copiat gesturi, vorbe și acțiuni.

E mult mai ușor pentru ei să facă ceea ce văd că fac părinții, decât să le asculte îndrumările și sfaturile. Mulți părinți predică lucruri frumoase, în contradicție cu comportamentul lor intolerant, violent, arogant sau lipsit de sinceritate. Dat fiind că cel mic tinde să imite comportamentul părinților, un exemplu bun valorează mai mult decât o mie de cuvinte. Nu are importanță dacă ceea ce faci e bun sau rău, copilul privește și imită. Atunci când râdem de oamenii care sunt diferiți de noi, când țipăm la un șofer care frânează brusc în fața noastră sau când luăm gunoiul de pe jos și îl ducem la coș, copiii privesc și învață.

Există câteva lucruri simple pe care părinții le pot face pentru a întări relația lor cu copiii și pentru a-i hrăni emoțional, fiindu-le modele. Mai întâi, trebuie să te porți așa cum ai pretenția să se comporte copilul tău. Dacă îi ceri celui mic să rămână calm și să discute despre o

#### **Învață-l valoarea banilor**

## Capitolul 6

### ***Ce înseamnă să fii bun.***

#### ***Educația spirituală***

În general, oamenii se gândesc foarte rar la ceea ce simt ceilalți sau la nevoile acestora. Dacă îl înveți pe copil ce înseamnă bunăvoința, compasiunea și îngăduința, el va fi înclinat spre cultivarea binelui și armoniei. Nu are rost să mai vorbim despre vibrațiile energetice superioare ale dăruirii, iertării, smereniei, sincerității, răbdării și recunoștinței, lucruri care țin de latura spirituală a existenței umane.

Să fii bun înseamnă, în percepția noastră, să fii recunoscător pentru ceea ce ai, să dăruiești și să ierți. Cercetările arată că oamenii cu adevărat fericiți sunt cei care au simțul recunoștinței chiar și atunci când lucrurile nu merg prea bine în viața lor. Recunoștința este o atitudine de receptivitate, de deschidere în fața vieții, permițând lucrurilor bune să intre în viața noastră. Ea îndepărtează atenția de la lucrurile care ne supără, ne sperie sau ne deprimă și o focalizează asupra vibrațiilor pozitive. Efectele recunoștinței se resimt chiar și la nivel fizic: se regenerează celulele corpului, se relaxează mușchii și se încetinește ritmul cardiac. Pe scurt, recunoștința ne face să ne simțim bine.

- Prin opoziție, când ne plângem de necazurile ce ni se întâmplă, vom atrage și mai multe lucruri rele asupra



## 🌸 Capitolul 8

### ***Echilibrul emoțional***

Visul fiecărui părinte este să aibă un copil perfect, precum o Cosânzeană sau un Făt-Frumos, care să ducă o viață liniștită și fermecătoare într-un minunat castel, viață lipsită, bineînțeles, de vreo durere fizică sau emoțională. Un copil care să nu primească cumva o notă mai mică de 10, să nu uite vreun vers de poezie, să nu-și rupă vreodată vreo mână. Să nu aibă temeri, să nu ia droguri, să găsească, firește!, partenerul perfect și să trăiască fericiți până la adânci bătrâneți... Probabil ne-ar plăcea să trăim într-o lume atât de idilică încât copiii noștri să nu fie afectați de presiunea celor de vârsta lor, de agresiunea din școli, să nu aibă parte de certuri între părinți, de sărăcie sau război, de boală sau chiar moarte. Ne închipuim că vom putea să protejăm copilul de orice posibilă pierdere, de orice durere sufletească sau pericol. Dar dacă am putea face toate acestea, le-am fi oare de ajutor cu adevărat? Dacă i-am imuniza la dezamăgire și stres, vor avea ei vreodată șansa de a trăi experiența unei confruntări reale cu viața, de a se bucura de gustul descoperirii noului sau al victoriei în lupta cu un obstacol? Cum se vor putea bucura de succese dacă nu vor înfrunta piedici și dezamăgiri? Dacă i-am izola departe de orice nenorocire, așa cum mulți dintre noi ne-am dori, oare nu vom avea în final niște copii reci, incapabili

de empatie sau de a simți iubire, compasiune sau dorința de a-i ajuta pe alții?

Nu vom putea vreodată să avem copii invulnerabili și invincibili. Scopul nostru este de a crește copii puternici, care să poată face față înfruntărilor vieții, copii care să trăiască bucuria chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum își doresc. Fiecare emoție – bucuria, tristețea, furia, frica etc.– apare într-un anumit moment de dezvoltare a copilului. Pe măsură ce copilul crește, mintea și sufletul lui sunt mode-late de experiențele trăite, iar viitorul său depinde de aceste experiențe și de felul în care este tratat de familie și de cei din jur. Fericirea, creativitatea, îndrăzneala și curajul, stăpânirea de sine, încrederea în sine a adultului de mai târziu, toate depind de echilibrul emoțional, iar acesta se construiește pe baza experiențelor din copilărie. Echilibrul emoțional nu este un dat, ci se obține prin efort susținut. Unii sunt binecuvântați cu capacitatea înăscută de a atinge echilibrul mai ușor decât alții, dar indiferent de efortul făcut, acțiunea de echilibrare se desfășoară continuu. Atingerea echilibrului emoțional este frânată de negativitate, oriunde s-ar afla aceasta: în gânduri, vorbe sau acțiuni. De aceea e bine să ne controlăm emoțiile și sentimentele și să-i binecuvântăm pe cei din viața noastră indiferent de rolul pe care-l joacă, pozitiv sau negativ. Binecuvântarea e bine să o dăm și evenimentelor pe care le trăim, chiar dacă le percepem a fi negative. Echilibrul emoțional este sporit de iubire, este hrănit de compasiune și bunătate.

Copiii se dezvoltă armonios și capătă echilibru emoțional pe baza lucrurilor simple și a activităților din familie

## 🌸 *Capitolul 9*

### ***Încrederea în sine și respectul de sine***

Încrederea în sine este extrem de importantă în viață; din această încredere în forțele proprii vine curajul de a trece peste împrejurările dificile și puterea de a reuși. Iar încrederea în sine vine din conștientizarea propriei valori. Cine are respect de sine este conștient de ceea ce este, are considerație și apreciere pentru propria persoană, nu cerșește respect făcându-le altora pe plac, îi ține la distanță pe cei care nu îi arată respect. Aprecieria din partea celorlalți vine din propria apreciere și respect de sine. Cei care nu au încredere în propria valoare încearcă să obțină apreciere făcând altora pe plac, satisfăcându-le nevoile și interesele, prin intermediul unor persoane puternice și influente sau prin diverse posesiuni materiale.

Oricine are nevoie de încredere în sine, inclusiv copilul tău. Fiind conștient de propria valoare și încrezător în el însuși, dezvoltarea personalității copilului nu va fi afectată de micile răutăți gratuite (comentarii răutăcioase sau porecle) ale altor copii la adresa lui.

Copiii cu un nivel scăzut al respectului de sine, odată ajunși tineri vor suferi de un complex de inferioritate ce-i va face incapabili să-și urmeze visurile și să le transforme în realitate. Astfel de tineri pot îmbătrâni emoțional înainte

## Capitolul 12

### ***Inteligența emoțională și IQ.***

#### ***Inteligența multiplă***

În zilele noastre mai sunt încă, din nefericire, destui părinți care consideră că a îmbrăca și a hrăni un copil este suficient pentru a-l crește. În lumea de azi însă, acest lucru nu mai este îndeajuns. Ceea ce copiii au nevoie să primească de la noi s-a schimbat considerabil în ultimii douăzeci de ani: hrana fizică și cea intelectuală și-au modificat complet tiparele, societatea însăși suferind dezechilibre neașteptate și aparent inexplicabile.

Totodată, în ultimii ani se observă un lucru îngrijorător: generația actuală de copii se confruntă cu mai multe probleme de ordin emoțional decât cele anterioare. Sondajele la care au participat un număr mare de profesori și părinți relevă aspecte care ar trebui să ne pună pe gânduri: copiii noștri se simt mai singuri și mai deprimați, mai neglijați de către părinți, sunt mai nestăpâniți și mai furioși, mai emotivi, se îngrijorează din orice sau, din contră, nu le pasă de nimic. În ultimii ani, a crescut numărul copiilor abandonați și al celor care așteaptă în singurătate întoarcerea părinților de la serviciu, mânia și disperarea lor agravându-se. Comunicarea părinte-copil, în loc să fie de la suflet la suflet, a degenerat în dialoguri scurte și seci.

## ☼ Capitolul 14

### ***Educația pozitivă.***

### ***Pregătirea pentru viață***

Ceea ce contează este să te bucuri de viață, să dai tot ce ai mai bun în tine, să trăiești cu intensitate, să nu renunți la visurile tale și să te iubești pe tine însuși. Acesta ar putea fi motto-ul unei vieți împlinite. Dar privind în jurul nostru vom vedea că cei mai mulți nu reușesc să trăiască o viață plină de armonie. Interacționând cu alți părinți sau observând elevii în timpul școlii și urmărindu-i după aceea, am constatat un fapt cel puțin curios la prima vedere: mulți copii au mari realizări în unul sau două domenii ale vieții, dar au de suferit în celelalte.

Iată câteva exemple:

*Alexandru a fost un elev premiant și în școală și în liceu. Dar acum, după terminarea liceului, are o slujbă oarecare. De ce? Pentru că nu are abilități de relaționare. Nu știe cum să socializeze cu oamenii în timpul interviurilor pentru slujbă sau la birou. Aceasta l-a făcut să piardă o mulțime de oportunități de a avansa în carieră.*

*Mihai este căsătorit, are trei copii drăguți, o slujbă bine remunerată și o avere personală considerabilă, dar îi lipsește un lucru esențial: sănătatea.*

- Gândește singur! Este important să găsești singur soluții la problemele ivite pe parcursul vieții.
- Gândește pozitiv. Caută soluții în loc să te plângi; orice problemă are și o rezolvare. Învață să crezi în tine!
- Gândește cu discernământ și critic. Întreabă „De ce?“, nu crede tot ce ți se spune, nu acționa ca un robot, pune întrebări când ai nelămuriri. Conversația este o bună modalitate de a-ți ascuți gândirea critică. Cei mai mulți copii iau de bun orice aud, devin angajați supuși, cetățeni fără spirit civic și lipsiți de păreri personale. Naivi și ignoranți, ei ajung ușor marionetele mass-mediei, ale jocurilor politice etc.
- Deschide-ți mintea! Educ-o! E bine să ai o minte ascuțită. O putere de concentrare mare, un simț al observației dezvoltat, o comunicare bună cu ceilalți, abilități de control al minții – știința de a obține cele mai bune rezultate cu mintea ta, abilitatea de a studia inteligent, de a învăța mai bine și mai repede, de a obține ușor rezultate bune la examene – sunt lucruri care te vor ajuta enorm pe parcursul întregii vieți.
- Descoperă! Află! Citește! Desigur, sunt cam plictisitoare unele lecturi obligatorii din școală, dar lumea nu se reduce la atât! Arată-i copilului tău în ce lume minunată trăim! Arată-i cum să găsească lucruri care să-i placă, să-l pasioneze, cum să afle cât mai multe despre ele din diverse surse, inclusiv internetul, dar să evalueze din punct de vedere logic și al credibilității cele citite. Învață-l pe copil să caute și să afle informații în mai multe moduri. Pe lângă cele cunoscute și accesibile: cărțile și internetul, lasă-l să încerce, să testeze, să pună întrebări, să exerseze singur.