

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

ILUSTRĂȚII ȘI DESIGN INTERIOR: Hanne Løvdal /Lovedales Studio

ILUSTRĂȚIE COPERTĂ: Hanne Løvdal

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Carusel Multimedia

CORECTURĂ:

Oana Apostolescu
Irina Botezatu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**MONTGOMERY, HEDVIG**

Parentingul magic : șapte pași simpli pentru o educație reușită a copiilor / Hedvig Montgomery ; trad. din engleză de Liana Haidar. - București : Editura Trei, 2019

ISBN 978-606-40-0614-1

I. Haidar, Liana (trad.)

159.9

Titlul original: FORELDREMAGI

Autor: Hedvig Montgomery

Copyright © Hedvig Montgomery and Eivind Sæther, 2018

Published by agreement with Salomonsson Agency

COPYRIGHT © Editura Trei, 2019

pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHIȘEUL 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI

Tel.: +4 021 300 60 90; **FAX:** +4 0372 25 20 20

E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

HEDVIG MONTGOMERY

*Șapte pași simpli
pentru o educație reușită a copiilor*

Parentingul magic

Traducere din limba engleză de Liana Haidar



SUMAR

- 7 **INTRODUCERE:** Parentingul magic
- 21 **CEI ȘAPTE PAȘI:**
- 23 ① Atașamentul afectiv
- 41 ② Stăpânirea emoțiilor intense
- 71 ③ Copiii au nevoie de libertate
- 91 ④ Ce facem când totul merge prost?
- 107 ⑤ Salvarea relației (și a familiei)
- 123 ⑥ Limite și consecințe
- 149 ⑦ Lucrați cu voi înșivă
- 173 **LOVITURILE DURE ALE VIETII**
- 188 **LUNGUL DRUM CARE VĂ AȘTEAPTĂ**



UNDE ÎNTRĂM ÎNAINȚI

...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră

...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră
...și să vă gândiți că în viața noastră

C EI , ȘAP- TE PAȘI

ATAȘAMENTUL AFECTIV

Toți părinții pe care i-am cunoscut au un lucru în comun: vor să aibă niște copii fericiți care să ducă niște vieți împlinite și fericite. Dar pentru fiecare familie care țintește spre acest țel, există una care se poticnește pe drum. De-a lungul carierei mele am întâlnit nenumărați copii și adolescenți care au sentimentul că viața lor nu se ridică la înălțimea așteptărilor. Nu este întotdeauna ușor să-ți dai seama exact de ce se întâmplă asta. Unii adolescenți care vin la mine se simt izolați și copleșiți de sentimentul de a nu fi buni de nimic și, cu toate acestea, sunt siguri că părinții lor s-au străduit din greu, i-au ajutat la teme, i-au condus dimineața la antrenamente, le-au făcut clătite și le-au pregătit pachetul pentru școală.

Uneori, după o astfel de ședință, mă surprind dorindu-mi ca anumite lucruri să fi fost spuse la timpul potrivit. Ca cineva să fi fost acolo să-i îndrume încă din primii ani ai copilăriei. Dacă există

**PENTRU A FI FERICIȚI, COPIII TREBUIE SĂ
ÎNVEȚE SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ. DACĂ
REUȘIȚI SĂ CREAȚI O LEGĂTURĂ DE ATAȘAMENT
ÎNTRE VOI ȘI EI, ÎI PROTEJAȚI PE VIAȚĂ.**



un ingredient indispensabil unei vieți adulte fericite, acela este sentimentul de siguranță resimțit în copilărie.

Începutul înseamnă de fapt totul. Se vorbește despre perioada celor „1001 de zile critice“, în care sunt puse bazele modului în care copilul se va dezvolta ca persoană. Dar chiar dacă el, copilul, și voi, adulții, veți reveni pe drumul cel bun ceva mai târziu decât alții, nu înseamnă că orice speranță e pierdută. Întregul proces al dezvoltării începe și se termină cu legătura dintre voi și copii și cu sentimentul de siguranță pe care aceasta îl creează. Veți veghea la menținerea acestui sentiment de siguranță pe parcursul întregii lor copilării și el va reprezenta baza pe care copiii se vor dezvolta în calitate de ființe umane și va determina tipul emoțiilor care vor persista la maturitate.

Dezvoltarea copiilor depinde în totalitate de calitatea relației pe care o au cu cei dragi, ca și de sentimentul lor de apartenență la familie – este acel sentiment al lui „noi“. Copiii se dezvoltă când sunt împreună cu părinții lor și viceversa. Legătura pe care o făuriți depinde de cum merg lucrurile în familie, de atmosfera pe care o creați acasă și de cum interacționați cu copiii atât în zilele bune, cât și în cele mai puțin bune.

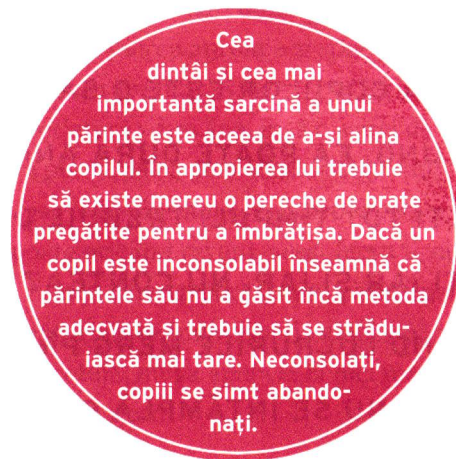
Această legătură de atașament este cea care îi va asigura copilului o benefică încredere în el însuși și un pronunțat sentiment de siguranță, care îl va învăța să se iubească pe sine și, încet dar sigur, să se dezvolte pe baze solide.

Mai exact, cum procedăm pentru a crea o asemenea legătură?

Va fi necesară o fundație constituită din trei elemente fundamentale:

1. O bază de siguranță

Copiii au nevoie de adulți ca să-i consoleze, să-i susțină și să-i accepte cu problemele lor, mici sau mari. Încă de mici ei trebuie să aibă sentimente de încredere și de siguranță care le semnalează că sunt la locul potrivit și că se descurcă bine. Scopul, în acest caz, este ca ei să înțeleagă că voi, ca părinți, sunteți mai buni decât oricine altcineva, că alături de voi sunt în siguranță, indiferent ce s-ar întâmpla, că pot apela la voi întotdeauna – că sunteți cei care îi veți înțelege negreșit.



Primind darul unei baze solide de unde să pornească în explorarea lumii, vor fi mai cutezători. Știind că au un loc unde să se refugieze pentru alinare și sprijin, vor îndrăzni să-și asume acele riscuri care-i vor ajuta să se dezvolte. Când baza relației părinte-copil este fermă, și copiii vor fi mai încrezători că lucrurile vor decurge bine și că se vor putea descurca indiferent de situație.

De câte ori un copil cade sau este gata să plângă, nu ar trebui să se îndoiască că poate veni la părintele său pentru consolare. Iar când nu este sigur că un anumit lucru este sau nu permis, răspunsul corect ar trebui să-l capete din modul în care reacționează acesta. Dacă sunteți calmi și previzibili, copiii vor veni la voi ori de câte ori siguranța lor este în pericol. Ei vor fi capabili să iasă și să se joace cu ceilalți copii, convinși fiind că pot apela la voi dacă jocul ia o întorsătură neașteptată. Sau vor explora grădina casei și vor fugi la voi dacă îi sperie vreun zgomot sau vreo gănganie înfricoșătoare. Ei au nevoie de un loc unde să se replieze, iar voi trebuie



**EDUCAREA COPIILOR ESTE O SARCINĂ PE
TERMEN LUNG. EA POATE DURA ANI. ZECI DE
ANI. AVEȚI TOT TIMPUL, TREBUIE DOAR SĂ
ÎNCERCAȚI IAR ȘI IAR. NU CONTEAZĂ CĂ DIN
CÂND ÎN CÂND LUCRURILE MERG PROST, ATÂTA
TIMP CÂT NU SE ÎNTÂMPLĂ PREA DES.**



**Copiii au permanent
nevoie de o atenție reală
din partea voastră. Întâmpinați-i
bucuroși de câte ori intră în cameră
ori după ce ați fost despărțiți un timp.
Dacă reușiți să le arătați zilnic cât sunteți
de fericiți că există, veți crea un valoros
sentiment de siguranță în relația dintre voi.
Acest lucru e valabil atât pentru un copil
laș zburdalnic, cât și pentru un adoles-
cent de paisprezece ani. Nu încetați
niciodată să le arătați afecțiune
și respect.**

să reprezentați întotdeauna pentru ei acel refugiu, mereu calm și sigur. Asta înseamnă și că atunci când se sperie, de exemplu când se aventurează prea aproape de un drum aglomerat și caută alinare în brațele voastre, nu trebuie să-i dojeniți mai mult decât e cazul. Arătați-le că le sunteți mereu aproape și spuneți-le că mașinile pot fi periculoase, dar nu-i speriați. E ușor să vă ieșiți din fire, mai ales dacă ați tras o sperietură zdravănă, însă o astfel de reacție nu va ajuta copiii să vă perceapă ca pe o oază de siguranță.

Când copilul își vede părintele și prezența acestuia ca pe o bază fermă, la care poate oricând reveni, acest lucru îi va fi de mare ajutor până în clipa în care va părăsi casa părintească și chiar după. Când, dimpotrivă, se îndoiește de abilitatea părintelui de a-l accepta și de a-l proteja, nu va apela la el nici măcar când va avea cu adevărat nevoie de ajutor.

2. Spiritul de echipă

Oamenii simt nevoia să facă parte dintr-o echipă. Este un lucru necesar atât pentru copii, cât și pentru adulți. Acasă, la grădiniță sau în ședințele corporatiste – vârsta și cadrul pot varia, dar principiul este același: pentru a evolua, avem nevoie să fim membri ai unui grup și să avem sentimentul că îi aparținem. De aceea sunt atât de importante ritualurile și împărtășirea unor obiective comune. Indiferent dacă grupul este o familie de două sau de șapte persoane, este nevoie de lucruri care să-i definească: ore de masă prestabilite, seriale de urmărit împreună, ieșiri în oraș, glume inaccesibile neinițiaților, seri dedicate jocurilor de societate.

Demonstrați-le copiilor că fac parte din grup, asigurându-vă că există în fiecare cameră obiecte care să le placă și pe care să le poată folosi, că atât zilele săptămânii cât și cele libere conțin activități și se desfășoară într-un ritm care să ofere fiecărui membru al familiei ceva de făcut cu plăcere. Adaptați-vă viața de familie în funcție de persoanele care vă sunt alături și de vârsta lor. Dacă copiii se simt acasă ca într-un grup unit, vor dezvolta un sentiment de siguranță în societate, sentiment care-i va însoți și în afara casei părintești – vor simți că au un bârlog propriu.

3. Cât mai multă recunoaștere

Copiii simt nevoia ca sentimentele lor să fie înțelese și recunoscute și să știe că vor primi sprijin ori de câte ori emoții copleșitoare, necunoscute, se întrevăd la orizont.

Acest sprijin este important deoarece le permite copiilor să se raporteze atât la membrii familiei, cât și la celelalte persoane pe care le vor întâlni în decursul vieții. Ei trebuie să învețe să

TRĂIȚI ÎMPREUNĂ CU COPIII – NU PENTRU EI

Încercați să clădiți o familie în care copiii și adulții să se poată bucura împreună de viață, nu doar să conviețuiască unii lângă alții sau unii pentru alții. Copiii au nevoie de sentimentul de apartenență, de participare la grup. Sunt nefericiți când devin o corvoadă sau o obligație pentru părinții lor. Plantați flori împreună cu copiii, și nu pentru copii. Coaceți pâine împreună cu ei, nu pentru ei. Faceți treburile casnice împreună cu ei, nu pentru ei. Petreceți din când în când o sâmbătă seară plăcută alături de ei, nu pentru ei. Țelul vostru ar trebui să fie, pe cât posibil, acela de a trăi împreună, ca o familie. Voi nu munciți pentru copii. Sunteți „voi”, sunteți o echipă.

Chiar dacă nu este întotdeauna posibil și chiar dacă vă va lua mai mult timp, trebuie să vă străduiți să faceți cât mai multe lucruri cu puțință împreună cu copiii. Din multe puncte de vedere, aceasta este cea mai mare provocare în parentaj. În acest fel, le veți da posibilitatea de a învăța alături de cei pe care-i prețuiesc cel mai mult pe lume: părinții lor.

exprime în cuvinte ceea ce se întâmplă în forul lor interior, dar și în preajma lor, încă de la vârsta grădiniței, iar mai apoi în perioada adolescenței.

Când un copil de patru ani hotărăște să facă o criză de isterie când trebuie să se încalțe pentru a pleca la grădiniță, trebuie să știți că furia lui nu este îndreptată spre voi. Ci, mai degrabă, el a sperat altceva – să rămână un pic mai mult acasă, sau poate să se încalțe cu alți pantofi. Cine știe? Așa încât mai bine spuneți-i: „Chiar ești supărat din cauza pantofilor?” Și, în loc de a pune lucrurile la punct, oferiți-i un dram de sprijin, fie spunând că

înțelegeți, dar că trebuie totuși să se încălțe, fie permițându-i să se încălțe chiar înainte de a ieși pe ușă sau găsind orice altă soluție alternativă. Copilul are nevoie să fie înțeles pentru a se putea înțelege pe sine. Astfel, comportamentul său va deveni mai ușor de gestionat.

Oh, nu, am făcut lucrurile complet greșit!

Mulți dintre părinții întâlniți de-a lungul anilor și-au mărturisit temerea de a fi abordat greșit educația copilului încă de la început. Fie simțeau că la un moment dat deviaseră de la calea corectă, fie se treziseră deodată cu un copil măricel pe care nu-l puteau înțelege și cu care nu se descurcau. În astfel de cazuri le spun: există cale de întoarcere. Parentingul este un proces îndelungat și este timp suficient pentru a deveni un părinte mai bun. Mai aveți timp să reparați legătura dintre voi și să le oferiți copiilor siguranța de care au nevoie. Un nou început va fi acela în care vă veți schimba stilul de a-i educa și veți admite că ați fost prea distanți sau că v-ați lăsat pradă furiei sau oricărei alte emoții negative – și că veți încerca să vă descurcați mai bine de acum înainte. Nu este deloc o sarcină ușoară, dar puteți fi siguri că va merita efortul.

Cea mai bună învățătură

Nu cu mult timp în urmă, mergând pe stradă, m-am întâlnit cu un prieten de-ai mei. Cum nu ne mai văzuserăm de-o veșnicie, ne-am oprit să stăm de vorbă, obligându-i pe ceilalți trecători să ne ocolească. Amicul meu mi-a spus că devenise pentru întâia oară tată. Băiețelul său, în vârstă de șapte luni, se dezvoltă minunat, era un copil vesel și sănătos. Singurul nor care umbrea fericirea tatălui era faptul că băiețelul nu părea să fie mulțumit în prezența sa.

Când încerca să-l pună în pătuț, era ca și cum s-ar fi transformat brusc într-un mic monstru. Țipa și plângea, lovind și dând violent din picioare. Această problemă survenită la culcare era complet de neînțeles pentru părinții săi. Amicul meu mi-a mărturisit că se simțea ca un tată de mâna a doua. Am zâmbit spunându-i că acest sentiment de incompetență este resimțit de toți părinții. I-am cerut apoi să țină cont de faptul că de câte ori se confrunta cu astfel de situații dificile, de câte ori rămânea acolo și îndura, îi dădea de fapt o lecție copilului. Încet, dar sigur, acesta va învăța că, până la urmă, totul se termină cu bine. Va înțelege că tata este capabil să facă față chiar și celor mai violente emoții ale sale, că va rămâne neclintit în furtună și-i va sta alături. Pentru un copil, nu există lecție mai valoroasă decât aceasta. Același lucru poate fi spus în orice împrejurare care poate părea intolerabilă pentru părinți; dacă izbutim să rămânem fermi, dacă nu cedăm, înseamnă că promovăm învățarea activă în fiecare clipă – indiferent de cât durează și cât de obositor poate fi.

Desigur, amicul meu nu avea un monstru în pătuțul de-acasă. Ci un omuleț nesigur pe el, copleșit de emoții și cu o nevoie disperată de cineva care să-i ofere un strop de calm.

Cu timpul, situația se ameliorează. Într-o bună zi, lucrurile se vor fi schimbat într-o asemenea măsură încât, pentru amicul meu, acest episod nu va mai fi decât o amintire îndepărtată. Este de fapt și explicația faptului că părinții declară: „La noi, culcatul copilului decurgea fără probleme” – ei au uitat cum a fost de fapt. Primul țel este să nu vă pierdeți cumpătul, al doilea, să găsiți un mod de a vă consola și liniști copilul. Și dacă sarcina vă depășește, lăsați-o pe mamă să vă înlocuiască o seară sau două înainte de a încerca din nou.