

# Le-am încercat pe toate!

Plânsete, încăpățânare și crize de furie  
(perioada 1–5 ani)

Desene realizate de Anouk Dubois  
Traducere din franceză de Liana Haidar



TREI

## CUPRINS

Introducere		
Isabelle Filliozat	13	
Anouk Dubois	16	
Mod de utilizare	19	
<b>1. Un copil e mai greu de îngrijit decât o plantă de apartament</b>	<b>27</b>	
▪ Ce sunt capriciile?	28	
▪ Ce se întâmplă?	29	
▪ E plin „rezervorul său de iubire”?	30	
– Vorbele de iubire	31	
– Timpul petrecut împreună	32	
– Atingeri, pupici, mângâieri, îmbrățișări tandre...		
Contactul fizic	34	
▪ Crize de furie și alte furtuni emoționale	35	
▪ Nu stă o clipă locului	38	
▪ Se leagănă cu scaunul	39	
▪ Mai ține și de părinți...	41	
▪ ...sau pur și simplu de vîrstă!	43	
<b>2. De la 12 la 18 luni: perioada „nu”-ului părinților</b>	<b>45</b>	
▪ Spuneți STOP mai degrabă decât NU	46	
▪ Intervenii fizice	47	
▪ Copilașul ignoră regulile, nu respectă limitele, nici interdicțiile!	48	
▪ Face exact ceea ce tocmai i-am interzis, privindu-mă drept în ochi!	52	
▪ Vrea totul, pe loc!	54	
▪ Arată cu degetul, parcă le-ar vrea pe toate!	56	
▪ A căzut și se uită la mine înainte de a se pune pe plâns	57	
▪ Când mă îndepărtez de ea, urlă	58	
▪ Se trezește noaptea!	59	
<b>3. De la 18 la 24 de luni: perioada „nu”-ului copiilor</b>	<b>61</b>	
▪ Se împotrivește	62	
▪ Urlă la cea mai mică frustrare	65	
▪ Mă exasperează cu întrebările ei	66	
▪ Face prostii	67	
▪ Lovește, mușcă, trage de păr...	69	

<b>4. De la 24 la 30 de luni: ordine, în ordine, fără ordine!</b>	<b>71</b>	
▪ Își folosește mintea ca să pună lucrurile în ordine!	72	
▪ Fiecare lucru la timpul lui, în ordine!	74	
▪ Nu vrea să plece de la locul de joacă	75	
▪ Cum să-i acceptăți emoțiile și sentimentele	76	
▪ Îi e frică de situațiile noi	78	
▪ Nu vrea să doarmă	79	
▪ Nu aude când îl chemi	80	
▪ Refuză să mănânce și/sau se joacă cu mâncarea	81	
▪ Vorbește urât	82	
<b>5. De la 2 ani și jumătate la 3 ani: eu, eu... singură!</b>	<b>85</b>	
▪ Sin-gu-ră!	86	
▪ „Vreau...!”	87	
▪ Nu știe ce vrea!	90	
<b>6. 3 ani: împreună</b>	<b>93</b>	
▪ „Nu vreau!”	94	
▪ Știe regulile, dar nu le respectă	96	
<b>7. De la 3 ani și jumătate la 4 ani: nașterea îmajarului, fantasme și coșmaruri</b>	<b>99</b>	
▪ Are coșmaruri	100	
▪ Desenează, colorează, decupează, orice și oricând! Și spune... „nu eu!”	101	
<b>8. 4 ani: puterea, regulile și imaginea de sine</b>	<b>103</b>	
▪ Fantazează și se laudă	105	
▪ E timid	106	
▪ Vorbește gura fără ea!	108	
<b>9. De la 4 ani și jumătate la 5 ani: conștiința de sine și dificultățile de socializare</b>	<b>109</b>	
▪ O doare burta	110	
▪ E pudic	112	
▪ Îi ia ore întregi să se îmbrace	113	
▪ Pune prea multe întrebări	114	
<b>10. Stabilirea limitelor</b>	<b>115</b>	
▪ Cum să refuzi fără a nega emoția	116	

▪ Dați instrucțiuni în loc să interziceți	117	▪ Fiecare la rândul său – Certuri pentru teritoriu	147
▪ Un singur cuvânt e de ajuns! – Responsabilizați în loc să culpabilizați	118	– Lupta împotriva regresiei	148
– Dați informații	120	▪ Mă imită!	149
▪ Puterea descrierii	122	▪ Nu vrea să se joace cu prietena sa	150
▪ O „prostie” – Pedepse	125	<b>12. În funcție de vârstă</b>	<b>153</b>
– Tipete	126	▪ Minciunile	154
– Desconsiderare, critică, etichetare	128	▪ Învățarea progresivă a păstrării ordinii	155
– Lovituri, palme și bătăi	129	▪ Ce-i de făcut?	158
– Izolare, suspendare, „time-out”	130	▪ Cum rezolvăm o problemă în opt pași	159
– Respingerea	132	▪ Oare copiii de azi sunt mai răi decât cei de ieri?	165
– Umilirea	136	 Concluzie	167
– Indulgență și repararea greșelii în locul său	136	 Bibliografie pentru aprofundarea subiectului	172
– Urmări firești sau logice, sancțiuni reparatorii	137	 Mulțumiri	175
<b>11. Certurile dintre copii</b>	<b>141</b>		
▪ Rivalitatea	144		
▪ Eliberarea tensiunilor emoționale	145		
▪ Cea mică nu vrea să dea nimic	146		

## INTRODUCERE

**Isabelle Filliozat**

**A**m doi copii. Am trăit momente de mare fericire ca mamă, când mă simteam în armonie cu mine însămi și cu copiii mei, dar și clipe de dezna-dejde. M-am simțit neputinciosă, copleșită de îndoielii, nesigură pe mine. Mi-aș fi dorit să găsesc o carte care să-mi ofere informații despre ceea ce ar fi putut resimți copiii mei în cutare sau cutare situație și piste pentru a-mi indica atitudinea de adoptat. Respingeam analizele pripite și amabil moralizatoare: „E doar un capriciu, încearcă să te manipuleze, trebuie să-i arăți cine-i șeful...” Pe de o parte, puținul pe care-l știam despre creierul copiilor mă făcea să mă îndoiesc

de capacitatea lor de a uza de asemenea strategii, pe de alta, mi se părea ciudată asemănarea izbitoare dintre comportamentele copiilor aparținând aceluiași grup de vîrstă. Trebuia să existe o altă explicație. Aceste comportamente, atât de agasante pentru părinți, pot fi oare interpretate drept o luptă pentru putere, în condițiile în care majoritatea micuților par să facă crize majore de furie la doi ani, în care toți se uită drept în ochii noștri când vor să facă exact ceea ce tocmai le-am interzis la 18 luni și în care majoritatea băieților de 12 ani nu se spală niciodată, iar fetele de 15 depozitează toată vesela murdară din casă în camera lor? Din moment ce un anumit comportament pare atât de răspândit, îl mai pot interpreta oare drept o încercare de a mă manipula? Ipoteza mea de lucru este următoarea: comportamentele copiilor, chiar și cele extreme, servesc în primul rând propriilor lor nevoi de

dezvoltare. O mai bună înțelegere a motivațiilor copiilor îmi părea esențială din moment ce interpreările noastre (modul în care înțelegem noi lucrurile) sunt cele care ne ghidează comportamentele.

De altfel, modelele tradiționale de educație nu și-au dovedit niciodcum valoarea — constatam zilnic acest lucru în cabinetul meu de psihoterapie dar, la fel ca voi, și în viața cotidiană. Încrederea în sine, sentimentul de siguranță interioară, armonia relațională nu sunt prea frecvente la populația adultă. Or, voiam aceste lucruri pentru copiii mei, voiam să-i ajut să devină niște adulți responsabili și independenti care să se simtă în largul lor în societate, și nu panicați la ideea de a vorbi în public și nici conformați la codul rutier doar de frica poliției.

Voiam să adopt, în fața diverselor situații care aveau să se ivească neîndoios, o atitudine cu adevărat educativă. Urma să reflectez mai degrabă decât să reacționez instinctiv.

În această carte vă pun la dispoziție rezultatul acestor reflecții. Nu rețete, pentru că nu există rețetă

educativă pentru a „merge la sigur” cu un copil de fiecare dată! Adesea, în timpul unei conferințe, al unei emisiuni radiofonice, sunt interpelată de părinți care îmi solicită SOLUȚIA la ceea ce ei definesc ca fiind problema lor. Această SOLUȚIE nu vine de-a gata, numai bună să fie pusă în practică. Există întotdeauna mai multe moduri de a privi o problemă și deci întotdeauna mai multe soluții. Să ne ferim de cei care dau lecții și care nu văd decât „o singură soluție” în cazul unui conflict relațional.

În timpul unei conferințe, o mamă îmi pune întrebarea: Cum să reacționezi la accesele de furie ale unui copil de trei ani? Comportamentul copilului, în acest caz furia, e definit ca o problemă la care trebuie reacționat. Ca și cum accesele de furie ale acelui copil ar fi fost toate la fel și n-ar fi avut cauze. Întrebarea sugera existența unei tehnici unice, eficientă în orice criză de furie, indiferent de cauză. Vom vedea în cap. 1 (secțiunea „Mai ține și de părinți...”), cum acea mamă, din ignoranță față de trăirile fiului său la vârsta

respectivă, provocase ea însăși furia despre care îmi corea sfaturi. Veți descoperi cu stupefație cum, în mod inconștient, desigur, chiar voi, părinții, sunteți la originea declanșării comportamentelor pe care le blamați. Răspunsul există din totdeauna. De cum am priceput ce se petreceea între copiii mei și mine, el mi-a sărit în ochi. Eram răspuñătoare pentru multe dintre comportamentele lor de revoltă, ei nefăcând altceva decât să reacționeze ca orice altă ființă umană în fața constrângerilor, a ordinelor, să resimtă aceleași emoții ca adulții, ca mine însămi... Modificându-mi comportamentul față de ei, puteam obține ceea ce altfel îmi aluneca printre degete. A fost de-a dreptul o revelație, pe care v-o ofer acum și vouă.

„Le-am încercat pe toate.” De câte ori n-am auzit cuvintele astea. Ele înseamnă: mi-am folosit întreaga baterie de automatisme pentru a încerca să pun capăt problemei. Mi s-a părut util să scriu o carte care să permită în primul rând o mai precisă identificare a originii acestor probleme, ca apoi

să prezinte opțiuni la care, deseori, în focul acțiunii, nici nu ne gândim.



## Un copil e mai greu de îngrijit decât o plantă de apartament



Respect pentru natură și mediu

Când ficusului vostru î se îngălbenesc și î cad frunzele, nu vă trece prin cap că planta face expres pentru a vă duce de nas sau încearcă să vă facă să păreți un grădinar nepriceput. Interpretați „atitudinea” plantei drept un mesaj: a primit prea mult sau prea puțin din ce avea nevoie — apă, lumină, îngrășământ... Carență sau exces, încercați să înțelegeți ce se petrece.

Un copil este (semnificativ) mai complex decât o plantă de apartament, însă nu cu mult mai complicat. Aparentele sale capricii sunt o manifestare a nevoilor sale. Carență sau exces. Atitudinea sa nu este de fapt o provocare, ci o consecință, un răspuns, o reacție. Se întâmplă și să interpretăm ca fiind o problemă un lucru care este perfect firesc. Este inutil să ne panicăm în fiecare toamnă pentru că pomii din grădină își pierd frunzele... sau pentru că micuțul nostru de patru ani detestă să piardă.

## ► Ce sunt capriciile?

În opinia multor părinți, copiii fac nazuri. Théo refuză să bea din cana albastră, Julie nu vrea să se îmbrace ca să iasă afară, Anton nu vrea să facă baie decât cu mama... Ne scot din mintă!

Joacă într-adevăr teatru? Aceste comportamente, până la urmă atât de tipice, sunt oare „capricii”, adică niște pretenții lipsite de sens sau e vorba de comportamente de înțeleles, dată fiind evoluția creierului lor? Smiorcăilele micuței noastre Léa în vîrstă de trei ani ne exasperează? Poate că e vorba doar de o reacție și nu de intenția Léei.

Suntem convinși de tentativele lor de preluare a puterii, ni se pare că ei fac totul dinadins: „Uitați-vă cum mă privește drept în ochi în timp ce face năzbâtiu!” Din nefericire, ceea ce noi luăm drept o dovedă ar putea avea cu totul alte cauze.

Vreți să aveți copii calmi, liniștiți, cumărți, care nu îtpă și nu plâng niciodată? Imposibil. Vreți să eradicăți capriciile? Da, asta ar fi posibil!

## ► Ce se întâmplă?

Într-adevăr, ceva se întâmplă. Copilul nu reacționează astfel nici din întâmplare, nici cu intenția de a face rău. Așa încât, înainte de a ne enerva, să-i punem și să ne punem întrebarea cu voce tare: „Ce se întâmplă?” Această verbalizare ajută la inhibarea impulsurilor noastre obișnuite.

O unică certitudine: copilul nu încearcă nici să le întindă părinților vreo capcană, nici să-i pună la

încercare. El pur și simplu nu are o capacitate intelectuală suficientă de matură.

Capriciile, o vom constata de-a lungul acestei cărți, sunt în realitate răspunsuri ale creierului copilului la situații care-l depășesc prin complexitate. Prin urmare, haideți să examinăm împreună ce anume s-ar putea petrece din punctul de vedere al copilului.

### Sunt doar toane? Un test pentru a ne convinge

Iată un test simplu pentru a verifica dacă copilul vostru este capabil să vă manipuleze: micuțul vostru are probabil printre jucările sale cutia cu acele corpuri de diferite forme geometrice care se înseră prin orificii decupate după niște contururi corespunzătoare. Arătați-i două găuri, de exemplu pe cele în formă de triunghi și de cerc, și prezentați-i un corp, de exemplu, triunghiul.

Întrebați-l în care dintre găuri se potrivește forma respectivă. Majoritatea copiilor în vîrstă de 20 de luni aleg gaura la întâmplare. La vîrstă de 40 de luni, ei reușesc să

însereze triunghiul în 85% din cazuri. Chiar și la această vîrstă, răspunsul corect nu este constant. De abia după patru ani, în cazul marii majorități a copiilor, ei reușesc de fiecare dată, fiindcă a îndeplini această sarcină presupune a păstra concomitent în minte trei elemente.

Atâtă vreme cât copilul face mai multe încercări de a introduce forma în orificiul corect și dă greș în a preciza verbal ce formă se potrivește pentru fiecare dintre acele orificii, el este cu desăvârsire incapabil să manifeste vreun capriciu.

► E plin „rezervorul său de iubire“?



E O ÎNTRĂBARE IMPORTANTĂ.  
TERMİN IMEDIAT CU VASELE ȘI  
ȚI RĂSPUND.



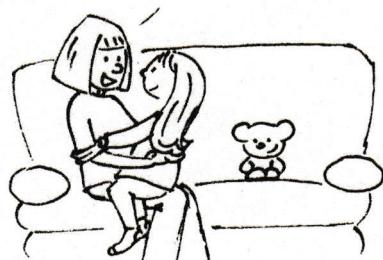
O privire scurtă îl ajută pe copil să aștepte dacă nu sunteți imediat disponibilă.

SE ÎNTÂMPLĂ SĂ TE GÂNDEȘTI CĂ NU TE IUBESC? SPUNE-MI, CE ANUME TE FACE UNEORI SĂ CREZI CĂ NU TE IUBESC?



Dar și să ascultă: de unde vine această îndoială?

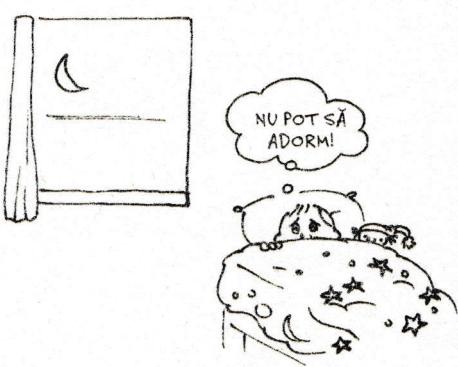
ÎMI PLACE SĂ TRĂIESC ALĂTURI DE TINE. DE FIECARE DATĂ CÂND TE PRIVESC SIMT CUM MI SE UMPLE INIMA DE FERICIRE! DA, TE IUBESC!



Este important să răspunzi.

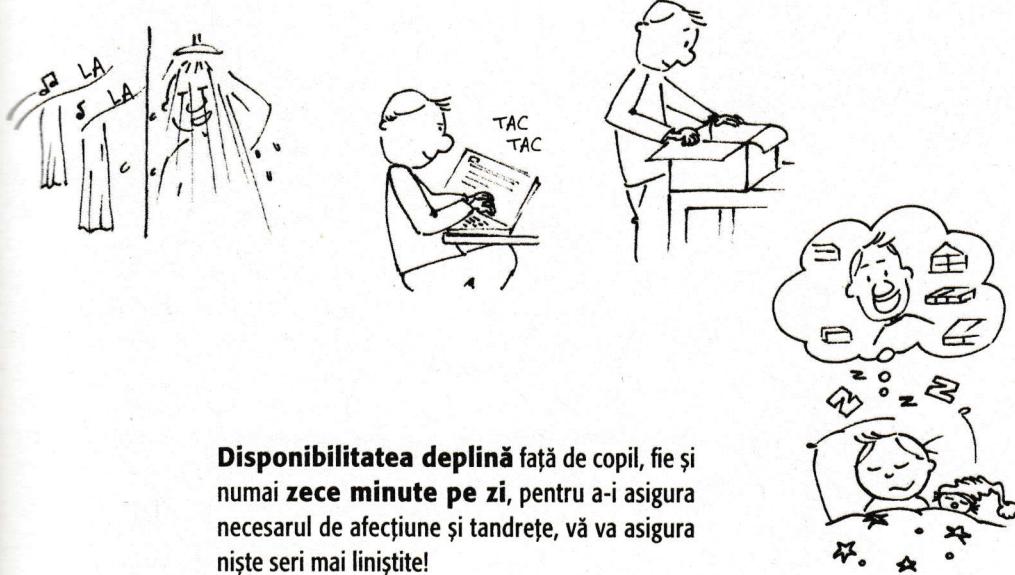
**“** Te iubesc/ador să te văd crescând/  
îmi place să trăiesc alături de tine/sunt fericit(ă) să te am drept fiu(fică)... **”**

sunt **vorbe care fac bine**.



 Când nevoia copilului de contact fizic nu este suficient satisfăcută, **circuitele sale cerebrale suferă**. Crizele de furie, plânsetele fără motiv, comportamentele exagerate sunt tot atâtea **semnale de alarmă ale sistemului**

**nervos.** Declarațiile de iubire, îmbrățișările tandre sau joaca împreună încarcă organismul cu **ocitocină, hormonul fericirii**. Copilul și părintele deopotrivă se simt împliniți, fericiți, satisfăcuți.



**Disponibilitatea deplină** față de copil, fie și numai **zece minute pe zi**, pentru a-i asigura necesarul de afecțiune și tandrețe, vă va asigura niște seri mai liniștite!