

Mă exasperează!

Cum să înțelegem ce se petrece în creierul
copilului între 6 și 11 ani

Desene realizate de Anouk Dubois
Traducere din franceză de Olga Ceaușu



TREI

Cuvânt-înainte	13	• Hărjoneala se termină întotdeauna cu lacrimi?	61
Isabelle Filliozat	13		
Anouk Dubois	16		
Mod de întrebuițare	19		
I. E sămânță bună	27	II. Acceptați-le emoțiile	65
▪ Face o criză	29	▪ „Mi s-a furat guma” și alte mici necazuri	66
▪ E agresiv	32	▪ Plângere	68
▪ Cum să-l facem să-și schimbe comportamentul?	35	▪ Deși totul a trecut, încă mai tremură!	69
▪ Se înfurie din nimica toată	38	▪ E furioasă	70
▪ Vrea să atragă atenția	40	▪ Îi e frică de căini	72
▪ Refuză contactul fizic	42	▪ Acum e calmă și drăguță, în clipa următoare face o criză	73
▪ Du-te în camera ta!	44		
▪ Tot timpul vrea încă ceva	46		
▪ Tot timpul cere ceva	47		
▪ Stă tot timpul lipit de mine	48		
▪ Vrea să sun când e în tabără	49		
▪ Cei mici nu povestesc niciodată nimic	50		
▪ Schimbă lucrurile	52		
▪ Prietenii nu vor să-l primească în echipă	53		
▪ Vrea să câștige tot timpul	54		
▪ Mă folosește drept ţintă	56		
▪ Nu se mai satură să ne jucăm împreună	58		
▪ Râdem și ne prefacem că ne batem	60		
III. De la 6 la 7 ani.	75	IV. 7 ani. Vârsta rațiunii	83
Imaginația		▪ Refuză să se îmbrace singur	84
		▪ Copiii nu fac nimic acasă	85
		▪ Face pipi în pat	87
		▪ Nu suportă etichetele de la haine	89

▪ Vrea să mănânce tot timpul același lucru și e dificil la masă doar când e cu mama lui	90	VI. 9 ani. Dreptate și perfecțione	117
▪ Mestecă bucata de carne, dar nu reușește s-o înghiată	92	▪ După câteva săptămâni, lasă totul baltă...	119
▪ Fiica mea vrea să poarte sutien	94	▪ Nu stă locului o clipă, nu reușește să se concentreze	121
V. 8 ani. Vârstă regulilor și a proiectelor	95	▪ Copilul meu are ticuri	122
▪ Aleargă în toate părțile și ce nu face	96	▪ Copilul meu suferă de tulburare obsesiv-compulsivă (TOC)	124
▪ Își minte prietenii	97		
▪ Fetița mea face doar ce nu are voie!	98		
▪ Copiii detestă limitele, dar adoră regulile!	99		
▪ Se poartă de parcă nici nu aude	101	VII. 10 ani. Încrederea	127
▪ Fetița mea nu respectă regulile	104	▪ Nu pot să am încredere în el!	128
▪ E insuportabil	105	▪ Felicitările sunt tot recompense	130
▪ Ar merita o pedeapsă	106	▪ Sunt mulțumit când învăță bine	132
▪ Fiica mea e neîndemânatică	108		
▪ Nu face nimic decât dacă-i promis ceva	112		
▪ Nu sunt mulțumiți niciodată, de fiecare dată vor ceva în plus	114	VIII. 11 ani. Premisele adolescenței	133
		▪ Nu poți face nimic cu el!	135
		▪ Își aruncă lucrurile peste tot	138
		▪ E online și joacă numai jocuri video violente	140

IX. Ce se petrece în mintea noastră, ca părinți?	143
▪ Mă enervez și tip	144
▪ Copiii noștri ne imită	145
▪ Mă scoate din sărite!	146
▪ De unde atâtă agresivitate?	147
▪ Important este să rămânem adulți în orice situație	150
▪ Cum rezolvăm problema	152
Concluzie	155
Anexă: Informații și resurse suplimentare	161
1. Atașamentul	161
2. Principalii factori de stres	161
3. Cum îl ajutăm să-și rezolve problemele	162
4. Ce este emoția?	163
5. Incidența alimentației asupra hiperactivității și deficitului de atenție	165
6. Să hrănim creierul copilului	167
7. Exerciții fizice pentru stimularea dezvoltării creierului	168
8. Neajunsurile pedepselor	169
9. Câteva tehnici ca să ne păstrăm și redobândim calmul	170
10. Cum să rezolvăm o problemă în opt etape	171
▪ Bibliografie	173
▪ Articole și resurse pe internet	174
▪ Mulțumiri	175

E sămânță bună



Când plantăm niște semințe în grădină, e mai bine să nu umblăm la ele în fiecare zi ca să vedem dacă au prins sau nu rădăcini... O parte din creșterea lor se desfășoară în pământ, departe de privirile noastre. Nu e bine nici să desfacem bobocul

florilor cu forță, nimic nu e mai frumos decât să privim uimiți și recunoscători ivirea treptată a florii, care se deschide în ritmul ei.

Semințele știu în ce trebuie să se transforme. Dacă rupem spinii unui trandafir și-i pictăm petalele, nu se

va transforma niciodată în margăretă? Un trandafir e mai puțin frumos decât o margareta? Un stejar e mai folositor decât un pin? Ni se încredințează o sămânță.

Rolul nostru este să-i permitem să crească, oferindu-i cel mai bun pământ, hrana de care nevoie, arăcind Tânărul Vlăstar și detectându-i nevoile în funcție de reacțiile sale. Planta noastră are nevoie de mai mult soare sau dimpotrivă trebuie să-o punem undeva mai la umbră? Are nevoie de multă apă sau preferă un sol uscat? Chiar dacă un grădinar competent are anumite informații teoretice cu privire la nevoile cutărei sau cutărei specii, planta însăși îi spune de ce anume are nevoie, ce-i place și ce nu. Ea se exprimă oferindu-se sau dezvoltându-se, îngăbenind sau producând frunze, flori și fructe.

Dacă „puii” noștri nu se dezvoltă cum ar trebui, dacă nu mănâncă bine, dacă nu dorm îndeajuns, dacă nu au rezultate bune la școală, asta

nu înseamnă că sunt niște copii răi, ci că ceva nu este în regulă.

Acesta este modul lor de a ne spune „Îmi lipsește ceva” sau „Nu mi-e bine”. Ei nu știu încă să ne spună în cuvinte: „Vreau să vă simt lângă mine”, „Mă sperie certurile voastre”, „Nu reușesc să-mi coordez gesturile”. Sau: „Corpul meu este încordat”. Sau: „O colonie de bacterii e pe cale să-mi invadizeze sistemul digestiv”. În cel mai bun caz vor striga „Mamă!” și vor spune „Mi-e frică!”, „Nu pot să fac asta”, „Vreau o bomboană” sau „Nu vreau să mănânc decât paste sau orez”.

Noi trebuie să descifrăm mesajul lor și să ne dăm seama de ce anume au ei nevoie. Căci, atâtă timp cât nu permitem arăilloarele emoționale ale creierului nostru să ne dicteze, noi, adulții, disponem de capacitate de gândire pe care ei nu le au. Suntem capabili să emitem ipoteze, să facem deducții, analize. Așadar, să analizăm împreună toate aceste probleme.

Când copilul e bolnav, nu e de-ajuns să-i facem să dispară bubele de pe piele. Dacă la originea bolii este o bacterie, este absolut necesar ca ea să fie eradicată. Când vedem ce simptome are, ne întrebăm: *Ce se întâmplă de fapt?*

Tot astfel, e o iluzie să ne imaginăm că un comportament neplăcut dispare fără să atacăm cauzele. Să privim lucrurile din altă perspectivă. Dacă acest comportament al copilului este un simptom? Când avem de-a face cu un comportament impropriu sau neplăcut, de ce nu ne-am pune aceeași întrebare ca atunci când copilul are probleme somatice: *Ce se întâmplă de fapt?*



Primul răspuns e simplu: e stresat. Când copilul este agresiv, ezitant sau inhibat, aceste manifestări exterioare indică un creier stresat. Nicio pedeapsă nu va reduce stresul.

Ce se întâmplă în creierul copilului? O mică structură cu formă de migdală, numită „amigdală”, declanșează un potop de hormoni. În

funcție de împrejurări, ea comandă atacul sau retragerea. Inima bate foarte tare, săngele transportă zahărul și oxigenul până în membre, ca să alerge mai repede sau să lovească. Mușchii sunt încordați. Copilul simte această tensiune fizică și uneori izbucnește criza (că asta îi comandă corpul său să facă: să atace).

Dacă riscul e foarte mare sau dacă nu sunt posibile, nici fuga, nici atacul, corpul „îngheăță”. Precum șoarecele care face pe mortul când îl prinde pisica, atunci se întrerupe orice acțiune (și gând), corpul e ca anesteziat pentru a nu simți durerea.

Dacă amenințările, palmele peste față sau la fund pun capăt crizelor copilului, asta nu înseamnă că el s-a „calmat”. El doar „a înghețat”, a încetat să acționeze. Dar stresul nu a dispărut, ceea ce explică faptul că peste puțin timp criza reîncepe.



Agresivitatea, fuga sau inhibiția indică faptul că structurile superioare ale creierului sunt deja depășite; copilul nu mai poate gândi, trebuie mai întâi să-și calmeze circuitele cerebrale.

Trusa de prim-ajutor pentru calmarea stresului din creier

- Contact fizic, tăzidrețe, vocea reconfortantă a părintelui, manifestări de atașament
- Respirație profundă și liniștită
- Atenție acordată senzațiilor interioare
- Deschiderea părintelui față de exprimarea trăirilor emotionale
- Un pahar cu apă
- O zonă de verdeață
- Exerciții fizice (mers pe jos, alergare, mișcări ample...)
- Muzică
- Ședințe de râs...

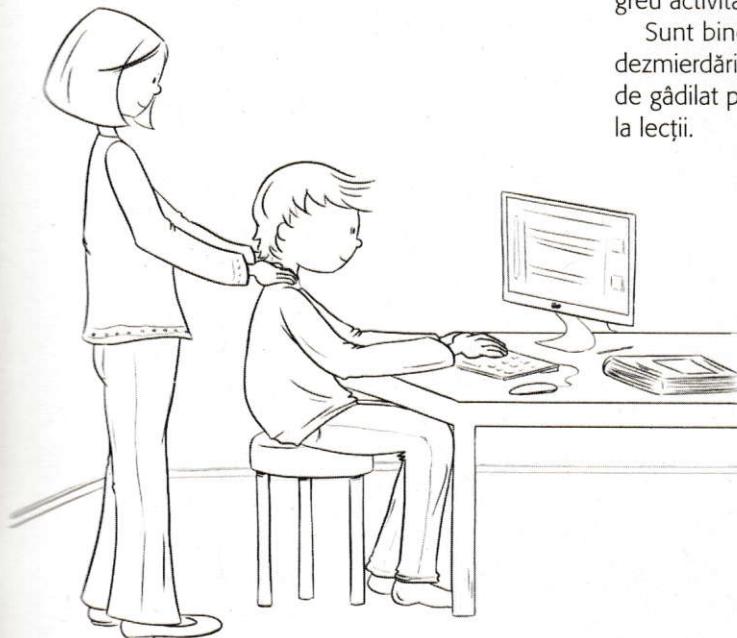
Stim, ca părinti, că un copil căruia îi este foame, sete sau somn plânge ușor. Dacă stim să-i întinem un biscuit sau să-i dăm ceva de băut unui bebeluș, nu ne gândim mai niciodată să-i oferim un pahar cu apă unui copil de opt ani care face o criză. Cu atât mai puțin ne trece prin minte să-l mângâiem sau să-i propunem să jucăm un joc atunci când se enerveză, face prostii, devine agresiv, violent sau se închide în camera lui după ce a trântit ușa și a țipat la noi. Hai, să vedem!

Situația trebuie să se schimbe. Data viitoare când mă enerveză, respir adânc, îi zâmbesc cu blândețe, îi întind o sticlă cu apă, ascult ce are de spus, ne ducem împreună să facem o plimbare, mă apropiu de canapea și cad peste el râzând, doar aşă în joacă, „n-am făcut-o intenționat, te asigur”... și aştept să văd ce se întâmplă.



Contactul fizic declanșează în câteva secunde o secreție de ocitocină (aşa-numitul hormon al fericirii și atașamentului — n. red.). În perioada dintre şase și unsprezece ani, copiii au încă nevoie de multe contacte fizice pentru a se reîncărca cu ocitocină și pentru a putea face față stresului vieții cotidiene. Un creier stresat face față mai greu activității școlare...

Sunt bine-venite, aşadar, câteva dezmeridări, un masaj sau o sedință de gădilat pe pat înainte de a trece la lecții.



VITATI CE ESTE, DOAMNĂ, LUCRURILE NU
MAI POT CONTINUA AŞA! DACĂ RÉGIS NU
SE POTOLEŞTE, VA FI EXMATRICULAT!
CONSULTAȚI UN PSIHOLOG.



Mulți psihologi francezi sunt încă influențați de psihanaliza clasică și interpretează comportamentul copiilor potrivit acesteia. În opinia lui Freud, copilul ar fi „un pervers polimorf”, animat de pulsioni sexuale și agresive. Depășirea etapelor succesive (orală, anală, apoi oedipiană) i-ar permite să devină un adult integrat în societate.

În această paradigmă, necesitatea de a impune limite dorințelor și

comportamentelor copiilor pare inevitabilă, altminteri copilul va deveni „atotputernic”.

Care sunt însă consecințele unei asemenea abordări? Pe de altă parte, să impui niște limite presupune că ei, copiii, își controlează comportamentul. Să fie oare aşa?

PENTRU BINELE LUI, TREBUIE
SĂ-I IMPUNETI NIŞTE LIMITE.

SUNTEȚI PREA
PROPIATĂ DE COPILUL
DUMNEAVOASTRĂ.



TREBUIE
SĂ FIU MAI
DURĂ!

ÎȚI INTERZIC SĂ TE BATĂ! EȘTI
PEDEPSIT, NU MAI AI VOIE SĂ...



Cu cât ești mai supărată pe mine, cu atât mă simt mai singur și mai neințeles. Aș vrea să nu fiu atât de violent, dar n-o fac intenționat. Nu înțeleg ce se întâmplă cu mine. Un băiat mă provoacă și ne luăm la bătaie. Nu știu cum să reacționez. Am nevoie de ajutorul tău, mamă.



În teoria atașamentului, comportamentul este motivat de nevoi. Atitudinea copilului, fie ea exacerbată, inadecvată sau violentă, nu este o problemă, ci o reacție la o problemă. Este un răspuns la o situație pe care nu știe să-o rezolve, la o frustrare afectivă sau la o suprăîncărcare emoțională.

Copilul nu-și spune „Îi voi agresa pe colegii mei de școală pentru că aşa mi se va acorda atenție”. El simte pur și simplu în corp o stare de tensiune puternică, un impuls de agresivitate, pe care le controlează mai ușor sau mai greu, în funcție de capacitatele sale. El se abține..., dar în această stare de tensiune, cea mai mică frustrare poate declanșa

trecerea la actul violent. Pentru a fi capabil să se schimbe, copilul are nevoie ca problema lui să se rezolve (vezi punctul 10 de la anexa de resurse suplimentare), dar mai întâi, trebuie să-și calmeze stresul, adică să primească dovezi de atașament. Tandrețea (afecțiunea) declanșează secreția de dopamină, serotonină și oxitocină, moleculele care induc bucuria, calmul și fericirea, și care calmează amigdala cerebrală și diminuează secreția hormonilor stresului. Părintele este ca o benzinărie, ca o bază unde copilul își poate face plinul în mod regulat.

