

Nina Bataille

**PUNE LIMITE ȘI
FĂ-TE ASCULTĂT
CU BLÂNDEȚE**

*Ascultă
Înțelege
Impune-te*

Ilustrații: Clémence Daniel

Traducere din limba franceză:
Andreea Florică

Preambul	7
De ce nu ascultă deloc copiii?	9
Copiii mei nu ascultă deloc!	10
Atenție, am spus „superpărinte“, nu „supererou“!	12
Care este cauza crizelor de opoziție și a capriciilor?	16
Ce poți aștepta de la un copil în funcție de vârsta lui?	18
Stimulează buna dezvoltare a creierului său	20
Cum îl ajuți să-și controleze emoțiile?	24
Ascultă bine ca să înțelegi bine	27
Știi cu adevărat să-ți ascuți copilul?	28
Cum poți asculta emoțiile?	34
Antrenează-ți ascultarea empatică!	36
10 situații în care copiii nu ascultă deloc	39
Criza de opoziție	40
Nevoia de afirmare	41
Frustrările	42
Nevoia de explorare	43
Nevoia de liniștire	44
Nevoia de atenție	45
Nevoia de identitate	46
Oboseala, lipsa de motivație	47
Îmbufnarea	48
Gelozia	49
Tulburări de opoziție – când să apelezi la un specialist?	50

Cum să vorbești ca să te asculte copilul tău? 53

Regula celor 4 C 54

Folosește cuvintele „eu“ și „pe mine“ 56

Folosește numărătoarea inversă 58

Fii eficient fără efort 60

Încurajează-ți copilul să vorbească mai mult 62

Taci, pentru a asculta mai bine 65

Cum să te faci ascultat fără să fie nevoie să vorbești? 66

Înstăurează încrederea 68

Nu ești papagal 69

De ce să dai un exemplu? 71

Poveste pentru simțire, poveste pentru rațiune 72

Atenție, copilul te imită! 74

Fă bilanțul! Ce angajamente îți iei? 76

Bibliografie 78

Despre autoare 79

De ce nu ascultă deloc copiii?

Ai copii? Dacă da, atunci știi mai bine ca oricine că aceștia nu ascultă întotdeauna ce le spun adulții. În funcție de vârstă, de starea de oboseală, de nevoia de a se afirma, dragul tău copilăș te va pune la grea încercare cu ascultarea lui selectivă... Cum să te faci auzit fără să-ți epuizezi resursele?

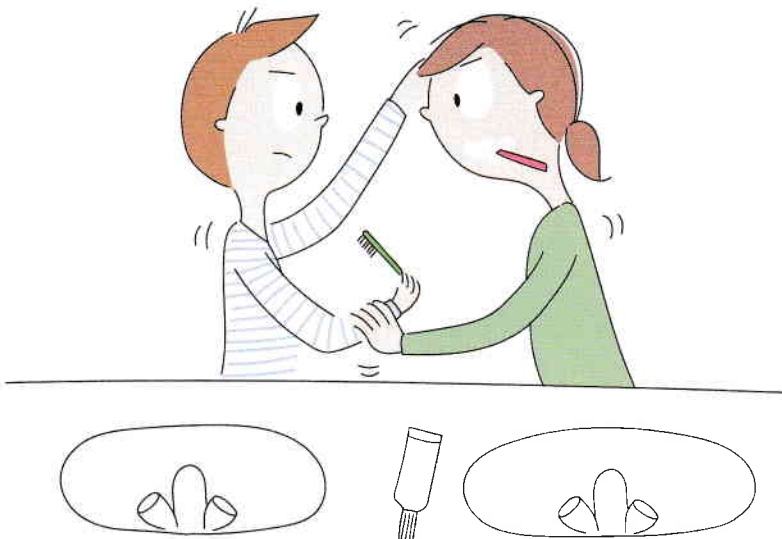
„Cedez, ai vreo soluție?” Nu este întotdeauna ușor să te faci ascultat și înțeles de propriii copii. Dacă sperii în secret să-ți schimbi copilul este în zadar. Oricât de mult ți-ai dori-o, nu ai cum să schimbi pe altcineva, este imposibil...

Mesajul-cheie nr. 1

Nu copilul este cel care te stresează, ci gândurile pe care ți le faci în legătură cu el. Vestea bună este că îți poți schimba comportamentul! Dacă vei avea o atitudine diferită față de copilul tău, și el va adopta un alt comportament.

Mesajul-cheie nr. 2

Nu repeta ceea ce nu a funcționat în trecut! Când ești tensionat, te simți descurajat, intri într-un raport de forță și stabilești un tipar repetitiv, în care spui ceva ce-ai mai repetat de 1 000 de ori și nu s-a dovedit niciodată eficient. Este timpul să-ți schimbi modul de a acționa!



Înainte	Unde este problema?	După
<p>Invariabil, Annabelle, cinci ani, vrea să meargă la toaletă fix când trebuie să plece la școală!</p> <p>Ora 8:15: Este timpul să plece la școală. „Vino să te încălți!” spune mama.</p> <p>Ora 8:16: „Stai un pic! Îmi vine să fac pipi!” răspunde Annabelle.</p> <p>Face de fiecare dată la fel, și mama ei s-a săturat până peste cap.</p>	<p>Annabelle nu are noțiunea timpului.</p> <p>Nu are rost să te enervezi...</p>	<p>Anticipează! Mai bine previi decât să tratezi.</p> <p>De acum înainte, mama o va chema pe Annabelle să se încălțe la ora 8:05.</p> <p>În felul acesta, nu-și va mai face griji dacă fiica ei va avea nevoie înainte să meargă la toaletă.</p>
<p>Lucas și Zoe se ceartă mereu când se spală pe dinți.</p> <p>Ora 7:45: În fiecare dimineață, la baie, spălătul pe dinți degenerază în țipete și dispute, fiindcă fiecare vrea să aibă prioritate la pasta de dinți și la accesul la robinet ca să-și clătească gura...</p> <p>În fiecare dimineață, mama lor le strigă: „Terminați imediat!”</p>	<p>Unele momente pot provoca tărațoi mai mult decât altele.</p> <p>Astfel, indiferent de ce spui tu, copiii profită și se implică cu dragă inimă în ceea ce fac!</p>	<p>Fiecare pe rând!</p> <p>Separati copiii ca să evitați tărațoiul!</p> <p>De acum înainte, copiii se vor spăla pe dinți pe rând. Gata cu disputele!</p>

Atenție, am spus „superpărinte“, nu „supererou“!

Muncă, familie, prieteni, viața de părinte este, uneori, epuizantă... iar energia ta are niște limite. Cum să scoți ce-i mai bun din situația dată?

Pentru a munci și a te ocupa și de familie este important să-ți încarci bateriile.

• *Îndrăznește să fi binevoitor cu copiii tăi și cu tine însuși!*

Deși părinții înțeleg că este important să manifeste bunăvoință față de copii, nu le trece mereu prin minte să o aplice și în cazul lor. Pentru a face față nervilor, frustrărilor, oboselii copiilor tăi, este indispensabil să ai grijă de tine. Așa, îți procuri suficientă energie pentru a trece peste momentele dificile.

Cum îți încarci bateriile?

• *Nu face nimic sau fă ceva ce-ți place!* În societatea noastră modernă, „să nu faci nimic“ este cumva tabu, deoarece timpul trebuie optimizat. De aceea, poate ai uitat cum e să nu faci nimic sau cum e să faci ceva ce-ți place.

Instrucțiuni pentru încărcarea bateriilor

Afă ce-ți dă energie, ce te face mai dinamic. Ce îți face cu adevărat plăcere și îți dă un elan lăuntric? Știi tu, sunt acele activități care-ți dau mai multă energie decât înainte pe plan fizic, intelectual sau emoțional.

Exemple: să iei prânzul cu un prieten, să vorbești la telefon cu o prietenă, să „lenevești“ la soare, să citești, să faci sport, să gătești, să meșterești, să cânti la un instrument, să te uiți la televizor, dar și să faci ordine, să înveți o limbă străină, să organizezi un proiect...

Nu există o rețetă: fiecare are propriul mod de a-și încărca bateriile. Poate fi inclusiv un efort, despre care se presupune, în aparență, că îți „consumă“ energia.

EXERCIȚIUL 1

- Planifică-ți activitatea preferată săptămâna viitoare:

.....

.....

.....

.....

.....

- După aceea, repet-o cu regularitate! Nu este opțional, ci indispensabil. Și nu te simți vinovat!

Lucru acesta contribuie la echilibrul tău și al familiei tale! Fă-o din inimă! Îți vei încărca și mai bine bateriile.

SFATUL MEU: Aceste cinci minute prețioase te vor ajuta să te „deconectezi” de gândurile negative sau supărătoare, readucându-te în prezent.

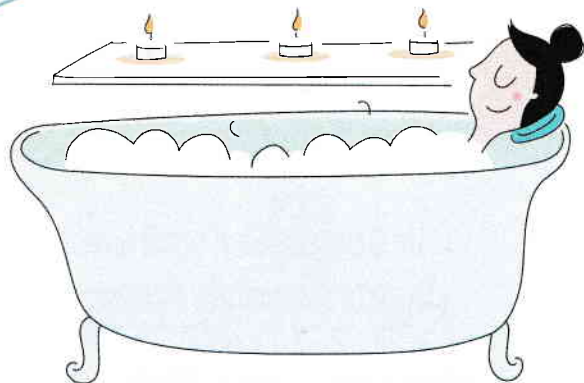
EXERCIȚIUL 2

- **Acordă-ți cinci minute!** Ești obosit după o zi de muncă? De ce să te întorci imediat acasă dacă n-ai apucat să te relaxezi?

- **Un pont pentru a te relaxa la sfârșitul zilei.** Cu motorul oprit, stai câteva minute în mașină și ascultă piesele tale preferate. Asta te va ajuta să-ți încarci bateriile chiar înainte de a ajunge acasă, unde te așteaptă o a doua zi de muncă, cu treburile casnice aferente și cu alte certuri între copii.

- **În mijloacele de transport în comun** Închide ochii și concentrează-te asupra simțurilor tale.

- Ce simți?
- Ce auzi?



Cele 10 porunci

1. Un superpărinte oferă superîmbrățișări.

2. Un superpărinte nu este un robot
care nu face altceva decât să muncească și să se ocupe de ceilalți.

3. Un superpărinte știe să facă superstrâmbături
care provoacă superhohote de râs.

4. Un superpărinte are grijă de el:
somm, alimentație; trebuie să existe echilibru în toate.

5. Un superpărinte își iubește copilul super-supertare.

6. Un superpărinte știe să-și încarce des bateriile:
ia prânzul cu un prieten, „lenevește” la televizor...

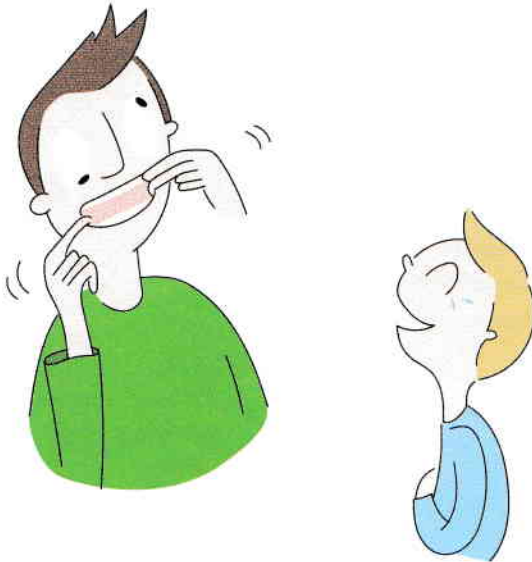
7. Un superpărinte îi oferă bomboane,
ciocolată și înghețată supercopilului lui.

ale superpărintelui

8. Un superpărinte nu-și pune copiii mereu pe primul loc, în detrimentul lui, fiindcă știe că a fi părinte nu este un sprint... ci o cursă de anduranță.

9. Un superpărinte își ghidează și își crește copilul cu iubire și voie bună.

10. Un superpărinte organizează întâlniri între patru ochi cu celălalt superpărinte al acestui supercopil.



crizelor de opoziție și a capriciilor?

Copiii nu știu întotdeauna să se exprime într-un mod clar și constructiv, mai ales când sunt foarte mici: o problemă, o dezaprobare, și gata, explozie! Din acest motiv, nu-ți este întotdeauna ușor să deosebești un copil care exagerează și depășește limitele de unul care chiar are nevoie de alinare.

Decodează comportamentul copilului tău

Comportamentul unui copil reflectă întotdeauna o stare interioară pe care părintele este dator să-o înțeleagă: nevoia de a se descărca, o nevoie fiziologică, nevoia de a transmite un mesaj, de a înțelege care sunt limitele... La modul general, comportamentul acestuia este orientat către nevoia de a se afirma: a crește, a se construi, a fi el însuși.

Un moft sau nu?

Cum să-ți dai seama? Cum să deosebești un moft de exprimarea unei nevoi fizice sau emoționale reale, care trebuie satisfăcută?

• *Analizează contextul:* dacă copilul tău nu vrea să facă baie, poate că-i este frică de apă și are nevoie să-l liniștești. Deci nu este vorba de un moft, ci pur și simplu de o îngrijorare.

• *Identifică factorul declanșator:* crizele copiilor au deseori legătură cu oboseala, plictiseala, agitația, frica, anxietatea, dorința de independență, cu faptul că sunt obligați să împartă sau... fără vreun motiv evident. Dacă înveți să recunoști acești factori, vei reuși să-i anticipezi și să-i previi mai repede.

SFATUL MEU: Încurajează-i comportamentele pozitive: felicita-ți copilul atunci când reușește să-și păstreze calmul într-o situație care ar fi putut degenera.

CAZUL NR. 1: COPILUL TĂU REFUZĂ SĂ MĂNÂNCE LA CINĂ. CRIZELE ȘI PLÂNSUL NU LIPSESC DIN PROGRAM.

- Crezi, probabil, că o face dinadins, ca să te simți vinovată că ai reînceput să lucrezi? Acest raționament este mult prea complex pentru el, nu e vorba de un capriciu.
- Încearcă să identifici cauzele unui comportament, în loc să-l reprimi! De exemplu, poate că este prea târziu pentru el și este obosit. Încearcă pe cât posibil să-i dai cina înainte de ora 19:00.
- Nu înseamnă că-ți răsfeți copilul când îi răspunzi la nevoi, ci că îl înveți să se bazeze pe tine.



CAZUL NR. 2: LA ORA 18:00, COPILUL TĂU URLĂ CĂ VREA PRĂJITURI.

- **Impune limite:** răspunde la nevoile copilului tău, dar nu-i face toate poftele! Până la cinci ani, copilul testează foarte des limitele ca să afle până unde-i merge. Așa, va învăța să trăiască în societate. Și, pentru asta, trebuie să afle că nu poate avea mereu tot ce vrea. Poate fi tentant să-i dai prăjituri ca să-l calmezi pe moment... dar riști să-ți transformi copilul într-un rege care nu suportă să i se refuze nimic.
- Dacă cedezi des în fața crizelor copilului tău, acesta va învăța ce trebuie să facă pentru a obține ce dorește.

CAZUL NR. 3: DE ZECE ORI L-AI RUGAT SĂ PUNĂ MASA ȘI TOT MAI LIPSESC ȘERVEȚELELE ȘI PAHARELE.

- Dacă copilul tău nu se comportă așa cum te aștepti, poate că nu este un lucru adaptat vârstei lui sau poate că indicațiile nu au fost suficient de clare.
- Asigură-te că a înțeles bine cerința ta și e capabil să o pună în aplicare.