



LACRIMI ȘI CRIZE DE FURIE

CE E DE FĂCUT CÂND
BEBELUȘII ȘI COPIII PLÂNG

Aletha Solter

Traducere din limba engleză de
Monica Loșonți



CUPRINS

Prefață de dr. Thomas Gordon	9
------------------------------------	---

Partea I: Câteva date despre lacrimi

și crize de furie	15
1. Introducere: o mare neînțelegere	15
2. Mecanismele de eliberare a stresului la copii	22
3. Fiziologia stresului și a plânsului	28
4. Beneficiile psihologice ale plânsului	36
5. Folosirea plânsului în terapia cu copiii	45
6. Amintirile adulților în legătură cu plânsul din timpul copilăriei: cum este reprimat plânsul	53
7. Plânsul - diferențe între bărbați și femei	58
8. Tipare de control la adulți	59

Partea a II-a: Plânsul la bebeluși

(de la naștere până la vârsta de un an)	64
1. Explicații ale plânsului bebelușilor	64
2. Surse de stres pentru bebeluși	68
3. Cum să procedați când plâng bebelușii	79
4. Cum să reduceți stresul și nevoia de a plânge în timpul fragedei copilării	86

5. Reprimarea plânsului la bebeluși:

originea tiparelor de control	89
6. Să-i ajutăm pe bebeluși să doarmă toată noaptea (fără a-i ignora)	103

Partea a III-a: Plânsul și crizele de furie la copii

(între unu și opt ani)	109
1. Surse de stres pentru copii	109
2. Cum să procedăm când plâng copiii	112
3. Fenomenul „fursecul rupt” („broken cookie”) ...	114
4. Gestionarea durerii fizice	119
5. Plânsul la despărțire	121
6. Gestionarea violenței	129
7. Plânsul la ora de culcare	139
8. Vindecarea în urma evenimentelor traumatizante	141

Partea a IV-a: Aplicații practice

1. Interpretarea comportamentelor copiilor	147
2. Crearea siguranței emoționale	150
3. Cum să faceți față propriilor sentimente	155
4. Părinții își împărtășesc experiențele	160
5. Cele mai frecvente întrebări	175
6. Sprijinirea părinților ai căror copii plâng	195
Referințe	198

PREFAȚĂ

de dr. Thomas Gordon

Cititorilor acestei cărți care deschide drumuri li se pregătește ceva special. Mai întâi, ei vor descoperi că este o carte ușor de citit și din care pot învăța ușor. Vor fi, de asemenea, impresionați că autoarea ei nu prezintă cititorilor propriile opinii sau rețete favorite. În schimb, ea este un expert, care, în mod evident, cunoaște cercetările științifice referitoare la dezvoltarea timpurie a copilului și la plâns mai bine decât oricine altcineva. Dr. Solter a studiat de mulți ani motivele pentru care plâng copiii, ce se întâmplă în corpul lor când plâng și ce ar trebui să facă părinții sau cei care au grijă de copii pentru a-i ajuta să facă față stresului într-un mod constructiv.

Această carte îl va surprinde totodată pe cititor. Pe mine m-a surprins. Majoritatea cititorilor vor fi uimiți de ce susține dr. Solter: să li se permite copiilor să plângă (fiind ținuți în brațe), în loc să se încerce diferite metode de a-i opri din plâns. Această carte îl va ajuta, de asemenea, pe cititor să-i înțeleagă pe copii, deoarece autoarea descrie ce se întâmplă în corpurile copiilor și

ADVERTISEMENT

*„Lacrimile sunt pentru suflet
precum săpunul pentru corp.”*

Proverb ebraic

PARTEA I

CÂTEVA DATE DESPRE LACRIMI ȘI CRIZE DE FURIE

1. INTRODUCERE: O MARE NEÎNȚELEGERE

Plânsul și crizele de furie ale copiilor sunt două dintre comportamentele pe care părinții le găsesc cel mai greu de gestionat. De fapt, părinții pun mai multe întrebări despre plâns decât despre orice alt subiect. Adesea, sunt consternați când bebelușii lor se trezesc plângând în miez de noapte, când copiii lor de doi ani au crize de nervi sau când pe la patru ani, copilașii lor se tânguiesc cât e ziua de lungă. Părinții se întreabă cum ar putea reacționa când cei mici plâng și care ar fi abordarea potrivită: să-i consoleze, să-i ignore, să le distragă atenția, să-i pedepsească, să le cedeze sau să asculte cu empatie. Unii părinți își fac griji că plânsul copilului înseamnă că acesta este imatur, că îi respinge, că îi manipulează sau că, pur și simplu, este răsfățat.

Cercetez tema plânsului la copii de 25 de ani și am făcut câteva descoperiri importante în legătură cu rolul plânsului în dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Cele două cărți pe care le-am scris până acum, *Bebelușul meu înțelege tot* (de la naștere până la doi ani) și *Copiii noștri frumoși și sănătoși* (de la doi la opt ani) descriu o abordare a relației părinte-copil pe care eu o numesc parenting conștient (Aware Parenting). Aceasta este o împletire între filozofia atașamentului, disciplina non-punitivă și acceptarea descărcării emoționale (mai precis, a plânsului). Aceste lucrări au fost traduse în mai multe limbi, iar eu am susținut ateliere pentru părinți și profesioniști în opt țări. Dat fiind că am constatat un interes crescut legat de ideile mele inovatoare asupra plânsului, am strâns toată această informație în cartea de față.

Până acum, a existat o mare neînțelegere față de însemnătatea și scopul lacrimilor și crizelor de furie. În Evul Mediu, în Europa, mulți credeau că acei copilași care plângeau mult sau se înfuriu adesea erau posedăți de un demon sau de diavol. În astfel de cazuri, era chemat un preot care să-l exorcizeze pe copil.

Pe parcursul secolului al XVIII-lea, atitudinile au început să se schimbe. Lacrimile și crizele de furie erau încă etichetate drept negative, însă tot mai mult, părinții erau cei învinovați de faptul că erau prea indulgenți și își „răsfătau” copiii. Sfatul primit de ei era acela de a-și pedepsi copilul pentru acest comportament inacceptabil sau măcar de a nu „ceda” în fața celui mic. Manualele de creștere a copilului din secolul al XVIII-lea și până spre finalul secolului XX vorbeau despre „înfrângerea voinței copiilor”, pentru ca aceștia să devină docili și obedienți.

Iată, de pildă, un citat dintr-o carte publicată în Germania în anul 1748:

În ce privește încăpățânarea, aceasta se exprimă ca o tendință naturală încă din fragedă pruncie, de îndată ce copiii pot să-și facă dorințele cunoscute prin intermediul unui gest. Ei văd ceva ce-și doresc, dar nu pot avea; se înfurie, plâng sau încep să se zbată. Sau li se oferă ceva ce nu le este pe plac; aruncă lucrul respectiv și se pun pe plâns. Acestea sunt neajunsuri periculoase care reprezintă o piedică în calea întregii lor educații și duc la trăsături de caracter indezirabile. Dacă încăpățânarea și răutatea nu sunt smulse din rădăcină, este imposibil să oferi unui copil o educație aleasă. De îndată ce aceste defecte apar la copii, este momentul ca părintele să se opună ferm, pentru ca răul să nu se înrădăcineze în copii prin obișnuință și aceștia să devină în totalitate vicioși.¹

În zilele noastre, un număr surprinzător de cărți pentru părinți încă oferă sfaturi similare. Autorii abordează adesea crizele de furie în capitolul care se referă la comportamentele indezirabile, precum lovitul, mușcatul, minciuna și furtul, și îi sfătuiesc pe părinți să ignore sau să pedepsească aceste izbucniri. În cel mai bun caz, părinții și educatorii sunt îndrumați să-i ajute pe copii să își exprime dorințele și sentimentele cu ajutorul cuvintelor, și nu prin plânsete sau crize de furie, considerate a fi imature și de netolerat. Bebelușii sunt încă acuzați că-și „manipulează” părinții prin plâns. Mulți psihologi și medici încă îi sfătuiesc pe părinți să ignore plânsetele copilului pentru a pune capăt acestui obicei și a-l învăța pe bebeluș să se aline singur.

La cealaltă extremă se află mai recenta mișcare „înapoi la natură”, care ne recomandă să răspundem fiecărui scâncet cu un gest iubitor, de alinare (precum așezarea copilului la sân sau legănatul), în scopul de a-l liniști pe micuț. Susținătorii acestei abordări se împo-

trivesc, pe bună dreptate, secolelor de sfaturi dăunătoare. Totuși, această abordare, oricât ar fi ea de iubitoare, tot nu recunoaște funcția importantă pe care o are de împlinit plânsul. Mai mult, pune o povară imposibilă pe umerii părinților, făcându-i să creadă că este de datoria lor să-i oprească pe bebeluși și pe copii din plâns.

Cartea de față propune un mod cu totul nou de a privi plânsul și crizele de furie, reprezentând un progres în înțelegerea nevoilor și emoțiilor copiilor. Cel mai bine este ca bebelușii și copiii care plâng să nu fie ignorați niciodată. Plânsul lor ar trebui să atragă o reacție plină de iubire. Cu toate astea, *plânsul nu este semnalul unei nevoi sau dorințe imediate în toate cazurile*. În mare măsură, plânsul este un mecanism natural de eliberare de stres, care permite celor mici să se vindece de efectele unor experiențe înspăimântătoare sau frustrante pe care le-au trăit anterior. Copiii folosesc lacrimile și crizele de furie pentru a vindeca traume și a se elibera de tensiune. Așadar, nu este de datoria persoanei care-i îngrijește să pună capăt plânsului sau furiei, deoarece aceste comportamente sunt, în sine, nevoi de bază ale ființei umane încă de la naștere.

O înțelegere profundă a plânsetelor și crizelor de furie poate avea consecințe benefice. În afară de faptul că-i ajută pe copii să se vindece de traume și să elibereze tensiunile acumulate, acceptarea plânsului și a crizelor de furie joacă un rol crucial în prevenirea problemelor de disciplină și în reducerea hiperactivității și acțiunilor dăunătoare îndreptate împotriva celorlalți (violența). Plânsul poate, de asemenea, să contribuie la sănătatea fizică și emoțională a celor mici, la extinderea orizontului de atenție și abilității de a învăța. Un alt beneficiu al acestei abordări este acela că poate ajuta la rezolvarea problemelor de somn (fără a-l ignora pe co-

pil). În cele din urmă, ascultarea empatică a copiilor atunci când simt nevoia să plângă ajută la consolidarea relației adult/copil.

Scopul meu în scrierea acestei cărți este să-i ajut pe părinți și alte persoane care se ocupă de copii mici să înțeleagă și să interpreteze corect plânsul și crizele de furie ale copiilor, dar și să reacționeze în moduri care să asigure dezvoltarea optimă a acestora. Voi discuta sursele de stres care activează nevoia de a plânge, modurile în care adulții reprimă adesea plânsul copiilor și voi sugera abordări care facilitează plânsul ca formă importantă de eliberare emoțională. Am adunat aici informații dintr-o mare varietate de surse: studii de psihologie, de biochimie, de fiziologie și trans-culturale, dar și experiențe personale ale unor părinți și educatori cu care am lucrat.

Lacrimile și crizele de furie ale copiilor trezesc sentimente foarte puternice în adulții care-i înconjoară. Într-un sondaj de opinie american, mai multe proaspete mămici au fost invitate să-și descrie sentimentele atunci când nu sunt capabile să-și calmeze bebelușii când plâng. Mamele au vorbit despre sentimente de exasperare, teamă, anxietate, resentimente și confuzie. Multe aveau o încredere în sine scăzută. Unele chiar dezvoltaseră puternice sentimente de ostilitate față de bebelușii lor.² Rezultate similare au fost obținute într-un sondaj efectuat în Marea Britanie și Australia. 80% dintre mamele ai căror copii plângeau de mai multe ori pe zi erau deprimare, iar 50% simțeau un puternic impuls de a-și lovi copiii.³

Nu e deloc surprinzător faptul că s-a constatat o legătură între plâns și abuzul asupra copiilor.⁴ Într-un studiu realizat pe copii bătuți, *80% dintre părinți au mărturisit că plânsul excesiv al copilului a dus la abuzul respectiv*.⁵ După primul an, mulți părinți continuă să se supe-

re foarte tare atunci când copiii lor plâng sau se înfurie. Acest lucru se întâmplă mai ales dacă motivul plânsului nu este clar sau dacă izbucnirile copilului par că nu sunt justificate de incidentul care a cauzat plânsul.

Părinții au nevoie de informație corectă, asigurări și modalități constructive de a gestiona izbucnirile emoționale ale copiilor lor. Acest lucru va contribui foarte mult la reducerea abuzului asupra copiilor și la o viața de familie mai armonioasă. Educatorii și cei care au grijă de copii pot și ei beneficia de această informație.

Această carte este împărțită în patru părți. Partea I oferă informații de bază despre funcția de eliberare a stresului pe care o au plânsul și crizele de furie. În această parte sunt prezentate cercetările care demonstrează beneficiile fiziologice și psihologice ale plânsului, folosirea plânsului în terapia cu copiii și diferențele între bărbați și femei, în ceea ce privește plânsul. Se prezintă totodată conceptele de reprimare a plânsului și tipare de control.

Partea a II-a discută plânsul la bebelușii până la un an, iar Partea a III-a abordează plânsul și crizele de furie la copiii între un an și opt ani.

Partea a IV-a descrie aplicații practice, subliniind ideea de creare a unei siguranțe emoționale pentru copii. Sunt totodată prezentate sentimentele care sunt declanșate în adulți atunci când copiii plâng și au crize de furie. Sunt prezentați pașii care pot fi făcuți pentru ca adulții să se simtă mai toleranți. Există și o secțiune cu experiențe povestite de părinții care au pus în practică această abordare și o altă secțiune în care răspund celor mai frecvente întrebări ale părinților și educatorilor, care mi-au fost adresate în timpul atelierelor. Cartea se încheie cu sfaturi pentru profesioniștii care lucrează cu părinți și recomandă modalități de a-i ajuta pe părinți.

Sper ca informația din această carte să-i ajute pe oameni să-i înțeleagă pe copii și să se înțeleagă pe ei înșiși mai bine, astfel contribuind la crearea unei lumi mai fericite și mai pașnice.

Mai jos este prezentat un rezumat al celor mai importante puncte.

REZUMAT AL ELEMENTELOR IMPORTANTE

1. Toți copiii au parte de stres, indiferent cât de iubitori sunt părinții. O funcție importantă a plânsului este eliberarea de stres și susținerea vindecării.

2. Adulții încearcă deseori să reprime plânsul copiilor, din cauza faptului că plânsul nu este corect înțeles și pentru că declanșează propriul stres nerezolvat și propria nevoie de a plânge. Această reprimare a plânsului se transmite din generație în generație.

3. Ca răspuns la mediul în care plânsul nu este acceptat, copiii adoptă anumite tipare rigide de comportament pentru a se abține din plâns.

4. Consecințele acestei reprimări a plânsului includ probleme emoționale și de comportament, eșec în atingerea potențialului maxim și, mai târziu, boli cauzate de stres.

5. Aceste consecințe negative pot fi îndepărtate atunci când adulții învață beneficiile plânsului și depășesc propriile obstacole legate de sentimente și le oferă copiilor siguranța emoțională de care au nevoie pentru a plânge și pentru a se vindeca de efectele nocive pe care le poate avea stresul.

Pentru a înțelege lacrimile și crizele de furie este necesar să cunoaștem tipurile de stres cu care au de-a face copiii în viața lor. Cuvântul „stres” este unul foarte des întâlnit, deoarece toată lumea se simte stresată uneori. Cu toate acestea, noi uităm adesea că și bebelușii și copiii trăiesc experiențe stresante.

Psihologii definesc stresul ca orice eveniment care perturba echilibrul normal al corpului. Acest echilibru reprezintă starea corpului în timpul odihnei, atunci când nu se întâmplă nimic amenințător sau neobișnuit. Este, de obicei, numită „homeostază” (care înseamnă literal „a rămâne la fel”). Stresul este deci orice eveniment care perturbă starea de homeostază a corpului.

Stresul este cauzat de evenimente numite „factori de stres”, care sunt de două tipuri: de natură fizică și de natură psihologică. Stresul de natură fizică este determinat de factori care produc traume imediate corpului, cum ar fi o mână ruptă sau un deget tăiat. Poate fi totodată determinat de factori de stres din mediu, cum este foamea.

Stresul de natură psihologică (numit și „stres emoțional”) este determinat de factori precum problemele financiare, o ceartă cu partenerul de viață sau un examen apropiat. Sursele stresului psihologic la copii sunt destul de diferite de cele aplicabile adulților. În atelierile mele, le cer participanților să se gândească la surse de stres specifice copiilor. Ele sunt listate mai jos. Acești factori de stres îi fac pe copii să se simtă îngroziți, agitați, nedumeriți, frustrați, mânioși, înșelați, triști sau dezamăgiți.

PRINCIPALELE SURSE DE STRES PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII MICI

- **Suferințe provocate de acțiunea altcuiva** (suferințe cauzate direct de către alte persoane):
 - abuz fizic, sexual, verbal sau emoțional
 - comportament lipsit de respect (insulte, minciuni)
 - disciplină autoritară (inclusiv toate formele de pedeapsă)
 - presiune pentru învățare, performanță, competiție
 - așteptări nerealiste de mari din partea adulților
 - reprimare sau respingere a emoțiilor dureroase
 - dragoste sau atenție condiționată de natura comportamentului copilului
 - rasism, discriminare sexuală
- **Suferințe provocate prin omisiune** (nevoi neîmplinite)
 - neglijare fizică sau emoțională
 - contact fizic (ținut în brațe) insuficient
 - întârziere sau înțelegere greșită a împlinirii nevoilor
 - lipsa oportunităților de a dezvolta atașamente
 - lipsa atenției, empatiei sau deschiderii plină de sensibilitate spre ascultare
 - lipsa stimulării
 - lipsa autonomiei
 - promisiuni neîndeplinite
 - lipsa informației, întrebări la care nu s-a răspuns
- **Suferințe situaționale** (suferințe indirecte, cauzate de împrejurările vieții)

- traume prenatale sau din timpul nașterii
- boli, răni, intervenții medicale
- pierderea definitivă a atașamentului (prin separare sau moarte)
- separări scurte (suferințele depind de vârsta copilului)
- suprastimulare
- frustrări și frici de creștere
- restricții inevitabile
- schimbări majore (un nou frate/o nouă soră; schimbarea casei sau a școlii)
- stres parental (neliniște, durere, mânie, boală)
- dispute parentale, separare, divorț
- abuz de alcool sau droguri în familie
- sistem familial disfuncțional
- dezastre naturale (incendii, inundații, cutremure)
- expunere la violență (în viața reală sau prin intermediul mass-media)
- alte evenimente care determină teamă
- dezamăgiri sau întâmplări neașteptate
- dispute cu frații sau alți copii

Trebuie făcut orice efort pentru a reduce stresul în viața copiilor. Acest lucru nu este ușor, deoarece sursele de stres nu sunt întotdeauna evidente. Unii copii sunt mai sensibili decât alții și același eveniment, cum ar fi o schimbare în rutina zilnică, poate da peste cap un copil, în timp ce altul să nu fie afectat deloc. Adulții trebuie să fie conștienți de procesele de gândire ale copilului, de sentimentele și nevoile sale și să facă ce le stă în putință pentru a face viața acceptabilă și înțeleasă de către copii.

Este totodată important de reținut că un anumit grad de stres este inevitabil. Nu puteți proteja copiii de viața însăși, și învățarea și creșterea implică întotdeauna durere și frustrare. Atunci când am devenit mamă, am crezut că scopul meu este să îmi protejiez fiul de toate relele din lume. Deși este un lucru logic până la un anumit punct, am realizat curând că acest scop era nerealist. Mi-am dat seama că voi fi epuizată curând dacă încerc să îl ating! Misiunea mea ca mamă nu presupunea neapărat să-i protejiez pe copiii mei de durere, greutăți sau frustrări, ci mai degrabă să îi ajut să învețe cum să facă față emoțiilor rezultate din ele.

Din fericire, copiii știu foarte bine cum să depășească stresul folosind anumite mecanisme de eliberare. Există patru moduri principale prin care copiii fac față stresului: prin verbalizare, joc simbolic, râs și plâns (inclusiv crize de furie).

Verbalizare

Dacă este cineva dispus să asculte, copiii vor vorbi despre evenimentele care i-au supărat. Și adulții fac acest lucru. Cu toții simțim nevoia de a povesti un eveniment traumatizant și cu toții avem nevoie de buni ascultători. Totuși, cu cât este mai mic copilul, cu atât mai puțin probabil este ca el să folosească verbalizarea drept mecanism de eliberare a stresului, și această metodă este evident imposibilă pentru un bebeluș.

Jocul simbolic

Jocul simbolic începe în jurul vârstei de doi ani.¹ În acest tip de joc, copiii reactivază scene din viața reală cu ajutorul jucăriilor și al altor elemente ajutoare. Acest tip de joacă devine mai complexă pe măsură ce copiii cresc.