

practic


Dr. Haim G. Ginott (1922-1973) a fost un cunoscut psiholog și psihoterapeut american de origine israeliană, specializat în probleme de educație a copilului și în relațiile dintre părinți/profesorii și copii. Și-a început cariera în țara natală ca profesor de școală elementară. După emigrarea în SUA, a obținut în 1952, la Universitatea Columbia din New York, titlul de doctor în psihologie clinică. A lucrat la clinica Guidance din Jacksonville, Florida, cu copii cu tulburări psihice. A publicat cărți de educație a copilului care au devenit bestselleruri și au fost traduse în 30 de limbi: *Between Parent and Child* (1965), *Between Parent and Teenager* (1967), *Teacher and Child* (1972). În centrul ideilor sale despre raportarea părintelui la copil stă o combinație unică de *confirmare afectuoasă* a sentimentelor copilului și *impunere de limite* asupra comportamentului. A condus grupuri de instruire a părinților, metoda sa de lucru fiind descrisă de Arthur Orgel (în *Handbook on Parents Education*, 1980). Influența lui Ginott este evidentă în lucrările lui John Gottman, autorul cărții *Raising an Emotionally Intelligent Child*, sau ale elevelor sale Adele Faber și Elaine Mazlich.

Dr. Alice Ginott, văduva autorului, ea însăși autoare de numeroase articole pe tema educației copiilor, este psiholog, psihoterapeut, conferențiar (a conferențiat în SUA, Canada, Brazilia, Africa, Europa, India, Hong Kong și Israel). Specialitatea ei este comunicarea verbală, în particular cu părinții și profesorii.

Dr. H. Wallace Goddard este licențiat în fizică, matematică și pedagogie, are un doctorat în domeniul dezvoltării familiale și umane, elaborează programe pentru părinți, soți, tineri, relații de familie etc., este implicat în scrierea de cărți și de articole pentru internet, în producerea de programe TV și de programe de învățământ universitar extins. L-a ajutat, de exemplu, pe Stephen Covey să scrie *The Seven Habits of Highly Effective Families* și să dezvolte activități practice de îmbunătățire a vieții familiale.

DR. HEIM G. GINOTT

Între părinte și copil

ghid de comunicare afectuoasă

Ediție revăzută și adusă la zi de
Dr. ALICE GINOTT și Dr. H. WALLACE GODDARD

Traducere din engleză de
OANA VLAD

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Luminița Simionescu
Corector: Georgiana Becheru

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Dr. Haim G. Ginott

Between Parent and Child

© 1965 by Dr. Haim G. Ginott

© 2003 by Dr. Alice Ginott and Dr. H. Wallace Goddard

This translation published by arrangement with Three River Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2006, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GINOTT, HAIM G.

Între părinte și copil: ghid de comunicare afectuoasă / dr. Haim G. Ginott;

ed.: dr. Alice Ginott, dr. H. Wallace Goddard ; trad.: Oana Vlad. –

București: Humanitas, 2012

Bibliogr.

ISBN 978-973-50-3469-6

I. Ginott, Alice (ed.)

II. Goddard, Wallace H. (ed.)

III. Vlad, Oana (trad.)

159.922.7

37.018.1

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

*În memoria fratelui meu mai mic
care a murit la vârsta de 21 de ani,
încercând să-și salveze camarazii de arme asediați.*

Cuprins

Prefață	9
Introducere	14
Capitolul 1	
Codul de comunicare: conversațiile părinte-copil	17
Capitolul 2	
Puterea cuvintelor: moduri mai potrivite de a încuraja și a îndruma	38
Capitolul 3	
Tipare autodistructive: nu există o cale corectă de a face un lucru greșit	63
Capitolul 4	
Responsabilitatea: să transmiți valori, nu să ceri conformare	79
Capitolul 5	
Disciplina: cum găsim alternative eficiente la aplicarea de pedepse	111
Capitolul 6	
Educația pozitivă: o zi din viața unui copil	130
Capitolul 7	
Gelozia: o tradiție tragică	143
Capitolul 8	
Câteva surse ale anxietății copiilor: cum să le oferim siguranță emoțională	156
Capitolul 9	
Sexul și valorile umane: cum să abordăm cu sensibilitate un subiect important	166
Capitolul 10	
Rezumat: lecții de educație a copiilor, pentru părinți	182
Epilog	193

8 / Cuprins

Anexa A	
Cum putem să-i ajutăm pe copii	195
Anexa B	
Cum își tratează specialiștii în psihoterapie infantilă propriii copii	202
Anexa C	
Lecturi suplimentare	209

Prefață

*După ce voi muri, slăvește-mă astfel:
A fost odată un bărbat și el nu mai este
A murit înainte să-i vină vremea
Cântecul vieții lui s-a întrerupt la mijloc
Și mai avea un cântec
Un cântec pierdut acum pentru totdeauna
Durerea aceluia cântec*

DUPĂ CE VOI MURI
de HAIM NACHMAN BIALIK

Dr. Haim Ginott a murit pe 4 noiembrie 1974, după o lungă suferință. Avea 51 de ani. Cu câteva săptămâni înainte de a muri, și-a privit prima lui carte, *Între părinte și copil*, și mi-a zis: «Va deveni o carte clasică, Alice, ai să vezi.» Predicția lui s-a adevărit.

Haim Ginott s-a specializat în psihologie clinică, în psihoterapia copiilor și în instruirea părinților, iar cărțile lui – *Group Psychotherapy with Children*, *Between Parent and Child*, *Between Parent and Teenager* și *Teacher and Child** – au revoluționat modul în care părinții și profesorii se raportau la copii. Aceste cărți au devenit bestselleruri și au fost traduse în 30 de limbi. În *The Authoritative Guide to Self-Help Books* de John W. Santrock, Ann M. Minnett și Barbara D. Campbell, cărțile lui Ginott au primit calificativul maxim («recomandare în cel mai înalt grad») și au apărut pe lista restrânsă a celor mai bune cărți de *self-help*.

Aptitudinile de comunicare pentru care pledează Ginott în cărțile sale îi ajută pe adulți să pătrundă în universul copiilor cu grijă și compasiune; îi învață să devină conștienți de sentimentele copiilor și să le răspundă.

* *Psihoterapie de grup aplicată copiilor, Între părinte și copil, Între părinte și adolescent, Profesorul și copilul. (N.t.)*

Așa cum spunea Ginott într-un discurs: «Sunt psihoterapeut de copii. Tratez copii cu tulburări psihice. Să zicem că le fac terapie o oră pe săptămână, timp de un an. Simptomele lor dispar, încep să aibă o părere mai bună despre ei înșiși, să se înțeleagă cu cei din jur, ba chiar să nu mai fie neastâmpărați la școală. Cum anume îi ajut? Comunic cu ei într-un mod afectuos. Mă folosesc de orice ocazie ca să-i ajut să-și dezvolte încrederea în sine. *Dacă o comunicare afectuoasă îi poate înșănătoși pe copiii bolnavi, principiile și tehnicile acestei comunicări trebuie să fie însușite de părinți și profesori.* Psihoterapeuții sunt, poate, capabili să vindece, însă numai cei aflați zilnic în contact cu copiii îi pot ajuta pe aceștia să devină sănătoși din punct de vedere psihologic.»

Ca urmare, doctorul Ginott a inițiat grupuri de instruire și îndrumare a părinților, care să-i învețe să devină mai afectuoși și mai eficienți cu copiii, conștienți de propriile sentimente și mai înțelegători cu sentimentele copiilor. Încearca să-i învețe pe părinți cum să disciplineze fără să umilească și cum să prețuiască fără să judece, cum să exprime furia fără să jignească și cum să confirme – în loc să combată – sentimentele, percepțiile și opiniile copiilor; cum să reacționeze astfel încât copiii să învețe să creadă în realitatea lor lăuntrică și să-și dezvolte încrederea în sine.

Înainte să devină psiholog, doctorul Haim Ginott a fost profesor de școală în Israel. Absolvise colegiul pedagogic David Yellin din Ierusalim. După câțiva ani de profesorat, și-a dat seama că nu era îndeajuns de bine pregătit ca să se confrunte cu copiii în sala de clasă. A hotărât să urmeze colegiul pedagogic al Universității din Columbia, unde și-a obținut doctoratul.

Deși a murit la o vârstă încă tânără, Haim Ginott s-a bucurat de o viață intelectuală creatoare și împlinită. Ideile sale înnoitoare despre comunicarea cu copiii, răspândite în cărțile, conferințele și articolele sale, au avut ecouri nu numai în SUA, ci peste tot în lume. Sub influența lui s-au dezvoltat «atelier»

în care părinții și profesorii învață cum să-i trateze pe copiii cu delicatețe și afecțiune.

Deși engleza n-a fost limba lui maternă, Haim Ginott a iubit-o. A iubit-o ca un poet, folosind-o cu economie și precizie. Asemenea vechilor înțelepți, a recurs la parabole, alegorii și epigrame: «Nu fi un părinte, ci o ființă umană care este părinte.»

Există o poveste despre un rabin care a murit la vârsta de 50 de ani. Când familia s-a întors de la înmormântare, fiul cel mare a zis: «Tata a avut o viață lungă.» Toți au fost revoltați. «Cum poți spune așa ceva despre un om care a murit atât de tânăr?», l-au întrebat. «Pentru că viața lui a fost plină; a scris multe cărți importante și a influențat multe vieți.»

Aceasta e consolarea mea.

DR. ALICE GINOTT
2003

*Copile, dă-mi mâna, astfel încât să pot păși
în lumina încrederii tale în mine.*

HANNAH KAHN

INTRODUCERE

Nici un părinte nu se trezește dimineața cu gândul de a-i face viața copilului său un iad. Nici o mamă și nici un tată nu spun: «Astăzi o să țip la copilul meu, o să-l cicălesc și o să-l umilesc ori de câte ori pot.» Dimpotrivă, mulți părinți hotărăsc dimineața: «Azi va fi pace. Fără țipete, fără neînțelegeri, fără certuri.» Dar, în ciuda bunelor lor intenții, războiul nedorit izbucnește din nou.

A fi părinte presupune un șir nesfârșit de mici incidente, de conflicte periodice și de crize neașteptate care pretind o reacție. Iar reacția nu e lipsită de consecințe: ea influențează, în bine sau în rău, personalitatea și respectul de sine.

Ne place să credem că numai un părinte în neregulă reacționează în moduri nocive pentru copil. Dar, din nefericire, chiar și părinții afectuoși și bine intenționați învinovățesc, umilesc, acuză, ridiculizează, amenință, mituiesc, pun etichete, pedepesc, predică și moralizează.

De ce oare? Pentru că majoritatea părinților nu-și dau seama câtă putere de distrugere au cuvintele. Se pomenesc spunând lucruri auzite de la părinții lor, lucruri pe care n-ar vrea să le spună, pe un ton care nu le place. Tragedia unei asemenea comunicări stă de obicei nu în lipsa de afecțiune, ci în lipsa de înțelegere; nu în lipsa de inteligență, ci în lipsa de cunoștințe.

Părinții au nevoie să se raporteze la copiii și să discute cu ei într-un anume fel. Ce-am spune oricare dintre noi dacă un chirurg ar intra în sala de operații și, înainte ca anestezistul să-și

facă treaba, ne-ar atrage atenția: «De fapt n-am cine știe ce experiență în chirurgie, dar îmi iubesc pacienții și mă bizui pe bunul-simț»? Am intra probabil în panică și ne-am salva viața fugind. Însă cazul copiilor ai căror părinți cred că iubirea și bunul-simț sunt de ajuns nu este la fel de simplu. Asemenea chirurgilor, părinții trebuie să capete o calificare specială ca să devină competenți în meșteșugul de-a răspunde cerințelor cotidiene ale copiilor. Asemenea chirurgului cu experiență, atent la ceea ce taie cu bisturiul, părintele trebuie să deprindă arta de a folosi cuvintele. Căci cuvântul e aidoma bisturiului. Poate produce multe răni dureroase: dacă nu fizice, emoționale.

Ce facem, înainte de orice, dacă vrem să ne ameliorăm comunicarea cu copiii? Ne examinăm reacțiile. Și o să constatăm că știm prea bine la ce cuvinte să recurgem. Le foloseau părinții noștri când stăteau de vorbă cu musafiri sau cu necunoscuți. *E un limbaj care ocrotește sentimentele în loc să critice comportamentul.*

Ce spunem unui musafir care și-a uitat umbrela? Alergăm după el strigând: «Ce-i cu tine? De fiecare dată când vii în vizită uți câte ceva. Ba una, ba alta. De ce nu te porți ca sora ta mai mică? Ea știe cum să se comporte într-o vizită. Ai 44 de ani! Când o să înveți?! Nu sunt servitoarea ta, să strâng tot ce lași în urmă! Pun pariu că ți-ai uita și capul dacă nu ți-ar fi înșurubat de umeri!»? Nu, nu-i spunem astfel de lucruri unui musafir. Spunem calm: «Uite-ți umbrela, Alice!» – fără să adăugăm «gură-cască ce ești!».

Părinții trebuie să învețe să reacționeze în fața copiilor la fel ca în fața unor musafiri.

Părinții își vor copiii în siguranță și mulțumiți. Nici un părinte nu încercă deliberat să-și transforme copilul într-un individ temător, timid, nerespectuos ori antipatic. Și totuși, pe măsură ce cresc, mulți copii dobândesc trăsături nedorite și nu reușesc să obțină un sentiment de siguranță și o atitudine respectuoasă față de sine și de ceilalți. Părinții vor să aibă copii politicoși – dar copiii devin mitocani; îi vor ordonați – dar în jurul

copiilor e un haos; vor să fie încrezători în forțele proprii – dar copiii sunt nesiguri pe ei; vor să fie fericiți – dar, cel mai adesea, copiii nu sunt.

Părinții își *pot* învăța copilul să devină om, adică o făptură având compasiune, dăruire și curaj; o persoană a cărei viață se ordonează în jurul unui nucleu de putere și al unui cod de fair-play. Ca să atingă aceste țeluri omenești, părinții trebuie să învețe metode omenești. Iubirea nu e de ajuns. Intuiția nu e suficientă. Părinții buni au nevoie de calificare. Modul de a obține și de a folosi această calificare este principala temă a cărții de față. Părinții vor fi ajutați să-și transpună idealurile în practica zilnică.

Să sperăm că această carte îi va ajuta, de asemenea, să-și identifice țelurile în privința copiilor și să învețe metode de-a și le împlini. Părinții se confruntă cu probleme concrete care necesită soluții specifice; nu-i ajută sfaturile-clișeu, de genul «Oferă-i copilului mai multă dragoste», «Dă-i fetei mai multă atenție», «Stai mai multă vreme cu băiatul tău».

Am lucrat mulți ani cu părinți și copii în ședințe de psihoterapie individuală și de grup, precum și în workshopuri de instruire a părinților. Cartea de față e rodul acestei experiențe. Este un ghid practic; oferă sugestii concrete și soluții posibile pentru situațiile cotidiene și problemele psihologice cu care se confruntă toți părinții. Sfaturile specifice pe care le dă, rezultate din principii fundamentale de comunicare, îi vor învăța pe părinți să trăiască alături de copii într-o atmosferă de respect reciproc și demnitate.

CODUL DE COMUNICARE: CONVERSAȚIILE PĂRINTE-COPIL

Întrebările copiilor: semnificațiile ascunse

Conversația cu copiii este o artă fără egal, cu reguli și semnificații proprii. Copiii sunt rareori inocenți atunci când comunică. Mesajul lor este adesea codificat și presupune o descifrare.

Andy, zece ani, își întreabă tatăl: «Care e numărul de copii abandonați din Harlem?» Tatăl, de meserie avocat, se bucură că pe fiul său îl interesează problemele sociale. Ține o lungă prelegere pe tema cu pricina, după care dezvăluie cifra. Dar Andy nu e mulțumit și continuă să pună întrebări similare: «Care e numărul de copii abandonați din New York? Dar din SUA? Din Europa? Din lume?»

În cele din urmă, tatăl lui Andy pricepe că băiatul e preocupat nu de o problemă socială, ci de una personală. Întrebările lui Andy izvorau nu atât din simpatia pentru copiii abandonați, cât din teama de a nu fi *și el* abandonat. Nu căuta numărul de copii părăsiți, ci asigurarea că *el* nu se va număra printre ei.

Așa că tatăl, răspunzând neliniștii lui Andy, îi spune: «Ești îngrijorat că părinții tăi te-ar putea abandona într-o zi, așa cum fac unii părinți. Fii liniștit, n-o să te părăsim. Și dacă te mai gândești vreodată la asta, te rog spune-mi, vreau să te ajut să nu-ți mai faci griji.»

În prima zi de grădiniță, când mama ei încă nu plecase acasă, Nancy, cinci ani, a privit picturile de pe pereți și a întrebat cu voce răsunătoare: «Cine a făcut tablourile astea urâte?» Mama lui Nancy s-a simțit prost. S-a uitat dezaprobator la fetiță și a