

Danie Beaulieu

100 de trucuri pentru o relație bună cu copiii

Traducere:
Gina Belabed



NICULESCU

Cuprins

INTRODUCERE	7
-------------------	---

CAPITOLUL 1 : Universul copilului 9

Dezvoltarea copilului de la 0 la 11 ani	11
---	----

Multiplele experiențe de învățare ale copilului	19
---	----

• Învățarea controlului de sine	21
---------------------------------------	----

• Dezvoltarea abilităților sociale	26
--	----

Autoanaliză: Îl lăsați să învețe singur din propriile experiențe?	32
--	----

CAPITOLUL 2 : Comunicarea 35

Comunicarea copilului cu părintele.....	37
---	----

Comunicarea PĂRINTELUI cu copilul	42
---	----

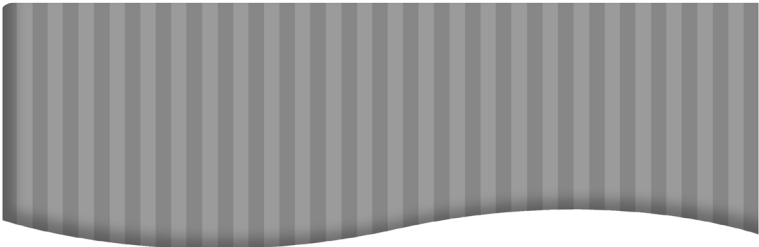
CAPITOLUL 3 : Dezvoltarea unor abilități parentale eficiente..... 53

Tehnici de întărire a comportamentelor dezirabile	55
---	----

Alte sfaturi utile... ..	62
--------------------------	----

Tehnici de stopare a unui comportament indezirabil	68
--	----

Capcane de evitat.....	78
------------------------	----



CAPITOLUL 4 : Micile și marile probleme ale copilăriei85

Hiperactivitate și agitație	87
Furie, crize și bosumflări	101
Rivalitatea dintre frați și surori	108
Când mama și tata se despart... ..	116
Autoevaluarea și planul vostru de intervenție pentru următoarele săptămâni	124
 DREPT CONCLUZIE... ..	 129
REFERINȚE	130
BIBLIOGRAFIE	131

Introducere

Mulți oameni văd rolul părinților ca pe o construcție realizată din blocuri Lego: părintele îi oferă piesele corecte copilului și se așteaptă ca acesta din urmă să reproducă exact imaginea de pe cutie; sau ca propria definiție despre ceea ce înseamnă „tot ce este mai bun pentru copilul său”.

Cu toate acestea, realitatea este complet diferită. În primul rând, copilul are deja propriile piese, iar în al doilea rând, el face o selecție a celor pe care i le propuneți. Apoi va căuta altele, la școală, la prietenii lui, la televizor, în cărți... Pe scurt, este așa cum spune un celebru proverb african: *Este nevoie de un sat întreg pentru a educa un copil*. De asemenea, trebuie menționat că nu există o dată de începere a lucrărilor și, prin urmare, cu atât mai puțin o dată în ceea ce privește sfârșitul lor!

Ca părinți, tot ce putem face este să ne străduim să-i oferim copilului nostru cele mai bune piese posibile. Totodată, trebuie să-l ajutăm să-și dezvolte simțul critic și autonomia, astfel încât să poată face alegerile potrivite dintre toate piesele care îi sunt oferite..., incluzându-le aici și pe ale noastre!

Iată, deci, ceea ce vă propun în acest ghid practic: piese Lego, adică instrumente simple și concrete pentru a vă ajuta în rolul vostru de părinți. Sunteți liberi să decideți dacă vreți sau nu să le adăugați la construcția voastră parentală!

Lectură plăcută!

CAPITOLUL 2

Comunicarea



Comunicarea copilului cu părintele

☉ Ascultarea limbajului non-verbal al copilului

Corpul reflectă perfect viața interioară a copilului. El reprezintă chiar mijlocul său de comunicare preferat, întrucât copilul nu a dobândit pe deplin capacitatea de a se defini și de a se exprima prin modul verbal. Având în vedere aceste informații, puteți crea un mod cu totul nou de a vă descoperi copilul. De exemplu, ce se poate ascunde în spatele somatizărilor lui? Ce mesaje vă transmit privirile acestuia? Ce înseamnă gesturile sale? Copilul poate să-și ascundă cu ușurință nevoia de tandrețe și de afecțiune în spatele unei „bubițe” noi sau al unor plânsete aparent nejustificate. Agitația lui excesivă ar putea oare traduce o anxietate cauzată de certurile dintre părinți sau de nevoia de limite mai stricte? Ce înseamnă loviturile pe care i le aplică surorii sale? Reprezintă oare o manifestare a rezistenței sale față de împărțirea cu ea a timpului petrecut cu mama? Faceți mai mult decât a-l vedea sau a-l supraveghea. Observați-l cu atenție pentru a decoda mesajele pe care vi le transmite.



Decodați-i întrebările

Uneori, adulților le este greu să înțeleagă universul copilului lor. Într-adevăr, copilul se caracterizează atât printr-o mare necunoaștere a vieții în general, cât și printr-o sete enormă de a ști și de a înțelege. Ambiguitatea este adesea amplificată de expresiile sale confuze. De exemplu, în loc să spună „Îmi este dor de mama!”, el va întreba: „Mâine vine mama?” El poate mărturisii că îi este frică de întuneric prin întrebarea: „Ce faci dacă rămâi fără electricitate?” Trebuie să știți să citiți printre rânduri și să-l ajutați să-și formuleze întrebările, astfel încât acestea să exprime mai mult nevoile sale și lumea sa interioară.

☯ Acel „Vreau” permanent al copilului vostru

„Vreau și eu!”, „Vreau asta, vreau aia.” Fiecare copil se naște cu o valiză enormă, plină de dorințe („Vreau să dorm cu tine; vreau să-mi cumperi asta; nu vreau să-i împrumut jucăriile surorii mele”) și cu un bagaj minuscul de abilități sociale. Munca voastră de părinți nu înseamnă să răspundeți cât mai mult posibil la dorințele lui, ci să-l ajutați să devină treptat mai puțin dependent, sprijinindu-l totodată să-și dezvolte controlul asupra impulsurilor sale pentru a deveni din ce în ce mai capabil de autonomie și independență. Mulțumită lecțiilor voastre valoroase, copilul va reuși, în cele din urmă, să decidă singur când este oportun să caute în fiecare dintre valizele sale.



Iată câteva sfaturi eficace pentru a trăi mai bine cu acel „vreau” neîncetat al copilului vostru.

☉ Recunoașteți-i dorința.

„Știu că ți-ar plăcea mult să dormi la prietena ta și că te doare că nu poți merge la ea.” Foarte adesea, copilul nu are nevoie decât să i se recunoască dorința.

☉ Lăudați-l atunci când reușește să se stăpânească.

„Vreau să te felicit. Știu că țineai mult la jucăria aceea și cu toate astea nu ai plâns când am refuzat să ți-o cumpăr. Sunt foarte fericit. Trebuie să fii mândru de tine.”

☉ Cereți-i să facă o listă cu ceea ce își dorește.

Dacă vă aflați cu copilul într-un magazin, iar el insistă cu orice preț să aibă un produs pe care nu puteți sau nu vreți să i-l cumpărați în acel moment, cereți-i să-l pună pe „lista de dorințe”. Datorită acestei mici tehnici, copilul știe că pofta sau dorința lui este luată în considerare și treptat va deveni capabil să-și amâne satisfacția și dorințele. În cele din urmă, atunci când lista devine prea lungă, el va înțelege singur că dorințele lui sunt prea numeroase și că nu toate pot fi îndeplinite. Ideea este că, amânând achiziția unui obiect, îl învățați să-și controleze acel „vreau”. Dacă micuțul vostru are sub 5 ani, folosind tehnica listei, probabil că el nu-și va mai aminti de dorința sa odată ce ieșiți din magazin.

☉ Aveți grijă la contaminare.

Mulți părinți se tem de reacția copilului la refuzul lor și se enervează chiar înainte ca el să-și manifeste nemulțumirea. Alții se supără doar pentru că cel mic și-a exprimat dorința de a avea un obiect sau a primi o permisiune, pe

când acest drept este totuși foarte legitim. Permiteți-i să-și exprime dorințele și recunoașteți pur și simplu că, de fapt, ar fi foarte plăcut să și le poată îndeplini pe toate.

O zi plină de cuvinte frumoase

Iată o mică provocare pentru copiii voștri, pentru a-i ajuta să socializeze mai mult și să învețe să ofere.

„Ți-ar plăcea să ai o zi cu totul specială? Nu depinde decât de tine! Încearcă să folosești cât mai multe cuvinte frumoase, precum cele de mai jos, și cu cât mai mulți oameni posibil. Poți chiar să inventezi unele noi! Vei vedea: să-i faci fericiți pe ceilalți este cel mai bun mod de a fi fericit tu însuși. Procedează astfel și s-ar putea să descoperi un nou mod de a da strălucire zilelor tale, atât la școală, cât și acasă.”

Mulțumesc că m-ai ajutat!

Ești drăguț!

Ai idei bune!

Știu că o poți face!

Mă simt bine cu tine!

Spune-mi dacă te pot ajuta.

Desenul tău este foarte frumos.

Ești cel mai bun prieten!

Comunicarea PĂRINTELUI cu copilul

☉ Privirea și vocea

M.C. d'Welles spune: „Pentru ca un cuvânt să aibă valoare, el trebuie însoțit de o privire, o intonație, un sentiment, o energie.” Câte cuvinte sau expresii precum „Te iubesc!” s-au pierdut pentru că au fost rostite pe un ton neconvingător și fără a ridica privirea de pe tabletă! Câte complimente precum „Rezultatele tale sunt foarte, foarte bune.” au părut că vor să spună „Tot ceea ce are legătură cu tine este foarte banal și neinteresant.”, din cauza unei priviri fugitive și a unui ton rece. Aflați cum să profitați de avantajele expresivității, astfel încât atitudinea voastră să reflecte cu adevărat gândurile și sentimentele voastre profunde. Așa cum spun atât de bine Nancy Samalin și Jacques Salomé: „Să învățăm din nou limbajul zâmbetului.”

☉ Atingerea

Știți, fără îndoială, că atingerea este esențială nu numai pentru sănătatea psihologică a copilului, dar și pentru supraviețuirea lui. Copiii plasați într-un orfelinat mureau dacă nimeni nu-i atingea îndeajuns, chiar dacă primeau toate îngrijirile de bază de care aveau nevoie. Există însă și atingeri incestuoase sau inadecvate care îi provoacă micuțului rușine, frică și un disconfort profund, de care mulți nu reușesc să scape toată viața în

ciuda eforturilor. Vă atingeți copilul? Cum credeți că interpretează contactul vostru?

Întipăriți în memoria copilului vostru momente minunate, pline de bunătate, iubire și respect. Găsiți cât mai multe pre-texte pentru a lua copilul în brațe, a-l mângâia, a-l gâdila, a-l alinta. Atunci când aceste gesturi se bazează pe iubire și respect, ele vă vor scuti de multe cuvinte... și de multe neplăceri.

Cuvinte magice

Repeți-le des. Nu ezitați să le spuneți iar și iar. Acele cuvinte magice, precum: „Ești important!”, „Te iubesc!”, „Sunt fericit că te am!”. Copilul vostru are nevoie să le audă suficient de des. Pun pariu că și voi veți deveni repede dependenți de ele.



Reflecțiile

Una dintre misiunile noastre de părinți este aceea de a ne ajuta copilul să se cunoască și să descopere lumea din jurul lui. În acest scop, reflecțiile, care constau în parafrizarea experienței copilului, reprezintă instrumente esențiale și favorizează armonia dintre părinte și copil. Însă reflectarea faptelor, a poveștilor sau a detaliilor unei situații problematice nu este de ajuns. În utilizarea reflecțiilor, cel mai important este să puteți identifica opiniile și sentimentele copilului în raport cu situația menționată.

Exemplul 1: A fi înțeles

Copilul vostru se întoarce de la școală și vă spune: „Charles a spus că ești un ratat pentru că nu muncești.” Dacă îi răspundeți: „Așteaptă un pic, o să-i spun eu imediat două vorbe acestui mucos.,” atitudinea voastră este nepotrivită. Copilul vostru are nevoie să se facă auzit. O reacție mai indicată ar fi: „Probabil că te-ai simțit rănit când ți-a spus asta. Există unii oameni care îi judecă pe alții fără să știe, din păcate.” Datorită reflecției pe care i-o prezentați, copilul învață să-și recunoască emoția, se simte înțeles și învață să răspundă calomniilor cu maturitate. Confruntarea directă cu adversarul este rareori necesară.

Exemplul 2: Beneficiile empatiei

O fetiță de 9 ani, foarte perfecționistă, prezintă rezultatele primului său an de lecții de chitară în fața unui public de 200 de persoane. Din cauza nervozității accentuate, ea nu poate, din nefericire, decât să aibă o performanță foarte slabă. Atunci

când părăsește scena, copila simte o umilință profundă. Mama ei, care o aștepta în spatele cortinei pentru a o liniști, îi spune: „Dar ți-am zis să nu alegi o piesă atât de complicată! Te vei învăța minte pentru data viitoare.” Credeți că acest comentariu a ajutat-o pe fiica ei? Bineînțeles că nu; în realitate, mama se simțea neajutorată în fața situației și voia să atenueze eșecul fetei. Principala dificultate pentru un părinte constă în faptul de a recunoaște, a determina și a interpreta sentimentele dure-roase pe care copilul său le trăiește. Este ca și cum, evitând să reflecte durerea, părintele speră că îl va scuti de ea. Din păcate, fiecare dintre noi întâmpină momente dificile și nu există nicio cale sigură de a le evita. Dacă tânărul simte lângă el o prezență care manifestă empatie și care îl responsabilizează, momentul neplăcut va deveni o mare lecție de viață. Astfel, mama i-ar fi putut spune pur și simplu: „Am impresia că ești foarte dezamăgită de prezentarea ta, nu-i așa? Cu siguranță că toată lumea face greșeli, dar acest lucru nu ne împiedică să ne simțim jenați și umiliți.”

Rețineți că reflecțiile nu se aplică în toate situațiile. Dacă fiul vostru scrie pe pereții camerei sale nu este momentul să încercați să-i înțelegeți plăcerea, ci să-i spuneți că trebuie să curețe totul și că acest gen de „artă” pur și simplu nu este îngăduit acasă.

Abțineți-vă să-i minimizați dificultățile

Comportamentele sau sarcinile care vi se par nesemnificative, simple și obișnuite pentru că le-ați repetat de atâtea și atâtea ori reprezintă adesea o mare provocare pentru copilul vostru.

Când îi spuneți: „Dar e ușor; uite: faci așa,” el înțelege că, dacă nu reușește de prima dată, atunci chiar nu este priceput. Mai curând, spuneți-i: „Știi că este greu. Ia-o de la început și, exersând mai mult, și tu vei reuși.” Această formulă încurajatoare îi menține stima de sine și îl motivează să continue să facă îmbunătățiri.



Sloganul preferat al oricărui părinte bun: CMMPP

De câte ori un părinte nu îi repetă copilului său că acesta va reuși, că trebuie să facă eforturi, că trebuie să se arate răbdător, că luând-o mereu de la capăt va stăpâni în cele din urmă noile sale abilități? Iată un fel de a spune care se ancorează în memorie și pe care copilul și-l va aminti probabil toată viața lui, mai ales dacă i-l repetați des și mai ales dacă i-l spuneți pe un ton amuzant: CMMPP! Acronimul înseamnă: cel mai mic pas posibil. De folosit fără moderație..., iar acest lucru funcționează și la adulți!

