

Marina Failliot-Laloux

**COPILUL MEU ARE
PERSONALITATE**

Înțelege-l
și învață
să-l liniștești!

Ilustrații: Claire Morel-Fatio

Traducere din limba franceză: Andreea Florică

Preambul	7
Înțelege-ți mai bine copilul!	9
„Un copil dificil este un copil prost-crescut!“	10
Când diferența este un punct forte	12
Cum vede copilul situația?	14
Să cedezi tu... nu-i chiar ușor	17
Copil provocator, adult promițător	19
Emoțiile: învață să le ascuți ca să le stăpânești mai bine!	21
Este o dorință sau o nevoie neîmplinită?	22
Ce este o emoție?	25
Ajută-ți copilul să-și gestioneze emoțiile!	28
Respectă emoțiile copilului tău!	30
De la inteligența emoțională la educația emoțională	33
Comunicarea: pentru o mai bună încredere în sine	35
Învață să spui „nu“	36
Cum faci față opoziției copilului tău?	39
Pentru o ascultare eficientă: ascultarea activă	42
Încurajările, mai bune decât complimentele	44
Fă-l să se simtă capabil!	46
Planifică perioade de „timp dedicat“	48
Cooperarea: primul pas spre autonomie	49
Unui caracter puternic îi place să coopereze	50
Importanța unui cadru clar	52
Stabiliți reguli, da..., dar împreună!	54
Dă-i de ales copilului tău!	56
Încetează să spui... întreabă!	58
Timpul de dialog în familie	60

<i>Alternative la pedeapsă</i>	61
Pedeapsa este eficientă? Da, dar pe termen scurt	62
Învățarea din consecințele naturale ale propriilor fapte!	64
Consecințe logice sau pedeapsă deghizată?	66
Mai bine soluții decât un vinovat	68
Învăță să-ți recunoști propriile greșeli!	70
<i>Comportamentele neadecvate: o altă perspectivă</i>	71
Înțelegerea comportamentelor neadecvate	72
Impactul personalității tale	74
O tulburare de comportament: o realitate care nu trebuie eliminată	76
<i>Bibliografie</i>	80
<i>Despre autoare</i>	80

Înțelege-ți mai bine copilul!

Înțelegerea comportamentului copilului tău este primul pas spre o legătură indispensabilă, înainte de o comunicare fructuoasă.

Înțelegerea comportamentului copilului tău te ajută să conștientizezi forța lăuntrică pe care o poate folosi ca să devină un adult împlinit.

Înțelegerea comportamentului copilului tău configurează responsabilitățile părintelui și ale copilului privind atitudinile lor.

În concluzie, înțelegerea comportamentului copilului tău te poate ajuta să-ți cunoști mai bine personalitatea pentru a-l îndruma spre un echilibru mai bun și spre seninătate, dar și să scapi de sentimentul de vinovăție în rolul tău de părinte.

„A înțelege înseamnă deja a iubi.”
Georges Bernanos

„Un copil dificil este un copil prost-crescut!“

Un copil cu caracter este, mai întâi de toate, un copil cu personalitate. Și, deși personalitățile puternice știu ce vor, este adevărat că nu este ușor să trăiești cu ele zi de zi.

Sarcina de părinte nu este nici pe departe una ușoară în viața de zi cu zi, și un copil cu personalitate nu simplifică deloc situația:

- *Ai senzația că ești într-un conflict permanent*, că fiecare cuvânt, fiecare discuție între tine și copilul tău se termină cu țipete, urlete și uși trântite... Totul trebuie negociat, ceea ce devine epuizant.
- *Te cuprinde un sentiment de neputință*: ai impresia că nu te ești la înălțime sau că ai greșit tu ceva, ai senzația că ai eșuat în gestionarea situației – și toate acestea îți reflectă o imagine de „părinte rău“.

- *Trebuie, în permanență, să înfrunți priuirile celorlalți*, fie că este vorba de rude, de cadre didactice sau de simplii trecători pe stradă...: „Dacă copilul tău este dificil, înseamnă că este prost-crescut!“

A cui este vina?

Copilul tău este agitat sau lovește? Înseamnă că ești prea strict. Copilul tău face mofturi și crize de nervi? Înseamnă că ești prea permisiv. Catalogarea unui copil dificil drept prost-crescut este o judecată cam pripită. Realitatea este mai complexă și trebuie să avem în vedere mai mulți factori:

- *Trăsăturile innăscute*: copilul tău are o personalitate proprie încă de la naștere. Ca orice individ, el este, în același timp, unic și rezultatul unei combinații genetice a părinților.
- *Trăsăturile dobândite*: în calitate de părinte, ai un rol major în viața copilului tău. Dar relația ta cu el este, înainte de orice, o interacțiune complexă, în care fiecare individ crește odată cu celălalt.

CE NU TREBUIE SĂ UȚI!

Înveți de la copilul tău în aceeași măsură în care și el învață de la tine. În mod firesc, temperamentul lui îți va influența propriul comportament și invers. Așadar veți evolua împreună.

ENUMERĂ PROBLEMELE ȘI ÎNCERCĂRILE PE CARE LE ÎNTÂMPINI ZI DE ZI CA PĂRINTE ÎN RELAȚIA CU COPIII TĂI

- Exemplu: Nu ascultă!

-
-
-
-
-
-
-
-

ENUMERĂ TALENTELE ȘI ABILITĂȚILE PE CARE VREI SĂ LE TRANSMIȚI COPILOR TĂI

- Exemplu: Încrederea în sine

-
-
-
-
-
-
-
-

ANALIZEAZĂ CELE DOUĂ LISTE:

- Ce părere ai despre prima listă?
Ce-i aduce copilului tău în plus?
- Studiază acum cea de-a doua listă!
La ce te face să te gândești?
- Orice diamant, oricât ar fi de frumos, este format din atomi de carbon, la fel ca banalul cărbune. Ca și în cazul acestei pietre prețioase, abilitățile pe care vrei să le transmiți copiilor tăi rezultă din dificultățile pe care le întâmpini zilnic și, mai ales, din soluțiile găsite pentru ele. În consecință, nu nega aceste dificultăți, ci folosește-te de ele ca de o trambulină!



Când diferența este un punct forte

La prima vedere, visul oricărui părinte este să aibă copiii ascultători. Dar este oare supunerea o valoare educațională pe care dorim să le-o transmitem copiilor noștri?

Pentru a face mai simplă relația dintre părinți și copii, dar și relația lor cu ceilalți, chiar vrem să-i învățăm să se supună? Nu ar fi oare posibil să ne pierdem pe drum? Copilul cu o personalitate puternică este un copil care refuză, înainte de orice, relația de dominator/dominat. Cu toate acestea, **el nu refuză cadrul** dacă este corect, bine înțeles și clar exprimat.

Rolul tău de părinte este să-i amintești, cu fermitate și bunăvoință, că nu are întotdeauna dreptate și că mai are încă multe de învățat. De aceea, acest copil necesită multă răbdare.

Efectele ascunse ale ascultării

Stabilind cu copilul nostru o relație dominator/dominat, acordăm mai multă importanță dorinței ca micuțul să ne execute cererile decât aceleia de a înțelege fundamentele și interesul atât individual, cât și colectiv.

SFAT

În momentele dificile, când copilul tău arăta o trăsătură de personalitate „foarte puternică”, amintește-ți de competența de viață care îi corespunde!

Până la urmă, vrei ca micuțul tău să se supună legii sau să o respecte? Ca să înțelegi mai bine, luăm următorul exemplu:

- *Când te supui limitei de viteză*, ți-e „frică de poliție”, deci de sancțiunile care decurg din neascultare, din nesupunere.
- *Când respecti limita de viteză*, înțelegi consecințele unei viteze excesive și acționezi în funcție de acestea. Înseamnă deci că ești responsabil.

Ce preferi pentru copilul tău? Ce stare de spirit l-ar face pe copilul tău mai fericit în viață: supunerea sau respectarea? Dintre aceste două noțiuni, pe care vrei să i-o transmiți copilul tău?

Avantajele unei personalități puternice

Dacă personalitatea este cea care ne diferențiază de ceilalți și ne face unici, atunci o personalitate puternică poate fi și un avantaj. Cine poate tranșa când trebuie luate decizii, cine perseverează când trebuie purtate bătălii, cine răspunde prezent când trebuie anunțate vești proaste, dacă nu

cineva cu o personalitate puternică? Copilul tău are, cu siguranță, caracter, dar nu cumva este și un copil creativ, dinamic, spontan, pasional, integru, sensibil? Iată calități esențiale care-l pot scoate în evidență în lumea adultă care-l așteaptă! Copilul tău are nevoie să-l înveți cum **să-și identifice și să-și folosească în mod optim atuurile** și cum **să-și canalizeze caracterul** pentru a scoate din el tot ce este mai bun!

ACTIVITATE

„Provocările“ tale sunt atuurile sale

Pentru început, schimbă felul în care-ți privești copilul, modificându-ți perspectiva asupra „defectelor“ sale:

CARE SUNT TRĂSĂTURILE DE CARACTER ALE COPILULUI TĂU CARE-L DEFINESC DREPT DIFICIL?

- Are obiecții.
- Este vorbăreț.
- Este coleric.
- Nu este niciodată mulțumit.
- Este nerăbdător.

DEVIN

ACUM, TRANSFORMĂ ACESTE TRĂSĂTURI DE CARACTER ÎN COMPETENȚE DE VIAȚĂ

- Știe să argumenteze.
- Știe să comunice.
- Este sensibil/nu suportă nedreptatea.
- Este exigent.
- Este creativ.

Este rândul tău...

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Cum vede copilul situația?

Parenting-ul pozitiv îl invită pe părinte să se pună în locul copilului său pentru a-l înțelege mai bine. Încercarea de a înțelege cum gândește un copil, cum trăiește el o anumită situație este deseori un lucru nou pentru numeroși părinți.

Dacă privești o situație din perspectiva copilului tău, asta **nu înseamnă că ești obligat să fii de acord cu el**. Chiar și în caz de dezacord, dacă dai dovadă de empatie, îl ajuți să se simtă înțeles și respectat. În mod firesc, se va arăta mai cooperant și atunci se va putea instaura o relație părinte/copil liniștită.

Dă dovadă de respect și empatie

Un copil care se simte respectat nu are nevoie să-și manifeste prezența printr-un comportament neadecvat: se simte înțeles, iar **nevoia de apartenență** îi este satisfăcută. Copilul cu personalitate caută **respect**.

A da dovadă de empatie înseamnă a te întreba ce simte copilul tău și de ce ar putea avea nevoie. **A fi empatic** înseamnă a fi atent la ce încearcă să exprime copilul tău (cu mai multă sau mai puțină ușurință) și a căuta să-i înțelegi punctul de vedere asupra situației pentru a-l ajuta să o gestioneze într-un mod cât mai respectuos.

Copilul nu este un „adult mic”

Diferența dintre un adult și un copil este **experiența**. Adultul a avut timp să-și însușească un anumit număr de învățături, cunoștințe și competențe, pe care **copilul doar le testează**.

„Pe planul intelectului, el [copilul] nu are pentru ce să ne invidieze, experiența este singura care-i lipsește”.

(Janusz Korczak,

medic pediatru polonez,
decedat la Treblinka, în 1942.)

Adultul știe cum să se poarte într-o situație sau alta, fiindcă a avut timp să testeze și să integreze reacțiile cele mai potrivite. După o serie de încercări și de greșeli, adultul a învățat să-și stăpânească emoțiile și să facă pasul înapoi necesar în fața situațiilor dificile. Și oricum, câți dintre noi stăpânim pe deplin aceste abilități? Cu toate acestea, o cerem de la copiii noștri!

Dacă copilul tău nu vrea să te asculte, poate că apără ceva ce este important pentru el. Pentru a-l ajuta și a calma situația, ai putea:

- *Să descrii situația:* „Da, este frig, este neplăcut.“
- *Să pui întrebări deschise,* să lansezi ipoteze: „Pari nervos“, „Ți se pare complicat să...“, „Văd că... ai nevoie de...?“

- *Să-i recunoști emoțiile:* „Ai dreptul să fi nervos.“

- *Să-l încurajezi să-și exteriorizeze emoțiile:* „Uneori, ajută să plângi.“

Ascultă-ți calm copilul, fără să-l judeci, acordând atenție cuvintelor pe care le folosește. Astfel vei obține informațiile necesare pentru a înțelege ce intervine între voi.



EXERCIȚIUL 1: CONCENTREAZĂ-TE PE CEEA CE SIMȚE

- Amintește-ți ultima dată când cineva te-a mințit sau nu și-a respectat cuvântul dat. Ce-ai simțit în acel moment? La ce te-ai gândit? Ce ți-ai fi dorit să faci?
- Imaginează-ți cum ar fi ca partenerul/partenera ta de viață, care nu ți-a apreciat comportamentul, îți dă o palmă ușoară sau te lovește peste mână! Cum ai reacționa? Ce părere ai avea despre el/ea? Cum te-ai simți?
- Ajungi într-o funcție nouă, într-o companie nouă, și nu cunoști încă bine obiceiurile. Un coleg îți ironizează atunci comportamentul ezitant. Cum te simți? Ce părere ai despre el? Dar despre tine?

EXERCIȚIUL AL 2-LEA: ESTE RÂNDUL TĂU

- Copilul tău vrea să se joace pe tabletă ca să adoarmă. Cum poți reacționa cu empatie?
- Exemplu de răspuns: „Ți-e teamă că nu vei reuși să adormi singur. Acest lucru te enervează și, poate, te și sperie. Ce altceva te-ar putea ajuta să adormi?”
- Sunt șanse să te roage să-i citești dintr-o carte; dacă nu o face el, ademeneste-l tu pe această cale (sau pe o alta)!

