

TREI

Mă poți ajuta?

Un ghid pentru părinți

A.H. BRAFMAN

Traducere din limba engleză de
Marla-Cristina Bundă

CUPRINS

<i>Introducere</i>	15
--------------------	----

COPILUL

1. Zile timpurii, obiceiuri timpurii	19
De ce este importantă rutina pentru sugari?	19
Este posibil să „bebelușiți“ prea mult un copil?	
Afecțiunea poate deveni o piedică?	23
Ar trebui să-mi las copilul să greșească, apoi să repar lucrurile?	28
Mi s-a spus că ar trebui să mă pun în pielea copilului meu: ce înseamnă asta și cum o fac?	32
Cum îmi pot asculta corect copilul și auzi ceea ce spune cu adevărat?	38
Cât de important este „timpul de calitate“?	
Cum pot favoriza intimitatea fără a-mi face copilul „să șadă și să vorbească“?	40
Când „a face concesii“ devine „răsfăț“ sau „nepotrivit“?	44
Cum îmi pot disciplina copilul fără să folosesc pedeapsa fizică?	50

	Ce înseamnă pentru copil pedeapsa fizică?	56
	Este mai bine să-i trimiteți pe copii la grădiniță sau să îi îngrijiți acasă?	61
2.	Testarea propriilor aripi	66
	Cum pot să-mi ajut copilul să devină independent?	66
	Când trebuie un copil să înceapă să fie independent?	69
	Ce voi spune sau voi face eu îmi va ajuta copilul să învețe să devină o persoană independentă?	
	Sau o va considera doar ca pe o intruziune?	74
	Când este un copil „prea bun“?	80
	Când este un copil „prea obraznic“?	83
	Cum pot spune ce îl supără pe copilul meu?	
	Ar putea fi depresie?	86
	Fiica mea își roade unghiile și părul: cum o pot determina să nu mai facă asta?	90
	Fiul meu se joacă cu organele sale genitale; acasă nu mă deranjează asta, dar este jenant în public: ce să fac?	94
3.	Frații și colegii	98
	Rivalitatea față de ceilalți frați este normală?	
	Ce se întâmplă atunci când devine inadecvată sau excesivă? Cum poate fi cineva corect față de ambii săi copii?	98

De ce fiul meu o mușcă pe sora lui cea mare, deși, de obicei, se joacă fericiți împreună?	
Cum pot opri asta?	102
Un copil are nevoi speciale, celălalt este „normal“: cum pot gestiona părinții această situație?	104
Părinții au favoriți? De ce? Este corect?	108
Copilului meu îi este greu să-și facă prieteni: pot face ceva în acest sens?	111
Copilul meu este hărțuit: cum îl pot ajuta?	115
Copilul meu a fost acuzat de hărțuire: ce ar trebui să fac?	118

PĂRINȚII

4. Stima de sine, conflictul, stilul de viață	125
Cum afectează stima de sine a părinților relația acestora cu copilul lor?	125
Partenerul meu și cu mine ne certăm des: ce efect va avea acest lucru asupra copilului nostru?	129
Cum își pot gestiona părinții ideile lor opuse cu privire la creșterea copiilor?	132
Ce se întâmplă când un părinte subminează autoritatea celuilalt? Cum poate fi schimbat acest model?	137
De ce n-ar trebui să mă îndoiesc, să-l denigrez sau să mă plâng de partenerul meu (actual sau fost) față de copilul nostru?	142

Relațiile defectuoase în familia se pot repeta din generație în generație: cum se poate întrerupe acest ciclu?	146
Ce efect are asupra copilului faptul că ambii părinți sunt de același sex?	150
5. Vinovăție, sinceritate	154
Mă aflu într-un vârtej egocentric de autoînvinovățire cu privire la modul în care îmi tratez copilul: cum pot să ies de acolo și să mă concentrez din nou asupra copilului meu?	154
Este normal ca părinții să se simtă vinovați atunci când copilul lor are o dizabilitate: cum îl afectează pe copil această vinovăție?	159
De ce părinții își blamează sau își etichetează copilul atunci când acesta este bolnav, se comportă urât sau greșește, mai degrabă decât să se ocupe de ceea ce acesta încearcă să transmită?	163
Cum vă cereți iertare unui copil când greșiți?	
Și ce se întâmplă dacă soțul/soția dumneavoastră greșește și refuză să-și ceară scuze?	166
Nu-mi plac prietenii copilului meu și simt că l-ar putea atrage pe căi greșite: cum ar trebui să reacționez?	171

Copiii mei adoră să se joace cu mine, dar până la urmă mă plictisesc: le fac rău dacă refuz să mă mai joc cu ei?	173
Nu îmi place copilul meu: este nefiresc?	178
6. A avea nevoie de ajutor, a cere ajutor	181
Cum voi ști când eu și copilul meu vom avea nevoie de ajutor din exterior?	181
Copilul meu are nevoie de ajutor, dar sunt îngrijorat — și dacă este „etichetat“? Ce ar trebui să fac? Ce altceva i-ar putea împiedica pe părinți să poată solicita ajutor?	186
Copilul meu are nevoie de ajutor: către cine ar trebui să mă îndrept? Către familie? Către biserică? Către școală? Către medic? Către psihiatru?	190
Atunci când copilul meu are nevoie de ajutor din exterior sau are probleme, cum să gestionez relația cu specialiștii pe care va trebui să-i consult?	192
<i>Mulțumiri</i>	199

Introducere

Există atât de multe cărți disponibile care le spun părinților cum își pot crește copiii, încât apare întrebarea: de ce o alta? Vreau să consider că textul prezent oferă două caracteristici care îl plasează într-o minoritate a cărților găsite în librării. În primul rând, mai degrabă încearcă să se concentreze pe situații în felul în care acestea sunt percepute de către copil decât pe viziunea obișnuită a observatorului asupra comportamentului copilului. În al doilea rând, oferă doar un număr minim de răspunsuri. În schimb, am încercat să abordez fiecare întrebare în așa fel încât să ofer diverse soluții posibile și să le las părinților alegerea finală a răspunsului. Această abordare se datorează faptului că am ajuns să consider că găsirea unui răspuns la o problemă este mult mai ușoară atunci când se înțelege care sunt aspectele relevante implicate. Deoarece nu există doi copii complet egali, iar circumstanțele în care părinții își cresc fiecare copil se schimbă mereu, consider că un străin nu poate oferi sfaturi valide decât dacă, într-adevăr, întâlnește acea pereche particulară de părinți și copii. Prin urmare, intenția mea a fost mai degrabă de a vă stimula gândirea decât de a vă oferi răspunsuri care, oricât de plauzibile ar fi, s-ar putea să nu aibă nicio relevanță pentru problemele particulare ale fiecărui cititor.

În activitatea mea clinică, atât cu copiii, cât și cu părinții, am constatat adeseori că părinții simt foarte ușor că sunt trași la răspundere pentru dificultățile pe care le au copiii lor. Majoritatea părinților tind deja să se blameze pentru problemele copiilor lor, dar această situație devine mult mai dureroasă atunci când specialistul pare să confirme aceste anxietăți. Am recunoscut, în

multe rânduri, că felul în care m-am exprimat era susceptibil la astfel de interpretări și am încercat apoi, din răspuțeri, să corectez această impresie. Abordarea mea clinică fundamentală constă în convingerea fermă că părinții tind să fie cea mai bună sursă de ajutor pentru copilul lor. Bineînțeles că există mulți copii care au un element constituțional care îi predispune la probleme de dezvoltare, iar acești copii au nevoie și merită ajutor profesional specializat. Dar, fie că o problemă este înăscută sau este rezultatul interacțiunii dintre copil și părinții săi, conviețuirea lor duce la dezvoltarea unui cerc vicios în care cuvintele și atitudinile copilului și ale părinților le confirmă, în mod repetat, ideile preconceptuate. Cu alte cuvinte, până când părinții și copilul ajung să consulte un specialist, aceștia trăiesc într-un cerc vicios care se autoperpetuează, unde este, practic, imposibil să se decidă care dintre ei când și cum a inițiat acel model de interacțiune. De aceea consider că este foarte important să îi ajut pe părinți să înțeleagă cum pot contribui la întreruperea acestui cerc vicios — adică, îi văd ca pe o sursă prețioasă de ajutor pentru copil.

Răspunsurile oferite unora dintre întrebările din carte sunt abordate ca și cum ar fi adresate persoanei vizate în titlul respectivei întrebări. Altor li se răspunde ca și cum subiectul respectiv ar fi discutat în termeni generali. Sper că acest lucru nu-i va cauza confuzie cititorului. Un alt aspect care trebuie explicat este folosirea pronumelor masculine atunci când mă refer la copii în general, rezervând femininul „ea“ acelor ocazii în care în mod explicit este implicată o fată. Utilizarea prea des a formulării „el sau ea“ devine nepotrivită, așa că am folosit această abordare doar atunci când claritatea o cerea. În încheiere, în conformitate cu predecesorii mei psihanalști, tind să mă refer la „mamă“ atunci când, strict vorbind, ar trebui să folosesc „părinți“. Am încercat să evit confuzia cu privire la acest detaliu de stil, iar în acest sens îmi cer scuze pentru orice lipsă de claritate.

A.H. Brafman

COPIULUL

1

Zile timpurii, obiceiuri timpurii

DE CE ESTE IMPORTANTĂ RUTINA PENTRU SUGARI?

Îmi amintesc odată când i-am spus unui medic pediatru că o anumită mamă trata plânsul sugarului său foarte mic într-o manieră greșită. Zâmbind ușor, m-a liniștit: „Nu vă faceți griji, bebelușul o va învăța...” Ceea ce a vrut să spună a fost că, oricât de mici și fragili ar arăta, majoritatea sugarilor sunt robuști și destul de hotărâți să comunice lumii nevoile pe care le au. Dar comunicarea nevoilor nu este suficientă: părinții sunt cei care trebuie să ia deciziile care vor asigura supraviețuirea sugarului lor și care îl vor transforma în „copilul lor”. Deoarece ei înșiși au dreptul la viața lor privată, se ridică problema rutinei. În cele din urmă, de rutină beneficiază atât sugarul, cât și părinții acestuia.

Prin rutină sugarii dobândesc învățarea necesară dezvoltării lor psihice și fizice. Această dezvoltare va fi, bineînțeles, influențată de caracteristicile afective și fizice innăscute ale celui sugar individual — și aici ne aflăm în beznă: doar cu trecerea timpului vom putea descoperi nevoile și abilitățile reale ale sugarului. Cu toate acestea, putem obține o imagine mult mai clară dacă ne concentrăm asupra mediului copilului, deoarece acesta se

află sub influența părinților și ei vor putea să-și exprime propriile idei despre cum ar trebui să fie crescut copilul lor. Unii părinți sunt destul de metodici, alții, mai puțin, mamele care lucrează au constrângeri pe care nu le pot schimba, iar unii părinți își dedică tot timpul copiilor. Dacă toate mamele și tații și-ar acorda dreptul să aibă o viață privată, și-ar putea găsi „îndatoririle“ parentale mai ușor de gestionat!

Grija pentru sugari — în special pentru un nou-născut — este întotdeauna o provocare formidabilă, dar nu devine mai ușoară prin miturile, sfaturile și recomandările cu care sunt bombardați părinții, în special mama. Acestea îi pot da unui părinte sentimentul că o anumită rutină este imperativă sau recomandabilă, sau crudă, în funcție de expertul care a făcut recomandarea: „Sugarii ar trebui să fie hrăniți la fiecare trei ore, iar noaptea să li se refuze mâncarea“. „Nu-l lăsați niciodată pe bebeluș să doarmă în dormitorul dumneavoastră.“... „Bebeluşii care plâng vor învăța în curând că nu are rost să plângă doar dacă sunt lăsați singuri.“ La începutul secolului trecut, un celebru medic britanic, Frederick Truby King, a propus o metodă de creștere și educare ce se baza pe presupunerea că bebeluşii erau complet maleabili: părinților li s-a spus că, atât timp cât erau suficient de fermi și de hotărâți, sugarii lor se vor transforma în copii bine adaptați, organizați și metodici. Câteva decenii mai târziu a apărut exact recomandarea opusă: mamele au fost îndemnate să le dea bebeluşilor libertatea de a-și găsi propriile ritmuri și astfel a apărut noțiunea de „hrănire la cerere“. Dar multe mame nu-i aveau în peisaj doar pe specialiști, ci și pe propria lor mamă (și pe cea a partenerului). Desigur, aceasta este întotdeauna o binecuvântare, dar în zilele noastre mai degrabă a devenit o raritate din cauza migrațiilor și mobilității mai mari. În același timp, fiecare bunică va avea propriul său set de idei preconcepute, iar unele mame pot trăi stări conflictuale considerabile atunci când încearcă să împace cuvintele (presupusei) înțelepciuni materne cu sfaturile profesioniste