

TREI

Părinți binevoitori, copii receptivi

10 principii-cheie ale Educației Eficiente

LAURENCE DUDEK

Traducere din limba franceză de

Olga Ceaușu

Cuprins

Prefață	11
Să învățăm să fim buni educatori	15
Principiul-cheie nr. 1	
Știm să facem lucruri, pentru că am învățat cum să le facem	23
Principiul-cheie nr. 2	
Inteligența emoțională ne condiționează dezvoltarea	49
Principiul-cheie nr. 3	
Adultul nu poate răspunde la orice întrebare	77
Principiul-cheie nr. 4	
Orice cerință este expresia unei nevoi	92
Principiul-cheie nr. 5	
Copiii cred tot ce li se spune	113

Principiul-cheie nr. 6	
Numai intenția contează	135
Principiul-cheie nr. 7	
Niciun tip de violență nu este educativ	147
Principiul-cheie nr. 8	
Nici comparare, nici competiție	174
Principiul-cheie nr. 9	
Dragoste necondiționată și tandrețe constantă	204
Principiul-cheie nr. 10	
Nu este niciodată prea târziu să devii eficient	222
Concluzie	231
Bibliografie	235

Prefață

Ori de câte ori mi se cere să definesc Educația Eficientă, răspund că „este o metodă educativă axată pe excelență“. O metodă este ansamblul mijloacelor care ne permit să obținem un rezultat. Educația este arta de a crește o persoană (dezvoltându-i personalitatea, comportamentul, cunoștințele, pasiunile, competențele...). Excelența este „ceea ce este cel mai bun din tot ce este mai bun“: nivelul cel mai ridicat al valorii unui lucru. Educația Eficientă este, așadar, un ansamblu de mijloace care urmărește să obțină tot ce este mai bun în evoluția unei persoane (indiferent de vârsta acesteia). Această metodă însumează cunoștințe teoretice (*savoir*), practice (*savoir-faire*) și competențe comportamentale (*savoir-être*), care conlucrează într-un demers de aplicare ce se adaptează la contextul în care o folosim (ținând cont de diversitatea configurațiilor sociale, familiale, culturale etc.).

Conceptul de „Educație Eficientă“ se bazează pe studierea psihopedagogiei în sens larg, adică în câmpul cel mai extins al domeniilor pe care aceasta le poate explora (psihologie, pedagogie, sociologie, antropologie, etologie, neuroștiințe... această listă nu este exhaustivă), având drept principiu de a modela ceea ce produce concret (observabil) excelența în materie de învățare și de dezvoltare personală.

Am ales cuvântul „eficient“¹ mai întâi pentru că acest termen este monosemic (înseamnă un singur lucru), prin urmare nu se

¹ Dr. Thomas Gordon a folosit cuvântul „eficient“ (*effective*, în engleză) în titlurile lucrărilor sale: „părinți eficienți“, „profesori eficienți“, „lideri

pretează la interpretări diferite potrivit sensului pe care i-l conferim. „Eficient“ înseamnă „care își atinge scopul“. Apoi, pentru că acest termen nu include niciun punct de vedere moral, ci exprimă o apreciere faptică: nu se pune problema să spunem ce este „bine“ sau „rău“, sau „fals“, ci să evidențiem ceea ce „merge“, ceea ce funcționează cel mai bine, eliminând ceea ce nu produce efectul dorit (adică ceea ce este ineficient).

Predau această metodă a Educației Eficiente în toate mediile unde sunt solicitată ori pentru a le acorda un ajutor terapeutic unor copii care suferă (majoritatea suferă din cauza modului în care sunt tratați de adulți), ori pentru a-i ajuta pe adulții dornici să-și îmbunătățească raportul educativ pe care îl au cu copiii, fie că sunt părinți sau profesioniști care au un rol educativ. Așadar, mi-am împărțit metoda informal, oral sau în scris (prin frânturi de informații¹) mai bine de zece ani: era momentul să-mi oficializez demersul. Acesta este motivul pentru care am scris această carte, pe care îmi doresc s-o citiți cu plăcere.

eficienți“, dar referințele la metoda sa folosesc titlatura de „metoda Gordon“. Pentru persoanele care cunosc metoda Gordon (și care știu titlurile cărților sale traduse în franceză și/sau cunosc atelierelor care alcătuiesc metoda sa), trebuie să precizez că metoda „Educației Eficiente“ nu este metoda Gordon. Trebuie să precizez, în egală măsură, faptul că principalele concepte ale metodei Gordon (ascultarea activă, afirmarea de sine și negocierea de tip *win/win* a avantajului reciproc) fac parte dintre practicile care m-au inspirat, alături de Comunicarea Non-Violentă a lui Marshall Rosenberg, pedagogia umanistă a lui Abraham Maslow, abordarea lui Carl Rogers (abordarea centrată pe persoană), precum și, în proporții diferite, alți autori pe care îi voi cita pe parcursul cărții.

¹ Din 2013, am creat o pagină pe Facebook, care are în prezent 14 000 de abonați, pe care o actualizez zilnic și care funcționează ca un atelier de educație popular, unde public articole și răspund zilnic la întrebările care mi se pun în comentarii.

CADRU ȘI CONTEXT

Sunt psihoterapeut, ajut persoane care au nevoie să-și îmbunătățească starea de bine abordând îngrijirea pe calea interioară, adică acționând asupra psihicului pentru a avea acces la toate dimensiunile ființei omenești. Această definiție este, după părerea mea, cea care se apropie cel mai mult de realitatea activității mele. Sunt psihoterapeut și sunt, în egală măsură, psihopedagog; nu când una, când alta, ci ambele în același timp, în strânsă legătură: în activitățile pe care le desfășor cu copiii, una nu merge fără cealaltă. Tocmai de aceea fac terapie mamă-copil (sau părinți-copii, când este posibil), adică nu folosesc acea practică în care „psihoterapeutul“ nu-i acceptă pe părinți la ședințe, ca să lucreze doar cu copiii. Respect, firește, secretul declarațiilor copilului când este singur cu mine — și, pe măsură ce crește, este din ce în ce mai important spațiul individual —, dar încerc, pe cât posibil, să asociez anturajul la îmbunătățirea stării de bine din familie, căci este foarte adevărat că, pentru a reuși, contextul este primordial.

Datorită acestor două tipuri de competențe, am creat prin exercițiu o abordare personală a terapiei de familie. Această abordare, care se bazează pe o cunoaștere normativă a proceselor cognitive și a psihologiei dezvoltării umane, poartă, în egală măsură, pecetea gândirii lui Milton Erickson¹. Această precizare mi se pare utilă aici, căci vom vorbi deseori pe parcursul cărții despre funcționarea inconștientă a copilului și vom evoca „inconștientul“ ca parte a psihismului. Potrivit concepției ericksoniene a funcționării umane, inconștientul nu este, așa cum este

¹ Acest eminent psihiatru și psiholog american (1901–1980) este considerat „părintele terapiilor scurte“ și a creat o școală („școala ericksoniană“); printre adepții acesteia se numără Gregory Bateson și Paul Watzlawick (și școala de la Palo Alto), Richard Bandler și John Grinder (și programarea neurolingvistică, NLP).

descriș de psihanaliză¹, sediul unui ansamblu de pulsuni și de reprezentări incompatibile cu morala, care sunt refulate printr-un mecanism de protecție al conștiinței. Opinia psihanalizștilor despre funcționarea inconștientă s-a banalizat, și asta a condus la o mulțime de interpretări profane. Prin urmare, vorbim cu toții despre un inconștient malefic, perfid, ale cărui „creații“ sunt cel mai adesea greu de mărturisit, în care este mai bine să nu ne încredem. Descoperirea fundamentală a terapiei ericksoniene (care îmi este de mare folos în activitatea psihopedagogică) este aceea că inconștientul este o parte benignă, utilă și benefică a psihicului. Erickson îl consideră un imens rezervor al „memoriei absolute“ a unei persoane: amintirile inconștiente ale experiențelor trecute și rezultatele lor. Inconștientul înseamnă resurse, lucruri învățate, convingeri, automatisme etc., tot ceea ce participă la funcționarea ființei omenești și care nu este conștient; inconștientul acționează și reacționează în mod autonom (adică independent de voința conștientă și de presiunile ei) ca o entitate inteligentă care se aseamănă cu o conștiință superioară. Iată de ce, pe parcursul acestei cărți, vom considera inconștientul un aliat.

Să învățăm să fim buni educatori

Atunci când copiii au un comportament considerat nedorit, inacceptabil, adică deviant, când nu „funcționează“ cum ar fi de dorit pentru ei și pentru anturajul lor, cauza acestui comportament nu este niciodată în interiorul lor, ci în exterior. Spre deosebire de adulții care vin să-mi ceară ajutorul și cărora le spun: „Toate soluțiile le puteți găsiți în interiorul dumneavoastră“, căci în acest demers terapeutic este angajată întreaga lor responsabilitate, în cazul copiilor, soluțiile se află cel mai adesea în exterior¹. Prin urmare, tot ceea ce este legat de originea și de cauzele disfuncționalităților, precum și mijloacele ce trebuie folosite pentru a remedia situația îi privesc pe adulți: părinții — și adulții care participă la educarea copilului — au puterea să schimbe lucrurile și au responsabilitatea să facă această schimbare.

Prin urmare, voi, adulții, sunteți cei care aveți soluțiile pentru a schimba comportamentul copiilor voștri (sau al elevilor voștri, în cazul profesorilor). Cu toate acestea, părinții care vin în cabinetul meu îmi spun adesea că sunt „în încurcătură“. Și chiar așa stau lucrurile. Presupun că, dacă ați cumpărat și ați citit cartea

¹ Precum și de cvasitotalitatea modelelor psihologiei clinice predate la universitate și, prin ricoșeu, de majoritatea analizelor care fac apel, în mai mică sau mai mare măsură, la psihologie (ziarele — mass-media, în general — sunt pline de astfel de referințe).

¹ Putem contribui, desigur, la repararea unor eventuale prejudicii care s-au produs în interior (în privința stimei de sine, a încrederii etc., asta și este munca terapeutului: să îngrijească rănile, să le cicatrizeze pentru ca pacientul să reînvețe să trăiască normal), dar în activitatea de mediere familială și de consiliere parentală trebuie să căutăm soluțiile problemelor în exterior.

mea, v-ați confruntat deja cu astfel de probleme, ați încercat să-i determinați pe copii să-și schimbe comportamentul, dar rezultatele nu au fost cele scontate și relația cu copiii a rămas aceeași. E o mare greșeală să încercați să vă convingeți copiii să fie așa cum vreți dându-le ordine, făcându-le reproșuri, acuzându-i, întrebându-i iar și iar „de ce“ nu fac ceea ce li se cere... ajungeți astfel să faceți uz de practici coercitive și să recurgeți la metoda pedepse-recompense. Ordinele și constrângerile nu funcționează... sau funcționează prost. Uneori, se obțin rezultate pe termen scurt, părinții sunt dezamăgiți și ajung din nou fie să facă uz de pedepse... fie să promită recompense, ceea ce, până la urmă, este același lucru. Așa ajung părinții să aibă impresia că au intrat într-un cerc vicios și nu mai știu „ce să facă“ și... decid să-mi citească părerile.

Am să vă spun mai întâi un lucru care stă la baza Educației Eficiente: comportamentul copiilor este de tip reactiv: ei sunt legați de context, de ceea ce au învățat în preajma anturajului, precum și de mediul în care evoluează. Copiii nu au un comportament endogen; cu excepția situațiilor speciale de patologie mentală sau de tulburări ale funcțiilor cognitive, iar noi nu ne ocupăm de astfel de cazuri în această carte. Noi vom vorbi despre etapele dezvoltării și despre dobândirea de competențe în cazul copiilor care nu prezintă complicații psihopatologice inerente istoricului lor, nici patologii psihiatrice, nici dificultăți de înțelegere legate de o anumită particularitate neurofiziologică. Trebuie să subliniem însă faptul că, deși etapele dezvoltării pot fi modificate în cazul unor copii, principiile de educație și de comunicare despre care vom vorbi sunt universal aplicabile tuturor copiilor (precum și adulților), indiferent de starea lor și de contextul în care se dezvoltă.

Printre participanții la atelierele de Educație Eficientă se află un număr considerabil de persoane care cunosc bestsellerul

american al doctorului Fitzhugh Dodson, al cărui titlu original, *How to parent*, a fost tradus în franceză *Tout se joue avant 6 ans* (*Tot ce contează e educația de până la 6 ani*). Acest titlu este o găselniță a editorului francez și a declanșat o adevărată furtună în privința acestei cărți: multe persoane, atrase de titlu, au interpretat „tout est joué avant six ans“, în sensul că totul e „terminat“, nu se mai poate face nimic, nu mai putem schimba nimic, e prea târziu...! În realitate, această carte este o lucrare de psihologie care abordează etapele dezvoltării și achizițiile fundamentale ale copilului de la zero la șase ani: mersul, vorbitul, conștiința de sine, socializarea..., care se fac în cea mai mare parte prin joacă. Dar succesul de public al cărții în varianta franceză, datorat titlului de bună seamă, arată în ce măsură îi poate neliniști pe părinți ideea că „au ratat o etapă“ și cât de mult își doresc să fie ajutați pentru a se bucura de o reușită pe plan educativ, pentru a se asigura că și-au pregătit „corespunzător“ copiii pentru viață. Copilăria mică este, firește, perioada din viață în timpul căreia învățăm cele mai multe lucruri fundamentale. Ceea ce este logic, căci în această perioadă avem cele mai multe lucruri de învățat. Cu toate acestea, identitatea se construiește și se îmbogățește în funcție de apartenențele pe care le descoperim sau pe care le construim pe parcursul întregii vieți. Și învățăm până la sfârșitul vieții: fiecare experiență produce, modifică sau consolidează „învățăminte“ în termeni de percepție, de comportament, de resurse, de emoții, de cunoaștere... Și, dat fiind că nu e niciodată prea târziu să învățăm, nu este prea târziu nici să devenim un educator eficient al cărui copil se dezvoltă la cote maxime. Putem chiar corecta tiparele relaționale cu copiii noștri odată ce aceștia au devenit adulți, dacă n-am putut face asta în timpul copilăriei. De altfel, principiile de comunicare fără violență inerente Educației Eficiente sunt benefice în toate situațiile vieții cotidiene, nu doar în relația de educație.

O METODĂ SIMPLĂ

Am scris această lucrare practică pentru a veni în ajutorul persoanelor care nu au putut participa la atelierul meu de „Educație Eficientă” (care se adresează părinților, cadrelor didactice, celor care au grijă de copii și, în general, oricărei persoane care se ocupă de educație, indiferent care este nivelul său de responsabilitate), ca să le permită să profite de problemele dezbătute în timpul acestor zile de schimburi de idei și de formare. Cartea este alcătuită din zece capitole și fiecare capitol dezvăluie „un secret” al Educației Eficiente. Le-am ales în funcție de problemele cel mai des invocate, în cadrul ședințelor de îndrumare parentală și de terapie familială, de cei care se ocupă de îngrijirea copiilor și a adolescenților, precum și în timpul intervențiilor mele în mediul școlar, de profesori, iar în grădinițe, de educatori. Cele trei axe ale educației sunt abordate împreună, căci sunt complementare: cunoștințele teoretice (*les savoirs*¹), practice (*savoir-faire*²) și comportamentul adecvat (*savoir-être*³) sunt prezentate prin exemple concrete, situații reale întâlnite pe parcursul activității mele. Îmi doresc ca fiecare cititor să se recunoască în carte și să folosească, pentru el și copiii săi, tot ceea ce i se pare mai potrivit în viața sa de părinte. Tocmai de aceea cartea aceasta nu este un manual care să abordeze tehnici de comunicare de folosit cu copiii, ci prezintă mai degrabă principii de educație, ale căror secrete vreau să le dezvălui tuturor, astfel încât lectura cărții să fie precum o consultație la cabinetul meu, asociată cu un atelier în care descoperim practic cum stau lucrurile.

¹ Ansamblu de cunoștințe sau de aptitudini reproductibile, dobândite prin studiu sau experiență. (N.L.)

² Cunoașterea mijloacelor care ne permit să îndeplinim o sarcină. (N.L.)

³ Atitudinea și comportamentul folosite pentru a se adapta la mediu. (N.L.)

Fiecare capitol este alcătuit, așadar, din două părți: mai întâi, prezentarea principiilor Educației Eficiente — prezentate în zece puncte esențiale —, apoi o parte de „Discuții”, care conține schimburi de păreri care au avut loc la atelierul meu sau întrebări postate drept comentarii la articolele mele pe pagina de Facebook „Laurence Dudek, psihoterapeut”. Veți găsi, de asemenea, referințe bibliografice și videografice — semnalate printr-un^(B) care trimite la o listă de la sfârșitul cărții —, cele mai multe fiind articole accesibile online, pagini web și conferințe transmise video. Îmi doresc foarte mult ca „drumeția” voastră spre excelență în educație să fie nu doar utilă și eficientă, ci și agreabilă și ușoară.

PERSPECTIVA UNEI LUMI MAI BUNE

Sper ca aceste zece principii-cheie ale Educației Eficiente să vă ajute să deveniți „un părinte împlinit” și/sau „un profesor împlinit”. Principiile pe care ni le dezvăluie guvernează relațiile dintre adulții care au o responsabilitate educativă și copiii cu care interacționează. Mi se întâmplă deseori ca, atunci când sunt solicitată în școli sau primesc familii la cabinet, să văd părinți care „se joacă” de-a tata și mama sau profesori care „se joacă” de-a stăpânii și reproduc scheme stereotipe bazate pe modelul propriei educații, uitând de copilul care au fost cândva și de adultul care le-ar fi plăcut să fie. Când sunt întrebați de ce continuă să folosească cutare sau cutare măsură coercitivă, cutare sau cutare măsură jignitoare, cutare sau cutare principiu: teme pentru acasă, pedepse, recompense, notații individuale, competiție între copii, manipulări afective („Sunt mândru de tine” sau „M-ai dezamăgit”) etc. care se dovedesc ineficiente și nesatisfăcătoare, ceea ce recunosc de altfel, răspund că fac