

Volum coordonat de
Georgeta Pânișoară

PARENTING

de la A la Z

83 de teme provocatoare
pentru părinții de azi

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> (Georgeta Pânișoară)	11
<i>Prezentarea autorilor</i>	15

Partea I

Parentingul. Perspectivă științifică și aplicativă asupra domeniului

Ce este parentingul? Perspective și aplicații (<i>Georgeta Pânișoară</i>)	27
Stiluri de parenting. Modele și perspective (<i>Andreea Șițoiu</i>)	30
Parenting. O perspectivă psihopedagogică pozitivă (<i>Andreea Șițoiu</i>).	36
Diferențe între părinți în abordarea parentingului (<i>Violeta-Ștefania Rotărescu</i>).	43
Parentingul disfuncțional. Tipologii și consecințe (<i>Andreea Șițoiu, Georgeta Pânișoară</i>)	48
Responsivitatea, reactivitatea parentală și sănătatea psihoemoțională a copiilor (<i>Claudia I. Iacob</i>).	55
Distragere <i>versus</i> conexiune în parenting (<i>Alexandru-Filip Popovici</i>).	60
Stilurile parentale de tip „elicopter” și „tigru” (<i>Irina Crumpei-Tanasă, Loredana R. Diaconu-Gherasim</i>)	65
Autocompasiunea la părinți: un atribut al sănătății mintale (<i>Ioana R. Podina</i>)	71
Optimismul în parenting. O abordare din perspectiva psihologiei pozitive (<i>Violeta-Ștefania Rotărescu</i>)	76
Dimensiunea teleologică sau relevanța scopurilor în parenting (<i>Mușata-Dacia Bocoș</i>)	80
Dimensiunea axiologică sau despre valori în parenting (<i>Mușata-Dacia Bocoș</i>).	85

Partea a II-a

Parentingul și caracteristicile de vârstă și generaționale ale copiilor și adolescenților

Dezvoltarea copilului. Caracteristici psihosociale între 0 și 3 ani (<i>Cristina Marina Gbiță</i>)	95
Dezvoltarea copilului. Caracteristici psihosociale între 3 și 6 ani (<i>Cristina Marina Gbiță</i>)	101
Dezvoltarea copilului. Caracteristici psihosociale între 6 și 12 ani (<i>Cristina Marina Gbiță</i>)	106
Dezvoltarea copilului. Caracteristici psihosociale între 12 și 18 ani (<i>Cristina Marina Gbiță</i>)	111
Generația Z. Educație și vulnerabilități (<i>Elena Bonchiș</i>)	116
Generația Alpha. O mare provocare pentru părinți și cadre didactice (<i>Elena Bonchiș</i>)	125

Partea a III-a

Copilăria și provocările actuale ale parentingului

Stiluri de atașament. Implicații în relația părinte-copil (<i>Corina-Ioana Paica</i>)	135
Basmе, povești, jocuri, jucării (<i>Adina Pescaru</i>)	141
Particularități ale comunicării de la naștere la adolescență (<i>Alina Georgeta Mag</i>)	150
Prietenul imaginar în copilărie (<i>Alexandru-Filip Popovici</i>)	158
Nemulțumirile constante ale copiilor și manifestarea lor. Fenomenul „smiorcăielii” la copii (<i>Iuliana-Elena Molnar</i>)	162
Stabilirea limitelor de comportament. Răsfățul (<i>Luciana Simona Velea</i>)	168
Emoțiile la copii. Conștientizare și soluții (<i>Radu Predoiu, Alexandra Predoiu</i>)	172
Crizele de furie la copil. Cum pot înțelege și gestiona părinții episoadele de tantrum (<i>Bogdan Cezar Ion</i>)	180
Soluții pentru furiile părinților. Cum poți să rămâi calm când copilul tău și-a pierdut controlul (<i>Bogdan Cezar Ion</i>)	187
Rușinea și vinovăția la copii. Recomandări pentru părinți (<i>Iuliana-Elena Molnar</i>)	193
Atenția. Stimulare <i>versus</i> distragere (<i>Laura Elena Ciolan</i>)	202
Comunicarea eficientă în familie. Impactul ei asupra copiilor (<i>Alina Georgeta Mag</i>)	209

Agresivitatea la copii (<i>Radu Predoiu, Alexandra Predoiu</i>)	217
Empatia. Cum o învață copiii? (<i>Alina Georgeta Mag</i>)	224
Rivalitatea între frați (<i>Mibaela Boza</i>)	232
Disciplinarea. Reguli și mediul social (<i>Laura Elena Ciolan</i>)	237
Motivarea pentru școală (<i>Adina Pescaru</i>)	243
Supraîncărcarea copilului. Sens și echilibru pentru activitățile copilului (<i>Otilia Clipa, Maria-Doina Schipor</i>)	248
Temele pentru acasă în exces. Implicațiile asupra reușitei și stării de bine (<i>Alina Felicia Roman</i>)	255
Anxietatea provocată de matematică. Particularități și soluții (<i>Alina Elena Grecu</i>)	265
Memoria la copii. Efectele gadgeturilor și utilizării internetului (<i>Marius Drugaș</i>)	269
Perseverența la copii. Strategii ameliorative (<i>Cristina Marina Gbiță, Georgeta Pânișoară</i>)	275
Animalele de companie. Rolul lor în dezvoltarea copilului (<i>Georgeta Pânișoară, Andreea Șițoiu</i>)	280

Partea a IV-a

Adolescența și provocările actuale ale parentingului

Imaginea de sine. Identitatea de sine (<i>Diana-Antonia Iordăchescu, Elena Otilia Vladislav</i>)	287
Compararea socială în adolescență (<i>Dorina Sălăvăstru</i>)	293
Reglarea emoțiilor la adolescenți. Dificultăți și provocări (<i>Dorina Maria Nijloveanu</i>)	297
Memoria la adolescenți. Utilizarea internetului și programul de somn (<i>Marius Drugaș</i>)	302
Gaming-ul la adolescenți. Tulburarea jocurilor pe internet (<i>Teodora Carina Petrescu, Violeta Enea</i>)	307
Grit. Puterea entuziasmului și perseverenței (<i>Alina Elena Grecu</i>)	314
Managementul timpului la preadolescenți și adolescenți (<i>Nicoleta Cramaruc</i>)	317
Nevoi, motive, motivații. Rolul lor în atingerea scopurilor (<i>Georgeta Pânișoară</i>)	321
Perfecționismul. Recomandări pentru părinți (<i>Ioana R. Podina</i>)	326

Minciuna la copii și adolescenți (<i>Dorina Maria Nijloveanu, Georgeta Pânișoară</i>)	331
Comunicarea cu adolescenții (<i>Teodora Carina Petrescu, Violeta Enea</i>).	336
Mentalitatea de creștere. Deziderate (<i>Elena Petrica</i>)	342
Educarea practicării recunoștinței. Un aspect esențial al stării de bine (<i>Andreea Șițoiu, Georgeta Pânișoară</i>).	348
Sexualitatea. Comportamentul sexual al copiilor (<i>Iuliana-Elena Molnar</i>)	353
Mentalitatea de campion. Sfaturi și bune practici (<i>Radu Predoiu, Alexandra Predoiu</i>)	360
Managementul carierei la adolescenți și tineri (<i>Adrian Luca</i>)	366

Partea a V-a

Parentingul și provocările actuale la orice vârstă a copilului și a adolescentului

Temperamentul. Diferențe de personalitate la copii (<i>Maria-Doina Schipor, Otilia Clipa</i>)	375
Stima de sine. Metode de optimizare și evoluție (<i>Corina-Ioana Paica</i>)	382
Motivația. Strategii motivaționale și aplicațiile lor (<i>Denisa Cristina-Alina Berceanu</i>).	387
Tăcere și timiditate. Repere și manifestări la copii și adolescenți (<i>Ovidiu Alexandru Pop</i>).	393
Anxietatea la copii și adolescenți (<i>Ioana R. Podina, Andreea Iuliana Luca</i>)	397
Reziliența. Un deziderat pentru provocările de zi cu zi (<i>Andreea Șițoiu</i>)	403
Dezvoltarea responsabilității la copii din perspectiva managementului comportamentului pozitiv (<i>Alina Felicia Roman</i>)	408
Teoria inteligențelor multiple (<i>Dorina Sălăvăstru</i>)	414
Stresul în copilărie și adolescență. Cauze și consecințe (<i>Alexandra Simona Zancu, Loredana R. Diaconu-Gherasim</i>).	419
Tulburările de comportament alimentar (<i>Alexandra Simona Zancu, Violeta Enea</i>).	426
Perspectiva psihologică asupra experienței de adicție (<i>Aurelia Bulgac</i>).	433
<i>Mindfulness</i> și parenting (<i>Alina Elena Grecu</i>)	439
Trauma și abuzul la copii (<i>Gabriela Marc</i>).	443
Copiii și divorțul părinților (<i>Elena Otilia Vladislav</i>).	452
Doliul în copilărie și adolescență (<i>Elena Otilia Vladislav</i>)	460

Simptomatologii ale dizabilităților. Repere (<i>Marilena Bratu</i>)	467
Stilul parental și educația copiilor supradotați (<i>Maria Liana Ciesielski</i>)	471
Competențe pentru viață. Competențe pentru viitor (<i>Luciana Simona Velea, Georgeta Pânișoară</i>)	477

Partea a VI-a

Parenting și noile educații

Educația parentală pentru protecția mediului (<i>Iuliana Mihaela Lazăr</i>).	485
Educația financiară la copii (<i>Claudia I. Iacob</i>)	499
Educația pentru media. Știrile false în educație și parenting (<i>Denisa Cristina-Alina Berceanu</i>).	505
Educația parentală pentru protejarea sănătății (<i>Iuliana Mihaela Lazăr</i>)	510
Activitatea fizică a copiilor. Roluri și beneficii (<i>Radu Predoiu, Alexandra Predoiu</i>)	523

Partea a VII-a

Parentingul, coparentalitatea și școala. Un altfel de epilog...

Parenting și învățare continuă (<i>Daniela Roman</i>).	531
Parteneriatul familie-școală în asigurarea unei educații de calitate (<i>Ludmila Franțuzan</i>).	541
Coparentalitatea, cheia drumului spre succes al copiilor (<i>Elena Anghel Stănilă</i>)	547
<i>Bibliografie</i>	555

Puneți-vă următoarele întrebări:

- *Cum se simte în acest moment copilul meu?*
- *Cât de puternice sunt acele emoții?*
- *Care este motivul pentru care se simte în acest fel?*

Părinții pot dezvolta empatia la copiii lor fiind ei, în primul rând, empatici, sinceri, fără teama de a se arăta vulnerabili și capabili de compasiune și bună-tate (Stiffelman, 2017). Sunt numeroase definiții și abordări teoretice ale empatiei, care cuprind o gamă largă de trăiri emoționale, de la a ține la cineva, având dorința de a ajuta, până la a ști ce gândește sau simte altă persoană. Cu alte cuvinte, empatia devine un proces imaginativ sofisticat pentru a înțelege stările emoționale ale celorlalți. La baza empatiei stă capacitatea noastră înăscută de a recunoaște emoțiile, dar ea nu trebuie confundată cu simpatia, mila sau contagiunea emoțională (Elias, Tobias, Friedlander, 2019). Părinții preocupați să fie empatici trăiesc sentimentul de compasiune pentru copiii lor și dorința de a-i vedea mai fericiți (Whitaker, 2019).

Viața modernă, copleșitoare prin numeroase priorități concurente, afectează adesea dorința naturală a părinților de cunoaștere și înțelegere a propriului copil. Ceea ce știm cu certitudine despre dezvoltarea copilului, pe baza studiilor științifice, este că „are nevoie de calitate mai degrabă decât de cantitate” în relația cu părinții (Attila, 2008). Prezența autentică, chiar și ocazională, a părintelui este mai importantă decât prezența fizică permanentă, dar nereflexivă. „Prezență autentică” înseamnă a ști „să fii prezent pentru copil, a avea în minte mintea lui, a te gândi la gândurile lui, a-i resimți emoțiile” (Cooper, Redfern, 2018, p. 10). Această capacitate a părinților reprezintă fundația umanității noastre pentru că astfel se pot crește copii empatici, atenți la ce gândesc și ce simt cei din jur.

A fi atenți și curioși reprezintă unele dintre cele mai importante calități ale parentajului reflexiv, deoarece părinții sunt interesați în mod activ de gândurile și emoțiile propriului copil, de *cum* își trăiește propria lume și, astfel, vor crește un copil la rândul lui curios și interesat de ce gândesc și trăiesc alte persoane. Din acest motiv, părinții reflexivi au relații bune cu copilul lor pentru că reflexivitatea generează un atașament securizant (Hoffman, Cooper, Powell, 2017). Cu fiecare interacțiune pozitivă trăită ca o experiență plăcută și interesantă, copilul învață empatia.

Indiferent ce comportament nedorit necesită intervenția părintelui, imaginați-vă că vă întrebați copilul: „Ce faci?”, rostind acest lucru zâmbitor și cu blândețe, atent la el, conștient de impactul propriei stări de spirit asupra lui, fiind deschis și prietenos, gestionându-i, în același timp, comportamentul pentru a evita crizele de nervi sau conflictele (Cooper, Redfern, 2018). Attila Vandra sugerează părinților să vorbească respectuos (dar hotărât) copilului chiar și când acesta se comportă inadecvat, să pretindă de la el respect în mod consecvent și să fie înțelegător cu copilul (nu permisiv), pentru a-și atinge scopurile mai ușor. Copilul își va da seama în mod repetat, prin exersarea empatiei, că, la rândul lui, „prin comportament respectuos își atinge mai ușor scopurile” (Attila, 2008, p. 75).

Gândiți-vă la modul în care acordați atenție copilului dumneavoastră și imaginați-vă cum veți fi perceput de el.

Exersați tipul de atenție cu cel mai mare impact din perspectiva copilului: adoptați o expresie facială animată, realizați un contact vizual susținut, adoptați o postură prietenoasă și interesată, ascultați activ și încurajați copilul cu un ton cald al vocii.

Unul dintre factorii esențiali în dezvoltarea empatiei presupune existența intenției de a acorda atenție celorlalți. Părintele reușește să își înțeleagă cu adevărat copilul și mesajele care stau la baza comportamentului său dacă îi acordă *atenție* într-un mod special (White, Shapiro, 2016). Ce înseamnă acest tip de atenție? Nu este suficient ca părintele să se uite la copil, ci important este să fie interesat de el, să-l privească, să se întoarcă spre el și să aibă o postură prietenoasă în timp ce interacționează cu el și au contact vizual. Prin atenția acordată în acest mod, plin de semnificație, copilul înțelege că părintele este sensibil la nevoile lui și interesat de el, astfel relațiile părinți-copii devin mai plăcute și pozitive. Acordarea de atenție implică și *curiozitatea*, calitatea care ajută părintele să vadă copilul mai mult din interior (*de ce se comportă într-un anumit mod*) mai degrabă decât să fie atent la exterior (*ce face el de fapt*). Acest lucru nu înseamnă bombardarea copilului cu întrebări în legătură cu ce a mai făcut când nu are dispoziția necesară să vorbească, ci manifestarea, din partea părintelui, a unei curiozități generale față de starea lui de spirit. Este mai utilă întrebarea: „Oare ce simte el în această clipă, de îi vine așa de greu să se exprime?” (Cooper, Redfern, 2018, p. 117).

Este indicat, de asemenea, să învățăm să ne conectăm emoțional la copiii noștri mai mari când le adresăm întrebări despre cum și-au petrecut ziua. „Cum a fost la școală azi?”, „Ai știut la test?”, „Cu cine te-ai jucat?”, „Ce ai mâncat?”, deși sunt întrebări perfect normale, nu ajută neapărat copilul să se simtă înțeles emoțional și nici nu cresc conexiunea dintre el și părinte. Important este să fim empatici și interesați de ce se petrece în interiorul copiilor noștri pentru a le înțelege comportamentul, astfel vor deveni și ei, la rândul lor, mai atenți la nevoile și emoțiile celorlalți, ca răspuns firesc (Stiffelman, 2017). Atenția reprezintă cel mai puternic instrument de parentaj, la fel ca retragerea atenției acordate copilului, cu impact direct asupra modului în care acesta simte, gândește și se comportă. Pentru copil, faptul că părintele îi acordă atenție, fiind interesat și curios în raport cu ceea ce trăiește, este o experiență extraordinară. De obicei, comportamentul „de câștigare a atenției” este criticat la adresa copiilor, dar relevant este, de fapt, să ne gândim la motivul pentru care ei caută atenție, schimbând, astfel, automat calitatea interacțiunii părinte-copil (Cooper, Redfern, 2018).

Acest tip de abordare empatică a relației cu copilul, în care suntem pe deplin conștienți (*mindful*), prezenți și calmi, ne ajută să ne apropiem mai mult și să transformăm sentimentul legăturii părinte-copil într-unul cât mai plăcut. El va simți că este important, respectat și că merită interesul părintelui (Johnson, 2010). La rândul său, părintele, curios să înțeleagă nu doar reacțiile copilului, ci și motivele din spatele comportamentului său, având abilitatea de a-și împărtăși

curiozitatea, va permite propriului copil să devină empatic, adică îl va învăța să se gândească mai mult la emoțiile celorlalți și la ce înseamnă ele. Cei mici au nevoie de încurajare pentru a se dezvălui și a le oferi părinților o „poartă de acces” în lumea lor (Beaulieu, 2021, p. 52). Cooper și Redfern (2018) consideră că adoptarea atitudinii de sinceră curiozitate față de acțiunile copilului determină în mod natural părinții să fie mai puțin critici față de comportamentul acestuia.

Experimentați simpla plăcere de a vă privi copilul, de a vă lăsa ghidați de el și întrebați-vă ce face, ce gândește și care ar putea fi motivațiile lui.
Puneți-i întrebări!
Lăsați-vă uimiți de simplitatea raționamentului său!

Copiii adoră să fie observați cu adevărat și să fie luați în seamă, într-un mod prietenos și curios, cu respect pentru ceea ce fac (Johnson, 2010). Vor să fie tratați cu empatie și pot învăța cu ușurință să fie empatici, la rândul lor (White, Shapiro, 2016). Ne putem imagina, punându-ne în locul lor, cum ne simțim când avem parte de atenția completă a unei persoane în timp ce vorbim, mai ales când trăim emoții intense sau cum ne simțim când suntem ignorați (Attila, 2008). Punerea în locul celuilalt (*perspective taking*) și înțelegerea corectă a punctului său de vedere este de dorit, însăși încercarea de a înțelege perspectiva celuilalt fiind în sine valoroasă.

Atenția și curiozitatea stau la baza atitudinii parentale reflexive pentru că părinții devin cu adevărat interesați de ce se întâmplă în mintea copilului și asigură dezvoltarea celorlalte două calități – *punerea în locul celuilalt* și *empatia*, într-un mod natural.

Dacă ne raportăm la experiențele zilnice de parenting, sunt atât de numeroase comportamentele derutante ale copiilor, încât este normal și posibil să nu înțelegem întotdeauna ce gândește și simte copilul nostru. Aceeași experiență poate fi diferită din perspective diferite. *Cât de des nu v-ați gândit că sigur copilul dumneavoastră știe că vă supără sau că este enervant?* Astfel de presupuneri se bazează pe convingerea că el vă poate citi gândurile și că se comportă într-un anumit mod intenționat (Cooper, Redfern, 2018). Dar, până la vârsta de 3-4 ani, copiii nu sunt capabili să vadă în totalitate perspectiva altei persoane. Centrarea pe sine, care apare frecvent de la vârsta preșcolară, când cel mic dorește să fie exclusiv în centrul atenției și poate manifesta crize comportamentale în public doar pentru a-și forța părinții să îi îndeplinească dorința, până la vârsta adolescenței, când pot avea manifestări narcisiste, inclusiv pe rețelele de socializare, este interpretată de Amy McCready, expert în parenting, ca o „epidemie de eu, eu, eu”. Sunt soluții pentru a gestiona astfel de comportamente, autoarea considerând că cel mai important este să le cultivăm copiilor atitudini sănătoase față de viață și față de ceilalți prin setarea clară a limitelor și a consecințelor, prin antrenarea lor în a-și asuma răspunderi, a lua decizii și prin dezvoltarea empatiei de timpuriu (McCready, 2016).

Este important să conștientizăm limitările firești care depind de etapele de dezvoltare ale copiilor și să ne concentrăm pe efortul de a ne armoniza cu emoțiile din spatele comportamentelor pentru a ne îmbunătăți relația. Tinca Crețu evidențiază „nevoia permanentă de dragostea celor din jur”, pe care copiii o caută și o cer mereu într-un mod natural, prin gesturi și comportamente

caracteristice (întind capul pentru a fi mângâiați, își lipesc obrazul de al adultului, îl mângâie la rândul lui), relațiile cu părinții fiind cele în care se exprimă cele mai puternice afecte și emoții (Crețu, 2016, p. 123). Părintele empatic face eforturi să îl înțeleagă, să îi accepte starea de spirit și să observe diferențele de gândire dintre ei, ceea ce nu înseamnă că îi acceptă un comportament nedorit (Stiffelman, 2017). Este uimitor cum puțină înțelegere și punerea în locul celuilalt ajută copiii și părinții să schimbe ce simt sau cum se comportă. Părintele care se gândește la ce se întâmplă în mintea copilului îl ajută să devină mai popular, să-și dezvolte abilități sociale prin care să se facă plăcut, conform studiilor (Cooper, Redfern, 2018).

Oferirea de *empatie* este calitatea esențială a părinților, care îi ajută să intre în conexiune cu ceea ce își imaginează că gândește și simte copilul, după ce au apelat la curiozitate și la adoptarea perspectivei sale (Whitaker, 2019). Este foarte subtilă diferența dintre *adoptarea perspectivei celuilalt*, în care doar se apreciază că viziunea copilului cu privire la un anumit eveniment este diferită de a părintelui, și *empatie*, care implică un răspuns emoțional față de experiența pe care crede că o are copilul referitor la eveniment. Pentru a fi empatic în adevăratul sens al cuvântului, sunteți mișcat de ce simte și îi arătați, apoi, că ați fost mișcat, ceea ce va duce la o consolidare a relației părinte-copil. Autorii Shauna Shapiro, cercetător în psihologie, expert în practicile stării de *mindfulness* și pediaterul Chris White recomandă tipul de parenting conștient (*mindful*), în care copiii primesc o combinație echilibrată de iubire și limitări, disciplina fiind un ingredient indispensabil bunei dezvoltări. Părintele *mindful* va fi mai înțelept, prezent într-un mod conștient și plin de compasiune și bunătate cu propriul copil, un exemplu constant de empatie (White, Shapiro, 2016).

Copiii învață să fie empatici de la părinți empatici, cu alte cuvinte, ajutați de aceștia (Buheji, Ahmed, 2020). Abilitățile empatică se conturează în momentul în care copiii încep să se diferențieze pe ei înșiși de ceilalți. Ajutându-i să înțeleagă sentimentele care stau în spatele comportamentelor, uneori negative, ale altor copii și conducându-i cu finețe spre concluzii mai blânde, îi învățăm să fie empatici. De exemplu, dacă cel mic are un conflict cu alt copil, îi puteți spune așa: „Este rău cu tine? Poate a avut o zi proastă la școală. Zilele trecute ai spus că s-a purtat frumos. El este, în general, drăguț, nu?”. Empatia favorizează câștigarea încrederii și a cooperării cu ceilalți, ne ajută să fim iertători și înțelegători. Condiția de bază pentru dezvoltarea și menținerea unor relații autentice și de durată este reprezentată de un nivel sănătos de empatie și de respectarea reciprocă a sentimentelor (Johnson, 2010).

Abilitatea de a manifesta empatie în cadrul relațiilor noastre ne ajută să fim mai puternic atașați de familie, de prieteni, de comunități, chiar și de străini. Ei au nevoie, la fel ca adulții, să îi înțeleagă pe ceilalți. „Celelalte ființe umane reprezintă partea cea mai fascinantă și cea mai importantă a vieții oricărui copil și nu este de mirare că îi preocupă atât de mult încercarea de a da sens celorlalți”, afirmă psihologul Rudolph Schaffer (2007, p. 260). În cursul dezvoltării cognitive, ei înțeleg că și celelalte persoane au un „interior” și o reprezentare mentală distinctă a lumii reale, pe baza căreia acționează. Copiii trăiesc diferite emoții și, pe măsură ce cresc, se gândesc tot mai mult la ele, încercând să

înțeleagă ce înseamnă acestea pentru ei și pentru alți oameni. Abilitățile lor de „citire a minții” altora se îmbunătățesc spre sfârșitul perioade preșcolare (Schaffer, 2007). Simțind empatie, copiii se comportă automat cu totul altfel față de cei din jur, deoarece empatia are o putere impresionantă de a transforma emoțiile (Szalavitz, 2010). Cei mici învață empatia în procesul dezvoltării, părinții fiind cei care au numeroase ocazii de a o oferi: când vorbesc cu copilul lor despre școală, în momente de entuziasm sau de supărare, în cele în care copiii sunt mândri de realizările lor, prin mici gesturi zilnice de bunătate (Cooper, Redfern, 2018). Pentru părinte poate fi mai ușor să empatizeze cu un copil supărat decât cu unul furios, dar empatia îi ajută enorm pe cei mici, mai ales când sunt furioși.

O societate nu poate prospera dacă este formată din oameni lipsiți de empatie. Binele comun se bazează pe ideea că părinții își învață, își modelează și își monitorizează copiii pentru a fi empatici, adaptat vârstei lor, astfel încât respectul față de nevoile celorlalți să fie transmis, perpetuat din generație în generație.

Dacă doriți să învățați copiii să fie empatici, cel mai bun lucru pe care îl puteți face ca părinte este să fiți dumneavoastră, în primul rând, o persoană empatică și să le arătați copiilor de ce bunătatea contează. Empatia la copii se dezvoltă din experiențele empatice pe care le trăiesc în familie, cei mici fiind înclinați în mod natural să învețe să empatizeze cu ceilalți (Szalavitz, 2010). Oferind empatie în timp ce se joacă cu proprii copii, părinții se conectează mai ușor la emoțiile lor și le respectă sentimentele, arătând că înțeleg cum se simt ei. Există o legătură importantă între jocul instinctiv și dezvoltarea empatiei sociale, indispensabilă pentru a construi o societate sănătoasă (Whitaker, 2019). Părintele care simte empatie față de propriul copil are aceeași experiență ca el, își imaginează cum se simte el și se va pune în pielea lui (Johnson, 2010).

Chiar dacă nu este ușor să simți cu adevărat ce trăiește copilul, este important să faci efortul să se raporteze la experiența sa, să încerce să își imagineze ce simte și să verbalizeze acest lucru. Empatia este eficientă doar atunci când copilul știe că înțelegeți cum se simte, acest lucru influențându-i fericirea și starea de bine. Nu este suficient ca părintele să înțeleagă cum se simte copilul în pielea sa, ci trebuie să îi comunice acest lucru într-un mod care să îl ajute, pentru că empatia se învață prin limbaj (Stiffelman, 2017). Cuvintele folosite trebuie să fie autentice, susținute de comunicarea nonverbală, iar vitalitatea și energia comunicării să fie adecvate emoțiilor trăite de copil. Cei mici se simt extraordinar de bine când părinții se conectează la experiențele lor, pentru că sentimentul de a fi pe deplin înțeles aduce un fel de plenitudine (Thomas, 2008). Ei învață cum să-și gestioneze propriile emoții prin exercițiul empatiei și, astfel, își dezvoltă inteligența emoțională, care îi ajută să aibă încredere în ei și succes la școală și în viață. Relația părinți-copii care are la bază empatia contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea unei viitoare generații de adulți sănătoși emoțional (Gottman, DeClaire, 1997).

Concluzii

Făcând un sumar al ideilor prezentate, copiii noștri au nevoie de empatie pentru a crește armonios și a-și împlini potențialul, pentru a-și atinge visurile și a transforma lumea într-un loc mai bun. Copiii au dreptul să aibă emoții, este un aspect crucial. Așadar, recomandăm fiecărui părinte să-i transmită copilului că are dreptul să aibă o anumită emoție, oricare ar fi natura ei. În același timp, pentru a păstra un echilibru fin în relație, îndrumăm părinții să nu exagereze în manifestarea empatiei. Poate nu de fiecare dată este momentul potrivit să discutați despre ce simte și ce gândește copilul. Acesta nu se va simți confortabil dacă părinții se concentrează tot timpul asupra a ceea ce se întâmplă în sinea lui.

Impactul empatiei asupra copiilor este puternic pozitiv în cursul dezvoltării lor, în toate aspectele creșterii lor și în orice situație, într-o lume atât de complexă cum este cea din zilele noastre, afectată de o criză medicală majoră, în care empatia poate ajuta cel mai mult în rezolvarea problemelor complexe (Buheji, Ahmed, 2020). Generațiile de copii care învață empatia de timpuriu vor crește în spiritul unei vieți cu sens și cu un potențial nelimitat (Wojcicki, 2019). Indiferent ce comportamente impun limite și măsuri, dacă părinții dau dovadă de empatie și validare în loc de furie sau enervare, rezultatele vor fi mult mai eficiente pe termen lung. Copiii care știu că sunt înțeleși și apreciați se dezvoltă optim, trăiesc experiențe plăcute, sunt mult mai liniștiți, mai receptivi, mai încrezători și cooperanți pentru că simt că părinții îi ascultă și încearcă să-i înțeleagă. Devin empatici, capabili să descopere perspectivele altor persoane, la rândul lor, când se simt înțeleși.

Practic, și copiii, și adulții funcționează la fel. Este foarte probabil să fim interesați de ce crede sau simte un prieten sau un partener care ne arată cu adevărat că și el înțelege ce simțim noi. „Oferirea de empatie copilului va stimula empatia sa pentru alții”. (Cooper, Redfern, 2018, p. 135) De aceea, părinții trebuie să conștientizeze importanța validării emoțiilor propriului copil pentru a-l ajuta să se simtă confortabil cu propriile trăiri și pentru a-l asigura că are dreptul de a le avea (fie că sunt pozitive sau negative). Impactul asupra copilului produs de acordarea de atenție, empatie și de adoptarea perspectivei celuilalt este suficient de puternic pentru a schimba în bine modul în care se comportă un copil.

Teme de reflecție. Exerciții

- În calitate de părinte, gândiți-vă bine la toate momentele în care v-ați spus: „Nu am fost cu adevărat înțeles de părinții mei. Dacă ar fi putut să mă înțeleagă mai bine, aș fi urmat altă direcție”. Întrebați-vă apoi: „Oare copilul meu se simte auzit, înțeles, acceptat?”.
- Alegeți momentele când sunteți echilibrat emoțional și stabiliți discuțiile cu cei mici când sunt mai receptivi.
- Rețineți cât de important este să vă conectați în loc să corecți, pentru a interacționa cu empatie și sensibilitate.
- Oferiți copilului zi de zi exemple de mici gesturi de bunătate. Creați acasă un mediu de compasiune firesc.
- Încercați să fiți empatic când copilul dumneavoastră are o criză de furie. Procedați la fel când este necesar să îl disciplinați. Spuneți-i că a procedat greșit și, în același timp, manifestați empatie (cu o vorbă bună, o îmbrățișare, o privire îngrijorată).
- Arătați-i copilului, în orice interacțiune cu el, că înțelegeți cum se simte.