

LBRIS

We know
books

DEBORAH MACNAMARA

Cum cresc copiii?

JOACĂ, ODIHNĂ, DEZVOLTARE

(Ce și-ar dori copiii să știm despre ei)

Carte bazată pe metoda dezvoltării relaționale a lui Gordon Neufeld

Cuvânt înainte de
GORDON NEUFELD

Traducere de
IOANA GRECU

 UNIVERS

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Dr. Gordon Neufeld</i>	11
<i>introducere: De ce e important să înțelegem</i>	17
1. Cum contribuie adulții la maturizarea copiilor	28
2. Personalitatea preșcolarului. Jumătate frumusețe, jumătate bestie	49
3. Conservarea jocului. Cum protejăm copilăria în era digitală	79
4. Nevoia de conectare. De ce sunt importante relațiile	108
5. Cine e la conducere? Dansul atașamentului	139
6. Sentimente și durere. Cum păstrăm blânde inimile copiilor	166
7. Lacrimi și tantrumuri. Să înțelegem frustrarea și agresivitatea	197
8. Speriat de deconectare. Ora de culcare, separarea și anxietatea	229
9. „Nu ești tu șeful meu“. Să înțelegem de ce se împotrivesc	253
10. Disciplinarea imaturilor. Cum îi oferi timp copilului să se maturizeze	281
11. Cum contribuie copiii la maturizarea adulților	319
<i>Despre Neufeld Institute</i>	331
<i>Mulțumiri</i>	334
<i>Despre autoare</i>	338
<i>Note</i>	339

Cum contribuie adulții la maturizarea copiilor

Înțelegerea este celălalt nume al iubirii.

Dacă nu înțelegi, nu poți iubi.

- THÍCH NHÁT HẠNH'

Cel mai bun loc în care poți urmări spectacolul copilăriei timpurii este locul de joacă. Copiii mici sunt plini de viață: picioarele nu le stau locului, mâinile li se agită, trunchiurile li se contorsionează pe tobogane. Micii oameni de știință zburdă liberi explorând băltoace și studiind viermi. Hainele lor sunt oglinda energiei lor interioare: culori și imprimeuri vibrante prind viață pe trupurile aflate în continuă mișcare. Unii vorbesc o limbă diferită, a cuvintelor uitate și a consoanelor mâncate, de la „să megem a oboan“ la „viau mâcaie“. N-ai cum să nu zâmbești când vezi un copil mic mișcându-și trupul instabil în încercarea de-a învăța despre gravitate. Într-o zi însorită, locul de joacă e plin de zumzete, emanând energie în zonele învecinate. Sunt gustări din belșug, iar ciourile lacome stau la pândă pe acoperișuri, așteptând să se ivească ocazia de-a se înfrupta. Adulții discută despre copii care fac mofturi la mâncare și despre copii care au tulburări de somn, despre menținerea echilibrului între serviciu și casă

și despre cele mai bune strategii în cazul unei crize de afect. Dorința adulților de a-și înțelege copiii și de a se conecta cu persoane mature e aproape palpabilă.

Brusc, aerul este străpuns de țipătul strident al unui copil care protestează vehement față de intenția părintelui de a pleca: „Nuuuuu... Nu vreaaaauu să pleeeec!“ Iar adulții dau din cap plini de înțelegere, în timp ce se bucură pe furiș că nu este copilul lor cel care face o criză de afect. Un copil o zbughește, indiferent la solicitările părinților, iar altul declară sfidător: „Fac eu singur!“ Doi băieți se luptă pe o găletușă zicând: „E a mea“. Și: „O vreau eu!“ Brusc, se aude un glas disperat: „Am nevoie la caca!“ Iar aparținătorul intră repede în acțiune.

Un părinte obosit sare în ajutorul copilășului care tocmai a căzut și plânge, plin de frustrare.

Aici, în această lume îngrădită, plină de echipamente de joacă roșii, galbene și albastre, se regăsește tabloul dezvoltării în toată splendoarea lui, cu tot miracolul și cu toate provocările ridicate de creșterea copiilor. În aceste trușoare stau ascunse potențialul dezvoltării și promisiunea unui viitor matur. Sunt mici persoane nechibzuite, impulsive, curioase și preocupate de sine. Copiii mici nu gândesc asemenea nouă, nu vorbesc ca noi, nici nu se poartă ca noi, dar trebuie să avem grijă de ei.

Miracolul dezvoltării

Când eram copil, nu conteneam să mă minunez când vedeam boabele de fasole încolțind pe șervețele umede așezate în borcănașe. Legendarele vrejuri de fasole se întindeau spre lumină, eliberându-se din închisoarea bobului de fasole. Cum era posibil ca o sămânță să conțină planurile pentru

propria-i dezvoltare și cum putea țâșni cu atâta avânt, dând naștere unei noi forme de viață?

Bunicul mă plimba adesea prin grădina lui de legume, astâmpărându-mi curiozitatea și fascinația pentru natură. Fiind un grădinar iscusit, îl amuza nerăbdarea mea când trebuia să aștept ca plantele să crească. Mă învăța cum să îngrijesc solul, îmi vorbea despre nevoile specifice pentru îngrijirea fiecărei plante și îmi zicea să fiu mereu atentă. În timp ce el împărțea cu mine bogățiile grădinii sale, eu simțeam o recunoștință mută pentru afecțiunea sa profundă. Știu că ar fi fost foarte încântat să-i privească pe copiii mei cum dezgroapă cartofi de parcă ar fi o comoară ascunsă.

Azi, mirarea și fascinația mea se îndreaptă către modul în care cresc și se dezvoltă copiii mici. Transformările care au loc în primii ani de viață sunt magice. Copiii își încep viața ieșind din culcușul lor umed fără a avea dezvoltate capacitatea de a vedea, de a vorbi sau de a se mișca. Cu timpul, ei învață să meargă și să vorbească, încep să interacționeze cu oameni și obiecte. Ca niște mici oameni de știință, explorează și iau mostre din mediul înconjurător, privind orice lucru banal ca pe o nouă descoperire. Au un spirit fără pereche și un apetit nescacat pentru cunoaștere. Dorința lor de a înțelege lumea nu e însoțită de îngrijorare în fața lucrurilor pe care nu le cunosc. Devotați potențialului lor de dezvoltare, copiii cresc sub ochii noștri, în timp ce noi suntem ocupați să le consemnăm creșterea în înălțime trasând linii pe tocul ușii.

Lucrul pe care-l prețuiesc cel mai mult la copiii mici este modul în care lipsa maturității influențează modul în care ei percep lumea. Ei funcționează cu informații incomplete și nu au capacitatea de a vedea imaginea de ansamblu. Am observat un preșcolar care a arătat spre cătușele unui polițist și a

întrebat: „Ăla este suportul tău pentru paharul de cafea?“ Alt copil dorea să afle de ce preferă polițiștii să deschidă ușile mașinilor spărgându-le geamurile cu bastonul de cauciuc, în loc „să folosească mânerul ușii, ca toată lumea“. Copiii mici se află în plin proces de a înțelege lumea, pas cu pas, iar întrebările lor dezvăluie părțile pe care tocmai le-au descoperit. Un băiat în vârstă de 4 ani i-a spus mamei sale: „Șunca vine de la porci, fiindcă și șunca și porcul sunt roz“. Era foarte sigur că „atunci când porcii îmbătrânesc, merg întruna până când le cade șunca“. Copiii mici văd o lume care nu este constrânsă de logica adulților.

Prin eforturi de natură științifică, încercăm să-i înțelegem pe copiii mici, de la înțelegerea creierului și a modul în care se dezvoltă emoțional până la încurajarea copiilor să deprindă autocontrolul. Aceste descoperiri sunt remarcabile, dar eu sunt fascinată de ceea ce știința nu poate explica. Cum putem cuantifica încântarea unui copil, frustrarea sau mirarea cu care acesta își descoperă lumea? Îmi observam copiii când erau vrăjiți de particulele de praf care sclipeau în lumina soarelui după ce deschideam jaluzelele. Chiar și în clipele în care mă gândeam la curățenia casei, mă miram cum pot ei să transforme praful în ceva atât de încântător. În timp ce noi suntem călăuzele copiilor într-un tărâm necunoscut, la rândul lor ei ne traduc nouă lumea. Cu ochi proaspeți, dezvăluie lucruri cu care noi ne obișnuiserăm sau pe care nu le observaserăm. De la fascinația cu care descoperă o gărgăriță, la gustul delicios al înghețatei, lucrurile simple se transformă în ceva mult mai atrăgător. Copiii mici trăiesc clipa, iar dacă îi urmărim, ne pot duce și pe noi acolo.

Copiii mici sunt ființe remarcabile și pline de curiozitate, iar problema modului în care-i creștem poate fi pe cât de

intimidantă, pe atât de fascinantă. Vreme de câteva milenii ne-am crescut copiii conform tradițiilor culturale și în conformitate cu contextul în care ne aflăm. Familiile și comunitățile le-au dat rădăcini copiilor, oferindu-le răspunsuri la întrebări-cheie: Cine sunt eu? De unde vin? Unde mi-e locul? Atunci când ne asumăm responsabilitatea pentru creșterea copiilor, ne confruntăm cu nevoia de a decide care este modul în care se dezvoltă ei din capul locului. Care sunt condițiile necesare pentru a sprijini o dezvoltare sănătoasă?

Părinții au la dispoziție o mulțime de sfaturi când vine vorba de *nevoile fizice* ale copiilor mici. Avem grijă de sănătatea lor, de regimul lor alimentar și de condiția lor fizică, în timp ce membrele lor cresc și se lungesc pe nesimțite. Le măsurăm înălțimea, greutatea, temperatura și mișcarea pentru a determina dacă se încadrează în grafic. Atunci când sunt bolnavi, avem grijă de ei, cu convingerea că organismul lor are mecanisme de apărare care să-i ajute să se vindece. Se pare că avem încredere intuitiv în potențialul de dezvoltare care a ghidat creșterea fizică timp de mai multe secole, știind că rolul nostru este să le oferim copiilor condițiile optime pentru a prospera.

Dar copiii se dezvoltă și din punct de vedere *psihologic*, în direcția unei personalități și a unei funcționări separate, și acest proces fiind ghidat de un potențial interior înnăscut. Ca și în cazul dezvoltării fizice, creșterea nu este posibilă dacă nu sunt oferite condițiile potrivite. Informațiile și sfaturile privind bunăstarea emoțională și socială a copiilor sunt ușor de găsit, dar aceste materiale sunt adesea copleșitoare și stârnesc confuzie. Sfaturile variază în funcție de expertul căruia i te adresezi, cu citate și alte fragmente scoase din contextul științei dezvoltării. Cunoștințele instinctive ale părinților și intuiția lor au fost diminuate concomitent cu creșterea

încrederii că alții ne pot oferi instrucțiuni referitor la cum să ne creștem copiii.

Cărțile care ne spun cum să creștem copii sănătoși din punct de vedere psihologic complică și mai rău situația, din cauză că intră în competiție unele cu altele și oferă perspective contradictorii. Paradigma predominantă behavioristă/de învățare apare într-un contrast puternic cu modelul propus de psihologia dezvoltării/relațională. Cea mai mare parte a tehnicilor de creștere a copiilor din ziua de azi au la bază perspective comportamentale asupra naturii umane, sprijinite de profesioniștii instruiți în această abordare. În centrul behaviorismului stă credința că este *inutil* să înțelegi emoțiile sau intențiile pentru a putea înțelege sau a schimba comportamentul cuiva.² Psihologul B.F. Skinner, unul dintre principalii promotori ai abordării behavioriste, considera că emoțiile sunt personale și inaccesibile. El se concentra pe comportamentul care putea fi controlat și măsurat. Emoțiile erau percepute ca variabile enervante, ca produse secundare ale comportamentului, dar niciodată ca principală cauză a lui.³

Într-o abordare behavioristă/de învățare, comportamentul copiilor este modelat, iar maturitatea este ceva ce se învață. Presupunerea nerostită este că micuțul învață să fie matur, iar părinții controlează procesul, în loc să-i ghideze dezvoltarea spre maturitate prin crearea condițiilor necesare dezvoltării. Părintele behaviorismului, John B. Watson, zicea: „Dă-mi o duzină de copii sănătoși, bine crescuți și propria mea lume, aleasă de mine, în care să-i cresc, și garantez că îl pot alege pe oricare dintre ei la întâmplare să-l instruiesc să devină orice doresc eu – medic, avocat, artist, comerciant, conducător sau, da, chiar și cerșetor și hoț, indiferent de talentul, înclinațiile, tendințele, abilitățile, vocația lui și de

rasa strămoșilor săi”.⁴ Moștenirea lăsată de aceste cuvinte a dus la proliferarea practicilor de creștere a copiilor care se bazează pe tehnici de modelare, precum încurajări pozitive sau negative, recompense, consecințe și constrângeri, pentru a corecta semnele de imaturitate. Principalul obiectiv este de a rezolva comportamentul imatur al copiilor, iar tehnicile de parenting sunt folosite pentru a modifica răspunsurile învățate. Această abordare ignoră de cele mai multe ori emoțiile, despre care se crede că vor ajunge să se regleze de la sine, de îndată ce sunt reparate comportamentul și modul de a gândi.

Din fericire, abordarea behavioristă a fost pusă sub semnul întrebării și se confruntă cu tot mai multe provocări în prezent, când a crescut numărul dovezilor neurologice privind rolul esențial pe care-l joacă atașamentul uman și emoțiile în dezvoltarea sănătoasă a copiilor.⁵ Cei mai de seamă neurologi consideră că în creierul uman vine preinstalat un sistem motivațional format din impulsuri, instincte și emoții care sunt native, nu învățate.⁶ Când vine vorba de creșterea copiilor, scopul este de a structura emoțiile, instinctele și impulsurile într-un nivel de intenționalitate, dând astfel naștere comportamentului civilizat. Forțele innăscute care erau cândva ignorate de abordarea behavioristă au ajuns acum în lumina reflectoarelor și sunt considerate esențiale în modelarea creierului și a potențialului uman.

În abordarea propusă de psihologia dezvoltării/relațională, părinții se aseamănă grădinarilor în încercarea de a înțelege care sunt condițiile în care copiii lor se pot dezvolta cel mai bine. Atenția lor este îndreptată către cultivarea unor relații puternice adult-copil, care constituie fundația necesară pentru atingerea întregului potențial uman. Părinții își folosesc relația pentru a proteja și a conserva buna funcționare emoțională a

copilului. Adepții psihologiei dezvoltării nu încearcă să le impună copiilor să se maturizeze, ci depun eforturi pentru a oferi condițiile de care au nevoie copiii pentru a se dezvolta firesc. Există un plan natural de dezvoltare, care generează creșterea, iar părinții sunt principalii furnizori atunci când vorbim de crearea condițiilor pentru punerea lui în aplicare. Ca și în cazul dezvoltării fizice, copiii se nasc cu procese de dezvoltare interne care, dacă sunt sprijinite, îi propulsează spre maturizare psihologică și emoțională. Maturizarea este spontană, dar nu inevitabilă. Copiii sunt precum semințele: au nevoie de temperatura, hrana și adăpostul potrivit pentru a se dezvolta.

Mai presus de orice, copiii au nevoie de cel puțin un adult care să le satisfacă foamea de contact și apropiere. Urie Bronfenbrenner, fondatorul Head Start Program, a spus că „Fiecare copil are nevoie de cel puțin un adult care să fie nebun după el”.⁷ Pântecul în care se formează personalitatea este unul relațional. Mai mult de 60 de ani de studii în domeniul atașamentului, atât psihologice, cât și neurologice, au convenit asupra importanței pe care o are relația părinte-copil asupra dezvoltării și a creșterii.⁸ Așa cum zicea John Bowlby în fața Organizației Mondiale a Sănătății, la Geneva, „Considerăm a fi esențial pentru sănătatea mentală ca sugarii și copiii mici să aibă parte de o relație calmă, intimă și neîntreruptă cu mamele lor (sau cu substitutul permanent al mamei), în cadrul căreia amândoi să găsească satisfacție și bucurie”.⁹

Atunci când le sunt satisfăcute nevoile de relaționare, copiii se vor simți eliberați de cea mai mare foame a lor și odihniți – liberi să-și vadă de joacă. Tocmai prin intermediul jocului se dezvoltă ei și devin maeștrii bucătari, inginerii, tâmplarii, profesorii sau astronautii de mâine. Aflați la locurile de joacă ale relaționării pe care le creăm special pentru ei, copiii

vor putea să-și descopere adevărata formă, liberi de consecințele pe care le-ar putea aduce permanența. Grădinile noastre sunt locul în care trebuie să se simtă liberi să exprime ce simt, fără teama repercusiunilor pe care le-ar putea avea asupra relației cu noi, și sunt locul unde se formează încet persoana în care se transformă copiii, fără presiuni și fără nevoia de a face performanță. O grădină a creșterii poate fi cultivată numai atunci când le oferim cu generozitate copiilor relații satisfăcătoare, în care ei să prindă rădăcini. Fără rădăcini, nu te poți dezvolta. Dacă ne ocupăm de nevoia de relaționare a copiilor și ne asigurăm că inimile lor sunt blânde, natura se va ocupa de restul. Trebuie să lucrăm nu la a ne crește copiii, ci la a cultiva grădinile relaționale în care ei să înflorească.

Dezvoltarea umană este un lucru minunat și remarcabil. Prin intermediul copiilor mici, avem privilegiul de a observa modul în care noi, oamenii, ne dezvoltăm și ajungem ființe distincte și schimbările care au loc pe parcurs. Vestea bună este că natura folosește un șablon pentru dezvoltarea copiilor, nu numai din punct de vedere fizic, ci și psihologic. Atunci când creăm condițiile necesare dezvoltării lor, jucăm rolul moașei pentru potențialul dezvoltării ascuns în ei. Marea provocare vine atunci când rolul nostru de îngrijitori trebuie să se concentreze asupra antecedentelor ce favorizează creșterea, la fel cum bunicul meu se ocupa de antecedente atunci când îngrijea solul și înțelegea ce nevoi are fiecare plantă pentru a prospera. Natura nu a fost rău intenționată când ne-a dat niște ființe atât de impulsive, nechibzuite și egocentrice – în toată nebunia există de fapt metodă, un plan ce trebuie pus în practică. Ne-am pierdut răbdarea atunci când vine vorba de dezvoltarea psihologică. Am devenit sculptori, în loc să fim maeștrii-grădinari de care au

nevoie copiii noștri. Iar asta nu se întâmplă din cauză că nu ne-ar păsa de copiii noștri, ci din cauză că nu înțelegem modul în care se obține maturizarea.

Cele trei procese de maturizare*

Ce înseamnă să crești copiii pentru a-și atinge potențialul uman și cum ne dăm seama că am reușit? În mare măsură, cam toți părinții își doresc pentru copiii lor cam aceleași caracteristici. Întrebați ce este important pentru ei, 93% dintre părinți doresc ca cei mici să devină independenți și să-și asume responsabilitatea pentru viața lor. Alte valori prețuite sunt hărnicia, ajutorarea semenilor, creativitatea, empatia, toleranța și perseverența.¹⁰ Părinții au un scop final către care tind, dar nu prea știu cum poate fi atinsă maturizarea, dat fiind începutul necivilizat al drumului pe care pornesc copiii lor. Care sunt procesele interioare de creștere care duc la transformarea copiilor în indivizi responsabili din punct de vedere social și emoțional?

Pe baza a zeci de ani de studii, teorie și practică în domeniul dezvoltării, distilate până la esență, Gordon Neufeld a pus cap la cap informațiile pentru a formula o teorie coerentă a maturizării oamenilor. Dezvoltarea este controlată de trei procese interioare distincte, care sunt spontane în dezvoltare, dar nu inevitabile: (1) Procesul emergent dă naștere capacității de a funcționa ca *persoană separată* și de a dezvolta un puternic simț al controlului. (2) Procesul adaptiv îi oferă unei persoane capacitatea de a *se adapta* la situațiile cu care se confruntă în

* Din Gordon Neufeld, „Synthesis of the Unfolding of Human Potential“, *Neufeld Intensive I: Making Sense of Kids*, curs (Institutul Neufeld, Vancouver, BC, 2013).