

TREI

Disciplină cu suflet

Părintele – guvernator, grădinar și ghid

KIM JOHN PAYNE

Traducere din limba engleză de

Ioana Țintă

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

ILUSTRAȚIE COPERTĂ: ©Erik Isakson /Getty Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Crenguța Rontea

CORECTURĂ:

Dana Anghelescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**PAYNE, KIM JOHN**

Disciplină cu suflet: părintele – guvernator, grădinar și ghid / Kim John Payne;
trad. din lb. engleză de Ioana Țintă. – București: Editura Trei, 2023
ISBN 978-606-40-1743-7

I. Țintă, Ioana (trad.)

159.9

Titlul original: The Soul of Discipline: The Simplicity Parenting Approach to Warm, Firm,
and Calm Guidance – From Toddlers to Teens

Autor: Kim John Payne

Copyright © 2015 by Kim John Payne
All rights reserved.

© Editura Trei, 2023
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere	9
Partea întâi	
Imaginea de ansamblu	
1 Neascultător sau confuz?	19
2 Cele trei etape ale disciplinării	49
Partea a doua	
Principiul Guvernatorului	
3 Guvernatorul: Cele cinci elemente esențiale pentru a impune limite sănătoase și a obține o conformare sănătoasă	73
4 Strategii practice pentru obținerea unei conformări sănătoase	104
5 Îndrumări și instrucțiuni vs sugestii și rugăminți	127
Partea a treia	
Grădinarul și Ghidul	
6 Anii preadolescenței și Grădinarul. Între 10 și 13 ani	171

Cultivarea principiului Grădinarului	194
7 Anii adolescenței și Ghidul	
De la 14 la 19 ani	210
Principiul Ghidului	250
Partea a patra	
Trusa de urgență: monitorizarea pulsului	
8 Trusa de urgență	261
Partea a cincea	
Aprofundare și aplicații	
9 Evitarea modelor în ceea ce privește disciplinarea	283
10 Disciplinarea și cei patru piloni ai metodei „Mai puțin e mai bine“	311
11 Disciplinarea în era digitală	324
Epilog. Parentingul care construiește o lume mai bună	363
Mulțumiri	367

Introducere

Deși sunt consilier școlar și familial de mai bine de treizeci de ani, nu am întâlnit niciodată un copil sau un adolescent cu adevărat *neascultător*. Am întâlnit însă nenumărați copii *dezorientați*. În lipsa unor limite clare, comportamentul copiilor noștri devine dificil și sfidător. Ei se simt neliniștiți și nesiguri, iar noi devenim frustrați și confuzi. Inevitabil, copiii ne simt *propria* dezorientare, ceea ce face să-o crească și pe *a lor*, iar acest lucru activează un cerc vicios complet nesănătos.

În calitate de părinte imperfect a doi adolescenți, sunt perfect conștient de sentimentul de „cădere în gol“ pe care noi părinții îl trăim în anumite situații disciplinare dificile. Ne agățăm de orice putem ca să ieșim din această spirală emoțională. Unii părinți găsesc un teren stabil în sfatul experților, care ne recomandă să alegem un anumit stil de parenting și să ne *ținem* de el. Am însă îndoielile mele cu privire la eficacitatea acestui sfat. Orice lucru de care „ținem cu dinții“ ne poate ține, și el, pe loc. Nu putem aplica o metodă disciplinară rigidă copiilor noștri, întrucât ei cresc și se schimbă în mod constant — și la fel se întâmplă și cu nevoile lor.

În urma publicării cărții mele *Mai puțin e mai bine. Cum ușurezi viața copiilor* (trad. rom.: Trei, 2017) și a ecourilor avute peste tot în lume, nenumărați părinți au înțeles cât de important este să ne încetinim ritmul și să ne simplificăm viața de familie. Aceeași idee se aplică și atunci când vine vorba de aspectele disciplinare. De exemplu, când preadolescentul sau adolescentul exclamă:

„Nu mă mai trata ca pe un copil!“, este posibil ca noi chiar să fi greșit în atitudinea noastră, iar fiul sau fiica noastră să aibă dreptate. Dar, la fel de bine, s-ar putea să nu aibă dreptate, iar în acel moment noi să ne călăuzim de fapt copilul în mod adecvat. E complicat! Cum poate ști un părinte dacă e pe drumul cel bun?

Disciplină cu suflet va explora astfel de întrebări. Din punctul meu de vedere, când disciplinăm un copil, iar lucrurile devin prea complicate sau neclare, este foarte important să ne „susținem“ emoțional copilul. În alte cazuri — când el se descurcă bine — putem să renunțăm la abordarea fermă și strictă și să ne mai relaxăm. Poți recunoaște intuitiv acest mod de a fi prezent în viața copilului tău. Te invit să explorăm împreună modalitatea prin care intuiția poate deveni un instrument practic și creativ ce poate fi folosit cu blândețe, dar în același timp cu fermitate, pentru a-i oferi copilului tău sprijinul de care are nevoie atunci când apar dificultăți.

CELE TREI ETAPE

La baza filosofiei mele cu privire la disciplinare stă o abordare de parenting în trei pași: Guvernator-Grădinar-Ghid. E vorba despre trei etape de implicare parentală care se construiesc una peste cealaltă, trei roluri care pot fi utilizate pentru o calibrare adecvată a modului în care faci față oricărei probleme de disciplină.

Iată o scurtă prezentare a celor trei etape:

- *Guvernatorul*, care supraveghează copilul aflat la vârsta timpurie, îl ajută pe acesta să se simtă în siguranță și să-și controleze impulsurile; apoi îl învață să-i asculte îndrumările, arătându-i-se cine deține controlul. Această etapă clădește o bază sănătoasă pentru pasul următor:

- *Grădinarul* este cel care facilitează înflorirea preadolescentului și îl încurajează pe acesta să vadă că este parte dintr-o familie în care fiecare depinde de celălalt. Părintele este în continuare cel care deține controlul, cu diferența că acum acesta caută să înțeleagă felul în care preadolescentul vede lucrurile și ce planuri ar putea să aibă. Acest lucru ne conduce în mod natural la a treia etapă de vârstă:
- *Ghidul* este adecvat pentru anii adolescenței. Ghidul cunoaște deja teritoriul și, împreună cu adolescentul, planifică cel mai bun traseu pentru ca acesta să-și atingă scopul și să-și îndeplinească speranțele și visurile.

Rolurile de Guvernator-Grădinar-Ghid sunt o cale excelentă pentru calibrarea abordărilor disciplinare pe măsură ce copilul crește, dar pot fi privite și dintr-un alt unghi — ca proces în trei pași prin care accentul cade mai degrabă pe satisfacerea *nevoilor* specifice ale copilului, decât pe *stadiile* de dezvoltare corespunzătoare vârstei. Aceste stadii pot fi descrise astfel:

- *Stadiul de bază* (Principiul Guvernatorului): Acest stadiu presupune construirea unei fundații vaste și profunde. Scopul este să susținem copilul de orice vârstă să-și dezvolte capacitatea de a-și controla impulsurile, de a respecta îndrumările și de a accepta limitele. Copiii sunt învățați să-și folosească puterea voinței mai degrabă pentru o cauză benefică decât pentru una problematică.

Odată ce baza e pusă, urmează...

- *Stadiul intermediar* (Principiul Grădinarului): După ce au fost puse bazele fundației pentru controlul impulsurilor, copiii vor deveni jucători de echipă. Aceștia își pot face

propriile planuri, ținând totodată cont și de ceilalți membri ai familiei. Scopul este acela de a-ți ajuta copilul să fie empatic, să înțeleagă sentimentele celorlalți, dar și să-și consolideze abilitățile sociale.

Dacă și această condiție e asigurată, avem apoi...

- *Stadiul superior* (Principiul Ghidului): După ce copilul învață să accepte limitele corespunzătoare și, mai ales, după ce înțelege că și ceilalți membri ai familiei au nevoi, acesta își poate găsi o cale către decizii sănătoase. Acum este momentul să-i încurajăm și să-i ghidăm alegerile.

Această carte va evita să îți ofere genul de „sfaturi înțelepte“ care determină apariția unei situații familiale în care îi oferi copilului prea multe opțiuni și libertăți, pe care acesta nu le va putea gestiona. Un părinte simte intuitiv că o astfel de situație este greșită și că îl va conduce (sau va conduce copilul) către un eșec. În astfel de situații, fiecare se va simți frustrat, iar disciplinarea ta va fi precară și instabilă.

DAR DACĂ SITUAȚIA ESTE DEJA DIFICILĂ?

În ce fel ajută practic acest lucru în cazul în care preadolescentul sau adolescentul tău deja are probleme în ceea ce privește acceptarea abordării tale disciplinare bazate pe principiile Grădinarului sau ale Ghidului? De exemplu, ce faci când adolescentul tău vrea libertatea de a lua decizii importante, dar nu-i pasă de modul în care alegerile sale îi vor afecta pe ceilalți și nici nu acceptă limitele care îl țin în siguranță? Răspunsul este:

„Bun venit, Guvernatorul!“ Îți aduci copilul înapoi la „bază“, unde dinamica disciplinară a Guvernatorului îl va ajuta să înțeleagă că libertatea de a alege trebuie câștigată. Adolescentul are nevoie de această schimbare în ceea ce privește disciplina; altfel, lucrurile pot scăpa de sub control. Copilul tău trebuie mai întâi să învețe să se descurce în „spațiul familial“, care e mai mic și mai restrâns. Odată ce copilul tău a înțeles cine face regulile și că e necesar să aibă mai multă considerație față de nevoile celorlalți membri ai familiei, va putea avea din nou mai mult spațiu de mișcare. Nu vei fi tocmai simpatic când reiei rolul de Guvernator, dar sentimentul de stabilitate îți va oferi mai multă satisfacție. Și, cel mai important, îi vei oferi copilului tău libertăți și responsabilități de care chiar are nevoie și pe care le poate gestiona, în loc să-i ceri ceva pentru care nu este încă pregătit.

ARMONIZAREA DISCIPLINĂRII ȘI A SPRIJINULUI

Această modalitate în trei pași de adaptare a disciplinării poate fi utilizată și în regim cotidian, la o scară mai mică. O mamă mi-a scris: „Lucrurile merg bine, o vreme, cu fiica mea în vârstă de treisprezece ani, dar dintr-odată se înfurie și devine imposibilă. Această situație putea dura zile întregi și tot ce puteam să fac era să stau acolo, fără să am vreo idee despre cum ar trebui să procedez, în vreme ce totul părea să prăbușească în jurul meu. Insistența mea ca ea să facă alegeri mai bune părea rezonabilă, dar era mult peste capacitatea ei de la acel moment. Acum, retrasez limitele, mă întorc la bază și aplic metoda «Guvernatorului» o oră sau poate o zi, cel mult două, după care reușim să ne înțelegem. În plus, ea devine mai respectuoasă față de toți ceilalți din familie“.

Scopul acestei cărți este să clarifice pentru tine, părintele, etapele vieții unui copil și să le potrivească cu tipul de disciplină care îi vine în întâmpinare și îi hrănește nevoile. Ce nu ar trebui să facă această carte este să te facă să simți că trebuie să faci lucrurile exact în acest fel sau să te facă să te gândești: „Oh, nu, am făcut totul greșit!”. Copiii noștri au nevoie să fim liderii familiei, și nu niște persoane care doar aplică niște rețete dintr-o carte de parenting, indiferent cât de bune ar fi sfaturile. Orice carte scrisă de un „expert în parenting” ar trebui să vină cu un avertisment cu privire la sănătate, similar cu cel de pe pachetele de țigări. Ar trebui să sune cam așa: „Acest sfat poate dăuna grav stimei de sine parentale, poate cauza dependență față de opinia experților și un gol în conducerea familiei”.

CUM SĂ EXPLORZI ACEASTĂ CARTE

Pe măsură ce citești, vei descoperi cinci secțiuni. Prima dintre ele se concentrează pe „Imaginea de ansamblu”. Examinează „comportamentul rău” și cauza pentru care copiii ni se împotrivesc. Îți ilustrează totodată modul în care părinții pot disciplina calm, cu fermitate și blândețe. Cel mai important, îți arată că o disciplinare bine aplicată întărește legătura dintre noi și copii. Nu trebuie să ne temem că, dacă suntem la conducere, ei se vor îndepărta.

Secțiunile doi și trei explorează mai în detaliu cele trei roluri parentale pe care le-am rezumat mai sus. Am alocat o întreagă secțiune (cea de-a doua) rolului de Guvernator, întrucât aceasta este fundația pe care se ridică următoarele două etape ale disciplinării. În mod necesar, acest material este mai detaliat, mai aprofundat și mai practic. Prezintă cele cinci elemente-cheie pentru o conformare sănătoasă a copilului și pentru a afla cum

să ușurezi tranziția de la un stadiu la altul, cum să treci de la rugăminți la îndrumări și cum să ajuți copilul să evite să întrerupă o conversație între adulți, în același timp dezvoltându-i politețea și respectul.

Cea de-a patra secțiune aduce în discuție cele două întrebări pe care aproape fiecare părinte și le-a pus într-unul dintre stadii: „Oare chiar am dat-o în bară?” și „Este oare prea târziu să îmbunătățesc lucrurile?”. În ambele cazuri, răspunsul este fără îndoială „Nu”. Această secțiune îți va lăsa mintea să se relaxeze și îți va oferi o abordare ușor de pus în practică pentru a-ți simplifica orice dificultate disciplinară în care te găsești. Vei vedea cum, pas cu pas, îți poți acorda abordarea disciplinară la tipul de limite de care copilul tău are nevoie în oricare dintre stadiile de dezvoltare.

În sfârșit, a cincea secțiune te poartă într-o „scufundare în adâncuri”. Aici vom arunca o privire la practicile disciplinare din ultimii șaiszeci de ani și la motivul pentru care acestea pot submina autoritatea blândă și legătura de suflet pe care o ai cu copilul tău. Unul dintre capitole aduce în discuție ideea că o mai mare simplitate și un plus de echilibru în ritmul alert al vieții noastre de familie ne pot îmbunătăți relațiile și pot face disciplina mai puțin discutabilă. În ultima secțiune vom explora de asemenea și tema „Disciplinarea în era digitală” și vom aborda teme importante și relevante, cum ar fi efectele pe care dispozitivele media le au asupra autorității parentale, dar și asupra relației părinte-copil.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE . . .

Cele mai de durată și eficiente lucruri în viață sunt deopotrivă profunde și simple. Cu toate acestea, obținerea acestui nivel de înțelegere adâncă necesită timp și reajustări. În ultimii treizeci de ani, pe parcursul a sute de ateliere pentru părinți pe care le-am organizat, rareori s-a întâmplat să nu mă întreb cum poate fi calibrată și adaptată disciplina, astfel încât să rezoneze cu vârste și etape specifice ale dezvoltării copilului. Deși începutul a fost ca o piatră aspră pe care o rostogoleam în mână, acum abordarea mea este netezită de familiaritate. Am dăruit această piatră multor părinți care la rândul lor au ținut-o și au lăsat-o să li se plimbe printre degete. Prin eforturi colective, înțelegerea tot mai bună a modului în care disciplina poate susține o legătură de iubire s-a transformat într-o nestemată. În aceste pagini, îmi exprim recunoștința față de părinții calzi și perseverenți, care m-au încurajat cu entuziasm să-mi împărtășesc pe larg munca despre „disciplina cu suflet”. Copiii voștri sunt norocoși să aibă părinți care își dedică timp să exploreze disciplina, o chestiune care ne marchează în multe privințe viața de familie. Lectură frumoasă și succes pe drumul parentingului!

Partea întâi

Imaginea
de ansamblu

1

Neascultător sau confuz?

De câte ori nu am auzit expresia „Omul ăsta o fi oare o cauză pierdută”? Putem avea acest sentiment când vine vorba de cineva apropiat, precum o rudă sau un prieten, sau chiar în legătură cu o persoană publică din comunitate, care ne poate îngrijora. Este îngrozitor să te simți pierdut și să nu ai pe nimeni care să te ajute să-ți regăsești calea.

Nimănui nu îi place să se simtă dezorientat și puține situații de viață pot fi mai tulburătoare. Dar copiii, în mod particular, sunt vulnerabili atunci când se simt pierduți și în nesiguranță. Suntem conștienți că li se întâmplă prea multe în această lume frenetică în care trăim. Puțini dintre adulții din ziua de azi au fost nevoiți să facă față unui astfel de flux neconținut de imagini, impresii, idei, atitudini și mesaje contradictorii, la care copiii moderni sunt expuși. Sincer, suntem în mijlocul unui război nedeclarat împotriva copilăriei. Copiii sunt expuși la prea multe informații și evenimente și sunt forțați să crească prea repede. Ca rezultat, confuzia și anxietatea crescută au devenit noua normalitate.

Așadar, nu este de mirare faptul că ne confruntăm cu tot mai multe comportamente problematice atât acasă, cât și la școală. Ca părinți, dorim să ne protejăm copiii cât de mult putem, să le oferim un refugiu de la zgomotul constant și agitația vieții moderne.

În acest climat, disciplinarea unui copil „neascultător” poate fi destul de dificilă. Deseori simțim că bătăim în întuneric.

Ne străduim din răspuțeri să spunem și să facem ce trebuie cu o doză corespunzătoare de energie și emfază. Dorim să ne ghidăm copiii — să-i învățăm cum să se poarte și cum nu. Scopul final este să-i pregătim să se descurce singuri suficient de bine, în vreme ce se pregătesc să navigheze în apele deseori tulburi ale societății moderne.

TURNAREA FUNDAȚIEI – ÎNȚELEGEREA CONFUZIEI COPILOR NOȘTRI

Felul în care percepem și abordăm abaterile disciplinare este cheia pentru corectarea comportamentului dificil și chiar exploziv al copiilor noștri. O schimbare majoră a abordării noastre parentale are loc atunci când începem să înțelegem că nu există copil „neascultător“, ci că el este mai degrabă confuz.

În acest capitol vom examina concepțiile greșite pe care le avem în legătură cu „neascultarea“. Dacă putem privi comportamentul provocator al copilului ca pe o încercare de a se orienta într-o lume frenetică și confuză, atunci vom putea trece de la rolul de Șef Disciplinar sau de Specialist în Managementul Crizei la cel de Guvernator, Grădinar sau Ghid.

„PRINCIPIUL SEMNALELOR RADAR“

Copiii, preadolescenții și adolescenții se orientează într-o multitudine de feluri. Poate citesc, se joacă în moduri creative, ascultă povești, petrec timp în natură, se adâncesc în vreun hobby sau