

Regulile **pozitive** ale familiei

Text: Marion McGuinness

Ilustrații: Sophie Bouxom



Traducere din limba franceză de Andra Manole



Ghid de utilizare	5
O familie pozitivă	6
Ce înseamnă să ai o viață de familie pozitivă?	6
Valorile pozitive ale familiei	7
Regulile de zi cu zi	8
De ce să existe reguli?	8
Rolul părinților	9
Rolul copiilor	9
Chiar ni se potrivesc?	10
Cum stabiliți regulile... și cum le respectați?	10
Ce e de făcut dacă se încalcă vreo regulă?	10
Sărbătoriți reușitele	11
Un an de provocări familiale pozitive	12

Regulile pozitive ale familiei

1	Participăm la treburile casnice	14
	Despre ce este vorba?	16
	Detalii despre subiect	17
2	Petrecem timp împreună	18
	Despre ce este vorba?	20
	Detalii despre subiect	21
3	Colecționăm momente, nu obiecte	22
	Despre ce este vorba?	24
	Detalii despre subiect	25
4	Suntem direcți și sinceri	26
	Despre ce este vorba?	28
	Detalii despre subiect	29
5	Vorbim cu calm și ascultăm cu atenție	30
	Despre ce este vorba?	32
	Detalii despre subiect	33

10. 4	Dăm tot ce-avem mai bun și ne sprijinim reciproc	34
	Despre ce este vorba?	36
	Detalii despre subiect	37
10. 7	Ne asumăm acțiunile și greșelile	38
	Despre ce este vorba?	40
	Detalii despre subiect	41
10. 8	Respectăm nevoile și emoțiile celorlalți	42
	Despre ce este vorba?	44
	Detalii despre subiect	45
10. 9	Spunem „scuze”, „te rog” și „mulțumesc”	46
	Despre ce este vorba?	48
	Detalii despre subiect	49
10. 10	Vedem partea bună a lucrurilor	50
	Despre ce este vorba?	52
	Detalii despre subiect	53
10. 11	Apreciam ce avem, fără să facem comparații	54
	Despre ce este vorba?	56
	Detalii despre subiect	57
10. 12	Respingem orice formă de violență	58
	Despre ce este vorba?	60
	Detalii despre subiect	61
10. 13	Respectăm spațiul și bunurile celorlalți	62
	Despre ce este vorba?	64
	Detalii despre subiect	65
10. 14	Ne iubim pe noi înșine pentru a-i putea iubi mai bine pe ceilalți	66
	Despre ce este vorba?	68
	Detalii despre subiect	69
10. 15	Ne trezim bucuroși, ne culcăm binedispuși	70
	Despre ce este vorba?	72
	Detalii despre subiect	73
	Bibliografie	74
	Mulțumiri	79



We know
books

Ghid de utilizare



Descoperă reguli pozitive pentru întreaga familie, pentru o viață de familie fericită și împlinită!

În carte, vei găsi:

- 15 reguli, fiecare având o singură frază (aceeași de pe poster);
- o ilustrație pentru a-i ajuta pe cei mici să înțeleagă regula;
- o pagină de detalii și explicații teoretice despre ceea ce cuprinde regula;
- o pagină cu exemple concrete și sfaturi sau sugestii.

Și posterul?

Coperta cărții se despăturește într-un poster cu regulile din carte, însoțite de ilustrații.

Afișarea la vedere permite însușirea regulilor, integrarea lor într-o rutină zilnică și asocierea acțiunilor zilnice cu cele ale personajelor desenate. Posterul poate fi consultat în cazul în care apar nelămuriri sau tensiuni și poate constitui baza unor discuții sau a schimburilor de idei.

Pentru ca fiecare membru al familiei să se simtă implicat și vizat, este important ca posterul să fie afișat într-un loc pe unde treceți în mod regulat: de exemplu, în sufragerie, pe ușa bucătăriei sau chiar a băii.

Nu uita să iei în considerare înălțimea copiilor tăi când afișezi posterul: dacă e pus prea sus, nu vor putea să-l vadă și să-și amintească singuri regulile!

Ideal ar fi să lași cartea la îndemână, lângă poster, astfel încât să fie mai ușor să consulți o anumită regulă pentru a înțelege ce implică aceasta.

Poți să lași cartea pe măsuta de cafea sau să montezi un mic raft sub poster, ca să pui cartea acolo.



O familie pozitivă



Ce înseamnă să ai o viață de familie pozitivă?

Cu această carte, vei demara **un proiect pozitiv de familie**. Dar despre ce este vorba?

Viața de familie pozitivă se dorește a fi constructivă și fericită.

Scopurile ei sunt:

- de a construi relații solide și sănătoase, în loc să-i „dresăm” pe copii sau să-i silim să ni se supună;
- de a trăi împreună, cu participarea tuturor la treburile casnice, fără să facem ierarhii sau să separăm adulții de copii;
- de a învăța să ne ascultăm unii pe alții, să ne înțelegem și să ne respectăm reciproc, nu să ne opunem unul altuia într-o permanentă luptă pentru putere;
- de a spune „da” cât mai des posibil și de a spune „nu” doar în situații excepționale.

Viața de familie pozitivă se bazează pe educația blândă și pozitivă: părinții, în calitate de îndrumători și însoțitori ai copiilor lor, se ghidează după anumite valori, pe care le cultivă.

Atenție, alegerea unei educații pozitive, din care rezultă un proiect de viață familială pozitivă, nu este o „cursă spre perfecțiune”! Nimeni nu este perfect și nicio familie nu este perfectă. Mai presus de toate, fiecare familie este unică în ceea ce privește dinamica, structura, valorile și istoria acesteia.

A alege o viață de familie pozitivă înseamnă în primul rând a alege fericirea, a alege să facem din fiecare zi o sărbătoare – împreună.

Este important și chiar fundamental să alegem ce fel de familie dorim să avem: alegerile pe care le facem astăzi pentru copiii noștri vor determina chipul societății de mâine. Vrem violență, individualism și egoism? Sau ne dorim bunătațe, unitate și empatie?

Familia este prima societate a unui copil. El își dezvoltă valorile alături de părinți, frați, surori (și nu numai!).

Totul începe acasă!

Valorile pozitive ale familiei

Valorile pozitive ale familiei tale sunt un teren fertil pe care fiecare membru, copil sau părinte, trebuie să poată să se dezvolte și să înflorească.

Aceste valori ne leagă între noi și se împletesc laolaltă, ca o imensă plasă de siguranță care ne împiedică să ne prăbușim.

Aceste valori fundamentale se regăsesc în toate aspectele vieții de zi cu zi. Ele se vor regăsi, astfel, și în toate regulile de viață și în sugestiile, sfaturile sau exercițiile propuse.

Respectul pentru emoțiile și nevoile fiecăruia

Nonviolența fizică și psihologică

Respectul pentru integritatea fizică și emoțională

Cooperarea și comunicarea

Egalitatea între toți membrii familiei

Gândiți-vă împreună la cuvinte-cheie care sunt importante pentru voi, la valorile pe care doriți să le transmiteți și la calitățile pe care le considerați esențiale: alegeți câteva, discutați-le împreună și urmați calea spre fericire a familiei voastre.

Câteva idei:

Generozitate – ascultare – perseverență – autonomie – bunătațe – sinceritate – modestie – smerenie – reziliență – încredere – ajutor reciproc



Regulile de zi cu zi

De ce să existe reguli?

Regulile reprezintă un suport pozitiv și motivant, menit să sprijine și să ghideze familia în abordarea pozitivă.

Ele nu sunt în niciun caz un pretext pentru a călca în picioare, a judeca sau a constrânge.

În cartea *Pour une enfance heureuse (Pentru o copilărie fericită)*, Catherine Guegen descrie cele cinci principii fundamentale ale parentingului pozitiv:

- o educație emoțională și afectivă;
- reguli de viață și un cadru de manifestare;
- recunoașterea fiecărui individ în sine;
- o asumare progresivă a autonomiei și a drepturilor;
- un refuz categoric al violenței.

Aceste reguli de viață sunt ca **niște regulamente interne nenegociabile care permit tuturor să se dezvolte în încredere și siguranță, pe picior de egalitate**. Bineînțeles, regulile trebuie să fie corecte și să fie înțelese de toți (adaptându-le vârstelor specifice ale membrilor familiei).

În plus față de aceste reguli, vor trebui adăugate și propriile tradiții sau alte valori specifice legate de cultura sau religia familiei, de exemplu.

Fiecare familie este unică, așa că folosește detaliile fiecărei reguli de pe pagina din stânga ca să le înțelegi cât mai bine și să le adaptezi propriului stil de viață. Întrebați-vă unii pe alții: ce înseamnă acest lucru pentru familia noastră? Ce implică acest lucru? Unde anume trebuie să fim atenți sau să facem eforturi? În ce privință deja acordăm atenție?

Transformă aceste reguli în reguli pentru familia TA. Adaptează-le când le aplici. Numai în acest fel vei reuși să le accepți și să le urmezi în mod natural. Doar așa ele vor fi înțelese, acceptate și apreciate.

„Este dificil să respecti mai multe reguli în același timp. De aceea, părinții ar trebui să reducă numărul de reguli și să își aleagă bățilele.”

Haim Ginott

Aceste reguli avem dreptul...

- să le citim oricând dorim;
- să le privim și să le atingem;
- să le criticăm.

Și, bineînțeles, putem:

- să punem întrebări;
- să hotărâm să le extindem;
- să urmăm altă cale și să inventăm alte reguli.



Aceste reguli se aplică întregii familii, pentru că, desigur, toată lumea are o voce și toată lumea are drepturi și îndatoriri.

Rolul părinților

- Dă exemplu: copiii învață prin imitare.
- Reamintește-le regulile, mai ales înainte de a le aplica.
- Afixează regulile unde copiii le pot vedea (ține cont de înălțimea lor).
- Adaptează regulile în funcție de dezvoltarea psihomotorie a copiilor: cerințele trebuie adaptate vârstei lor, astfel încât să nu se pretindă același lucru de la toți.

Rolul copiilor

- Fă tot ce poți în funcție de vârsta și autonomia ta.
- Cere ajutor dacă ai nevoie.
- Pune întrebări dacă nu înțelegi.

Chiar ni se potrivesc?

Unele reguli vor părea evidente, iar altele vor fi mai greu de pus în aplicare; acestea din urmă vor genera rezistență mai mare din partea familiei.

Acordă timp pentru a vă evalua stilul de viață. Analizați-vă punctele forte și punctele slabe, pentru a le putea întări pe primele și a le folosi pentru a vă motiva.

Cum stabiliți regulile... și cum le respectați?

Creierului nu-i plac revoluțiile. Are tendința să se blocheze când dorim să-i schimbăm modul obișnuit de lucru. Fii indulgent cu tine și cu ceilalți.

Schimbă-ți obiceiurile: unele vor dura zile, unele săptămâni, iar altele – luni. Ia-o încet, pas cu pas.

În acest fel, fiecare nou mod de a face lucrurile va deveni un bun obicei, fără să-ți dai seama.

Scopul nu e de a fi cel mai bun, ci doar mai bun decât în ziua precedentă. Iar mâine te vei descurca și mai bine.

Dacă nu știi de unde să începi, încearcă provocările familiale lunare! Alege un lucru pe care să-l schimbi, apoi perseverează până când îți intră în obicei. Odată ce noul obicei este dobândit, alege altul.

Gândește-te la evoluție, nu la revoluție!

Ce e de făcut dacă se încalcă o regulă?

- verifică dacă regula a fost corect înțeleasă;
- discută despre asta cu calm;
- nu-i învinovăți și nu îi acuza pe ceilalți;
- caută o soluție care să se potrivească tuturor;
- ajutați-vă și susțineți-vă reciproc în caz de eșec.

Cel mai bun mod de a evita încălcarea regulilor este să-ți schimbi perspectiva și să încurajezi comportamentul dorit! Pentru a face acest lucru, este important să sărbătorești reușitele.

Sărbătorești reușitele

Pentru a rămâne motivat și a dori să urmezi zilnic „regulile de bază” ale familiei, este important să știi cum să lauzi aspectele pozitive și să încurajezi efortul și perseverența.

În acest sens, recunoștința este o unealtă eficientă: învață să mulțumești, să fii recunoscător față de tine însuși și față de ceilalți. Observă eforturile și progresele și apreciază comportamentele pozitive, pentru a crea un cerc virtuos de bunăvoință în familie.

Ai dreptul să fii mândru de tine când reacționezi pozitiv la un eveniment, de exemplu, și reușești să eviți repetarea vechilor obiceiuri sau reflexe care nu corespund valorilor actuale.



Un an de provocări familiale pozitive

Ianuarie

Alegeți împreună cele mai bune 52 de fotografii făcute în ultimul an și creați un colaj de familie. Afișează-l unde toată lumea îl poate vedea cu ușurință. Puteți să vă întoarceți în timp și să faceți tablouri și pentru anii anteriori!

Februarie

În fiecare seară, înainte de culcare, scrie într-un carnețel pe care să-l păstrezi pe noptieră sau împărtășește cu un alt membru al familiei (valabil mai ales pentru cei mai mici) trei motive de bucurie din acea zi.

Martie

Profită de weekenduri sau de seri pentru a descoperi pasiunile celorlalți membri ai familiei. În decursul acestei luni, toată lumea ar trebui să dezvăluie cel puțin un talent sau o activitate care îi place.

Aprilie

Alegeți împreună un loc necunoscut și vizitați-l. Toată lumea ar trebui să participe la organizarea excursiei (pregătirea picnicului, rezervarea biletelor etc.).

Mai

Alege o zi a săptămânii fără ecrane: fără televizor, calculator, telefon sau tabletă acasă (utilizarea profesională sau școlară este permisă în afara casei).

Iunie

Alege o țară la întâmplare (învârtind un glob pământesc sau trăgând la sorți dintr-o pălărie) și organizează o seară specială: toată lumea trebuie să participe, pregătind un fel de mâncare din țara respectivă, o scurtă prezentare, un dans, un cântec etc.

Luată (cel puțin) o masă pe zi împreună, în timpul căreia fiecare dintre voi să povestească cum i-a fost ziua. Ceilalți nu trebuie să întrerupă, dar pot să pună întrebări la final.

August

Împarte tuturor un pachet de post-it-uri și lăsați-vă unul altuia, anonim, cuvinte frumoase, mesaje drăgăstoase sau mici desene. Singura regulă: fiți pozitivi!

Septembrie

O dată pe săptămână (sau mai des, dacă ai o familie numeroasă), petrece timp între patru ochi cu un alt membru al familiei. Puteți face un tabel, pentru a vă asigura că nu uitați nicio combinație.

Octombrie

Rezervați-vă o oră pe săptămână pentru a face mișcare în familie: un drum în jurul lacului, o plimbare cu bicicleta, o vizită la piscină sau, de ce nu, încercați să vă dați cu rolele sau să patinați pe gheață.

Noiembrie

Creează un sistem de „meditații” pentru treburile casnice sau pentru lecții: un tutore ajută și îndrumă un „elev”, iar rolurile se inversează pentru următoarea sarcină. Cu toții avem ceva de transmis și ceva de învățat.

Decembrie

Faceți schimb de roluri: părinții vor lua locul copiilor, iar copiii – pe cel al părinților. Relaxați-vă, râdeți împreună, trăiți clipa! Există o singură limită: respectul pentru ceilalți și pentru siguranța lor.

Luni-bonus:

Dacă una dintre provocările propuse nu pare potrivită, nu e nicio problemă – iată două provocări bonus!

1. Descrie una dintre temerile tale și roagă un membru al familiei să te ajute să o depășești, fără să te judece.
2. O dată pe săptămână, mergi cu familia în natură: în pădure, în parc, la mare, la munte, la o fermă sau într-o grădină de zarzavaturi – cu siguranță există ceva verde în apropiere!