

IBRDIS

We know

books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SOLTER, ALETHA J.

Jocul atașamentului / Aletha Solter ; trad.: Sanda Watt, Ed. a 2-a,

București: Herald, 2023

ISBN 978-973-111-992-2

I. Watt, Sanda (trad.)

159.922.7

ALETHA SOLTER

JOCUL ATAȘAMENTULUI

REZOLVAREA PROBLEMELOR DE COMPORTAMENT
ALE COPILULUI PRIN JOACĂ, RÂS ȘI CONECTARE

Traducere din limba engleză:

SANDA WATT

Copyright © 2013 by Aletha J. Solter.

Original title: *Attachment Play: How to Solve children's behaviour problems with play, laughter and connection.*

Originally published in English by Shining Star Press. Author's website: Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com).

Romanian Translation Copyright © 2016 by Editura Herald.

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

Mulțumiri	7
Cuprins	9
Avertisment/precizări	11
Introducere	13
PARTEA I	19
Capitolul 1. Introducere în jocul atașamentului	23
Capitolul 2. Nouă forme de joc al atașamentului	28
Capitolul 3. Recomandări generale	50
Capitolul 4. Când este greu să vă jucați	63
PARTEA A II-A	69
Capitolul 1. Introducere în disciplina nonpunitivă	73
Capitolul 2. Obținerea cooperării	78
Capitolul 3. Impunerea unor limite	90
Capitolul 4. Antrenamentul la oliță	100
Capitolul 5. Folosirea cuvintelor „urâte”	105
Capitolul 6. Furie și agresivitate	111
Capitolul 7. Rivalitatea dintre frați	122
Capitolul 8. Minciuna, trișarea și furtul	132
Capitolul 9. Temele pentru acasă	140
Capitolul 10. Ora de culcare	150

Capitolul 1. Nașterile traumatice	157
Capitolul 2. Nașterea unui frate sau a unei surori	161
Capitolul 3. Divorțul părinților	167
Capitolul 4. Dezastre naturale și terorism	174
Capitolul 5. Boli, accidente și spitalizare	181
Capitolul 6. Trauma de separare	186
Capitolul 7. Stresul școlar	195
Capitolul 8. Fobii și anxietăți	202
Capitolul 9. Pregătirea pentru evenimente dificile	208
Capitolul 10. Furia parentală	218
Anexa A	224
Anexa B	231
Referințe citate în Anexa B	237
Cărți recomandate pentru părinți	255
Despre autoare	265
Ce este <i>Aware Parenting</i> ?	268
	270

AVERTISMENT/PRECIZĂRI

Ca resursă educațională pentru părinți, cartea de față face recomandări cu privire la modalitățile utile de a vă juca alături de copiii voștri. Este însă posibil ca aceste recomandări să nu fie adecvate pentru copiii care suferă de anumite afecțiuni fizice, emoționale sau comportamentale. Cartea de față nu trebuie să înlocuiască psihoterapia sau asistența medicală a unor profesioniști specializați. Dacă aveți un copil care suferă de vreo afecțiune fizică, emoțională sau comportamentală, vă recomand să obțineți consultanță și tratament profesionist.

Menționarea, în această carte, a unor terapii specifice are scop exclusiv informativ și nu reprezintă recomandarea specifică a autoarei. Unele forme de terapie pot fi periculoase dacă sunt aplicate de către practicieni cu instruire neadecvată. Dacă vă gândiți să alegeți un terapeut pentru voi sau copilul vostru, este important să îi analizați cu atenție acreditările și referințele profesionale.

Sunt traume care copleșesc copiii și familiile, iar recomandările din cartea de față pot fi inadecvate sau insuficiente pentru a ajuta la procesul de vindecare a copiilor, în special în cazuri de abuz fizic sau sexual, neglijență, traume

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE
ÎN JOCUL ATAȘAMENTULUI

Atașamentul sănătos părinte-copil este esențial pentru sănătatea emoțională a copiilor, iar interacțiunea socială părinte-copil joacă un rol fundamental în stabilirea unor relații solide de atașament. Când copiii sunt bebeluși, ne conectăm prin mici activități amuzante cum ar fi „cucu-bau” sau „să batem din palme”, imitându-le gânguritul, suflându-le pe burtică, jucându-ne cu degețelele de la picioarele lor, legănându-i în ritmul muzicii și săltându-i pe genunchi. Aceste interacțiuni reciproce ajută bebelușii să capete încredere în sine și în noi, un sentiment de siguranță, capacitatea de a relaționa, de a se amuza și de a se bucura. Când sunt implicați în astfel de activități ludice cu părinți sensibili și atenți la reacțiile lor, bebelușii învață să comunice și să relaționeze cu noi.

Prin continuarea acestor interacțiuni jucăușe pe măsură ce cresc, sprijinim relația sănătoasă de atașament pe care o avem. Când spun „joacă-te cu mine”, se vor simți cu adevărat iubiți și apreciați dacă te așezi pe podea pentru a-i însoți în jocurile de imaginație cu păpușile, trenulețele sau piesele de construit. Vei găsi nenumărate ocazii de a stabili o relație de conectare cu copilul prin jocuri de masă sau pur și simplu prostindu-vă împreună.

Când atmosfera din familie este încărcată de elemente cum ar fi munca, boala, divorțul, dificultățile financiare, nașterea unui copil, mutarea într-o casă nouă, legătura dintre părinte și copil poate avea de suferit. Relația de atașament se poate clătina în astfel de momente dificile pentru că veți fi mai înclinați (complet justificat) să vă pierdeți răbdarea sau să nu puteți petrece suficient timp cu cei mici. Când are loc această deconectare, copiii vor începe să se simtă nesiguri, anxioși/neliniștiți, singuri și neputincioși, iar comportamentul lor devine dificil. Nu este nicio îndoială că majoritatea problemelor de disciplină intervin atunci când copiii se simt deconectați, neputincioși, nesiguri sau speriați.

Jocul atașamentului reprezintă un factor important de vindecare în aceste momente dificile. Din păcate, copiii vor avea cea mai mare nevoie să se joace cu voi tocmai atunci când veți fi cel mai puțin dispuși să vă jucați cu ei! Însă dacă reușiți să vă jucați cu ei chiar și numai douăzeci sau treizeci de minute pe zi, îi va ajuta enorm. Rețineți, de asemenea, că nu este niciodată prea târziu să vă antrenați copiii în aceste forme de joc terapeutic. Vă puteți juca oricând ulterior pentru a vă reconecta și pentru ca ei să se vindece.

Râsul este o componentă deosebit de benefică a jocului. Studiile au arătat că râsul reduce tensiunea, anxietatea și furia. Puteți rezolva multe probleme de disciplină dacă vă jucați cu copiii, ajutându-i în același timp să depășească traume sau evenimente neplăcute. Așa că nu este niciodată o pierdere de timp să râdeți și să vă prostiți alături de copii!

Jocul atașamentului este puternic susținut de studiile științifice. Rezultatele acestor studii demonstrează eficacitatea acestor nouă tipuri de activități alături de copiii care suferă de probleme emoționale și comportamentale specifice. (Vezi Anexa B pentru detalii referitoare la aceste studii.) Însă jocul atașamentului este benefic pentru toți copiii, chiar și pentru cei care sunt sănătoși din punct de vedere emoțional și nu au probleme comportamentale.

Jocul atașamentului se definește printr-o serie unică de caracteristici care sunt diferite de jocurile sau de sporturile tradiționale. Acestea sunt descrise în lista de mai jos:

Caracteristicile jocului atașamentului

Ce este jocul atașamentului

- **Jocul atașamentului este joaca interactivă care consolidează relația părinte-copil.**

Vă veți simți mai apropiați de copii după realizarea activităților din această carte și veți scoate tot ce este mai bun din fiecare.

- **Jocul atașamentului este adesea însoțit de râsete.**

Veți râde împreună, și nu de copii. **Râsul** reduce tensiunea, anxietatea și furia.

- **Jocul atașamentului poate fi inițiat atât de copil, cât și de adult.**

Copiii pot iniția ei înșiși jocul atașamentului, iar această carte vă va ajuta să recunoașteți aceste invitații. Puteți, de asemenea, să începeți chiar voi aceste activități, pentru a re-

zolve probleme disciplinare specifice sau să vă ajutați copiii în momente dificile.

- **Jocul atașamentului nu necesită niciun fel de instrumentar specific.**

Un mare avantaj al jocului atașamentului este acela că e gratuit! Multe din aceste activități nu necesită niciun fel de instrumente, în timp ce în altele veți avea nevoie de jucării sau obiecte pe care le aveți probabil deja în casă (cum ar fi păpușile sau pernele).

- **Jocul atașamentului se poate desfășura oriunde, oricând.**

Aceste activități pot avea loc la baie sau în mașină, în parc, în cabinetul doctorului sau seara, la culcare.

- **Jocul atașamentului include multe activități obișnuite.**

Dacă te joci cucu-bau cu cel mic, te prefaci că te sperii atunci când copilul face ca leul sau găsești modalități jucăușe de a aborda rivalitatea dintre frați, înseamnă că ai început deja să practici jocul atașamentului.

Ce nu este

- **Jocul atașamentului nu este disciplină permisivă.**

Jocul atașamentului te poate ajuta să stabilești limite sau să rezolvi problemele disciplinare obișnuite. Copiii vor fi mai dispuși să coopereze, dar nu vor ajunge „răsfățați” sau să creadă că totul în viață trebuie să fie amuzant.

- **Jocul atașamentului nu învață copiii să fie agresivi.**

Unele forme de joc descrise în această carte încurajează copiii să fie activi din punct de vedere fizic, dar nu vor determina copiii să fie mai agresivi sau hiperactivi. Dimpotrivă, co-

pii vor fi mai calmi, mai blânzi, vor arăta mai multă compasiune și vor fi mai cooperanți.

- **Jocul atașamentului nu este o formă de tachinare.**

Aceste forme de joc respectă copiii și emoțiile lor. Nu îi desconsideră și nici nu le dau în vreun fel sentimentul că sunt incapabili sau inferiori. În schimb, vor consolida stima de sine și încrederea în sine a copiilor.

- **Jocul atașamentului nu presupune competiție.**

Spre deosebire de majoritatea jocurilor și sporturilor, în aceste activități nu există câștigători și învinși. Ideea principală este că toată lumea se simte bine, iar nimeni nu simte că a pierdut. Toată lumea are numai de câștigat în jocul atașamentului.

- **Jocul atașamentului nu are niciun fel de reguli.**

Puteți schimba aceste activități de la o zi la alta. Alături de copii vă puteți bucura de creativitatea propriilor variante, care pot fi diferite de cele descrise în această carte. Jocurile pe care le inventați se pot chiar transforma în tradiții unice familiei voastre.

NOUĂ FORME DE JOC AL ATAȘAMENTULUI

Există nouă forme simple de joc în concordanță cu trășaturile descrise în Capitolul 1. Următorul tabel rezumă aceste activități, iar secțiunile din acest capitol le descriu pe fiecare în detaliu. Veți găsi tabele rezumative pentru fiecare din aceste forme de joc în Anexa A, iar concluziile studiilor în Anexa B.

Cele nouă forme de joc al atașamentului

Jocuri nondirective centrate pe copil

- Jocuri simbolice însoțite de materiale sau teme specifice
- Jocuri interdependente
- Jocuri absurde
- Jocuri de separare
- Jocuri de inversare a raporturilor de putere
- Jocuri de regresie
- Activități de contact fizic
- Activități și jocuri de cooperare

Jocuri nondirective centrate pe copil

M-am așezat pe podea în camera de joacă a familiei și i-am acordat întreaga mea atenție lui Paul, un băiețel de trei ani, în timp ce părinții lui ne priveau. A ales cuburile și a construit imediat o căsuță, după care ne-a informat că acea casă nu avea toaletă. Apoi, a introdus în joc o figurină, un bărbat care intra în casă, și a spus: „Domnul trebuie să facă pipi, dar nu este toaletă în casă, așa că a făcut pe el!”, ceea ce i s-a părut foarte amuzant și l-a făcut să râdă în timp ce ne povestea.

Uneori, părinții vor ca eu să mă joc împreună cu copilul înainte de a stabili o întâlnire particulară în care să ofer consultanță. În timpul acestor întrevederi, folosesc întotdeauna jocuri nondirective centrate pe copil, deoarece reprezintă cea mai bună modalitate de a-l cunoaște. De cele mai multe ori, copiii aduc în joc, încă din primele zece minute, ceea ce îi supără. În exemplul de mai sus, am presupus că Paul avea unele conflicte cu părinții lui în legătură cu deprinderea oliței. Când m-am întâlnit ulterior cu părinții și i-am întrebat despre acest lucru mi-au spus că aveau într-adevăr unele probleme în această privință.

Pentru a lansa jocul nondirectiv centrat pe copil, puteți începe prin a oferi copiilor materiale care să le stârnească imaginația, creativitatea, cum ar fi piese de construit, păpuși, căsuțe pentru păpuși, lut (sau plastilină), costume, creioane colorate, figurine, animale și mașinuțe. Nu trebuie apoi decât să permiteți copilului să direcționeze activitatea.

Recomand să dedicați cel puțin o jumătate de oră, o dată pe săptămână, pentru a vă implica fiecare dintre copii în sesiuni de joc centrat pe ei înșiși. Asta înseamnă că va trebui ca

altcineva să se ocupe în acest timp de celălalt copil, în cazul în care aveți mai mult de unul. Sesiuni zilnice de joacă ar fi și mai bine-venite, dacă timpul vă permite. Dacă vreți să ajutați copilul să se simtă deosebit de iubit și apreciat, vă recomand să nu răspundeți la telefon sau să vă lăsați distras în vreun alt fel în timpul acestor sesiuni speciale de joacă. Copilul poate beneficia și mai mult de atenția voastră dacă setați o alarmă și îi spuneți că vă puteți juca împreună până va suna respectiva alarmă. Utilizarea acestei metode este utilă și pentru părinți. Mulți dintre aceștia constată că sunt mai dispuși să își dedice atenția copilului atunci când știu că activitatea se va încheia după o perioadă stabilită de timp.

Să nu vă mire dacă, atunci când începeți să vă angajați copilul în sesiuni de joc nondirectiv, acesta va începe să introducă în această activitate conflicte familiale, probleme de disciplină sau evenimente traumatice din trecut. Acest comportament este normal, sănătos și indică faptul că se simte în siguranță să exprime contradicțiile și dificultățile pe care le resimte.

Jocul nondirectiv centrat pe copil ajută copiii să se simtă ascultați, în siguranță și iubiți. Este deosebit de util pentru a vă reconecta după episoade solicitante sau după separare, sprijinind copiii în procesul de vindecare a traumelor sau consolidând pur și simplu legătura părinte-copil. Dacă ați folosit metode stricte de disciplină în trecut sau dacă în familie au avut loc scene de violență domestică, utilizarea sesiunilor de joc nondirectiv centrat pe copil poate ajuta copilul să își recapete sentimentul de încredere și siguranță.

Jocuri simbolice susținute prin materiale și tematici specifice

La vârsta de 18 luni, fiul meu a început să se teamă de câini după ce un cățel jucăuș a sărit pe el. Într-o zi, în glumă, m-am așezat în patru labe, imitând lătratul unui câine. Fiul meu râdea cu gura până la urechi și îmi cerea să repet scena. Ne-am jucat de-a cățelul mai multe zile la rând, până când teama lui de câini a cedat.

Jocul simbolic susținut prin materiale și tematici specifice este deosebit de eficient pentru a ajuta copiii să se vindece în urma unei traume. În timpul acestui tip de joc, puteți avea un rol de direcționare, oferind anumite jucării sau sugerând o temă care să facă trimitere la experiența traumatică a copilului. De exemplu, când copilul a fost mușcat de un câine, îi puteți oferi un cățeluș de pluș sau vă puteți juca de-a câinele, ca în exemplul de mai sus. Dacă a avut loc un incendiu în cartier, iar copilul pare în continuare speriat, îl puteți invita să se joace cu o mașinuță de pompieri, o căsuță de jucărie și mici figurine umane. În Partea a III-a din această carte, veți găsi multe exemple din acest tip de joc terapeutic.

Vă puteți, de asemenea, folosi de jocul simbolic pentru a rezolva probleme comportamentale cum ar fi antrenamentul la oliță, rivalitatea dintre frați, minciuna sau lipsa cooperării. Folosind jocurile de rol ce redau anumite conflicte cu ajutorul animalelor de pluș sau al altor materiale, puteți schimba comportamentul copilului. În Partea a II-a, veți afla cum să folosiți jocul simbolic pentru aceste probleme disciplinare specifice.

Mi-am vizitat nepoata când avea doi ani. La început, era reținută față de mine, deoarece nu ne văzuserăm de mai multe luni. M-am așezat pe podea și am privit-o cum se joacă singură cu jucăriile la câțiva pași de mine. Când a scăpat din greșeală o păpușă pe podea, m-am prefăcut că sunt păpușa și am spus: „Au!”. Copila a chicotit, a ridicat păpușa, după care i-a dat din nou drumul pe podea, de data aceasta intenționat. Spre marea ei distracție, am spus din nou: „Au!”. A mai lăsat păpușa să cadă de cel puțin douăzeci de ori, iar eu am spus „Au!” de fiecare dată, în timp ce ea râdea în hohote. După acest joc, nu a mai avut rețineri față de mine și a venit singură să stea în brațele mele.

Jocul interdependent poate fi orice activitate în care comportamentul adultului se repetă în mod previzibil în funcție de comportamentul copilului. După cum arată exemplul de mai sus, jocurile interdependente sunt excelente pentru a stabili o legătură călduroasă cu un copil.

Unul din jocurile spontane preferate de copiii mici este călăritul pe spatele părintelui care îi urmează instrucțiunile nonverbale pentru a merge la dreapta, la stânga sau pentru a se opri. De exemplu, o iei la dreapta când copilul te bate pe umărul drept și la stânga când te bate pe umărul stâng. O altă activitate spontană preferată este ciupitul ușor. Când copilul te ciupește de obrazul drept, faci o față bucuroasă, iar când te ciupește de obrazul stâng, faci o față furioasă. Dacă te ciupește de mâini, începi să le fluturi în aer și te oprești imediat ce te ciupește din nou. Puteți inventa și alte mișcări cu alte părți ale corpului.

Celor mai mulți copii le plac jocurile interdependente, care pot varia la infinit. Elementul principal aici este că adultul reacționează în funcție de comportamentul copilului. Aceste jocuri susțin conectarea, consolidează încrederea, transmit o atitudine de acceptare, le dă copiilor sentimentul că sunt în control și creează un sentiment reconfortant de previzibilitate. Râsul prezent în aceste jocuri ajută copiii să elibereze tensiunile generate de angoase, sentimentele de neputință și lipsă de control acumulate în timpul experiențelor traumatice anterioare.

Aceste activități contracarează sentimentul cronic de neputință pe care îl au toți copiii uneori deoarece sunt mai mici și mai puțin capabili decât adulții. În general, nu copiii sunt cei care iau deciziile importante cu privire la locul în care trăiesc, grădinița la care merg, persoana care are grijă de ei. Părinții sunt cei care trebuie să controleze majoritatea aspectelor ce țin de viața copilului. Iar atunci când acești adulți folosesc metode disciplinare care au la bază raporturi de putere (pe care eu nu le recomand), copiii se simt chiar și mai lipsiți de putere, mai manipulați și mai controlați. În timpul jocurilor interdependente, copiii pot simți pentru o clipă că ei sunt cei care dețin controlul. După acest tip de joc, părinții remarcă adesea cum copiii sunt mai dispuși să accepte limitele necesare și să fie cooperanți la cerințele parentale.

Jocurile de imitație sunt o formă de joc interdependent. Puteți încerca să jucați jocuri de imitare atunci când copilul începe pentru prima oară să verbalizeze sunete (altele decât plânsul). Va fi probabil încântat când îi veți imita uguițul și gânguritul. Jocurile de imitare ajută copiii să-și dezvolte sim-