

LBRIS

We know  
books

HAIM OMER

# Părinți curajoși

Cum să ne opunem influențelor negative,  
impulsurilor și trendurilor

Traducere de  
CARMEN SCARLET



UNIVERS

## Cuprins

---

INTRODUCERE.....	7
CAPITOLUL UNU	
Provocarea de a fi părinte în ziua de astăzi .....	11
CAPITOLUL DOI	
Autocontrolul.....	48
CAPITOLUL TREI	
Sprijinul și apartenența .....	75
CAPITOLUL PATRU	
Prezența și vigilența .....	114
CAPITOLUL CINCI	
Limita plină de iubire .....	149
CAPITOLUL ȘASE	
Temerile.....	188
CAPITOLUL ȘAPTE	
Școala.....	225
CAPITOLUL OPT	
Ecranele.....	263
CONCLUZIE .....	290

## CAPITOLUL UNU

## Provocarea de a fi părinte în ziua de astăzi

În ziua de astăzi, este foarte greu să fii părinte. De ce? Rolul de părinte și-a pierdut claritatea. În același timp, părinții și-au pierdut sistemele de sprijin, iar copiii sunt expuși acum mai multor tentații.

### Care este rolul unui părinte?

În trecut, această responsabilitate consta în a-i întreține pe copii, a le transmite valori și a-i învăța deprinderile fundamentale pentru viață și muncă. În mod evident, un părinte care ducea la îndeplinire aceste sarcini era un părinte bun și responsabil. Pe scurt, părinții instruiau, iar copiii respectau și ascultau. Nenumărate reguli, cutume și legi consfințeau statutul superior al părinților și validau această relație. Toată lumea accepta premisele din spatele acestor așteptări. Părinții, profesorii, legea și presa audio-vizuală și scrisă, cu toții le sprijineau întru totul.

Astăzi lucrurile nu mai sunt nici pe departe atât de clare. Validarea acestor premise din trecut s-a erodat, făcând

ca rolul de părinte să fie mai imprecis. Rolul părintesc este atât mai puțin clar pentru părinți, cât și mai puțin validat de mediu.

Pierderea acestei clarități i-a făcut pe părinți să fie dezorientați și șovăielnici. Părinții din ziua de astăzi suferă mult mai mult din cauza îndoielilor, a dilemelor și a sentimentului de vinovăție. Întrebarea „unde am greșit?” este mai frecventă decât oricând. „Părinții dezorientați” nu sunt cu nimic mai puțin iubitori, devotați sau grijulii. Poate chiar dimpotrivă: în lumea noastră complexă, părinții care nu experimentează într-o anumită măsură nesiguranța și îndoiala s-ar putea să nu fie vigilenți în fața dificultăților lumii moderne și a pericolelor cu care se confruntă copiii lor. Cu toate acestea, nesiguranța îi poate face pe părinți să fie considerabil mai slabi, mai ales atunci când se confruntă cu provocări care le impun să ia o atitudine fermă și clară. În asemenea situații, părinții dezorientați vor avea dificultăți în a-și găsi un fundament ferm și stabil pentru exercitarea rolului de părinte. Acest lucru sporește probabilitatea ca respectivul copil să o apuce pe căi greșite.

## Ce a provocat pierderea clarității cu privire la înțelegerea rolului de părinte?

Părinții se află într-o stare de confuzie, îndoială și neputință nu doar pentru că valorile privind creșterea copiilor au devenit mai puțin clare și general acceptate, ci și pentru că astăzi se confruntă cu provocări noi și mai mari decât oricând până acum. Aceste provocări sunt legate de structura familiei, structura socială și progresul tehnologic.

Principalele schimbări în ceea ce privește structura familiei sunt legate de:

- creșterea ratei divorțurilor;
- procentajul de familii monoparentale;
- diminuarea sprijinului din partea familiei extinse.

### ***Creșterea ratei divorțurilor***

Divorțul s-a transformat dintr-un fenomen marginal într-unul obișnuit în toată lumea dezvoltată. Părinții divorțați au deseori parte de mai puțin sprijin și de mai multe dificultăți în a-și coordona rolurile unul cu celălalt.

### ***Creșterea procentajului de familii monoparentale***

Un fenomen paralel este creșterea numărului de mame și tați singuri și uneori foarte tineri. Nenumărate studii arată că în asemenea familii crește riscul de probleme comportamentale pe măsură ce scade capacitatea părinților de a le gestiona. Doi părinți care trăiesc împreună pot ține piept cu mai multă fermitate forțelor distructive decât un părinte singur sau divorțat.

### ***Diminuarea sprijinului din partea familiei extinse***

Și schimbările din cadrul familiei extinse subminează stabilitatea parentală. În trecut, părinții primeau mai mult sprijin din partea bunicilor, a unchilor și mătușilor și a copiilor mai mari ai familiei. În ziua de astăzi, creșterea copiilor a devenit într-o măsură din ce în ce mai mare responsabilitatea

unică a părinților, sau chiar a unui singur părinte. Copiii cresc mai rar în mijlocul unei familii extinse și mai adesea într-o relație unu-la-unu. Și acest lucru poate submina stabilitatea parentală. S-a demonstrat, de exemplu, că în familiile în care bunicii se implică în creșterea copiilor pe lângă părinți, riscul delincvenței este mai scăzut. Prezența bunicii, care se adaugă la atenția din partea părinților, asigură sprijin și supraveghere vigilentă.

### **Extinderea orașelor**

Extinderea orașelor face ca misiunea de a-și crește copiii în siguranță să fie una dificilă pentru părinți. Orașele mari favorizează anonimatul, oferă tentații din belșug și creează ocazii convenabile de a te „pierde“. Copiii din ziua de astăzi nu numai că sunt bombardați de tentații mult mai puternice și mai variate decât înainte, ci pot și să scape mai ușor de sub radarul părinților și să dispară. În trecut, dacă un copil nu se afla în raza vizuală a părintelui, erau șanse mult mai mari decât astăzi să fie văzut de cineva cunoscut. Copiii se simțeau văzuți și știau că, dacă au un comportament problematic, acesta nu va putea rămâne ascuns prea mult timp. Într-un oraș mare, lucrurile stau complet diferit: la adăpostul anonimatului din metropola modernă, comportamentul inadecvat poate rămâne ascuns privirilor.

Impactul marelui oraș este resimțit și în suburbii; pentru adolescenți, incursiunile în oraș sunt printre distracțiile favorite. Motivul nu este doar că orașul le oferă mai multe posibilități, ci și mai multă acoperire. Astfel orașul devine un magnet uriaș care atrage tineretul către el.

O altă provocare la adresa prestigiului părinților este progresul tehnologic rapid, care-i plasează pe părinți într-o poziție de slăbiciune față de copiii lor. Printre cele mai evidente schimbări tehnologice se numără, desigur, computerul, internetul și smartphone-ul. Pe când în trecut părinții puteau pretinde că au un avantaj asupra copiilor, garantat de cultura lor generală, în lumea digitală părinții se trezesc din ce în ce mai mult în dezavantaj, atât în privința cunoștințelor, cât și a influenței. Influența telefoanelor mobile îi face pe părinți să se simtă tot mai marginalizați, pentru că:

- telefonul mobil le acaparează ochii și urechile copiilor lor;
- mesajele părinților nu mai au impact, din moment ce telefonul mobil transmite mesaje mult mai atrăgătoare.
- timpul destinat parentingului este scurtat, pentru că telefonul consumă porțiuni tot mai mari din timpul și atenția copiilor.

Dintre toți factorii de eroziune care amenință prestigiul părinților, telefonul mobil ocupă locul dominant. Influența lui este resimțită tot timpul, deoarece, chiar și atunci când nu se uită efectiv la el, copiii se întreabă ce este nou pe rețelele de socializare și așteaptă cu nerăbdare momentul în care vor putea să recupereze. Timpul petrecut fără telefonul mobil devine, după părerea lor, timp pierdut. În această situație, copiii ar putea începe să-și vadă părinții ca pe niște reprezentanți ai lumii irelevante, neinteresante, neancorate în prezent, niște dinozauri pe cale de dispariție.

Odată cu proliferarea tentațiilor, a surselor de influență și a oportunităților de eschivare, capacitatea părinților de a-și stabiliza și direcționa copiii este tot mai slăbită. Copilul este luat de valul erei moderne, iar părinții rămân neputincioși. Pentru ca părinții să-și revină din starea de slăbiciune, trebuie să fie capabili să identifice ce anume îi face să fie astfel. Următoarele secțiuni descriu câteva dintre principalele forme ale slăbiciunii parentale prin intermediul unor întrebări pe care și le pot pune toți părinții. Iată care pot fi acestea:

- încercări repetate de a explica și de a convinge fără a obține rezultatul dorit;
- apelul la reacții emoționale;
- renunțarea la propriul spațiu, timp și la propriile obiective;
- marginalizarea.

### **Explic și conving, explic și conving în mod repetat, dar fără niciun folos?**

Comentariile de mai jos sunt din partea unor părinți captivi în acest tipar:

*Greta: Pentru mine este întotdeauna foarte important să le explic copiilor mei de ce fac ceea ce fac și de ce un anumit comportament este greșit. Sunt sigură că, atâta timp cât copilul înțelege, situația se va îmbunătăți. A mers de minune cu cei doi copii mai mari. Chiar dacă uneori le era greu să înțeleagă, până la urmă înțelegeau și situația se îmbunătățea. Dar cu fiica cea mică nu merge. Chiar și când era la*

școala primară, aveam senzația că nu ascultă, că nu asimilează sau că nu vrea să înțeleagă, deși, cumva, până la urmă îi intra în cap. De când a ajuns la pubertate, situația s-a schimbat. Își astupă urechile, țipă la mine „Taci!” sau pur și simplu îmi dă de înțeles că tot ce-i spun îi intră pe o ureche și-i iese pe cealaltă. Cum pot să-i explic că de fapt își face rău singură?

*Sam:* Indiferent ce-i spun, îmi aduce contraargumente. Se pricepe foarte bine, e un mic avocat. Încă de când era mic, punea la îndoială tot ce spuneam noi, întrebându-ne „de ce?” Chiar și cel mai neînsemnat lucru ducea la o discuție lungă. Sincer, este foarte greu să faci față argumentelor lui. Ne aduce motive, justificări și exemple la care rămânem fără replică.

Explicația și convingerea sunt procese esențiale în educație, deoarece părinții sunt principalii mediatori ai lumii pentru copil. Acest rol îi oferă părintelui autoritate – pozitivă ori negativă.

Părinții care manifestă autoritate pozitivă își explică punctele de vedere. Astfel, sporesc șansele ca punctele lor de vedere să fie acceptate și adoptate.

Dimpotrivă, părintele autoritar nu numai că nu oferă nicio explicație, ci și transformă lipsa explicațiilor într-o marcă distinctivă a autorității sale. Singura sa explicație este: „Fă asta pentru că așa am spus eu!” Premisa este că supunerea trebuie să fie oarbă, altfel nu este supunere adevărată. Această formă de autoritate și-a pierdut legitimitatea și nu are ce căuta în creșterea copiilor.

Cu toate acestea, explicațiile pot deveni ineficiente și discuțiile interminabile pot deveni un mecanism care stă în calea deciziei și a acțiunii. Mulți copii înțeleg bine acest lucru

și știu cum să prelungească discuțiile la infinit, pentru că știu că, atâta timp cât părinții lor vorbesc, nu acționează. Cu cât părinții explică și țin predici mai mult, cu atât își diluează prestigiul și poziția vorbind încontinuu.

Părinții își pot da seama în ce măsură cad în capcana vorbăriei învățând să se asculte.

- Repetă frecvent lucrurile pe care le spun copiilor lor?
- Numărul de rugăminți și de explicații crește continuu?
- Țin predici peste predici?
- Încearcă să vorbească pe un ton ascutit sau emfatic ca să facă impresie?
- Pare că, de fapt copiilor, le face plăcere discuția în contradictoriu în sine, încearcă să-și atragă părinții într-o discuție în contradictoriu, sau se folosesc de discuțiile în contradictoriu ca să slăbească poziția părinților?

Toate acestea sunt semne că părinții sunt luați de valul discuției și astfel își pierde influența și nu-și mai manifestă prezența.

### **Sunt atras în capcana amenințărilor, a țipetelor și a reacțiilor impulsive?**

Mulți părinți au senzația că este nevoie de o reacție fermă și promptă la comportamentul problematic sau la provocările copilului, altfel vor părea slabi sau își vor pierde prestigiul. Ei au senzația că este nevoie de o asemenea reacție pentru a le transmite copiilor un mesaj clar. Iată câteva declarații făcute de părinți care ilustrează această idee:

- Îi plătesc cu aceeași monedă!
- Crede că o să mă sperie cu amenințările lui? O să-i dau eu un motiv să-i fie frică!
- Trebuie s-o-nvăț minte o dată pentru totdeauna!
- Dacă nu-i răspund, o să creadă că a câștigat!

Aceste declarații indică faptul că părinții sunt prizonierii senzației că nu au de ales și trebuie să reacționeze imediat și energic la fiecare provocare sau comportament problematic. Ei au senzația că orice altă reacție dovedește că au pierdut lupta. Aceste declarații dezvăluie o așteptare nerealistă: speranța că dacă o reacție este suficient de viguroasă, copilul va învăța o dată pentru totdeauna cum să se poarte. Această speranță nu devine aproape niciodată realitate. Aproape în toate cazurile, țipetele, amenințările și ieșirile nervoase duc la escaladarea tensiunii și la pierderea influenței din partea părinților. Părinții nu controlează aceste întâmplări, ci sunt atrași într-un vârtej care le înghite prestanța de părinți.

Eroziunea prestanței de părinte într-un iureș de țipete, muștrări și amenințări goale este evidentă, de exemplu, în cazul părinților de copii care nu au stare, caracterizați în prezent ca suferind de ADHD. Părinții cu asemenea copii se trezesc retrăind permanent aceleași situații repetitive, ca într-un carusel în care zgomotul de fundal constă din interdicții și avertismente: „Încetează!“ „Nu!“ „Ți-am spus eu!“ „Dacă nu te oprești, o să...“ și așa mai departe. Nu e de mirare că în final părintele se simte extenuat și tracasat. Părintele tracasat se simte aruncat de colo colo, simte că ceilalți trag de el în toate părțile și pierde sentimentul că ar avea controlul.

Pentru a putea evalua asemenea situații, eu și colegii mei am creat *Chestionarul părintelui tracasat*. Studiile noastre, bazate pe rezultatele acestui chestionar, au relevat două concluzii foarte importante:<sup>1</sup>

- părinții care au copii cu ADHD sunt mult mai tracasati decât alți părinți;
- cu antrenament, părinții pot să coboare din carusel și să-și recâștige autoritatea și influența asupra propriilor copii.

Părinții se plâng deseori de copilul lor că nu-i aude, nu-i ascultă sau îi ignoră. Părinții care simt nevoia să repete același lucru de multe ori sau să ridice vocea ca să atragă atenția copilului nu înțeleg mecanismul obișnuinței încorporat în sistemul nostru nervos. Acest mecanism ne face să încetăm în mod automat să mai auzim zgomotele constante. Vocile părinților care se repetă, mustră, țipă și comentează permanent comportamentul propriilor copii sunt catalogate de creierul copiilor ca „zgomot de fond“. Acest lucru declanșează un proces de obișnuire, în așa fel încât sistemul nervos al copilului reacționează din ce în ce mai puțin la vocea părintelui. În mod paradoxal, însăși încercarea părintelui de a penetra zidul indiferenței repetând și măbind volumul întărește mecanismul obișnuinței. Senzația acestor părinți că, pe măsură ce îi dojenesc mai mult, copiii lor îi aud mai puțin, este corectă chiar și la nivel fiziologic: semnalele recepției neuronale a discursului părintelui din creierul copilului

---

<sup>1</sup> Am fost ajutat permanent de echipe care au desfășurat proiecte și cercetări în diferite țări. O descriere scurtă și simplă a acestor studii poate fi găsită pe <https://www.haimomer-nvr.com/> (n. a.).