

**LBRIS**

We know  
books

# **parenting extraordinar**

**un ghid esențial  
pentru parenting și  
educație acasă**

**Eloise Rickman**

Traducere: Elisabeta Ivan



București, 2021

<b>Prefață</b> .....	xiii
<b>Introducere</b> .....	1
<i>Cei cinci piloni ai parentingului și ai educației de     acasă</i> .....	2
Educația de acasă .....	4
Filosofia mea de parenting: o copilărie frumoasă .....	6
<b>Capitolul unu: Calmul din mijlocul furtunii</b> .....	10
<b>Îndrumarea creierului aflat în dezvoltare</b> .....	11
Creșterea rezilienței .....	13
Înțelegerea comportamentului ca pe o formă de comunicare .....	17
<i>Când aveți păreri diferite asupra             stilurilor de parenting</i> .....	22
Respect pozitiv necondiționat .....	23
<i>Renunțarea la parentingul bazat pe control</i> .....	25
<b>Păstrarea calmului într-o criză</b> .....	26
Vorbește-le copiilor despre nesiguranță .....	27
<i>Susținerea copiilor pe durata schimbării</i> .....	28
<b>Folosește joaca pentru a susține dezvoltarea emoțională</b> ...	30
Comportamentul dificil și parentingul jucăuș .....	32
Schimbă tristețea cu fericirea .....	33
Joaca îi ajută pe copii să se pregătească .....	35
<i>Emoțiile din plastilină</i> .....	37
<b>Comunicarea pozitivă</b> .....	37
<i>Comunicarea nonviolentă</i> .....	41

Când cuvintele nu sunt suficiente	45
<b>Sprijină-ți copilul când are emoții puternice</b>	
<b>și ajută-l să depășească crizele de isterie</b>	46
<i>Comunicarea fairplay</i>	49
Cum să-ți păstrezi calmul în momentele dificile	50
Ce să faci atunci când îți pierzi cumpătul	51
Conectarea prin comunicarea nonverbală	53
<b>Parentingul interior</b>	54
Identificarea mecanismelor declanșatoare	
ale parentingului	56
Dezvoltarea conștiinței de sine	58
<i>Calmul din mijlocul furtunii – rezumat</i>	60
<b>Capitolul doi: Ritmul de acasă</b>	61
Ritm, nu rutină	63
<b>Identificarea nevoilor și a valorilor familiei tale</b>	65
Identificarea valorilor stilului tău de parenting	65
Identificarea nevoilor familiei tale	67
<b>Ritmul zilnic</b>	68
Inspiră, expiră	69
Exemplu de ritm zilnic acasă, cu copiii mici	70
Ancore	71
<i>Timpul de dimineață și ora ceaiului</i>	76
Alocă-ți spațiu în ritmul zilnic pentru	
îngrijirea personală	79
<b>Ritmul săptămânal</b>	81
<i>Spații de împlinire reciprocă</i>	82
Când săptămânile sunt imprevizibile	84
<i>Ritmul pentru copiii conectați diferit</i>	85

<i>Ritmul când copilul tău locuiește în două case</i> .....	86
<b>Găsește-ți ritmul când lucrezi de acasă</b> .....	87
<i>Echilibrul dintre muncă și îngrijirea copilului</i> .....	88
Inspiră, expiră – din nou .....	93
Adaptarea la o nouă normalitate .....	94
<b>Cum rămâne cu weekendurile?</b> .....	94
Weekenduri în vremea schimbării .....	95
<b>Ritmuri de sezon</b> .....	96
<b>Crearea unui ritm vizual</b> .....	98
<i>Sugestii de ritm vizual</i> .....	99
<b>Recâștigă-ți ritmul când viața îți aruncă</b>	
<b>o minge cu efect</b> .....	100
<i>Ritmul de acasă – rezumat</i> .....	102
<b>Capitolul trei: Jucării, joacă și mediul pregătit</b> .....	103
<b>Căminul ca „mediu pregătit“</b> .....	103
Gândește-te la confort, nu la o clasă de școală .....	105
Fă loc pentru frumusețe .....	106
<i>Ponturi de curățenie pentru persoanele</i>	
<i>căroră le displace să facă curat</i> .....	107
<i>Cum să faci ca spațiile mici să devină utile</i>	
<i>pentru tine</i> .....	109
Casa ta este pentru locuit, nu e de prezentare .....	110
<i>Adaptează-ți casa în funcție de etapele de viață</i> .....	112
<b>Satisfacerea nevoilor familiei tale în interiorul casei</b> .....	113
Crearea unui „spațiu deschis nevoilor“ .....	113
<i>Cum să îți cultivi un mediu pregătit</i>	
<i>dacă te deplasezi mult</i> .....	115
Satisfacerea nevoii de independență a copilului tău .....	116

Satisfacerea nevoii de creație a copilului tău .....	117
Satisfacerea nevoii de mișcare a copilului tău .....	119
Satisfacerea nevoii de odihnă a copilului tău .....	121
Satisfacerea nevoii de joacă a copilului tău .....	122
<b>Rotirea jucăriilor</b> .....	126
Patru pași pentru o concentrare mai bună și o joacă mai intensă .....	127
<b>Puterea simplității</b> .....	132
<i>Beneficiile simplificării</i> .....	134
<b>Jucării care vor trece testul timpului</b> .....	136
Câteva dintre jucăriile mele preferate .....	137
<b>Organizarea casei pentru a încuraja joaca independentă</b> .....	139
<i>Jucării, joacă și mediul pregătit – rezumat</i> .....	144
 <b>Capitolul patru: Stimularea curiozității naturale a copilului tău</b> .....	
<td>145</td>	145
<b>Abilități de învățare înnăscute</b> .....	145
Cunoașterea este suverană .....	147
Creștem oameni de știință .....	149
<b>Impactul stresului</b> .....	151
<b>Școala de acasă neplanificată</b> .....	155
Cum traversați perioada dintre școală și statul acasă .....	157
<b>Așază „casă“ în educația de acasă</b> .....	159
<i>„Lista cu echipamente“ pentru educația de acasă</i> ....	160
<b>Idei de învățare și de joacă pentru toate     vârstele și etapele</b> .....	161
Idei de activități pentru toate vârstele .....	161
<i>O notă despre natură</i> .....	165

Idei de activități pentru copiii mici și preșcolari .....	167
Idei de activități pentru școlari .....	171
Câteva cuvinte despre adolescenți .....	175
<i>Susținerea adolescenților blocați acasă</i> .....	175
Învățarea de acasă, nu școala de acasă .....	177
<i>Socializarea când nu poți ieși afară</i> .....	177
<b>Învățăutul de acasă în perioadă de criză: o notă pentru</b>	
<b>părinții care își educă acasă copiii</b> .....	179
<b>Susținerea dinamicii dintre frați</b> .....	181
Ce să faci atunci când toată lumea are nevoie	
de tine în același timp .....	184
<b>Dezvoltarea motivației copilului tău</b> .....	186
Problema cu lauda .....	187
<i>Mentalitatea de creștere</i> .....	188
Erodarea motivației intrinseci .....	189
Cum îmi pot încuraja copilul fără recompense? .....	191
Participă la bucuria copilului tău .....	193
<i>Stimularea curiozității naturale a copilului tău –</i>	
<i>rezumat</i> .....	196
<b>Capitolul cinci: Grija de sine în vremuri normale</b>	
<b>și extraordinare</b> .....	198
Nevoile tale merită să fie luate în serios .....	199
Fii exemplu pentru copiii tăi când vine vorba	
despre grija de sine .....	200
Mai întâi, pune-ți tu masca de oxigen .....	200
<b>Ce este, mai exact, grija de sine?</b> .....	202
Să știi că meriți să ai parte de îngrijire și de plăcere .....	204
<b>Câteva idei de autoîngrijire</b> .....	205

Hrănește-ți mintea .....	205
Ai grijă de sănătatea ta mintală .....	206
Respectă-ți corpul .....	206
Creează-ți un mediu relaxant acasă .....	207
Respectă-ți limitele .....	207
<b>Autocompasiunea</b> .....	208
Introducerea mindfulnessului în viețile noastre ca părinți .....	211
<i>Exerciții simple de mindfulness</i> .....	213
<b>Satisfacerea propriilor nevoi ca părinte</b> .....	215
Descoperă comunitatea .....	216
Creează-ți un spațiu separat de copii .....	219
Când nevoile tale intră în conflict cu nevoile copiilor ....	223
<b>Împărțirea sarcinilor</b> .....	225
<i>Ședința conjugală</i> .....	229
<i>Grija de sine în vremuri normale și extraordinare –     rezumat</i> .....	231
<b>Tu ești suficient</b> .....	232
<b>Referințe și resurse suplimentare</b> .....	235
<b>Mulțumiri</b> .....	249

Când vremurile sunt grele, poate fi tentant să te concentrezi pe ceea ce este tangibil: pe a cumpăra mai multe lucruri sau a crea diagrame colorate și a face planuri detaliate. Înțeleg – asta este și prima mea reacție. Dar, dacă am face un pas înapoi, cel mai valoros lucru pe care îl putem face ca părinți în orice moment – dar mai ales în perioadele de incertitudine – este să ne concentrăm pe construirea unei relații puternice, pozitive cu copiii noștri, în care să se simtă auziți, protejați și iubiți. Aceasta este cu atât mai importantă atunci când petreceți mai mult timp împreună sub același acoperiș: mai mult timp împreună înseamnă mai multe ocazii de conflict și frustrare – pentru copii și pentru părinți –, mai ales atunci când se adaugă schimbări, stres și îngrijorare. Dar veștile bune sunt că aceste ocazii de conflict – certuri între frați, istericale, certuri în legătură cu spălatul pe dinți – ne oferă, de asemenea, de fiecare dată, o șansă de conectare și de aprofundare a relațiilor cu copiii noștri.

Acest lucru este mult mai greu decât să comanzi o grămadă de jucării noi sau să scoți niște pixuri și foi de hârtie pentru a face un program fantezist. Dar, punând relația cu copiii pe primul plan, este ceea ce le va permite să înflorească. În acest capitol vom analiza câteva idei care te vor ajuta să alimentezi aceste relații și să îți ghidezi copilul prin viața de zi cu zi, orice se va ivi în cale.

**Îndrumarea creierului aflat în dezvoltare**

O relație pozitivă între părinți și copii este vitală pentru sănătatea, fericirea și reziliența copiilor mai târziu, la vârsta adultă. Dezvoltarea emoțională umană se bazează pe modul în care am fost tratați timpuriu în viața noastră; modul în care am fost crescuți are un impact direct asupra dezvoltării creierului nostru, primii ani din viața noastră fiind cei mai critici. Cercetări variate în neuroștiință ne dezvăluie că experiențele copiilor le modelează literalmente creierul: fiecare experiență întărește noi căi în creier (căi neuronale), care, la rândul lor, modelează comportamentul copiilor noștri și viziunea lor asupra lumii. Aceste experiențe din prima copilărie continuă să modeleze dezvoltarea viitoare a creierului, iar cercetătorii au descoperit că stimularea mintală la vârsta de patru ani din partea părinților reprezintă factorul-cheie în prezicerea dezvoltării mai multor părți ale creierului 15 ani mai târziu (Avants și colab., 2015). Știm că creierul copiilor este extrem de maleabil, sau „plastic“, și că se va schimba și adapta în funcție de experiențe și medii diferite. Această maleabilitate continuă până la vârsta adultă – de aceea, când exersăm ceva suficient de mult, putem face acel lucru fără a ne mai gândi cu adevărat la asta –, dar ea este cea mai puternică în copilărie. Anii din prima parte a copilăriei contează cu adevărat.

Teoria atașamentului, termen creat de John Bowlby în anii '50, ne spune că suntem animale sociale care vin pe lume programate pentru a forma atașamente cu alte persoane. Când îngrijitorii răspund pozitiv la nevoile copilului și la comportamentele sale – îl mângâie atunci când plânge, îl iau în brațe și îl dezmiardă, îl hrănesc când îi este foame, cochetând la zâmbetele lui –, acestea stau la baza unui atașament puternic, care, la rândul lui, oferă o bază

sigură pentru explorarea lumii din jurul lui. Interacțiunile vesele, iubitoare și atașamentul în siguranță sunt elemente vitale atât pentru construirea stimei de sine, pentru o dezvoltare sănătoasă fizică și socială, cât și pentru inteligența emoțională. Așa cum scrie Robin Grille în *Parenting for a Peaceful World*, „Fiecare zâmbet părintesc și privire afectuoasă «ajută, de fapt, creierul să crească»“.

Este logic că, atunci când nevoile fizice și emoționale ale copiilor primesc răspuns și sunt satisfăcute în mod repetat, sunt tratați cu dragoste, bunătate, compasiune și căldură, sunt predispuși să dezvolte o perspectivă a unei lumi bazate pe susținere. Nu avem nevoie de studii care să ne spună că, dacă un copil simte sprijin emoțional și îngrijire în mod consecvent, acesta va fi mai înclinat spre un comportament prietenos, amabil și atent; ca părinți, am văzut că ai noștri copii sunt ca niște mici bureți care ne absorb cuvintele, comportamentul și manierele (majoritatea părinților cunosc groaza de a auzi limbajul colorat sau obiceiurile proaste reflectate în copiii lor dulci!).

Citind despre faptul că primii ani de viață sunt atât de influenți în dezvoltarea copilului poate fi supărător pentru unii părinți. Am avut clienți care s-au luptat cu depresia postnatală, probleme de sănătate fizică, sarcini consecutive și alte dificultăți care le-au făcut să răspundă cu greu nevoilor copilului lor din primii ani. Vreau să îți spun ce le-am zis: *Nu este niciodată prea târziu să începi să construiești o relație iubitoare, strânsă și atașată cu copilul tău.* Cel mai bun moment pentru a începe este acum.

Iată câteva lucruri pe care le poți face pentru a favoriza un atașament în siguranță cu copiii:

- Arată-le afecțiune fizică și verbală. Oferă-le atenția și prezența ta exclusivă câtva timp în fiecare zi.

- Ascultă-i cu adevărat atunci când vorbesc, luându-i în serios.
- Tratează-i ca fiind egali, deși au mai puțină experiență de viață și încă învață unele abilități. Respectă-le opiniile și cunoștințele.
- Dă-le libertatea de a încerca lucruri noi, oferindu-le spațiu pentru a eșua și a face greșeli. Dă-le responsabilități care sunt adecvate vârstei și priceperii lor.
- Sprijină-le alegerile; nu spune „nu“ prea des.
- Vorbește cu drag despre copii cu ceilalți, mai ales când ei se află la mică distanță.
- Creează un mediu în care să poată avea succes și să fie independenți; ajută-ți copilul când te roagă, nu atunci când nu te roagă.

## Creșterea rezilienței

Un aspect al dezvoltării copiilor care este bine susținut printr-o relație pozitivă părinte-copil este reziliența. Nu există o definiție universală a rezilienței<sup>2</sup>, dar se consideră în general că este capacitatea de a face față cu bine dificultăților sau stresului. Reziliența este asociată cu încrederea în sine, cu autonomia, cu inteligența emoțională și competențele sociale.

Având un procent în creștere al problemelor de sănătate mintală la copiii mici (în Marea Britanie, cel puțin unu din zece copii cu vârste între 5 și 16 ani are o tulburare de sănătate mintală diagnosticată, 8 000 de copii sub zece ani sunt diagnosticați cu depresie), reziliența este un subiect de interes tot mai mare. Există un număr de dovezi în continuă creștere, care sugerează că această capacitate a copiilor de a face față – sau nu – provocărilor cotidiene ale

<sup>2</sup> În științele sociale, termenul este preluat din fizică, unde definește (cf. DEX) „o mărime caracteristică pentru comportarea materialelor la solicitările prin șoc, egală cu raportul dintre lucrul mecanic efectuat pentru ruperea la încovoiere, prin șoc, a unei epruvete și valoarea inițială a ariei secțiunii transversale în care s-a produs ruperea respectivă“ (n.red.).

copilăriei este un bun semn prezicător pentru dezvoltarea ulterioară a bolilor legate de stres, cum ar fi anxietatea și depresia.

Ca părinți, vrem ca ai noștri copii să fie rezilienți, să facă față cu bine stresului și schimbării. Putem susține acest lucru, fiind ancorați la nevoile lor și sprijinindu-i cu dragoste, dar și recunoscând când pot beneficia de oportunități pentru a-și dezvolta o independență mai mare.

Iată câteva strategii pentru a-ți ajuta copilul să își dezvolte reziliența:

### *Evită etichetele.*

Etichetarea copilului ca fiind isteț, obraznic, inteligent, sensibil, leneș, dezordonat, urât etc. îl poate face să înceapă să creadă că afirmațiile sunt adevărate. Chiar dacă respectivele cuvinte pe care le utilizezi sunt pozitive – adică „inteligent” –, ele pot împiedica creșterea, deoarece copilul simte că are un caracter fix. Ca părinte, ai putea lua în considerare să spui ceva de genul acesta: „Văd că ai muncit foarte mult la acest tablou”, mai degrabă decât „Ești un artist înăscut”.

### *Ajută-l să învețe să se reorganizeze.*

Încurajează-ți copilul să-și schimbe atenția de la ce nu poate face la ceea ce poate face sau ajută-l să vadă o situație dintr-un unghi diferit pentru a se concentra mai puțin pe rezultatele negative. Copilul tău ar putea fi frustrat că afară plouă, dar poate că aceasta este o oportunitate pentru a construi un pluviometru dintr-un recipient din plastic sau să încălțați cizmele din cauciuc pentru a merge să căutați melci.

*Antrenează-l prin situații provocatoare...*

Dacă are o perioadă grea, nu îi ignora realitatea și spune-i că totul este în regulă; în schimb, ghidează-l ușor pentru a avea o viziune mai nuanțată, punându-i întrebări despre cum s-ar putea să înfrunte el însuși problema sau cum ar dori sprijinul tău.

*...dar lasă-l să rezolve singur problemele.*

Acest lucru poate începe de timpuriu în viață, oferindu-le chiar copiilor foarte mici spațiul și încrederea de a încerca să treacă prin conflict pentru a găsi singuri o rezolvare; de exemplu, urmărind de la o distanță mică, fără a te implica, cum copilul tău de vârstă mică intră într-un conflict la locul de joacă sau oferindu-le fraților spațiu pentru rezolvarea neînțelegerilor dintre ei. De multe ori, sărim repede în ajutor pentru a rezolva problemele copiilor în locul lor – cu siguranță, pot empatiza cu această nevoie –, dar să aibă șansa de a încerca să remedieze probleme și de a greși uneori este esențial pentru copii să își dezvolte reziliența.

*Apreciază-i nevoia de a experimenta dezamăgirea, provocările, eșecul și stresul.*

Copiii au nevoie de aceste ocazii pentru a-și dezvolta abilitățile care îi vor ajuta să trăiască bine în societate. Ca părinte, nu îi poți proteja copilul de orice durere și de orice rău, dar îi poți oferi un spațiu în care emoțiile și greșelile sale nu îi sunt judecate. Pentru aproape toți părinții este greu să își vadă copilul supărat – este normal să simțim tristețea copiilor noștri aproape ca pe o durere fizică pentru noi –, dar uneori încercările noastre

de a preveni dezamăgirea sau frustrarea copiilor noștri se referă mai puțin la satisfacerea nevoilor lor și mai mult la disconfortul sau temerile noastre. Distrăgându-le atenția copiilor de la tristețe, le transmitem implicit mesajul că tristețea (sau dezamăgirea ori mânia) nu este bună.

*Încurajează-l să reflecteze pozitiv asupra propriei abilități de a face față.*

Dacă a trecut printr-o provocare, recunoaște-i copilului capacitatea de a face față pe durata experienței și de a reflecta înapoi către situația respectivă. Vorbește-i în termeni pozitivi despre el însuși. De exemplu: „Ai fost foarte agitat. Dar ai reușit!“ sau „A fost greu când a murit buni – cu toții ne-am simțit triști și încă ne simțim triști când ne e dor de ea. Dar ne simțim și fericiți când ne gândim la ea, nu-i așa?“

*Adoptă o atitudine echilibrată față de asumarea riscurilor și de copilăria independentă.*

Mulți copii sunt acum descurajați să își asume chiar și cele mai mici riscuri și nu li se oferă independență deloc; aceasta este o situație la care asist adesea la locurile de joacă sau în parc, când copiii se aleg cu muștrări pentru că s-au murdărit de noroi pe mâini sau pentru că s-au urcat „prea sus“ pe un cadru de cățărare. Riscul la care pot fi expuși copiii în siguranță, desigur, va varia în funcție de vârstă și de abilitate – nu sugerez să îi lași copilul mic să traverseze singur strada sau să îi permiți adolescentului tău de treisprezece ani să călătorească singur în jurul lumii –, dar există multe avantaje dacă îi permiți copilului

un joc riscant prin care să evalueze singur pericolul, ceea ce va trebui să învețe în cele din urmă.

În calitate de părinți, nu le putem construi reziliența copiilor peste noapte. Dar, venind în mod constant în întâmpinarea lor cu dragoste și empatie, chiar și atunci când le este greu, este primul pas vital pentru a-i ajuta să prospere, indiferent ce se întâmplă în jurul nostru. Unul dintre lucrurile care ne pot ajuta să facem asta ca părinți este să înțelegem faptul că un comportament provocator din partea copiilor noștri nu reprezintă o dovadă că sunt obraznici sau că încearcă să ne supere, ci un semn că au nevoie de ajutorul nostru.

## **Înțelegerea comportamentului ca pe o formă de comunicare**

Comportamentul provocator al copilului, cum ar fi să împingă, să arunce cu obiecte, să lovească, să fie nepolitic și sfidător, este familiar tuturor părinților. Când copiii noștri acționează în aceste moduri, poate fi epuizant și frustrant – și ne poate face să ne punem serios la îndoială abilitățile parentale. Ceea ce mi-a transformat cel mai mult metoda de parenting – și mi-a dezvoltat abilitatea de a nu mă pierde complet cu firea dacă fiica mea desenează pe perete sau refuză să-și pună pijama – este înțelegerea faptului că un comportament provocator al copiilor reprezintă întotdeauna o formă de comunicare.

O metaforă folosită adesea este cea a unui aisberg. Pentru noi, este vizibil doar comportamentul copilului nostru, dar sub valuri s-ar putea ascunde:

- Foame sau sete
- Oboseală

- Disconfort fizic (prea cald, prea rece, haine care produc mâncărime, stimulare excesivă, prea mult zgomot de fond)
- Senzație de rău sau de durere
- Supărare
- Însingurare sau deconectare de părinți ori de îngrijitori
- Copleșeală
- Nevoie de informații senzoriale sau stimulare
- Frustrare sau furie
- Curiozitate sau experimentare
- Lipsa autocontrolului
- Probleme la centrul de îngrijire a copilului sau la școală
- Probleme cu un alt adult sau copil
- Schimbări în viața lor (casă nouă, frate nou/soră nouă, divorț)
- Schimbări în lumea din jurul lor
- Schimbări în rutina sau ritmul lor
- Imposibilitatea comunicării sau exprimării depline
- Neînțelegerea interdicției
- Reacția pe care au primit-o ultima dată când s-au comportat astfel.

Pe scurt, când copiii se comportă într-un mod care ne provoacă, ei fac acest lucru deoarece au nevoie fie de ajutorul nostru, fie de sprijinul nostru, fie de îndrumarea noastră, fie de toate acestea trei. Nu *ne dau* bătaie de cap, ci lor *le este* greu! Nimeni nu vrea să își piardă controlul, să-i rănească pe oameni sau să spună lucruri supărătoare. Copiii își dau mereu silința. Apelând la pedeapsă („Du-te în camera ta!“), la distragerea atenției („Nu mai plânge, uite, ia o prăjiturică“) sau la umilire („De ce nu poți să fii și tu

cuminte ca sora ta?“) în aceste momente, ratăm o șansă prețioasă de conectare și de dezvoltare a relației cu copilul.

Un exemplu clasic ar fi atunci când copilul nostru face ceva ce știe că nu ar trebui să facă, cum ar fi, de exemplu, să deseneze pe perete pentru a-și satisface nevoia de conectare cu noi, deoarece el știe că acest lucru ne va atrage atenția. În această situație, am putea fie să-l pedepsim pe copil, provocându-i (în continuare) suferință, deoarece îi respingem conexiunea pe care o caută, și, pe deasupra, să îi mai aplicăm și niște pedepse. Sau putem pune relația cu propriul copil pe primul loc și să îi răspundem cu empatie și bunățate la încercarea sa de a ajunge la noi, să ne reconectăm cu el și să îi arătăm că îl iubim necondiționat și că îl vom ajuta atunci când va avea nevoie de noi.

Vreau să fie clar că nu pledez pentru un parenting permisiv, unde nu există reguli sau limite. Limitele sunt importante pentru fericirea tuturor. În familia noastră, limitele sunt relativ simple: 1. Nu rănim pe nimeni, inclusiv prin afectare emoțională și suferință fizică (această regulă ar acoperi, de exemplu, spălatul pe dinți, deoarece, dacă nu faci acest lucru, în cele din urmă ți-ai provoca vătămări fizice precum și scenarii mai evidente) și 2. Nu stricăm nimic. Se poate discuta și negocia despre orice care nu cuprinde acest lucru. În al doilea scenariu de mai sus, unde răspundem empatic la comportamentul copilului nostru, putem explica clar că anumite lucruri – în acest caz, desenatul pe perete – sunt inacceptabile și nu sunt permise. Dar putem face acest lucru cu blândețe, în timp ce ne imaginăm cum se simte copilul nostru în acel moment și întotdeauna având încredere că își dă silința pentru asta.

Această schimbare necesită o îndepărtare radicală de modelul de parenting care se bazează pe disciplină și pedeapsă ca