

**LBRIS**

We know  
books

**TREI**

---

# Copii obraznici? Așa ceva nu există!

Ghidul revoluționar pentru creșterea  
și educarea copiilor de la 0 la 5 ani

**KATE SILVERTON**

Traducere din limba engleză de

**Camelia Munteanu și Iulia-Ruxandra Dodu**

# Cuprins

Introducere. De ce am scris această carte	15
<b>Partea I</b>	
<b>Să ne înțelegem copilul — modelul șopârliței, babuinului și bufniței celei înțelepte</b>	
Capitolul 1. Șopârlița, babuinul și bufnița cea înțeleaptă	25
Capitolul 2. Ceea ce se petrece în creier nu rămâne în creier	54
<b>Partea a II-a</b>	
<b>Parentingul — metoda șopârliței, babuinului și bufniței celei înțelepte</b>	
Capitolul 3. Cum gestionăm și stopăm acesele de furie	67
Capitolul 4. Reglajul emoțional și tehnica „SRA“	96
Capitolul 5. Plânsul ca formă de comunicare	119
Capitolul 6. Stres, sărituri și bâțâială în pași de salsa	133
Capitolul 7. Moș Crăciun și Codul Roșu	146

Capitolul 8. Contracte, limite și consecințe	161
Capitolul 9. De ce etichetările sunt „rele“	182
Capitolul 10. Umplerea rezervorului emoțional și Ora exclusivă	192
Capitolul 11. De ce să spunem mereu „da“ când vine vorba despre joacă	212
Capitolul 12. Frații — cum să stopezi gâlcevile	232
Capitolul 13. Schimbări importante în viață, îngrijirea copilului și începerea grădiniței	264
Capitolul 14. Din cana goală nu ai ce să torni	296
Bibliografie	319
Resurse	326
Mulțumiri	329

*Dedic această carte părinților de pretutindeni. Aduc un omagiu acelor dintre voi care vă creșteți copiii în echipă, părinților singuri, celor văduvi, divorțați sau despărțiți, acelor dintre voi care sunteți bunici, părinți vitregi sau adoptivi, asistenți sociali și tatori — vouă tuturor, oameni minunați, empatici, binevoitori și grijulii care vă asumați sarcina de a crește copii, adesea cea mai solicitantă slujbă din lume... și incontestabil cea mai importantă.*

# Introducere

## De ce am scris această carte

În momentul în care am devenit, în sfârșit, mamă, după mulți ani de suferință, patru fertilizări *in vitro* eșuate, două pierderi de sarcină și o epuizare emoțională severă, după ce am trecut de toate acestea, am fost peste măsură de fericită! Rămăsesem însărcinată în mod natural, la vârsta de 40 de ani, ceea ce părea de necrezut, având în vedere că până și medicii își pierduseră speranța. Apoi, la 43 de ani, am rămas din nou însărcinată, tot în mod natural. Îmi consider copiii, pe Clemency și pe Wilbur, daruri ale Universului. Evident că momentul a fost marcat de o exaltare lesne de înțeles și de o recunoștință absolută, însă a fost însoțit și de un noian de întrebări:

În primul rând, *uau* — de ce nu ne-a spus nimeni că o să fie atât de greu?

În al doilea rând, hm... de ce *este* totul atât de greu?

Și, nu în ultimul rând... oare pentru restul lumii e la fel de greu?!

După primele șase săptămâni de viață ale lui Clemency, până și soțul meu, fost membru în trupa de comando a Marinei Regale Britanice, a exclamat: „Să primesc bereta verde a trupelor

speciale a fost mai ușor decât ce facem acum!“ Mai apoi a adăugat: „Când mi-am luat cățel, am primit mai multe sfaturi utile decât acum!“

E adevărat, realitățile mai dure ale parentingului nu sunt decăt arareori împărtășite cu prietenii; soțul meu glumește că, probabil, în caz contrar, nimeni nu s-ar mai înhăma la asta. Cred că acest lucru se întâmplă, deoarece parentingul se desfășoară din ce în ce mai mult în izolare, fără sprijinul comunității tradiționale din care am fi făcut parte integrantă în alte vremuri. În trecut ne creșteam copiii mai mult instinctiv, nefiind atât de privați de somn și având avantajul unei familii extinse care să ne ajute să gătim și să stea cu bebelușul, în timp ce bătrânii își transmiteau povețele din generație în generație.

Deși trăim vremuri diferite, cu toții avem în continuare aceleași speranțe și aspirații, același vis de a fi niște părinți exemplari; cu toții ne dorim confirmarea că „facem ce trebuie“ și vrem să știm că prichindeii noștri cresc cu sentimentul că sunt apreciați, în siguranță și iubiți.

Bineînțeles că *primim* sfaturi, însă pare că, în ultimele decenii, unele dintre acestea au fost concepute mai degrabă cu gândul la părinții haotici (ceea ce este de înțeles, de altfel) decât pentru a se plia pe *nevoile* copiilor noștri. Spre exemplu, am asistat cu toții la apariția metodei „statului la colț“ și a „alungării copilului în camera lui“, ba chiar și la lăsatul copiilor să plângă singuri „până se potolesc“. Toate aceste sfaturi sunt oferite cu cele mai bune intenții, pentru a-i ajuta pe părinții presați de timp să facă față. Dar cum ar fi dacă am putea combina *ce e mai bun* din învățăturile bătrânești cu ceea ce este *confirmat* de știința modernă într-un mod din care să avem de câștigat nu doar noi... ci și copiii noștri?

Puși în fața unei crize a sănătății mentale a copiilor, ne dorim, mai mult decât oricând, să ne asigurăm că ne creștem prichindeii astfel încât să fie plini de compasiune, atenți cu cei din jur și

binevoitori; căci ne dorim să se dezvolte în viitori adulți pregătiți pentru toate experiențele emoționale, capabili să depășească obstacolele și să se bucure de o viață plină de culoare, cu tot ce are ea de oferit.

Odată ce am devenit mamă, mi-am dorit să învăț mai multe despre cum anume să protejez pe cât de bine posibil sănătatea mentală și fizică a copiilor mei.

În calitate de jurnalist, am avut norocul de a-i cunoaște pe unii dintre cei mai pricepuți psihanaliziști ai lumii, printre care profesorul Peter Fonagy, importanți experți în neurologie și psihiatri — cum ar fi dr. Bruce Perry, dar și psihoterapeuți — precum dr. Gabor Maté și dr. Margot Sunderland, ori precum Liza Elle. Am invitat experți în psihiatrie infantilă la un ceai în bucătăria mea... și i-am rugat să „își aducă și cunoștințele la pachet“ (ceea ce oamenii fac oricum, de obicei) — doar că eu mă refeream la sensul literal. Citisem atât de multe cărți de parenting și analizasem atât de multe teorii diferite — dând și de mituri, deloc puține, pe parcurs —, încât voiam să aud explicația *lor* cu privire la motivul pentru care copiii noștri se comportă așa cum se comportă și, cel mai important, cu privire la modul optim în care ar trebui să reacționăm noi, ca părinți.

*Voiam să învăț cum să am grijă de sănătatea creierelor copiilor mei.*

Din formarea pentru a deveni psihoterapeut pentru copii și din experiența mea avută în terapia pe care am urmat-o, știam deja că tot ceea ce trăim pe vremea când suntem foarte mici modelează adultul care vom deveni ulterior. Ceea ce *nu* știusem și *ma dat pe spate*, pur și simplu, a fost să aflu că ceea ce ni se întâmplă în copilărie poate să aibă impact asupra absolut TOT: de la dezvoltarea creierului nostru și de la creșterea noastră biologică până la comportamentul nostru. Modul în care noi, ca părinți, reacționăm la comportamentul copiilor noștri va avea o influență directă asupra dezvoltării lor cerebrale.

Dintr-odată, mi-am văzut copiii într-o lumină diferită sau, mai degrabă, le-am văzut *comportamentul* dintr-o perspectivă total diferită. Am descoperit că le pot gestiona cu ușurință accesele de furie și crizele în care își pierd controlul, că le pot aplana rapid ciorovăielile și am înțeles că rivalitatea dintre frați izvorăște din frică. Parentingul a devenit MULT mai simplu, iar copiii au fost și ei mai fericiți! Cu tot ce învățasem, mă simțeam capabilă să abordez parentingul într-un mod mai încrezător și mai intuitiv în loc să am senzația că orbesc. A fost o REVELAȚIE ABSOLUTĂ. Iar soțului meu, crescut într-un mediu în care se credea în zicala „bătaia e ruptă din rai“, abordarea pe care am început s-o aplicăm i s-a părut profund transformativă.

Iar toate acestea fără să fie vreodată nevoie să apelăm la statul la colț!

Am scris această carte pentru a împărtăși ceea ce am învățat, deoarece mi se pare un lucru mult prea important ca să nu procedez astfel. Consider că FIECARE părinte merită să afle secretul creșterii unor copii sănătoși din punct de vedere emoțional. Nu numai că le va fi de mare folos copiilor noștri în viitor, dar ne face și nouă viața MAI SIMPLĂ și cu mult mai DISTRACTIVĂ!

Așadar, mi-am dorit să împărtășesc secretul prin care putem ajuta la dezvoltarea unor creiere sănătoase.

Este ceva ce oamenii de știință știu de decenii. Cu toate acestea, ceea ce ei au aflat nu a ajuns încă să facă parte din principiile actuale ale parentingului (chit că oamenii de știință au încercat să ne spună și nouă ce au descoperit).

De ce?

Pentru că — așa cum mi-au explicat chiar ei atunci când le-am adresat întrebarea — „știința preferă etichetele“ și „știința lucrează cu concepte complicate“. Profesorul Fonagy mi-a lansat

o provocare pentru această carte: să „explic lucrurile de parcă aș spune o poveste, să nu le complic“.

Așadar, exact asta îmi propun să fac.

Mi-am permis să redenumesc structura (foarte complicată) a creierului și am găsit un model conceptual (*foarte simplu*) prin care să explic felul în care creierul în dezvoltare ale copiilor noștri le influențează comportamentul.

*Conceptul meu implică doar trei animale și un copac: șopârlița, babuinul, bufnița cea înțeleaptă și baobabul. Este FOARTE SIMPLU de explicat și FOARTE SIMPLU de pus în practică.*

Mi-am dorit un model conceptual ușor de înțeles chiar și pentru copiii noștri, și pe care noi, ca părinți, să-l putem pune la treabă în câteva secunde, chiar și atunci când suntem în toiul unor dificultăți majore la nivel de parenting!

Este important să subliniez că *există* fundamente științifice certe de la care am pornit pentru a scrie cartea de față! Vă spun asta pentru că mi-aș dori să vă simțiți mai puternici după ce o citiți. Am scris-o într-un mod extrem de accesibil, pentru că îmi doresc din tot sufletul ca FIECARE părinte să aibă acces la aceste informații. Pentru că, având știința drept copilot, ca să spunem așa, puteți căpăta încrederea necesară pentru a merge înainte, lăsându-vă ghidați de instincte și folosind modelul șopârlei, babuinului și bufniței celei înțelepte. Veți ști, deci, tot timpul că lucrurile pe care le faceți pentru copiii voștri sunt *susținute de dovezi științifice*.

De asemenea, veți găsi presărate, printre paginile cărții, viniete puse sub titlatura „Creierul sub lupă“, care includ elemente ale cercetării mele, ale studiilor clinice pe care le-am parcurs, precum și informații primite de la persoanele pe care le-am intervievat și care m-au inspirat. La sfârșitul cărții există numeroase referințe și rețele de sprijin, în cazul în care veți dori să

aprofundați subiectele abordate. Cu toate acestea — și am impresia că, oricât aș insista asupra acestui lucru, tot nu ar fi destul —, limbajul este păstrat în permanență într-un registru comun, iar modelul conceptual este ușor de pus în practică.

## PARTEA I

Primele două capitole pregătesc planul de bătaie, cum s-ar spune. Ele vor explica modul în care tipul de parenting pe care îl abordați va contura persoana în care se va transforma copilul vostru, și aici ne gândim la atitudinea lui față de risc, la reziliența lui și chiar la viitoarele lui relații. Este EXTREM de important să fiți conștienți de acest lucru! Aceste capitole vă vor ajuta să interpretați comportamentul copilului vostru folosind conceptul celor trei animale și al baobabului; astfel, până la sfârșitul primului capitol, ar trebui să fiți pregătiți și echipați cu tot ce aveți nevoie să știți pentru a deveni niște ninja atoateștiutori într-ale neuroștiințelor și veți fi gata să gestionați orice tip de comportament: de la accese de furie și lacrimi până la certuri și frici. Vă promit, jur pe roșu!, chiar așa se va întâmpla. Așadar, rămâneți alături de mine... iar insigna de expert în parenting vă așteaptă, cu numele vostru scris pe ea!

## PARTEA A II-A

În această secțiune explorez toate acele scenarii universale de care au parte părinții — știți și voi, acelea de care ne este groază tuturor: crizele de nervi făcute în public, izbucnirile pline de furie,

„refuzul de a lua poziția de drepti“ (după cum îl numește soțul meu, Mike) și multe altele. Va fi vorba inclusiv despre cum să facem față începutului de grădiniță sau de școală, doliului, separării sau divorțului. Voi împărtăși, de asemenea, numeroase scenarii din propria-mi experiență fără să mă pun la adăpost de situațiile care ar putea părea jenante, pentru că vreau să înțelegeți cu adevărat că nu sunteți singuri. În plus, veți afla și părerile altor părinți care își împărtășesc experiențele, inclusiv pe cea a soțului meu, iar opinia lui este relevantă, pentru că, în cazul lui, la momentul când a intrat în horă, perspectiva lui fusese întrucâtva diferită!

În fiecare capitol veți găsi sfaturi și instrumente practice și ușor de folosit, însoțite de scenarii de urmat, întrucât știu că, atunci când suntem la capătul capacității noastre de a îndura, ca părinți, adesea nu vrem decât ca cineva să ne arate CUM să procedăm! Și vrem ca aceasta să se întâmple CHIAR ACUM!

Parentingul poate fi dificil. Este posibil ca deseori să trebuiască să ne descurcăm singuri și atunci ne epuizăm repede resursele. Eu sunt o mamă care lucrează și care a născut copii mai târziu. Știu cât de epuizant poate fi. Având eu însămi copii mici, cunosc dificultățile pe care le poate aduce cu sine „meseria“ de părinte. Acum înțeleg de ce creșterea copiilor a fost descrisă drept cea mai grea slujbă din lume.

Cu toate acestea, folosind tot ce am învățat în ultimul deceniu, eu cred și că suntem mult mai puternici decât ne dăm seama, mai capabili decât am putea să credem și că, în mod cert, avem cu toții capacitatea de a crește copii sănătoși și fericiți, care să poată împărtăși cu noi cea mai puternică legătură: pe viață.

Nădăjduiesc ca această carte să vă ajute să deveniți acel părinte care ați sperat și v-ați dorit mereu să fiți. Sper că vă ajute să vă simțiți susținuți în a profita la maximum de *propriul vostru* drum, sper să vă simțiți, pe tot acest parcurs, încurajați și stăpâni pe situație și, cel mai important, sper ca tot ce veți afla aici să-i

permiță celui mic să trăiască experiența unei copilării pline de  
voioșie și haz. Sper ca aceste informații să ne ajute pe toți să con-  
struim un viitor mai bun pentru copiii noștri și să ne distrăm de  
minune în timp ce facem acest lucru.

Începem? Să-i dăm drumul, eu promit să vă fiu alături la fie-  
care pas.

Kate Silverton, februarie 2021

## Partea I

# Să ne înțelegem copilul – modelul șopârlitei, babuinului și bufniței celei înțelepte

Eu cred că a ne pune în pielea copiilor noștri, a înțelege cu ade-  
vărat ce gândesc și ce le motivează comportamentul ne este de  
maxim folos nouă, ca părinți. Este mult mai ușor să facem acest  
lucru atunci când înțelegem cum se dezvoltă creierul lor. Partea I  
va explica modul în care funcționează creierul copilului tău,  
cu ajutorul conceptului supersimplist bazat pe doar trei animale:  
o șopârlă, un babuin și o bufniță bătrână și înțeleaptă! Eu pri-  
vesc lucrurile în felul următor: o fi el creierul complicat, dar nu  
e musai ca modul în care noi îl înțelegem să fie la fel de încâlcit.

Cu ajutorul acestor noi informații, veți înțelege *totul* despre  
comportamentul copiilor voștri și despre motivul pentru care  
cuvântul „obraznic“ ar trebui realmente să dispară din vocabular!

# Capitolul 1

## Șopârlita, babuinul și bufnița cea înțeleaptă

*Schimbă modul în care te uiți la un copil și vei vedea un copil diferit.*

Dr. Stuart G. Shanker, profesor emerit de filosofie  
și psihologie la Universitatea York

„E la teribila vârstă de doi ani!“

„Bebelușul meu este atât de mămos!“

„Fiica mea nu știe să împartă.“

„Fiul meu mușcă.“

„Gemenii mei nu stau locului!“

„De ce nu suntem niciodată în stare să plecăm de acasă la timp?!“

„Fiica mea e extrem de FURIOASĂ — o tot lovește pe sora ei.“

„DE CE nu sunt în stare SĂ FACĂ CE LI SE SPUNE?!“

„De ce se comportă copiii noștri în felul ăsta?“

Potrivit parentingului de modă veche, copiii noștri ar putea fi numiți „OBRAZNICI“.

Dar eu spun că parentingul de modă veche nu are dreptate!

Copiii noștri *nu* sunt „obraznici“, ei doar încercă să ne transmită ceva. Este singurul mod în care știu s-o facă.

Copiii sub cinci ani adesea „fac nazuri“ întrucât încă nu-și găsesc cuvintele necesare pentru a-și *explica* sentimentele. Iar sentimentele lor pot părea IMENSE, de parcă ÎNTREAGA LUME ar fi pe cale să se destrame. Motivul? La această vârstă ei nu au un „filtru emoțional“ specializat, și nici vreo metodă anume de a se deconecta sau de a lua lucrurile mai puțin în tragic. Atunci când înțelegem acest lucru, când suntem capabili să le interpretăm cu ușurință comportamentul (ceea ce veți învăța să faceți până la sfârșitul acestui capitol!), veți vedea de ce susțin CĂ NU EXISTĂ COPII OBRAZNICI și veți deveni genul de părinți care, în loc să întrebe „Ce e ÎN NEREGULĂ cu tine?“, vor întreba „Ce ți se întâmplă și cum te pot ajuta?“.

Asta e tot!

Știu că sună simplist, dar, ajutându-vă copiii să învețe să-și gestioneze sentimentele intense, veți face una dintre cele mai importante și MAI BUNE investiții din viața voastră de părinte. Chiar nu aveți de ce să vă simțiți presați să dați naștere unui mic Einstein sau Mozart. Dacă ne dorim ca prichindeii noștri să fie întregi, compleți, cu picioarele pe pământ și fericiți, știința confirmă ceea ce Mama Natură știa deja: a ne învăța copiii cum să-și gestioneze emoțiile este de importanță vitală, pentru a le asigura starea de bine mentală și emoțională din viitor. Iar farmecul, în acest caz, rezidă în aceea că Mama Natură ne-a dotat deja cu tot ce avem nevoie pentru a-i ajuta în acest sens.

Creierul  
sub lupă

„Decât să-i arătăm bebelușului cartonașe cu informații, ar fi mai adecvat pentru stadiul lui de dezvoltare ca pur și simplu să-l ținem în brațe și să ne bucurăm de prezența lui.“

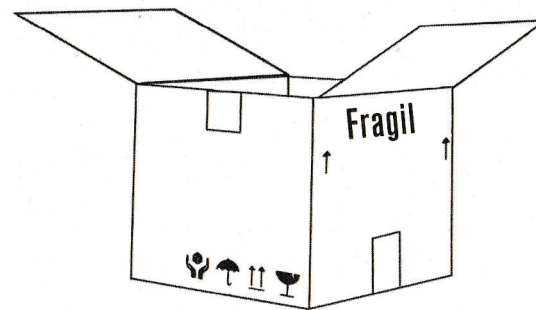
Sue Gerhardt, psihoterapeut, în cartea *Importanța iubirii*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Importanța iubirii. Calea prin care afecțiunea modelează creierul bebelușului*, Ed. Dao Psi, București, 2012. (N.t.)

Emoțiile noastre sunt acele sentimente pe care le percepem înăuntrul nostru. Ele ne ghidează și ne ajută să identificăm ce ne face bine și ce ne face rău în viață, spre ce să ne îndreptăm și de ce să ne ferim.

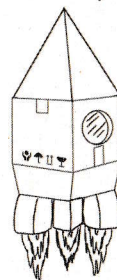
Felul în care copiii noștri percep lumea (dar și rolul nostru ca părinți) va modela persoana care vor deveni; nu doar sănătatea lor fizică, ci și starea de bine mentală și emoțională. Cel mai bine îi putem ajuta atunci când înțelegem că, la copiii noștri, creierul este încă în dezvoltare, ceea ce înseamnă că ei se pot comporta și pot percepe lucrurile într-un mod foarte diferit față de al nostru.

Pentru a ilustra mai bine ideea, atunci când vă uitați la obiectul de mai jos, ce vedeți?



Ei bine, iată ce vede copilul vostru...

NAVĂ SPAȚIALĂ?!



MAȘINĂ DE CURSE?!

