

LBRIS

We know
books

Laura Markham

PĂRINȚI LINIȘTIȚI, COPII FERICIȚI

Cum să nu mai fipi
și să educi cu blândețe

Ediția a II-a revizuită

Traducere din limba engleză de
SANDA WATT



ZYX Books

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Introducere	11
Secretele părinților liniștiți	11
PARTEA I: REGLAREA EMOȚIILOR	21
1. Părinții liniștiți cresc copii fericiți	23
Principală ta responsabilitate ca părinte	25
Ieșind din cercul vicios: să ne vindecăm rănile	27
Cum să îți gestionezi furia	32
Cum să nu mai țipi la copil	37
Cum să îți păstrezi calmul atunci când copilul are o criză de plâns ..	43
Poți avea grijă de tine în timp ce îți crești copilul	47
Zece reguli pentru a crește copii grozavi	52
PARTEA A II-A: CONECTAREA	55
2. Ingredientul esențial pentru părinți liniștiți și copii fericiți ..	57
De ce conectarea este secretul părinților fericiți	58
Conectarea pe măsură ce copilul crește	59
<i>Bebeluși (0–13 luni): dezvoltarea cerebrală</i>	59
<i>Copiii mici (13–36 de luni): formarea unei relații de atașament</i> <i>securizant</i>	64
<i>Preșcolari (3–5 ani): dezvoltarea independenței</i>	70

Școlari (6-9 ani): baza adolescenței	72
Bazele conectării	74
<i>Cum să realizezi o conectare profundă între tine și copil</i>	76
<i>Cum știi când relația ta cu nevoile copilului funcționează</i>	78
<i>Cum să te apropii de un copil dificil</i>	80
Plan de acțiune	82
<i>Resursele emoționale ale copilului</i>	82
<i>De ce este timpul special atât de special?</i>	84
<i>Obiceiuri zilnice pentru o relație mai solidă și mai caldă între tine și copil</i>	88
<i>Folosește conectarea pentru a-ți scoate copilul dimineața pe ușă</i>	91
<i>Folosește conectarea pentru momente mai plăcute înainte de culcare</i>	94
<i>Zece sugestii pentru cultivarea unui talent extraordinar de a asculta</i>	96
<i>Cum îmi conving copilul să mă asculte?!</i>	98
<i>Când copilul pur și simplu se închide în sine</i>	100
<i>Când vă blocați amândoi în negativitate</i>	102

PARTEA A III-A: ÎNDRUMARE, NU CONTROL 105

3. Să creștem copii care au stăpânire de sine: îndrumarea emoțiilor	107
<i>De ce să îndrumi emoțiile?</i>	108
Inteligența emoțională pe măsură ce copilul crește	111
<i>Bebeluşii (0-13 luni): temelia încrederii</i>	111
<i>Copiii mici (13-36 de luni): iubirea necondiționată</i>	117
<i>Preșcolarii (3-5 ani): empatia</i>	122
<i>Școlarii (6-9 ani): conștiința de sine emoțională</i>	125
Elementele de bază ale îndrumării emoționale	127
<i>Cum își dezvoltă copiii inteligența emoțională</i>	128
<i>Empatia, baza inteligenței emoționale</i>	128
<i>Încărcătura emoțională a copilului</i>	132
<i>Înțelege furia</i>	136
<i>Satisfacerea celor mai profunde nevoi ale copilului</i>	138
<i>Îndrumarea eq în cazul copiilor dificili</i>	140

Plan de acțiune	143
<i>Șapte pași pentru cultivarea inteligenței emoționale a copilului</i>	144
<i>Îndrumarea emoțională în crizele de plâns</i>	146
<i>Când copilul face scene, dar nu plânge: cum să oferi un sentiment de siguranță</i>	152
<i>Joacă-te alături de copil: jocuri pentru inteligența emoțională</i>	154
<i>Resurse suplimentare: materiale pentru conflictele dintre frați</i>	160
4. Să creștem copii care vor să se poarte frumos.	
Îndrăznește să nu disciplinezi	161
Secretul despre disciplină și pedepse	163
Îndrumare pe măsură ce copilul crește	170
<i>Bebeluşii (0-13 luni): redirecționare empatică</i>	170
<i>Copiii mici (13-36 de luni): evitarea luptelor de putere</i>	171
<i>Preșcolarii (3-5 ani): cum deprind autocontrolul</i>	175
<i>Școlarii (6-9 ani): dezvoltarea obiceiurilor sănătoase</i>	177
Impunerea limitelor cu empatie: elementele de bază	178
<i>Linia fină dintre autoritate și permisivitate</i>	178
<i>Să-i dai sau nu palme la fund copilului?</i>	183
<i>Sunt țipetele noile palme la fund?</i>	186
<i>Transformă pauzele disciplinare în pauze împreună</i>	187
<i>Adevărul despre consecințe</i>	190
<i>Cât de eficientă este abordarea pozitivă în cazul unui copil dificil?</i>	193
Plan de acțiune	194
<i>Cum să impui limite empatic</i>	195
<i>Cum să ajuți copiii care testează limitele</i>	198
<i>Renunță la consecințe: douăsprezece alternative minunate</i>	200
<i>Cum să intervii în momentul de criză</i>	204
<i>Învăță copiii să își rezolve problemele cu ajutorul celor 3R:</i>	
<i>reflecție, reparare și responsabilitate</i>	205
<i>Mentenanța preventivă</i>	207
<i>Ce faci când copilul chiar sare calul?</i>	208
<i>Resurse suplimentare: articole</i>	211

5. Să creștem copii care reușesc cu bucurie și stimă de sine	213
Ce este îndrumarea măiestriei?	215
Stimularea măiestriei pe măsură ce copilul crește	218
Bebelușii (0–13 luni): micul om de știință	218
Copiii mici (13–36 de luni): fac singur – dezvoltarea răspuns-abilității	223
Preșcolarii (3–5 ani): măiestria de sine în rezolvarea problemelor	227
Școlarii (6–9 ani): explorarea pasiunilor	231
Bazele măiestriei	238
Încurajarea măiestriei	238
Cum își dezvoltă copiii reziliența	240
Cum faci remarci constructive	241
Cum să eviți să devii părinte hiperprotector	245
Dacă ai un copil care nu își dezvoltă măiestria în mod natural?	247
Plan de acțiune	250
Nu căuta vinovatul	250
Dezvoltarea responsabilității	252
Dezvoltarea unei judecăți sănătoase	254
Teme fără lacrimi	255
Ai încredere în copil și în mama natură	258
Postfață	261
Când să soliciți ajutor profesionist	261
Viitorul este în mâinile tale	262
Mulțumiri	263
Resurse suplimentare	265

1

Părinții liniștiți cresc copii fericiți

E o vorbă care spune că nimic nu e mai greu decât să crești copii. Dar de ce este atât de dificil? Când adresez această întrebare publicului, părinții îmi sugerează, de obicei, două motive. Primul ar fi că miza este atât de mare. Al doilea, că nu există o metodă bine definită care să-ți spună așa e bine.

O metodă e bună, alta mai puțin bună. Miza este cu siguranță foarte mare, însă știm, de fapt, destul de multe despre cum putem să creștem copii fericiți, responsabili, respectuoși, sănătoși emoțional și autodisciplinați. S-au realizat foarte multe studii pe acest subiect important, iar părinții se vor bucura să afle cât de folositoare sunt rezultatele pe care se bazează cercetătorii. Toate aceste studii arată că părinții care au o reacție caldă și care tratează cu atenție și respect nevoile unice ale copilului ca persoană, care impun limite cu înțelegere și îndrumă într-un mod constructiv emoțiile copilului, cresc oameni extraordinari. Este rezonabil, dar dificil. După cum orice părinte știe, partea dificilă ține de

gestionarea propriilor emoții, pentru a reuși să procedăm astfel măcar din când în când.

Indiferent de singularitatea dificultăților în care ne pune copilul nostru, dacă vrem să fim părinți buni, trebuie să lucrăm și cu noi înșine. Copilul nu ne provoacă furia sau anxietatea care ne aruncă în lupte de putere; acestea provin mai degrabă din propriile temeri și îndoieli. Propriile experiențe din copilărie, traumele timpurii – mai mici și mai mari – fac parte din personalitatea noastră. Mai mult, sunt acea parte din noi care reacționează atunci când ne supărăm. De aceea, când suntem furioși ori speriați, trebuie să recunoaștem că întotdeauna este la mijloc o experiență timpurie neplăcută care ne face să reacționăm astfel. Copiii au un dar în a declanșa toate acele sentimente nefericite din propria copilărie și, de aceea, singura modalitate de a deveni părinți liniștiți este să împiedicăm în mod conștient aceste vechi sentimente să producă o nouă suferință.

De fapt, ceea ce ne dorim cu cea mai mare ardoare pentru copiii noștri depinde de munca interioară cu noi înșine. Cu toții ne dorim să creștem copii care să ajungă adulți fericiți, iubiți de ceilalți și cu noroc în dragoste. Dacă reflectăm la propriile relații din copilăria timpurie și învățăm să ne ocrotim pe noi înșine, le putem oferi copiilor noștri – îi poți oferi copilului tău – un mediu sigur care va forma baza pentru relații iubitoare pentru tot restul vieții acestora. Nu putem controla ceea ce i se întâmplă copilului, dar putem mări șansele ca acesta să se înconjoare de persoane care se vor purta frumos cu el și îl vor ajuta să găsească sensul profund al vieții.

Ne dorim, de asemenea, să creștem copii care își pot controla comportamentul atât pentru că vor avea o viață mai ușoară, cât și pentru că este de datoria noastră, ca părinți. Iar noi știm cum să creștem astfel de copii. Când ne gestionăm propriile emoții, și copiii și le gestionează pe ale lor, ceea ce îi va ajuta să își controleze comportamentul, când sunt suficient de legați de noi încât să își dorească acest lucru.

În cele din urmă, ne dorim o viață de succes pentru copiii noștri. Nu neapărat în sensul de a câștiga recompense oferite în societatea noastră, ci în sensul de a descoperi, a evolua și a-și împărtăși darurile

unice pe întreaga durată a vieții lor. Știm și cum să ajutăm copiii să ajungă aici. Ține, în mare parte, de gestionarea propriilor anxietăți, pentru a-i da copilului libertatea de a se descoperi pe sine și de a deveni încrezător și rezilient.

Unii copii au, din naștere, un temperament mai dificil, iar autocontrolul nostru, ca părinți, este și mai important pentru aceștia. Dar indiferent de ceea ce copilul aduce în lume, modul în care interacționezi cu el îi va da posibilitatea de a avea o viață împlinită. Copiii ne încântă și ne exasperează, ne emoționează și ne enervează. Efectiv, implicit, copilul ne va cere să creștem și noi. Dacă poți, observă când începi să te enervezi și încearcă să îți recapeti echilibrul înainte de a reacționa; dacă îți poți liniști propria anxietate, dacă poți reflecta la propria experiență, împăcându-te cu aceasta, poți crește copii sănătoși emoțional care au succes pe toate planurile. Poți deveni un părinte liniștit, care crește copii fericiți.

Principala ta responsabilitate ca părinte

„Mindfulness: când îi permiți unei emoții să apară și să treacă, fără să reacționezi în funcție de ea.“

– Benedict Carey¹

„Mindfulness: când nu lovești pe cineva peste gură.“

– Copil de unsprezece ani, citat de Sharon Salzberg²

Copilul se va comporta, fără îndoială, ca un copil, adică cineva care încă învață, care are alte priorități decât ale tale, care nu va reuși întotdeauna să își gestioneze sentimentele și acțiunile. Și, fără îndoială, comportamentul său copilăresc va reuși uneori să te calce pe nervi.

¹ Benedict Carey, „Lotus Therapy“, *The New York Times*, 27 mai 2008 (N. a.).

² Sharon Salzberg, *Real Happiness: The Power of Meditation*, Workman, 2010, p. 107 (N. a.).

Devine o problemă atunci când începi și tu să te comporți ca un copil. Cineva trebuie să aibă un comportament matur, dacă ne dorim ca fiul sau fiica noastră să învețe ce înseamnă asta. Problemele apar când și noi începem să ne comportăm copilărește. Dacă, în schimb, ne stăpânim – ceea ce înseamnă că ne remarcăm emoțiile, dar le lăsăm să se consume fără să acționăm în baza acestora –, dăm un exemplu de reglare emoțională, iar copiii noștri învață de la noi.

Există un motiv pentru care companiile aeriene ne spun să ne punem întâi noi masca de oxigen. Copiii nu pot ajunge la acele măști și nu știm dacă se vor descurca să le folosească în mod adecvat. Dacă ne pierdem cunoștința, copiii nu ne pot salva și nu se pot salva nici pe ei înșiși. Deci, chiar dacă suntem dispuși să ne sacrificăm pentru a ne salva copiii, este responsabilitatea noastră să ne punem întâi nouă masca.

Copiii nu își pot gestiona singuri furia. Ei nu înțeleg nimic din accesul de gelozie care îi determină să își lovească surioara, de exemplu. Au nevoie de ajutorul nostru pentru a gestiona teama că nu îi iubim pentru că nu ar fi suficient de buni. Știu că, dacă ar fi suficient de buni, nu și-ar mai lovi surioara și nu ar șterpeți bombonica aceea și nu s-ar arunca la podea țipând. Dar nu se pot abține, oricât de mult ar încerca. (Cam ca noi atunci când mâncăm o bucăciică de prăjitură în plus.)

La fel ca în situația măștilor de oxigen, este de datoria noastră să ne ajutăm copilul să își gestioneze emoțiile, ceea ce îl va ajuta și comportamental. Din păcate, atunci când suntem stresați, extenuați și lipsiți de vitalitate, nu putem fi prezenți într-un mod constructiv pentru copiii noștri mai mult decât putem fi atunci când leșinăm în avion.

De aceea, principala responsabilitate a părintelui este să fie conștient de propria stare interioară. Starea de mindfulness este opusă celei în care îți pierzi răbdarea. Nu mă înțelege greșit – mindfulness nu înseamnă că nu simți furie, ci că ești conștient de sentimentele tale, dar nu reacționezi sub imperiul lor. Furia este prezentă în orice relație. Însă reacțiile nechibzuite generate de aceasta, vorbe sau acțiuni, pot compromite modul în care ne creștem copiii.

Emoțiile sunt utile, sunt asemenea beculețelor de pe bordul mașinii. Dacă ai vedea o lumină roșie pâlpâind în mașină, nu ai

vrea să o acoperi sau să rupi firele care o fac să pâlpâie, nu-i așa? Ai lua în considerare informația și ai face ceva în acest sens, ducând mașina în service pentru schimbarea uleiului. Dificultatea cu emoțiile umane constă în aceea că, de foarte multe ori, nu știm ce să facem atunci când le simțim. Avem tendința înăscută de a reacționa la toate emoțiile „negative“ (acele luminițe roșii din psihicul nostru care se aprind pe parcursul unei zile) în trei moduri: luptăm, fugim sau ne blocăm.

Aceste strategii funcționează bine în majoritatea situațiilor urgente. Însă, în ciuda temerilor noastre, creșterea copiilor nu este, în mod normal, o situație urgentă. De obicei, în creșterea copiilor și în viață, cea mai bună atitudine în fața acestor emoții supărătoare este să reflectăm, nu să reacționăm. Cu alte cuvinte, nu acționăm în momentul în care simți emoția.

Uneori, vei fi copleșit de hormonii „luptă sau fugi“, dar, dacă exersezi suficient încât să remarci momentul în care începi să pierzi controlul, vei putea reveni la o stare de echilibru. Acel spațiu interior de liniște va garanta că acțiunile tale sunt înțelepte și iubitoare.

Dar ce se întâmplă atunci când, pur și simplu, nu suntem în stare să facem asta? Când o acțiune a copilului te înnebunește, iar toate eforturile tale de a-ți păstra calmul sunt în van?

Leșind din cercul vicios: să ne vindecăm rănilor

În absența reflecției, istoria se repetă adesea (...). Studiile au arătat cât se poate de clar că atașamentul copiilor față de noi este influențat de ceea ce ni s-a întâmplat atunci când eram mici, dacă nu vom reuși să analizăm și să înțelegem respectivele experiențe.

– Dan Siegel¹

¹ Daniel Siegel și Mary Hartzell, *Parentaj sensibil și inteligent. Să ne înțelegem pe noi înșine, pentru a crește copii fericiți*, traducere de Marian Stan, Editura Herald, București, 2015 (N. red.).

Celebrul psiholog D.W. Winnicott a făcut multe observații înțelepte despre părinți și copii. Preferata mea este aceea conform căreia copiii nu au nevoie de părinți perfecți. Tot ceea ce trebuie să facem este să evităm să îi rănim și să le oferim „devotamentul obișnuit“, cel care a fost dintotdeauna așteptat din partea părinților.

Din păcate, nu este atât de ușor precum pare. Înainte de toate, devotamentul nu este absolut deloc obișnuit. Devotament, după cum bine știu părinții, înseamnă să faci ture dintr-un capăt în celălalt al camerei la ora două noaptea, ținând în brațe un copil care plânge din cauza unei infecții la ureche. Devotament înseamnă să faci ultima efort pentru a intra în bucătărie să prepari cina copiilor după o zi lungă, când, de fapt, nu îți dorești decât să te arunci pe canapea și să moți. Devotament înseamnă să îți dai jos jacheta într-o noapte răcoroasă pentru a o înfășura în jurul copilului care doarme pe scaunul din spate al mașinii. Acest devotament obișnuit este aceeași iubire profundă care i-a făcut pe părinții din toate timpurile să se arunce între copilul lor și vreo sursă de pericol, de la cioburi care zburau prin aer la soldați inamici.

Însă, chiar dacă ne exprimăm devotamentul prin dorința de a ne pune copiii pe primul loc, tot nu este ușor să fii un părinte „suficient de bun“. Până și cea mai devotată mamă sau cel mai devotat tată își poate răni ori traumatiza copilul. Chiar și părinții care își adoră copiii și care și-ar da și viața, dacă situația ar cere-o. De unde această prăpastie între intențiile și acțiunile noastre? Motivul este acela că, deși niciodată nu ne-am răni în mod conștient copilul, o mare parte din activitatea de creștere a copiilor, la fel ca în orice altă relație, se petrece în afara atenției noastre conștiente.

Adevărul este că aproape toți am fost răniți atunci când eram copii și, nevindecate, aceste răni ne vor împiedica să ne creștem copiii așa cum ne dorim cu adevărat. Dacă există vreo situație în care ai fost traumatizat când erai copil, poți fi sigur că același gen de situație te va face să suferi ca părinte și să îți rănești, la rândul tău, copilul. Avem multe astfel de exemple la îndemână: tatăl care repetă inconștient cu propriul fiu prejudecățile în care a fost el însuși crescut. Mama care nu le poate impune copiilor limite deoarece nu poate face față furiei

acestora și care sfârșește prin a crește copii egocentrice și încordați. Părinții care lucrează peste program deoarece se îndoiesc de propria capacitate de a fi interesați de (a se citi: de a-și iubi) propriii copii. Fiecare dintre noi are datoria să-și analizeze în mod conștient rănilor – unele mai mici, altele mai dureroase –, astfel încât să nu ne rănim și noi copiii.

Este minunat totuși că, atunci când devii părinte, primești un fel de hartă a acestor vechi răni, ceea ce-ți oferă șansa să te analizezi în profunzime și să te vindeci. Copiii au capacitatea extraordinară de a ne arăta aceste răni, de a ne scoate la iveală fricile și furiile. Mai sigur decât orice maestru zen ori terapeut, copiii ne oferă ocazia perfectă să creștem și să ne vindecăm. Majoritatea părinților spun că iubirea pentru copiii lor i-a transformat: i-a făcut mai răbdători, mai capabili de compasiune, mai altruști. Vom fi întotdeauna extrem de sensibili în privința chestiunilor care ne-au modelat psihicul timpuriu, dar, pe măsură ce ne vindecăm vechile răni, comportamentul nostru nu va mai fi dirijat de acestea și vom constata cum aceste răni ne pun în gardă, ne motivează, ne fac părinți mai buni.

Deci, cum ne putem vindeca rănilor din copilărie, devenind părinți care dorim să fim pentru copiii noștri?

- **Fii un părinte conștient.** Dacă suntem atenți, vom remarca momentele în care copiii încep să ne enerveze. Nu se pune problema că vor avea un comportament mai puțin copilăresc – întotdeauna îl vor avea, și așa este normal. Dar ceea ce îi deranjează pe unii părinți este întâmpinat de alții cu o atitudine calmă, caldă, amuzată, care îi va stimula pe copii să își dorească să aibă un comportament adecvat. Ori de câte ori ne enervăm, înseamnă că am dat peste ceva ce trebuie vindecat. La modul cel mai serios! De fiecare dată când copiii ne enervează, nu fac decât să ne arate cu degetul problemele nerezolvate din copilăria noastră.
- **Ieși din cercul vicios. Folosește butonul de pauză.** Nu este necesar să repeți istoria cu propriii copii. Chiar și atunci când te-ai împotmolit

serios, pe drumul greșit, spune: STOP! Respiră adânc și apasă pe butonul de pauză. Gândește-te la ce urmează să se întâmple dacă nu alegi alt drum. Închide gura, chiar și în mijlocul propoziției. Nu te simți jenat, pentru că nu faci decât să oferi un exemplu de bună gestionare a furiei. Păstrează jena pentru când vei avea un tantrum.

- **Înțelege cum funcționează emoțiile.** Furia este un mesaj că ceva nu funcționează în viața noastră. Problema constă în faptul că este, în același timp, și o stare biologică și, de aceea, nu ne ajută să găsim cele mai bune soluții. Când suntem cuprinși de reacțiile fiziologice care ne fac să fim „furioși“, facem și spunem lucruri pe care altfel nu le-am face sau spune niciodată. Când corpul și emoțiile noastre sunt în starea de „luptă sau fugi“, copilul pare să fie dușmanul. **Respiră adânc și așteaptă până te calmezi, înainte să iei vreo decizie sau să faci ceva.**
- **Apasă butonul de rescriere a propriei „povești“.** Dacă ai avut o copilărie tristă, nu poți schimba asta. Dar poți alege ce păstrezi din acea copilărie: „povestea“ ta. Poți face asta reflectând la propria copilărie, retrăind sentimentele dureroase, dar și adoptând noi perspective. Dacă tatăl tău te-a părăsit, iar tu ai tras concluzia că nu ai fost suficient de bun(ă), este momentul să îți clarifici situația și să înțelegi, din noua perspectivă de adult, că tu erai mai mult decât suficient(ă), iar că plecarea lui nu a avut nicio legătură cu tine. Dacă mama ta te lovea, iar tu ai tras concluzia că erai un copil rău, o perspectivă mai corectă ar fi că mama ta era speriată și că ar fi lovit chiar și cel mai angelic copil. Tu erai la fel ca orice copil: căutai iubirea și atenția ei în singurul mod pe care îl cunoșteai. Să ajungi să te împaci cu propria poveste și să o rescrii este un proces dureros, dar eliberator. De asemenea, este singura cale de a deveni părintele liniștit care îți dorești să fii pentru copilul tău.
- **Relaxează-te.** Tuturor ne este greu să fim părinții care am vrea să fim atunci când suntem stresați. Stabilește o rutină care să te ajute

să te relaxezi: practică un sport cu regularitate, mergi la yoga, fă o baie caldă, meditează. Nu ai timp? Implică restul familiei. Pune muzică și dansați împreună, fă o plimbare, culcă copiii devreme, citindu-le ceva vineri seara, pentru o noapte liniștită și relaxantă în care să recuperezi orele de nesomn.

- **Caută sprijin în rezolvarea vechilor probleme.** Orice părinte are nevoie de sprijin și de ocazia de a vorbi despre munca grea pe care o face. Uneori, putem discuta cu prietenii sau cu rudele. Alteori, un „parteneriat de ascultare“¹ cu alt părinte, după cum recomandă Patty Wipfler de la Hand in Hand Parenting, poate fi un adevărat colac de salvare. Sau poate vrei să faci parte dintr-un grup de sprijin între părinți. Dacă simți că nu găsești nicio cale de ieșire, caută un terapeut care să te ajute să mergi mai departe către o viață mai fericită. Nu este nicio rușine să ceri ajutor. Rușine este să îți negi responsabilitatea parentală și să îți rănești copilul fizic sau psihic. Dacă tu consideri că ai nevoie de ajutor, nu mai sta, solicită-l chiar acum.

Niciun părinte nu este perfect, deoarece oamenii sunt prin definiție imperfecti. Indiferent cât de mult vom lucra cu noi înșine, nu vom avea întotdeauna o influență pozitivă asupra copiilor noștri. Dar, pe măsură ce suntem mai atenți, apăsăm butonul de pauză interior și ne gestionăm stresul, devenim tot mai liniștiți. Este ceea ce îi oferă oricărui copil o șansă mai mare de a fi fericit.

Winnicott avea dreptate. Copiii noștri nu au nevoie de perfecțiune din partea noastră. Au nevoie de un părinte care să fie dispus să se maturizeze, care se schimbă și care își deschide inima în loc să și-o închidă.

¹ În original, *listening partnership* – metodă predată și în România, reprezintă o înțelegere între doi adulți prin care aceștia, pentru a se descărca, vorbesc despre problemele lor și se ascultă, cu înțelegere, pe rând (N. tr.).

LIBRIS | We know books

Cum să îți gestionezi furia

Această abordare este atât de diferită, încât mi-a schimbat viața cu totul. Partea cea mai bună e că nu-ți cere să fii perfect. Trebuie să fii tu însuși, sincer și dispus să recunoști că ai greșit. În loc să crezi momente de criză de-a lungul zilei, crezi momente de conectare și de iubire, în care le împărtășești copiilor emoțiile tale. Aceste momente îi învață pe copii cum să ofere ce au mai bun, fără să fie perfecți, ci doar ei înșiși.

– Carrie, mama a doi băieți cu vârste mai mici de patru ani

Pentru că nu suntem decât oameni, ne vom găsi în situații de „luptă sau fugi“ în care copilul va începe să pară inamicul. Când suntem cuprinși de furie, suntem, fizic, pregătiți de luptă. Hormonii și neurotransmițătorii ne vor inunda corpul, determinând mușchii să se tensioneze, pulsul să accelereze, respirația să se scurteze. Este imposibil să îți păstrezi calmul în astfel de momente, dar știm cu toții că un atac asupra copiilor noștri – oricâtă alinare ar aduce pe moment – nu este deloc ceea ce ne dorim să facem.

Ia-ți așadar, acum, următorul angajament: fără lovituri, fără injurături, fără insulte și fără amenințări. Dar țipetele? Niciodată adresate copilului! Asta ar fi deja o criză de furie. Dacă simți că nu poți fără să țipi, du-te în mașină, ridică geamurile și țipă acolo unde nu te aude nimeni, fără să folosești cuvinte, deoarece acestea te vor înfuria și mai tare.

Copiii se înfurie și ei, deci le vei face de două ori un dar atunci când îți iei angajamentul gestionării constructive a furiei. Nu numai că nu îi vei răni, dar le vei oferi și un exemplu demn de urmat. Desigur, copiii te vor vedea furios din când în când, dar vor învăța foarte mult din modul în care vei gestiona aceste situații. Vrei să îi înveți că cel mai puternic este cel care câștigă mereu? Că și părinții au crize de furie? Sau că furia este omenească și că, pe măsură ce creștem, învățăm s-o gestionăm cu responsabilitate? Iată cum poți face asta:

- **Ia o pauză.** Recunoaște că furia nu este cea mai potrivită stare în care să intervii în vreo situație. În schimb, poți lua o pauză, pentru

a reveni după ce te-ai liniștit. Când copilul este suficient de mare încât să poată fi lăsat singur câteva clipe, poți merge la baie, să-ți clătești fața cu apă și să tragi aer în piept. Spune-i pe un ton cât mai calm cu putință: „Sunt prea furios în clipa asta ca să vorbesc despre asta. Am nevoie de o pauză ca să mă liniștesc.“ Dacă ieși din încăpere nu înseamnă că ai lăsat copilul să câștige. Îi va da de înțeles cât de grav este ceea ce a făcut și va avea un exemplu de autocontrol. Când copilul este atât de mic, încât să se simtă abandonat dacă ieși, poți folosi chiuveta de la bucătărie. După care te poți așeza pe canapea câteva minute. Când te afli în altă cameră sau în spatele unei uși închise, folosește acel moment pentru a te liniști, nu pentru a te adânci și mai tare în furia gândului că ai dreptate. Respiră adânc, lent și spune o scurtă mantra pentru a-ți recăpăta calmul. Copilul te va privi. Nu te gândi că trebuie să îl înveți o lecție despre cât de mult a greșit, pentru că primește cea mai importantă lecție pe care ar putea-o învăța: cum să-și gestioneze emoțiile într-un mod responsabil.

- **Ajută-ți corpul să se elibereze de furie.** Când ești foarte furioasă, ai nevoie de o modalitate de a te calma. Oprește-te, respiră, amintește-ți că nu este o situație de urgență. Scutură din mâini pentru a elimina tensiunea. Respiră adânc de zece ori. Dacă trebuie să faci un zgomot, zumzăie. Poți, de asemenea, să cauți ceva care să te facă să râzi, ceea ce te va ajuta să te detensionezi și să îți schimbi dispoziția. Chiar și dacă te forțezi să zâmbești, vei transmite sistemului nervos mesajul că nu este o urgență, iar acesta va începe să se relaxeze. Apasă punctul de presopunctură din laterala fiecărei palme (partea palmei cu care se aplică loviturile la karate), în timp ce respiri și îți exprimi intenția de a te liniști. Dacă simți nevoia să-ți descarci fizic furia, pune muzică și dansează.
- **Schimbă-ți gândurile pentru a-ți schimba emoțiile.** Dacă te gândești că ai un copil răsfățat care va deveni un golan, atunci nu o să te poți calma. Copilul tău este, de fapt, o persoană foarte tânără care

suferă și îți arată, prin comportamentul lui, ceea ce simte. Reamintește-ți: „Se poartă ca un copil pentru că ESTE un copil. Are cea mai mare nevoie de iubirea mea tocmai atunci când pare să o «merite» cel mai puțin. Nu face decât să îmi ceară ajutorul pentru nevoile și emoțiile lui legitime.”

- **Ascultă-ți furia în loc să acționezi mânată de ea.** Furia, asemenea oricărui alt sentiment, este firească la fel ca a avea brațe sau picioare. Noi suntem responsabili doar pentru ce alegem să facem cu ea. Furia ne învață, de multe ori, o lecție importantă, dar când acționăm sub imperiul furiei, cu excepția rarelor cazuri în care trebuie să ne apărăm, suntem de prea puține ori constructivi, deoarece facem alegeri pe care nu le-am face niciodată într-o stare mai rațională. O gestionare constructivă a furiei înseamnă să limităm exprimarea acesteia și să o folosim drept metodă de diagnosticare, atunci când ne liniștim, ca să determinăm ce nu este în regulă în viața noastră și ce putem face pentru a schimba situația. Uneori răspunsul este direct legat de modul în care ne creștem copiii: trebuie să ne schimbăm abordarea înainte ca lucrurile să scape de sub control; ori începem să ne culcăm copiii cu jumătate de oră mai devreme, ori încercăm să reparăm relația cu copilul nostru de nouă ani, astfel încât acesta să nu mai fie atât de nepoliticos. Uneori, descoperim cu surpriză că suntem, de fapt, furioși pe celălalt părinte, care nu se comportă ca un partener deplin în creșterea copiilor, ori chiar pe șeful nostru. Alteori, furia ne amintește că avem nevoie de mai mult somn sau de ocazia mai frecventă de a ne vărsa oful cu un prieten care ne va accepta cu întreaga noastră gamă de emoții. Iar alteori răspunsul este că ducem cu noi o furie pe care nu o înțelegem, pe care o îndreptăm asupra copiilor, și că trebuie să solicităm ajutorul unui terapeut sau al unui grup de sprijin pentru părinți.
- **Reține că, prin „exprimarea” furiei față de o altă persoană, acest sentiment se poate adânci și chiar degenera.** În ciuda ideii comune că trebuie să ne „exprimăm” furia, astfel încât să nu fim măcinați

de ea, studiile arată că exprimarea furiei, în timp ce suntem furioși, nu face, de fapt, decât să exacerbeze acest sentiment. Cealaltă persoană va fi rănită, speriată ori furioasă, iar relația va avea de suferit. Reconsiderarea situației în gând ne va arăta întotdeauna că noi am avut dreptate și că cealaltă persoană a greșit și vom fierbe și mai mult în suc propriu. Singura soluție este aceea să ne calmăm, pentru a găsi apoi căi constructive de a aborda situația care ne-a înfuriat, pentru rezolvarea problemei și evitarea furiei, pe viitor.

- **Așteaptă înainte de a disciplina.** Nu ai motive să emiți reguli în pripă. Nu vor aduce niciodată vreun beneficiu dezvoltării pe termen lung a copiilor și nici nu vor fi prea eficiente în evitarea aceleiași probleme, pe viitor. Spune cât mai puține lucruri cu putință până te liniștești, eventual ceva de genul: „Trebuie să mă calmez înainte să discut despre asta.” Ia o pauză de zece minute și, dacă tot nu te simți suficient de liniștit pentru a relaționa într-un mod constructiv, poți adăuga: „Aș vrea să mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat și să vorbim mai târziu.”
- **Evită pedeapsa fizică, indiferent de situație.** Folosirea violenței te poate face să te simți mai bine pe moment, deoarece îți descarci furia, dar este nocivă pentru copil și, în cele din urmă, va submina lucrurile bune pe care le faci ca părinte. Palmele la fund sau chiar peste față au darul de a degenera în violență periculoasă și, uneori, chiar fatală. Fă orice este necesar pentru a te controla, inclusiv părăsește încăperea. Dacă nu reușești să te controlezi și recurgi la violență fizică, cere-i iertare copilului, spune-i că forța nu este niciodată acceptabilă și solicită ajutor.
- **Evită amenințările.** Amenințările pe care le arunci când ești furios nu sunt niciodată rezonabile. Din moment ce amenințările sunt eficiente numai dacă ești dispus să le duci la bun sfârșit, îți vor submina autoritatea, iar copilul va fi și mai puțin dispus să respecte regulile data viitoare.