

**LBRIS**

We know  
books

# Laura Markham

## PĂRINȚI LINIȘTIȚI, FRAȚI FERICIȚI

Cum să pui capăt certurilor  
și să crești prieteni pe viață

Ediția a II-a revizuită

Traducere din limba engleză de  
TEODORA NEAGU



ZYX Books

# Cuprins

<b>Introducere</b> .....	<b>7</b>
Nașterea încă unui copil .....	12
Atunci când copiii se ceartă mereu .....	12
<b>PARTEA ÎNTÂIȘ NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE PARENTINGUL LINIȘTIT</b> .....	<b>19</b>
<b>1. Cum poți fi un părinte liniștit</b> .....	<b>21</b>
Abilitățile de parenting care te ajută să devii un părinte mai liniștit .....	25
<i>Cum să redevii calm</i> .....	25
<i>Întotdeauna putem rezolva problemele: îndrumarea emoțiilor</i> .....	29
<b>2. Cum ajută disciplina pașnică la formarea relației dintre frați</b> .....	<b>35</b>
De ce pedepsele și permisivitatea duc la și mai multe certuri între frați .....	36
Disciplina – o altă perspectivă .....	38
Trasarea unor limite empatică .....	41
Timpul de liniștire – o altă perspectivă .....	43
Recompensele – o altă perspectivă .....	46
Diferența dintre consecințe și limite .....	47
Și dacă empatia nu dă rezultate? .....	51
Cum să previi conflictele .....	54
Atunci când copilul răbufnește: timp împreună .....	59
Cum să-ți ajuți copiii să gestioneze emoțiile puternice: crizele programate .....	61

Cum să ajuți fiecare copil în privința emoțiilor puternice atunci când ai mai mulți copii supărați	66
<b>3. Ce stârnește rivalitatea dintre frați și cum pot părinții să îmbunătățească lucrurile</b>	<b>71</b>
Perspectiva copilului: nu e un prieten, ci un înlocuitor!	72
Factori care pot accentua rivalitatea	73
<i>Temperamentul</i>	73
<i>Diferența de vârstă</i>	75
<i>Cum afectează genul competiția</i>	79
Puterea părinților de a crea o relație excelentă între frați	79
<b>PARTEA A DOUA: CUM SĂ-I ÎNVEȚI SĂ FIE LINIȘTIȚI</b>	<b>83</b>
<b>4. Cum să-i îndrumi pe copii să-și exprime sentimentele și să-și rezolve problemele</b>	<b>85</b>
Îndrumarea copiilor către inteligența emoțională	87
Noul tău rol: cel de interpret	89
Cum să-i îndrumi pe copii să-și identifice și să-și comunice nevoile și sentimentele	90
Cum să-i îndrumi pe copii să-și stabilească limite reciproc	94
Cum să-i îndrumi pe copii să se asculte	98
Cum să-i îndrumi pe copii să-și rezolve problemele	99
<i>Găsirea soluțiilor versus învinovățirea</i>	104
Instrumente de negociere pe care trebuie să le învețe copiii	105
<i>Păra este modul în care copiii cer ajutor pentru a rezolva o problemă</i>	107
<b>5. Cum să aplanezi conflictele când eșuezi în găsirea soluțiilor</b>	<b>111</b>
Ce zici de niște tricouri cu mesajul „Ne înțelegem bine“?	111
De ce e importantă cearta pentru a-i învăța pe copii să relaționeze	113
Cum să-i ajuți pe copii să-și rezolve singuri conflictele	115
<i>Zece motive pentru care copiii se iau la harță și cum pot fi ele contracarate</i>	118

<i>Cum să transformi harța în joacă</i>	128
Cum să-i încurajezi pe copii să ia atitudine atunci când sunt săcâți	132
Cuvintele răutăcioase	134
Când copilul spune că își urăște fratele	135
Cum să intervii într-o ceartă între frați: noțiuni de bază	137
Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv?	140
Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare	144
Cum să-i pregătești pe copii să facă față agresivității din partea fraților mai mici	148
Cum să pui capăt agresivității repetate	150
Deprinderea unor abilități: cum să intervii într-o ceartă între frați	153
Cum să ajuți copiii să repare lucrurile după o ceartă în loc să-i forțezi să-și ceară scuze	158
<b>6. De ce nu pot să împartă? De ce se ceartă copiii pe lucruri</b>	<b>161</b>
A împărți: o altă perspectivă	163
Pe rând: ce pot învăța copiii din asta	166
Cum să-i înveți pe copii să-și aștepte rândul	168
<b>7. Diminuarea competiției</b>	<b>175</b>
„Nu e corect!“	175
Nu face niciodată comparații	180
<i>Și dacă frații se compară între ei?</i>	182
Nu pune etichete	183
Cum să-i dai atenție fiecărui copil fără a alimenta competiția	185
Cine apasă pe butonul de la lift?	188
Cum să te asiguri că nu alimentezi, fără să vrei, competiția	190
Cum să-i ajuți pe copii cu sentimentul de competitivitate	191
Ordinea în care s-au născut și competiția	194
Și dacă ai un copil preferat?	195
<b>8. Instrumente de prevenire a rivalității și de încurajare a apropierii</b>	<b>199</b>
Îndrumă copiii să se aprecieze unul pe celălalt	200

Obiceiuri în familie care pot încuraja apropierea dintre frați	202
Reguli în familie și dicțoane care susțin apropierea dintre frați	206
Cum să creezi interacțiuni pozitive între copii	207
Strategii pentru ca frații să facă echipă	210
Schimbarea alianțelor: cum să-i împiedicăm pe copii să coalezze	211
De ce joaca în forță reduce rivalitatea	212
<i>Jocuri în forță pentru frați</i>	216
De ce să nu ne gândim?	218
Când copiii împart aceeași cameră	218
Când unul dintre copii găzduiește un prieten peste noapte	221
Întâlnirile de familie: o descoperire importantă	223
<b>PARTEA A TREIA: ÎNAINTE DE VENIREA PE LUME A ÎNCĂ UNUI BEBELUȘ ȘI PRIMUL AN</b>	<b>229</b>
<b>9. Înainte de venirea bebelușului: cum să-i asiguri o primire călduroasă</b>	<b>231</b>
Cum îi spui copilului că va avea o soră sau un frate	232
<i>Ce să-i spunem</i>	233
Douăsprezece modalități de a-ți ajuta copiii să se conecteze în timpul sarcinii	235
Asigură-te că ambii părinți susțin copilul	238
Zece sfaturi pentru a-ți susține emoțional copilul când devine frate mai mare	241
Înțarcare versus alăptare în tandem	244
Pregătirea copilului pentru separarea din perioada nașterii	245
Când vrei ca fratele cel mare să asiste la naștere	248
Conceperea unei cărți de tranziție pentru copil	249
Crearea unei cutii de activități pentru copil	250
Cum să faci față emoțiilor referitoare la venirea celui de-al doilea copil	251
Cum să iubești fiecare copil așa cum are nevoie	252

<b>10. Pregătirea pentru un start bun: nașterea și primele luni</b>	<b>255</b>
Cum îi prezinți copilului bebelușul	256
Prima săptămână: acomodarea în familie	257
Cum să ții copilul ocupat în timp ce hrănești bebelușul	261
Cum să ajuți copilul în legătură cu sentimentele confuze pe care le are față de bebeluș	264
Cum procedăm cu îmbrățișările exagerate?	267
Regresia: atunci când copilul dă înapoi	268
Cum să procedezi la ora de culcare atunci când ai mai mulți copii	271
Primele luni: noua normalitate	274
Când copilului îi e greu să se adapteze	276
<i>Scenariul 1: Când conectarea cu copilul mai mare dă semne de         întrerupere</i>	276
<i>Scenariul 2: O conectare mai bună</i>	278
Exerciții zilnice pentru a rămâne conectat cu copilul cel mare, acum că trebuie să te împartă cu altcineva	279
Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-și controleze gelozia	285
Cărți pentru copii despre transformarea în frați mai mari	287
Nouă sfaturi pentru o relație minunată între copii încă de la început	288
<b>11. Cum să construiești o fundație bună atunci când bebelușul începe să meargă de-a bușilea</b>	<b>293</b>
Zece sfaturi pentru a menține un cămin liniștit atunci când bebelușul crește	294
Cum să-ți împarți timpul	297
Cum să ajuți copilul mai mare să-și rezolve problemele cu cel mic	300
Ce să spui atunci când copilul este gelos pe bebeluș	302
„Îți mai pasă vreun pic de mine?”	302
„Nu e corect! Pe mine nu mă ajuți niciodată! Și eu am nevoie de ajutor!”	303
„Urăsc să avem un bebeluș!”	304
„Mai bine aș muri!”	305
Ce să faci cu smulsul jucăriilor	305



Așa că, deși nu îți poți controla copiii, poți controla pe cineva care exercită o influență enormă asupra felului în care ei interacționează. Pe tine însuși.

Da, copiii tăi vor simți inevitabil rivalitate unul față de celălalt. În fiecare familie vor fi situații în care frații vor părea că se ceartă pentru absolut orice sau vor spune că se urăsc. Însă de obicei este posibil ca iubirea să învingă sentimentul de rivalitate cu ajutorul unei abordări de creștere a copiilor pe care am numit-o „parenting liniștit“.

# 1

## Cum poți fi un părinte liniștit

*Când reușesc să rămân calmă și să respir, de cele mai multe ori, iubirea își face simțită prezența. Când sunt cu gândul în trecut sau îmi e frică, atunci amplific lucrurile, și poate că nici nu există un motiv cu adevărat.*

– Staci

Liniștit nu înseamnă că în casa ta nu e gălăgie sau animație. Înseamnă doar că tu te străduiești să fii mai liniștit și să reacționezi mai temperat. Acest lucru te face să fii un model mai adecvat pentru copiii tăi și îi ajută să-și dezvolte creierul și un sistem nervos capabil să se autoregleze.

Niciun părinte nu poate fi liniștit mereu. Dar cei care își doresc mai multă pace în familie și în propriile suflete consideră că următoarele trei principii sunt neprețuite:

1. **Un părinte liniștit își reglează propriile emoții** chiar și în fața unor emoții puternice ale copilului sau a unui comportament inadecvat.

Asta ne permite să relaționăm pozitiv cu copiii noștri, chiar și atunci când emoțiile sunt intense. Ne putem aștepta ca, din când în când, copiii să se poarte copilărește. Așa că ne revine responsabilitatea de a ne purta ca niște adulți, adică să nu cedăm tentației de a avea noi înșine tantrumuri. În calitate de părinți, avem mereu puterea de a calma furtunile prin care trece copilul – sau de a le înțeți prin reacțiile noastre.

Cum este afectată relația dintre frați de angajamentul părinților de a-și controla emoțiile? Având în vedere că părinții reprezintă niște modele, vei auzi cum unul dintre copii îi va vorbi surorii sau fratelui lui cu ajutorul cuvintelor și tonului pe care tu însuți le folosești. Copiii ai căror părinți își reglează propriile emoții învață să-și controleze afectele și, prin urmare, comportamentul – inclusiv în raport cu frații. Se pot liniști mai ușor, așa că se ceartă mai rar. În continuare pot deveni geloși, dar vor avea mai multe resurse interne pentru a-și regla mai sănătos sentimentele contradictorii, astfel încât există șanse ca afecțiunea să învingă rivalitatea.

2. **Pentru un părinte liniștit, păstrarea unei legături pline de căldură cu copilul este pe primul plan.** Toți copiii au nevoie să fie auziți, înțeleși și apreciați pentru ceea ce sunt, în caz contrar se simt nesiguri și au ieșiri necontrolate.

Mai există și un alt câștig imens: conectarea îi motivează pe copii să se lase îndrumați de noi. Nu putem *forța* pe nimeni să acționeze într-un anume fel sau o astfel de abordare funcționează, cel mult, atât timp cât avem un avantaj fizic. Copiii noștri trebuie să *aleagă* ei înșiși să facă ceea ce le spunem. Acesta este motivul pentru care mulți părinți simt că viața lor alături de copii este o serie continuă de mite, amenințări și jocuri de putere, iar asta doar pentru a face față unei zile obișnuite. Dar, atunci când părinții sunt conectați profund cu copilul, acesta va dori să protejeze relația și este mult mai probabil să urmeze recomandările părinților. Astfel, copiii care se simt conectați sunt mult mai cooperanți. Desigur, pentru părinți este mai ușor, dar și pentru frații din casă,

pentru că au o companie mai veselă și mai generoasă din punct de vedere emoțional. În plus, un copil care se simte conectat cu părintele său va prețui ceea ce prețuiesc și mama sau tatăl lui și va urma modelul acestora. Asta înseamnă că este mai probabil să se comporte cu frații săi așa cum se poartă și părinții, așadar, mai cald, mai amabil și mai răbdător.

3. **Un părinte liniștit îndrumă în loc să controleze.** Ce înseamnă să îndrume în loc să controleze? Un îndrumător învață și sprijină un copil să se dezvolte la capacitate maximă. Un îndrumător nu pedepsește. El creează cu răbdare ocazii pentru ca fiecare copil să crească și să se bucure de fiecare pas făcut în direcția cea bună. Copiii îi răspund unei astfel de persoane printr-o dorință de a se strădui mai mult și de „a fi la fel” ca îndrumătorul. Pe de altă parte, prin control, copilul este forțat să se poarte așa cum ne dorim, amenințat fiind că în caz contrar va fi pedepsit.

Însă părinții liniștiți nu își pedepsesc copiii. Desigur, ei impun limite, dar în această categorie nu intră și pedepsele. Știu că mulți au impresia că parentingul strict dă naștere unor copii care au un comportament mai adecvat. Acest lucru nu este adevărat. Studiile pe tema disciplinei arată că stilul strict sau autoritar de a crește copiii are ca efect un nivel scăzut de încredere în sine, precum și un comportament mai nepotrivit – și, în consecință, mai multe pedepse!<sup>1</sup>

O altă problemă legată de pedepse este aceea că, în cazul în care copilul nu alege singur să se poarte într-un anume fel, nu își însușește acel comportament. El nu va fi motivat intrinsec să se „poarte cum trebuie”. Atunci când fiica mea avea șaisprezece ani, i-am pus o serie de întrebări pentru o postare pe blog despre cum a învățat să se poarte fără să fi fost vreodată pedepsită. A răspuns: „În orice caz – fie că aplici pedepse, fie că nu –, copilul va învăța să nu lovească. Dar, dacă îl pedepsești ca să învețe, motivația sa de a nu lovi va fi ca EL să nu sufere. Dacă în același scop te folosești de empatie, va învăța să nu lovească pentru că, astfel, va răni pe

altcineva. Așa că va deveni o persoană mai bună. Îi va păsa mai mult de ceilalți.“

Așa că da, ar fi mai ușor dacă ei ne-ar asculta, pur și simplu! Dar nevoia lor de a alege ce să facă este de fapt un lucru pozitiv. Este primul pas spre asumarea responsabilității. Dacă îți îndrumi copilul, îl ajuți să-și dezvolte abilitățile și dorința de a da cât mai des ce are mai bun. Motivația sa va veni din interior. Vom discuta pe parcursul acestei cărți despre cum poți folosi empatia, învățarea și modelarea pentru a-ți îndruma copilul, astfel încât să vrea să coopereze și să nu fie nevoie să-l mai pedepsești vreodată.

Însă care ar fi efectele îndrumării parentale asupra relației dintre frați, comparativ cu cele ale controlului? Cercetările arată că părinții care pedepsesc și controlează ajung să crească copiii care se poartă mai urât unul cu celălalt, pentru că au observat că modalitatea de a-i face pe alții să acționeze cum vor ei este să-i amenințe și să-i forțeze.<sup>2</sup> De fapt, au fost atenți la părinții lor. În schimb, părinții liniștiți își susțin copiii pentru a dobândi abilitățile interpersonale prin care să stingă conflictele, cum ar fi să-și împlinescă nevoile, respectându-l totodată pe celălalt – astfel încât se vor descurca mai bine să depășească inevitabilele obstacole din viața alături de alte persoane.

Sunt părinții liniștiți mereu liniștiți? Bineînțeles că nu! Sunt oameni. Și, ca toți oamenii, niciun părinte nu este perfect. Reglarea emoțiilor este cel mai dificil lucru pe care îl avem de făcut, așa că, în ciuda intențiilor noastre pozitive, poate fi o bătălie grea. *Ceea ce deosebește un părinte liniștit de părinții care își controlează copiii este hotărârea de a-și regla propriile emoții, de a se conecta și de a îndruma. Această hotărâre ne schimbă comportamentul, cu fiecare acțiune. Relația părinte-copil este doar o serie de momente petrecute împreună, iar toate acele alegeri pozitive se acumulează. Doi pași înainte și unul înapoi, dar familia ta rămâne în continuare pe calea pozitivității, care duce, mai repede decât ne-am imagina, către un peisaj cu totul nou.*

## Abilitățile de parenting care te ajută să devii un părinte mai liniștit

Cu ce ar trebui să începi dacă aspiri să devii un părinte mai liniștit? Cu două abilități esențiale de parenting: a redeveni calm și a-ți regla emoțiile.

### CUM SĂ REDEVII CALM

*Nu am țipat niciodată înainte să am doi copii.*

– Elaine

Cei mai mulți părinți își doresc „să rămână calmi“. Dar nimeni nu-și poate păstra calmul tot timpul, cel puțin nu atunci când are mai mulți copii. Întotdeauna vom fi copleșiți de încercările de a supraviețui traiului cu copii și vom fi depășiți de situație. În loc să încercăm „să rămânem calmi“, de ce să nu ne stabilim ca obiectiv să observăm atunci când începem să fim iritați – și să ne dezvoltăm un ansamblu de strategii pentru a redeveni calmi?

Acest proces seamănă, într-o oarecare măsură, cu deprinderea cântatului la un instrument muzical. La început, pare imposibil să reproduci o melodie simplă. Dar, dacă exersezi în continuare, într-un an poți ajunge să interpretezi o sonată. Ca în cazul oricărei alte activități, nu vei fi niciodată perfect, dar, pe măsură ce exersezi, îți va fi tot mai simplu să redevi calm. Este vorba de fapt despre o „recalare“ a creierului, construind legături neuronale pentru o mai bună autoreglare emoțională.

Dacă ai șansa să dormi suficient și ca nevoile tale de bază să fie împlinite – adesea un obstacol major pentru părinți –, atunci vei putea să te abții cu mai multă ușurință de la a intra pe ceea ce dr. Daniel Siegel, coautor al volumului *Parentaj sensibil și inteligent*, a numit „drumul în jos“<sup>3</sup>. Știm cu toții ce este acest drum. Atunci când îl parcurgem, suntem stresați, extenuați, resentimentari. Insistăm să avem dreptate

sau să le smulgem copiilor noștri niște scuze. Suntem prinși în reacția de luptă-sau-fugi, iar copiii par să fie inamicul numărul unu. Ne ieșim din pepeni atât de ușor, încât ne simțim îndreptățiți să avem parte de propriul tantrum. La fel, știi și ce înseamnă drumul în sus. Pe el ne simțim cu adevărat bine, așa că suntem darnici din punct de vedere emoțional. La încăierările copiilor răspundem cu răbdare, înțelegere și umor. Ne bucurăm că suntem părinți.

Primul pas este să te antrenezi să observi momentul în care o pornești pe drumul în jos. Cel de-al doilea este să nu faci nimic până când nu îți regăsești echilibrul. Poate fi un proces de scurtă durată – câteva respirații profunde. Sau poate dura douăzeci de minute, în care ai nevoie să faci mișcare ori să meditezi. (Nu o poți face în prezența copiilor? Încearcă să pui muzică și să dansezi împreună cu ei, pentru a-ți schimba starea emoțională.)

Poate părea complicat, și chiar este. Poți începe cu ceva mărunț, cu câteva tehnici ușoare. De exemplu, încearcă metoda „Cinci minute”, pentru a te regăsi și a te reechilibra. Numără cinci respirații adânci, lente. Pentru a spori efectul, fii atent la ceea ce se petrece în corpul tău în timp ce respiri. Imaginează-ți că inspiri lumină, pe care o duci către toate punctele tensionate din corp, iar apoi expiri tensiunea. Această practică aparent simplă te face să conștientizezi stresul, astfel încât să-l înlături odată cu aerul expirat. Cercetările arată că astfel de tehnici de respirație conștientă ne pot transforma în doar cinci respirații din persoane stresate în persoane calme și că, pe măsură ce le aplicăm tot mai des, eficiența lor crește.<sup>4</sup> Poți încerca metoda „Cinci minute” ținând în brațe bebelușul care plânge, în timp ce le faci baie copiilor sau când aștepți la semafor.

Însă, cel mai important, o poți face în timp ce se ceartă copiii, înainte să intervii. Iar acest lucru este esențial, pentru că, atunci când emoțiile dintre copii cresc în intensitate, ei sunt deja în starea „luptă, fugă sau îngheț”. Asta înseamnă că ei cred că este o urgență. Așa că e firesc ca noi, părinții, să reacționăm ca și cum ar fi, într-adevăr, o urgență. Problema cu această abordare este că nimeni nu poate gândi limpede atunci când are creierul invadat de substanțe biochimice

specifice situațiilor de urgență.<sup>5</sup> Așa că nu putem funcționa la capacitatea noastră maximă de părinți.

Să luăm un exemplu: fiul tău o împinge pe sora mai mică. Este aceasta o urgență? De fapt, nu. Dar cu siguranță o resimți așa. Fără să îți dai măcar seama, ai intrat în starea de „luptă, fugă sau îngheț”, iar băiatul pare să îți fie dușman. Înainte să îți dai seama ce faci, intervii cu sirenele pornite pentru a învinge inamicul și pentru a salva bebelușul.

Din nefericire, acele sirene zgomotoase nu fac altceva decât să sporească tensiunea pe care o trăiesc cei doi copii. Fata, care s-a speriat, dar nu s-a lovit, începe să plângă. Băiatul se ascunde în spatele canapelei, tu mergi după el, strigi la el și îl ameninți. Reinstaurarea liniștii vine după douăzeci de minute.

Dacă aceeași situație se repetă, corpul amigdalian al copiilor – cea parte a creierului care ne avertizează în caz de pericol – devine mai activ, mai preocupat. Atunci când se vor enerva, supărarea va fi brusc foarte intensă. Din cauză că se vor simți amenințați și supărați mai ușor, între ei vor apărea mai multe certuri.

E important să știm că, atunci când vin pe lume, bebelușii au creierul imatur și că au nevoie de cele mai bune condiții pentru a se adapta la particularitățile mediului în care trăiesc. *Creierul lor se modelează de-a dreptul în funcție de interacțiunile pe care le au cu noi.*<sup>6</sup> Și cu cât mai des „ne ieșim din pepeni”, cu atât mai frecvent primesc copiii noștri mesajul că viața este, de multe ori, o urgență. Creierul lor se formează pentru a se autoproteja, iar acest lucru îi va face să fie mai agresivi.

Desigur, viața în preajma copiilor îți va da suficiente motive să fii supărat, copleșit și nervos. Bebelușul nu mai încetează odată cu plânsul, copilul mai mare îl lovește, următorul ca vârstă aruncă în vasul de toaletă ursulețul fratelui și apoi trage apa, iar copilul de șase ani repetă fiecare apelativ pe care îl aude la școală, pentru a-și face fratele mai mic să plângă. Mai ales atunci când copiii se ceartă, este normal să ne simțim copleșiți. Așa că ne aruncăm în încăierare, țipăm, luăm partea unuia în defavoarea celui alt și spunem lucruri pe care mai apoi le vom regreta. De fapt, încercăm doar să rezolvăm problema, dar, atunci când acționăm sub impulsul senzației de urgență, inevitabil situația se va

înrautăți, atât în ceea ce privește cauza conflictului, cât și în privința relației dintre copiii noștri. Dacă vrem să punem capăt acestui cerc, trebuie să învățăm să ne stăpânim.

*Părinții lui Camille au crescut într-un mediu agitat și, atunci când sunt supărați, țipă. Când Camille, în vârstă de trei ani, întrece măsura, ei țipă la ea. Și atunci când fratele mai mic al lui Camille, Marco, îi ia una dintre jucării sau începe să plângă, Camille strigă la el. De fapt, când Camille e pur și simplu morocânoasă ori întoarsă pe dos, ea țipă la Marco. Acum în vârstă de un an și patru luni, Marco a început să țipe și el la ea.*

*Părinții lui Isabel au crescut, la rândul lor, într-un mediu agitat, dar ei s-au străduit să nu mai țipe. Firește, uneori și ei sunt supărați, în special când fata lor Isabel, de trei ani, se poartă inadecvat. Așa că și-au creat un ansamblu de moduri în care își reglează emoțiile atunci când se supără, pentru a reduce numărul de situații în care ridică vocea la copiii lor. Când fratele mai mic al lui Isabel, Milo, îi ia una dintre jucării, Isabel a învățat să facă schimb cu el. Dacă Milo începe să plângă, ea îi vorbește precum părinții: „Milo, ești trist? Te ajut eu.“ Milo are astăzi un an și patru luni și îi oferă adesea jucării lui Isabel, iar ea se pricepe mai bine decât părinții să-l înveselească.*

Copiii învață din ceea ce trăiesc. Atunci când țipăm, le oferim un model pe care îl vor urma:

- Pentru a țipa unul la celălalt și la noi.
- Pentru a răspunde la inevitabilele conflicte și dezamăgiri din viața de zi cu zi prin țipete și învinovățiri, în loc să colaboreze pentru a găsi o soluție.
- Pentru a-și vărsa nervii pe ceilalți atunci când nu sunt în apele lor.

Poate te va surprinde, dar a învăța să redevii calm este una dintre cele mai importante acțiuni pe care le putem face pentru a consolida relația dintre copiii noștri. Este ușor? Nu. Reglarea propriilor emoții

este cea mai dificilă parte a parentingului și, de obicei, nu se încheie niciodată. Oricare dintre noi poate depăși limita dacă va fi împins prea tare. Dar acesta este motivul pentru care responsabilitatea noastră, ca părinți, este să nu ne apropiem de limită. Reglarea propriilor emoții este unul dintre cele mai grele lucruri pe care le avem de făcut, dar aceasta nu este o scuză pentru a nu o face. Dacă ai tendința să țipi, nu există un moment mai bun decât cel de față pentru a te schimba. Nu e ușor, dar am văzut mii de părinți făcând-o. (Pentru mai mult sprijin în a te opri din țipat, consultă prima parte a volumului *Părinți liniștiți, copii fericiți: cum să nu mai țipi și să educi cu blândețe*.)

Vestea bună este că, atunci când reușești să reacționezi cu calm, chiar și când emoțiile au devenit intense, copiii vor învăța modalități mai productive de a-și controla emoțiile pe care le resimt atunci când sunt supărați. Ei învață:

- Această situație pare o urgență, dar de fapt nu e.
- Știu că o să fiu auzit, așa că o să ascult ce au să-mi spună frații mei.

## ÎNTOTDEAUNA PUTEM REZOLVA PROBLEMELE: ÎNDRUMAREA EMOȚIILOR

Ce înseamnă îndrumarea emoțiilor? Este ajutorul pe care îl putem da copiilor noștri pentru a-și dezvolta inteligența emoțională. Ea ne permite să ne reglăm emoțiile, să lucrăm și să ne jucăm în armonie cu ceilalți, precum și să trecem peste conflicte în orice relații, astfel încât oamenii să-și vadă nevoile împlinite într-un mod sănătos. Termenul de „îndrumare a emoțiilor“ a fost lansat de John Gottman, autorul cărții *Parenting. Cum să creștem copii inteligenți emoțional*.<sup>7</sup> Anii numeroși de cercetare pe care i-a petrecut studiind familii în cadrul Love Lab din Seattle l-au condus spre concluzia că, deși este esențial să fii un părinte iubitor, nu este suficient pentru a crește copii care să-și poată regla emoțiile. Copiii au nevoie și de ajutorul nostru cu emoțiile puternice care îi pun la încercare: gelozia, furia, teama.

Pentru a-i ajuta în această direcție, e nevoie ca mai întâi să înțelegem că, odată ce ne permitem să trăim acea emoție, ea va începe să se disipeze. Pe de altă parte, dacă încercăm să îndepărtăm respectiva emoție, vom ajunge să o îngropăm în inconștient, acolo unde nu o mai putem controla. Acesta este motivul pentru care ne „declanșăm” și explodăm: emoțiile înăbușite se luptă mereu să iasă la suprafață și să se vindece, dar, pentru că nu sunt controlate conștient, ele își pot croi drum afară oricând. Astfel, obiectivul nostru legat de îndrumarea emoțiilor la copii este să îi ajutăm să se simtă în siguranță și să-și trăiască emoțiile, ca supărările să treacă repede, iar copiii să învețe să controleze ceea ce simt. Odată ce au reușit acest lucru, își vor controla și comportamentul.

De ce este importantă îndrumarea emoțiilor pentru conectarea dintre frați? „Chiar și în familiile în care copiii primesc suficient de multă afecțiune din partea ambilor părinți, există riscul ca cei mai mici să nu reușească să dezvolte relații bune cu frații lor, în cazul în care nimeni nu-i învață cum să o facă”, spune Laurie Kramer, expertă în relația dintre frați și colaboratoare a lui Gottman.<sup>8</sup> Îndrumarea emoțiilor îi ajută pe copii să învețe să se calmeze, să înțeleagă punctul de vedere al fratelui sau surorii și să-și exprime nevoile prin cuvinte în loc să se dezlănțuie în plan fizic în timpul unui conflict cu frații, astfel încât să fie capabili să găsească soluții din care toată lumea să aibă de câștigat.

Dezvoltarea inteligenței emoționale începe cu capacitatea copilului de a se liniști singur atunci când este supărat. Unii copii se nasc cu o abilitate crescută în acest sens. Însă rolul părinților în a-i ajuta să-și dezvolte un sistem de reglare a emoțiilor este enorm. Luând în considerare faptul că, în primii câțiva ani de viață, creierul se formează ca răspuns la experiențe, *creierul bebelușilor își construiește trasee neuronale pentru a se liniști când sunt supărați, de fiecare dată când tu îi liniștești.*<sup>9</sup> Prin simpla liniștire a bebelușului sau a copilului mai măricel atunci când e supărat, îi transmiți corpului acestuia mesajul că poate elibera substanțe biochimice cu efect de calmare și îi întărești capacitatea de a se liniști singur pe viitor – abilitatea fundamentală când vine vorba

despre inteligența emoțională. (E posibil să fi auzit că bebelușii învață să se liniștească fiind lăsați singuri, însă cercetări recente asupra creierului au infirmat acest sfat demodat.<sup>10</sup>) Pe măsură ce bebelușul crește, vei continua acest proces, ajutându-l să învețe să se liniștească singur când îi recunoști durerea sau dezamăgirea. Acest lucru îl ajută să-și accepte emoțiile, ceea ce constituie primul pas spre a învăța cum să și le controleze. În cazul în care copilul se liniștește singur mai greu, îl poți ajuta să dobândească această abilitate esențială luându-l în brațe atunci când plânge și respirând profund, scoțând un sunet liniștitor concomitent cu eliberarea aerului. Pe măsură ce își va redobândi calmul, îi poți sugera să respire împreună cu tine.

Pentru părinți, cea mai importantă abilitate legată de îndrumarea emoțiilor este să empatizeze cu emoțiile copilului, lucru care, pe de-o parte, îl va liniști, iar pe de alta, îl va ajuta să-și dezvolte propria capacitate de a empatiza. Toți copiii se nasc capabili să înțeleagă intuitiv emoțiile celorlalți, cu ajutorul neuronilor-oglină și al sistemului limbic. Însă, în cazul în care nu simt că sunt înțeleși, copiii nu vor putea să învețe să se simtă în siguranță cu emoțiile, astfel că trăirile supărătoare ale altor persoane îi vor speria. Consecvența ta în a empatiza cu copilul este, de aceea, un factor major pentru dezvoltarea capacității sale de a-și înțelege fratele.

Empatia ta îi ajută pe copii să-și dezvolte capacitatea de reglare a emoțiilor. Atunci când un copil se simte înțeles, este mai apropiat de părinții săi, așa că va fi mai predispus să accepte limitările și să coopereze. El va învăța că emoțiile nu sunt periculoase și că are posibilitatea de a alege dacă să se lase condus de ele sau să-și dezvolte o capacitate mai bună de autoreglare. Acest lucru îl va ajuta să facă față mai bine dezamăgirii, astfel că va deveni mai rezilient. Dimpotrivă – și acest lucru este important –, un copil care are impresia că sentimentele sale nu sunt în regulă va încerca să și le înăbușe. Din păcate, emoțiile reprimite nu se află sub un control conștient și se pot transforma ulterior într-un comportament „urât”.

Ce faci concret atunci când empatizezi? Empatia nu înseamnă nimic altceva decât să recunoști – în adâncul sufletului tău, nu doar prin

cuvinte – ceea ce simte cealaltă persoană. Secretul în acest caz este să renunțăm la propria agendă pentru a putea asculta cu adevărat și a observa ce simte copilul nostru. Oricând copiii au un moment mai dificil, empatia trebuie să fie punctul de plecare.

„E greu când vrei să te joci, dar fratele tău vrea să fie singur o vreme.“

„Se poate să te simți lăsat pe dinafară atunci când e ziua de naștere a surorii tale, iar a ta e abia peste câteva luni.“

„O, dragule, îmi pare atât de rău că sora ta ți-a rupt desenul... ești atât de trist și de furios, că-ți vine să o lovești! Hai să-i spunem prin cuvinte ce simți.“

Empatia nu apare automat pentru cei mai mulți dintre noi. Și asta nu din cauză că nu suntem buni. Motivul este că, în viața de zi cu zi, îi vedem pe ceilalți prin prisma nevoilor și dorințelor noastre. Atunci când copilul este supărat, nu vedem automat trăirile pe care le are din perspectiva sa. Le privim din poziția noastră. Acest lucru înseamnă că, adesea, vom crede că emoțiile sale sunt incomode, exagerate și poate chiar exprimate intenționat pentru a ne face nouă viața mai grea.

Dacă vrem ca el să manifeste empatie pentru frații săi, sau pentru oricine altceva, trebuie ca în primul rând noi să-i oferim empatie. Mai precis, indiferent ce spune sau face, obiectivul este să-i acceptăm cu înțelegere perspectiva – chiar și atunci când nu suntem de acord cu ea.

Ce se întâmplă dacă nu poți fi empatic în fiecare moment al vieții tale? E normal. E un țel, iar majoritatea țelurilor importante necesită ceva antrenament pentru a deveni realitate. Uneori, vei fi prea nervos, prea distras ori prea obosit. Copilul tău nu are nevoie ca tu să fi empatic tot timpul în proporție de 100%. E suficient doar să te străduiești să crești acest procentaj.

Mulți părinți se tem că, acceptând emoțiile copilului, vor da naștere unor „scene teatrale“, dar este exact pe dos. Atunci când părinții își deschid cu adevărat inimile pentru a le permite copiilor să exprime tot ce își doresc, aceștia vor învăța:

- „Emoțiile mele sunt normale, nu periculoase.“ Emoțiile pot fi copleșitoare, dar copilul învață că e normal să le aibă și, odată ce face acest lucru, ele își vor pierde din încărcătură.
- „Atunci când spun cum mă simt, nu mă mai enervez așa tare.“ Emoțiile rămân sub un control conștient, iar copilul își poate regla mai bine comportamentul, chiar și atunci când este supărat.
- „Să observ că mă ajută să folosesc cuvinte pentru a-mi exprima sentimentele în loc să-l mai lovesc pe fratele meu.“ Poate că nu-ți face plăcere să-ți auzi copilul țipând pentru că e supărat, dar acesta e un pas înainte față de izbucnirile în plan fizic.
- „Mi-am spus că sunt supărat și chiar sunt. Dar a fi supărat este complicat. Starea asta e învăluită de sentimentul de a fi rănit și speriat, și trist. Odată ce observ toate aceste lucruri, nu mai sunt supărat.“ Acestea sunt bazele controlului furiei. Nu ți-ai fi dorit să înveți să faci asta încă de când erai copil?

Acest mod de abordare a emoțiilor poate să ți se pară nou. Nu uita, nu sugerez să schimbi comportamentul pe care îl permiți în casa ta, ci doar să accepți toate tipurile de emoții. Acest lucru îi va permite copilului „să devină prieten“ cu emoțiile sale, iar apoi să le regleze. Cu timpul, îți va fi mai ușor să accepți emoțiile, chiar și atunci când ești stresat. Vei observa că nu te mai superi la fel de ușor atunci când copilul se supără și că vei deveni mai răbdător într-un mod cu totul nou.

Pe măsură ce vei încerca această abordare empatică, vei observa imediat o schimbare la copil. S-ar putea chiar să înceapă să te îmbrățișeze atunci când ești supărat. Un copil crescut de părinți care își reglează emoțiile va înțelege ce anume îi motivează pe ceilalți și se va descurca cu ușurință prin lumea complexă a relațiilor cu prietenii, colegii și profesorii. Și – din fericire – și cu frații.