

LEBIS

We know
books

HUNTER CLARKE-FIELDS

CUM SĂ CREȘTEM OAMENI BUNI

Un ghid potrivit pentru a întrerupe
ciclul parentingului reactiv și pentru
a crește copii buni, plini de încredere

Cuvânt înainte de
CARLA NAUMBURG, PhD

Traducere de
RALUCA-NADIA CONȚIU



UNIVERS

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE	9
INTRODUCERE	13
PARTEA I. Să întrerupem ciclul reactivității	27
1. Păstrați-vă calmul	29
2. Dezamorsarea factorilor declanșatori	57
3. Exersarea compasiunii - totul începe cu noi	85
4. Gestionarea sentimentelor dificile	108
PARTEA A II-A. Să creștem copii buni, plini de încredere ..	133
5. Ascultați pentru a ajuta și a vindeca	135
6. A spune lucrurile potrivite	156
7. Rezolvarea conștientă a problemelor	180
8. Un cămin plin de armonie	205
MULȚUMIRI	233
RESURSE ȘI BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ	235
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	236

Cuvânt înainte

Ca părinte, anii mei de început au fost... un haos. Eram epuizată, iritabilă și extrem de confuză. Da, am avut momente minunate alături de fiicele mele, dar mi-am și pierdut cumpătul în relația cu ele. De multe ori. În timp ce alte mame se defineau ca adepte ale stilului de parenting atașat sau ca mame-tigru, eu păream să fiu adepta stilului de parenting „imprevizibil și inutil“.

În cele din urmă, m-am regăsit făcând o călătorie similară cu cea descrisă de Hunter Clarke-Fields în prima parte a acestei cărți. Am citit toate sfaturile de parenting pe care le-am putut găsi. Am cumpărat cărți, m-am înscris la webinare și la întâlniri virtuale, am făcut planuri despre cum să fiu un părinte mai bun, care i-ar fi făcut de rușine pe planificatorii profesioniști. Urma să mă schimb.

Dar nu m-am schimbat.

Atunci nu mi-am dat seama, dar de fapt nu aveam nevoie doar de mai multe informații. Aveam nevoie de perspective noi și de strategii dezvoltate pe baza acestor perspective. Aveam nevoie să înțeleg de ce îmi pierd cumpătul și cum să rămân calmă suficient de mult pentru a putea folosi toate sfaturile întâlnite.

În cele din urmă, am ajuns la cursurile de mindfulness.

Să nu mă înțelegeți greșit. Eram foarte sceptică. Credeam că mindfulness-ul e o modă trecătoare, la fel de relevantă pentru provocările ridicate de rolul de părinte ca și cursurile de percuție pe care le ridicolisasem în mod deschis în timpul facultății. Oricât de sceptică aș fi fost totuși, simțeam nevoia disperată de schimbare și de vindecare și aș fi încercat orice ca să găsesc ajutorul necesar pentru a rămâne calmă în momentele dificile. Așa că mi-am călcat pe inimă și am încercat și asta.

De-a lungul lunilor și anilor ce au urmat, am învățat că mindfulness-ul nu are nimic de-a face cu cântatul la tobe în cerc, cu băutul de ceai kombucha sau cu eliberarea minții.

Mindfulness-ul se referă la observație – a observa ce se întâmplă cu mine sau în jurul meu, în orice moment dat. În loc să judec sau să intru în panică în diverse situații, am învățat să fiu curioasă în legătură cu cele observate. Poate că lucrul cel mai important este că am învățat să am compasiune față de mine însămi în momentele cu adevărat dificile ca părinte – pentru că trebuie subliniat că, în ciuda mindfulness-ului, întotdeauna vor exista momente dificile în viața de părinte.

Antrenamentul meu în acest domeniu a schimbat radical experiența mea în parenting. Cu cât meditam mai mult, cu atât mai puțin reacționez. Cu cât observam mai des că sunt pe cale să-mi pierd cumpătul din cauza copiilor, cu atât mai rar îl pierdeam. În loc să mă cert pentru greșelile făcute, am continuat să-mi reamintesc că viața de părinte este dificilă pentru toată lumea și că este în regulă să greșesc din când în când. O puteam lua mereu de la început. Odată ce am învățat cum să mă calmez, mi-am dat seama de o problemă cu totul nouă. Nu aveam habar ce să le spun copiilor atunci când nu țipam la ei. Adevărul este că îmi doream în continuare să se

oprească din plâns, din certuri sau ciondăneală, dar, odată ce nu mai adăugam la criza lor propria mea criză, simțeam că nu-mi găsesc cuvintele. A trebuit să mă întorc la sfaturile pentru părinți, pentru a învăța, literalmente, un nou limbaj.

Ah, cât îmi doresc ca Hunter Clarke-Fields să fi scris *Cum să creștem oameni buni* acum un deceniu!

Dar iată cum stau lucrurile. Nu a scris cartea atunci pentru că avea propria ei călătorie pe tărâmul parentingului, una similară călătoriei mele, dar unică în felul său, așa cum sunt toate călătoriile. Faptul că și Hunter a trăit bucuriile și provocările parentingului (și continuă să le trăiască) este doar unul dintre motivele pentru care *Cum să creștem oameni buni* este o carte atât de puternică.

Celelalte motive au legătură cu cine este Hunter și cu ce crede ea și sunt cuprinse în citatul meu preferat din carte: „Vrei să ai parte de o dezvoltare personală majoră? Șase luni alături de un preșcolar pot fi mai eficiente decât șase ani petrecuți în singurătate pe vârful unui munte“.

Să nu aveți impresia că Hunter nu este serioasă în privința muncii pe care o depune cu părinții. În cadrul seminarelor ei, a sesiunilor online sau a consilierii individuale, iar acum și în *Cum să creștem oameni buni*, Hunter nu se sfiește să încurajeze părinții să nu caute nimic altceva decât dezvoltarea personală majoră. Hunter ne spune că grija față de propria persoană nu este opțională, ci este de-a dreptul „responsabilitatea noastră parentală“. Ne împinge să medităm și să ne gestionăm sentimentele incomode, să chibzuim cu seriozitate asupra rolului pe care alegerile noastre ca părinți – de la țipat la pedepsitul copiilor – le-ar putea juca în comportamentul acestora.

Dar Hunter nu ne lasă doar sfaturi generice. Cartea de față este presărată cu întrebări menite să conducă cititorii la

propriile lor concluzii și intuiții, dar și cu exerciții bazate pe rezultatele cercetărilor, precum meditațiile, renunțarea la gândurile negative, puterea câștigată atunci când spunem „da“ experiențelor și exerciții specifice de ascultare reflexivă. Slavă cerului pentru toate acestea, fiindcă exact de asta avem nevoie mulți dintre noi (eu una știu că am avut nevoie!).

Dar chemarea spre acțiune nu este singurul lucru de care au nevoie părinții copleșiți. Avem nevoie, de asemenea, de cineva care să ne amintească faptul că, în ciuda seriozității acestui rol, nu trebuie să ne luăm prea în serios. Sunt recunoscătoare pentru tonul lejer folosit de Hunter și pentru atenționările ei pline de compasiune, care ne transmit că nu trebuie să muncim mereu din greu, că trebuie să găsim uneori moduri de a lua lucrurile mai ușor și momente de relaxare ori de câte ori este posibil.

Lista de intuiții, sugestii și posibilități pe care vreau să o împărtășesc cu voi în urma lecturii acestei cărți este atât de lungă, încât probabil aș sfârși scriind din nou întreaga carte dacă le-aș trece pe toate în revistă. Pe măsură ce vă veți scufunda în lectura cărții, vă încurajez să luați în considerare aceste întrebări importante (care vă schimbă de-a dreptul perspectiva, de fapt), pe care Hunter la pune în introducere:

Ce vreți pentru copiii voștri? Și practicați aceste lucruri în viața voastră?

Dacă răspunsul la cea de-a doua întrebare este orice altceva în afara unui „da“ clar și fără echivoc, nu vă stresați. Sunteți în locul potrivit. Fie că tolerați un tantrum sau petreceți timp solitar pe vârful unui munte, Hunter are harta de care aveți nevoie.

Prof. dr. Carla Naumburg,
autoare a cărții *How To Stop Losing
Your Sh*t with Your Kids*

Introducere

„Atunci când devenim părinți, ne vedem adesea drept profesorii copiilor noștri, dar descoperim suficient de repede că și copiii noștri ne sunt profesori.“

DANIEL SIEGEL și MARY HARTZEL

Cele mai mari victorii ale mele ca mamă au apărut în urma unor eșecuri. Dați-mi voie să vă împărtășesc una dintre cele mai importante victorii de acest fel.

Eram în holul de la etaj, plângând. Nu în liniște, cu blândețe, ci cu lacrimi uriașe – acel tip de plâns care mă lasă cu fața umflată și cu ochii roșii. Ca și cum aș fi fost implicată într-o bătaie. Mai important, mă simțeam ca și cum cineva m-ar fi bătut pe dinăuntru. Din spatele unei uși închise, fiica mea de doi ani plângea și ea, pentru că se speriasse de mânia mea. Sunetul plânsului ei îmi sfâșia inima, precipitând un nou val de suspine de neoprit. M-am întins pe hol, încovrigată. Mi-am îngropat fața în mâini.

Cine mi-a spus că așa mă voi simți ca părinte? Nimeni. Ar fi trebuit să am parte de momente pline de duioșie și atenție, privind-mi cu drag copilul, nu-i așa? Ce nu-i în regulă cu mine?

Mă simțeam îngrozitor. Dar după un timp am recunoscut față de mine însămi că viața de părinte este grea. M-am ridicat încet, dându-mi seama că-mi înspăimântasem fiica. Acțiunile *mele* afectaseră relația dintre noi. Ar fi fost mai ușor să dau vina pe *ea* și să merg mai departe. Dar am avut suficiență prezență de spirit să-mi dau seama că pot alege, în schimb, să o iau de la început.

Mi-am șters cu mânăca lacrimile și fața umflată. Îmi simțeam corpul istovit, tremurător. Am inspirat adânc de câteva ori, m-am ridicat în picioare și am deschis ușa ca să-mi consolez fiica.

Călătoria mea a început în ziua aceea, în holul de la etaj.

Ar fi mult mai ușor să spun această poveste dacă acela ar fi fost singurul meu moment de trezire. Îmi doresc să fi putut spune că după aceea m-am adunat, că am jurat să nu mai țip niciodată și că mi-am trăit în continuare fericită viața de părinte. Adevărul este că până atunci îmi pierdusem calmul de mult prea multe ori pentru a ține socoteală, iar după aceea am greșit de multe alte ori.

Deși pe atunci n-aș fi crezut-o, astăzi, când fiica mea se apropie de anii adolescenței, relația noastră este mai caldă decât oricând. Deși am uneori frustrări, rareori țip la ea sau la sora ei mai mică. Copiii mei cooperează fără amenințări sau pedepse (în 98% din timp).

Cum s-a întâmplat acest lucru? Prin angajamentul meu de a folosi strategii practice inspirate din mindfulness, comunicare plină de compasiune și rezolvare a conflictelor. Despre asta este vorba în cartea de față. În paginile care urmează, veți învăța cum să deveniți, din părinți stresați, părinți buni și plini de încredere: calmi, ancorați, pricepuți. Uneltele pe care le-am

adunat aici au ajutat sute de alți părinți să construiască relațiile blânde și pline de cooperare pe care le doresc cu copiii lor.

De la zilele pline de frustrări aproape constante, am pornit într-o călătorie epopeică pentru a mă înțelege pe mine și a o înțelege pe fiica mea. Am citit cărți, am experimentat cu diferite abordări, am participat la traininguri, am câștigat certificații – totul într-un efort de a-mi schimba obiceiurile. Mi-am dublat eforturile în studiul mindfulness-ului, pe care l-am introdus în viața mea de zi cu zi ca părinte. Am învățat nu doar să nu-mi mai pierd calmul, ci și să creez relații puternice. Acum, copiii mei cooperează fiindcă *aleg* să facă acest lucru, nu pentru că-i ameninț. Prin această carte, sper să vă ajut să găsiți o scurtătură – să săriți o mulțime de ani de studiu, de încercare și eroare – și să vă ofer cele opt deprinderi esențiale despre care am descoperit că sunt cele mai importante.

Realitatea vieții de părinte

Înainte de nașterea lui Maggie, aveam o mulțime de păreri despre cum se cresc copiii. Îmi imaginam cum copiii mei vor face tot ce le cer, fără să riposteze vreodată. Aveam să fiu iubitoare, dar fermă, și lucrurile aveau să meargă excelent. Am avut viziuni despre cum ne vom plimba împreună prin muzee de artă (da, puteți râde!).

Realitatea vieții de părinte de copil mic m-a lovit cu toată forța. Fiica mea nu doar că nu mă asculta, ci rezista activ la orice i-aș fi spus. Duceam în fiecare zi o bătălie a voințelor. Și eu, și soțul meu, de felul lui o fire calmă, am început s-o privim pe Maggie ca pe o micuță bombă cu ceas. Din orice se putea

declanșa câte un tantrum exploziv, cu țipete și urlete care țineau ore întregi (sau așa ni se părea nouă atunci). Deoarece eu stăteam toată ziua cu ea, seara eram extenuată și iritată. *Ce e în neregulă cu copilul meu? De ce?!* Nu peste mult timp, am început să am propriile mele tantrumuri de mamă. Ce dezastru!

Acum mi se pare uimitor să mă uit în urmă, să văd în fotografii cât de drăguță era și să-mi amintesc cât de dificil îmi era cu ea. Am avut parte de momente de bucurie incredibile, dar mi-a și apăsat butoane despre a căror existență nici măcar nu știam. Pe atunci nu-mi dădeam seama că pun în scenă temperamentul tatălui meu, perpetuând un tipar lăsat moștenire de-a lungul generațiilor.

Dacă sunteți iritabili, frustrați, deziluzionați și vă simțiți vinovați, dacă țipați, dați din picioare sau plângeți, credeți-mă, nu sunteți deloc singuri. Când fiica mea era mică, eram iritabilă, epuizată, rușinată din cauza furiei și mă simțeam mereu vinovată.

În ziua în care am stat întinsă în hol, am avut de ales: mă puteam rușina și mă puteam învinovăți, căzând într-un puț al disperării din ce în ce mai adânc... Sau puteam accepta ce se întâmplă, învățând din asta. Așa că mi-am folosit furia pe post de profesor. Am căutat *motivele* care o declanșau. Mi-am dat seama că pentru a fi un părinte bun trebuie să devin mai calmă și mai puțin reactivă, că trebuie să-i răspund fiicei mele într-un limbaj mai potrivit, nu prin cuvinte ale învinovățirii, care exacerbează situația.

Vestea bună este că, dacă eu am putut face o schimbare majoră, renunțând la eșecurile repetitive și crescând relații mai bune, mai pline de iubire și de conectare cu copiii mei, și voi puteți face la fel.

Nu este ușor. Ca părinți, ni se transmite mesajul că trebuie să știm mereu ce avem de făcut. Ar trebui să gătim fără efort prânzuri sănătoase, să păstrăm casa curată, să organizăm pe toată lumea și să arătăm excelent în timp ce facem toate astea. *Ar trebui* să avem relații minunate cu copiii noștri, deoarece „părintele perfect“ este întotdeauna iubitor, răbdător și blând.

Dar realitatea este că uneori nu ne plac copiii noștri, că uneori ne comportăm nerăbdător, că țipăm sau acționăm cu răutate. Pentru cei mai mulți dintre noi, aceste greșeli aduc cu sine o rușine care pare insuportabilă. Putem alege să ne complăcem sau putem alege să folosim rușinea ca pe un catalizator pentru a învăța și pentru a ne schimba. Vă invit să alegeți a doua variantă.

Modelare în fiecare moment

Ce ne dorim pentru copiii noștri? Eu vreau ca fetele mele să fie fericite, să aibă încredere în ele însele. Vreau să aibă relații bune cu cei din jur. Mai mult decât orice altceva, îmi doresc să se simtă bine în pielea lor – să se accepte pe ele însele.

Voi ce vreți pentru copiii voștri? După ce răspundeți, marea întrebare care urmează este: *Practicați aceste lucruri în propria voastră viață?*

Probabil v-ați dat deja seama că cei mici tind să facă mai degrabă ce *facem* noi, nu ce *spunem* noi. Încă din fragedă pruncie, ne învățăm copiii cum să-i trateze pe alții prin felul în care îi tratăm noi. Felul în care le răspundem copiilor

noștri în fiecare moment formează un tipar pe care copiii îl pot urma o viață întreagă. Așadar, de noi depinde să ne comportăm așa cum dorim să se comporte copiii noștri.

Ce fel de viață de familie v-ar plăcea? Cum vreți să vă *simțiți*? Poate vreți să vă simțiți calmi. Sau poate mai puțin predispuși să reacționați și mai siguri pe alegerile voastre. Probabil vă doriți mai multă cooperare. Vă invit să explorați răspunsurile la aceste întrebări în cadrul următorului exercițiu (primul din lunga serie de exerciții din această carte; vă încurajez să vă faceți un jurnal pentru a putea rezolva toate exercițiile, pe măsură ce citiți cartea).

Notă: Știu cum este, dragă cititorule, când, citind o carte, ajungi într-un punct în care ți se cere să faci un exercițiu. Te gândești că-l vei face mai târziu și continui să citești. Cartea de față însă este una care are nevoie de participarea ta, dacă vrei să faci schimbări semnificative. Suntem de acord că asta ne dorim? Gândește-te la întreaga carte ca la un exercițiu care te ajută să ai parte de o experiență împlinitoare ca părinte, iar la următorul exercițiu ca fiind doar primul pas pe această cale. Poți s-o faci! Acum ia-ți un caiet.

Exercițiu: care este relația ta cu felul de parenting pe care îl practici?

Este important să înțelegi clar cum ai vrea să fie viața ta de familie zi de zi și ce anume ai dori să schimbi pentru a ajunge acolo. Reflectă câteva minute la aceste întrebări. Scrie oricât dorești la fiecare în parte. Datează această pagină în caietul tău:

reprezintă un instantaneu al sentimentelor și al gândurilor tale de acum – și al celor pe care le dorești în viitor.

Ce simți acum în legătură cu rolul de părinte?

Care sunt frustrările tale?

Ce vrei să simți în locul lor?

Ce ai dori să schimbi în comportamentele tale?

Cum să modelăm trăitul conștient

Această carte vă va ajuta să modelați interacțiuni cu copiii mai calme, mai atente. Veți învăța cum să comunicați într-un mod potrivit – astfel încât copiii să-și *dorească* să coopereze cu voi. Veți învăța cum să vă ocupați de propriii voștri factori declanșatori, astfel încât să le arătați copiilor cum să se ocupe de sentimentele lor copleșitoare. Veți descoperi cum să trăiți așa cum vreți să devină copiii voștri.

Probabil că ați văzut părinți care țipă la copiii lor să tacă (ori poate ați trecut chiar voi prin astfel de momente). Copiii noștri văd dincolo de ipocrizia noastră. Dacă ne dorim ca ei să învețe să fie blânzi și respectuoși față de ceilalți (inclusiv față de noi), atunci trebuie să le demonstrăm blândețe și respect. Dacă ne dorim ca cei mici să ia în considerare nevoile celorlalți, atunci trebuie să le arătăm că într-adevăr le luăm în considerare nevoile. Dacă vrem să fie politicoși, atunci trebuie să folosim cuvinte politicoase în cadrul interacțiunilor cu ei. Trebuie să ne tratăm copiii așa cum dorim să fim tratați noi înșine. Ar trebui să ne comportăm așa cum vrem să se comporte ei. Este atât de simplu – și totodată, atât de complicat!

Din păcate, în cultura noastră avem obiceiul de a trata copiii drept ființe de rangul doi – și prea des așteptăm de la ei comportamente pe care nu le punem în practică noi înșine. Ne așteptăm ca ei să fie respectuoși, și cu toate astea le dăm mereu ordine. Le cerem să facă una sau alta, și cu toate astea ne mirăm când și ei ne dau ordine. Țipăm, amenințăm, pedepsim, demonstrându-le că puterea și coerciția sunt uneltele care trebuie folosite.

Deloc surprinzător, toate acestea duc la decuplări ale relațiilor dintre noi și ei. Copiii încep să aibă resentimente față de părinți. Când ajung la adolescență, deja sunt sătui de aceste comportamente și se răzvrătesc. Atunci ne pierdem influența asupra lor, tocmai în momentul în care au cea mai mare nevoie de ea, în anii adolescenței. Uneori, relațiile rămân distruse pentru totdeauna, chiar și când copiii ajung adulți.

Vă invit să luați în considerare o opțiune mai potrivită: demonstrați-le comunicarea blândă și plină de respect pe care o doriți de la copiii voștri. Nu mai reacționați la impulsuri de moment și răspundeți-le copiilor cu mai multă atenție. Îndepliniți-vă propriile nevoi și puneți limite, pe care comunicați-le fără a învinui, a rușina, a amenința. Comportați-vă ca adulții care visați să ajungă copiii voștri.

Schimbarea vechilor tipare

În paginile care urmează, veți învăța despre tiparele dăunătoare care au fost transmise în familiile voastre de-a lungul

generațiilor. Pe măsură ce deschideți ochii asupra acestor tipare generaționale, lăsați-le să vă motiveze și să vă învețe.

La câțiva ani după ce am început să lucrez la propria mea problemă cu reacționarea prin țipete, am stat de vorbă cu tata. Mi-a povestit circumstanțele în care a crescut el. Părinții lui îl băteau cu o curea. Comportamentul bunicilor mei, care astăzi ar fi catalogat drept abuz, era considerat normal pe atunci. La rândul lui, tata m-a lovit pe mine.

Dar eu mă imbarcasem într-o misiune pentru a schimba lucrurile. Nu doar că nu-mi disciplinam fizic copiii, dar încercam să nici nu țip. Am văzut amândoi îmbunătățirile care apăruseră de-a lungul generațiilor, dar pentru mine „a nu țipa“ nu era suficient. Voiam să creez relații bazate pe cooperare și respect – și am făcut asta. Vechile tipare dure, pline de furie și decuplare, au fost modificate în cadrul familiei mele.

Fără amenințări

În această carte nu veți găsi sugestii pentru a folosi amenințările sau pedepsele. Și asta din motive foarte bune: în primul rând, atunci când ne amenințăm copiii, ei învață să-i amenințe pe alții. În plus, amenințarea este o tehnică de parenting mult mai puțin eficientă decât comunicarea atentă.

În schimb, veți învăța despre unelte a căror eficiență este susținută de dovezi științifice, care sprijină bunăstarea tuturor. Având o relație cu copiii mai puternică, influența voastră va crește. Nu este vorba de magie și este nevoie de muncă, dar beneficiile vor dura o viață întreagă. Am văzut acest lucru întâmplându-se de nenumărate ori în cazul celor care urmează cursul de *Mindful Parenting* pe care l-am dezvoltat

și pe care-l predau acum. Puteți schimba tiparele distructive pentru generațiile următoare.

Când prima mea fetiță era mică, parcă nu era zi să n-avem câte un conflict. Nu doar că nu eram deloc pricepută în a gestiona sentimentele ei dificile, dar felul în care comunicam înrăutățea lucrurile. Cu toate acestea, am reușit să schimb situația folosind tocmai uneltele despre care voi vorbi în această carte. Acum reușim să depășim conflictele cu mai puțină frustrare și să ne revenim mai repede de pe urma lor. Partenerul meu și cu mine avem parte de mult mai multă cooperare din partea ambilor copii.

Cu ochii larg deschiși pe drumul către creșterea oamenilor buni

Cele mai multe cărți de parenting omit să vă spună că toate sfaturile bune pe care le promovează zboară pe geam atunci când apare răspunsul la stres – literalmente nu mai puteți accesa regiunile creierului în care sunt stocate noile deprinderi folositoare. De aceea, cartea de față vă va arăta cum să gestionați răspunsul la stres (urgia care stă să se dezlănțuie din interior) și vă va învăța cum să comunicați cu copiii în mod eficient (pentru a nu mai declanșa atâta rezistență).

Reducerea reactivității și comunicarea eficientă se învață prin intermediul a opt deprinderi, pe care le puteți implementa chiar și în viețile voastre aglomerate, începând de acum:

- Practici de mindfulness pentru a calma reactivitatea
- Conștientizarea propriei povești

- Autocompasiune
- Gestionarea sentimentelor dificile
- Ascultare conștientă
- Comunicare atentă
- Rezolvarea cu atenție a problemelor
- Promovarea unui cămin liniștit

Mulți părinți pun provocările, iritările și frustrările vieții de părinte pe seama copiilor. Dacă ne putem „repara“ copiii, viața va fi mai bună. Dar în loc să vă învinuiți copiii – sau pe voi înșivă – vă invit să priviți provocările și stresul drept profesori – ceva din care să învățați, în loc de ceva ce vă doriți să dispară.

Cartea aceasta este împărțită în două. Prima jumătate se referă la ceea ce puteți face voi pentru a vă calma reactivitatea. A doua jumătate este dedicată comunicării atente și cultivării liniștii în familie. Vă rog să nu săriți peste prima secțiune! Munca pe care trebuie să o faceți cu voi înșivă este vitală pentru a putea învăța să comunicați eficient.

În partea întâi, veți învăța practicile din mindfulness care ajută la scăderea răspunsului la stres și cultivă compasiunea. Apoi veți deveni conștienți de propriile voastre povești și vă veți putea identifica factorii declanșatori. Urmează autocompasiunea, ca atitudine esențială a schimbării pozitive. Vom încheia prima secțiune cu abilitatea vitală de a gestiona sentimentele dificile.

În partea a doua, veți învăța despre abilitățile de comunicare care vor duce la cooperare din partea copiilor și la relații mai bune. Veți afla cum să ascultați pentru a vă ajuta copiii