

Cuprins

Prefață	5
---------	---

Principiile de bază

Regula nr. 1	Înțelege adevăratul sens al supunerii față de reguli	11
Regula nr. 2	Ai încredere în autoritatea ta naturală	13
Regula nr. 3	Conștientizează 3 principii fundamentale	15
Regula nr. 4	Pentru ca o regulă să funcționeze, respectă cele 5 cerințe	17
Regula nr. 5	Transmite valori clare	20
Regula nr. 6	(Re)gândește limitele	23
Regula nr. 7	Formulează reguli constante și coerente	25
Regula nr. 8	Autoritate, da! Brutalitate, nu!	27
Regula nr. 9	Renunță la bătaia „sănătoasă“	29
Regula nr. 10	Adaptează regulile	31
Regula nr. 11	Nu încuraja comportamentele dezagreabile	33
Regula nr. 12	Utilizează încurajări pozitive, benefice	36

Regulile referitoare la copil

Regula nr. 13	Înțelege-ți copilul și motivele pentru care nu ascultă	41
Regula nr. 14	Identifică adevăratele năzbâtii/„prostii“	43
Regula nr. 15	Nu există capricii înaintea vârstei de 1 an	45
Regula nr. 16	Învăță-l să-și controleze impulsivitatea	47
Regula nr. 17	Dezvoltă-i de timpuriu obiceiuri bune	50
Regula nr. 18	Dezvoltă-i simțul ascultării	52
Regula nr. 19	Dezvoltă-i autonomia	54
Regula nr. 20	Evită comparațiile și exemplele negative	57
Regula nr. 21	Copilul nu este un adult în miniatură	60
Regula nr. 22	Dezvoltă-i simțul responsabilității	62
Regula nr. 23	Învăță să-l încurajezi	64
Regula nr. 24	Ajută-l să-și dezvolte liberul-arbitru	67
Regula nr. 25	Dezvoltă-i încrederea în sine	70
Regula nr. 26	Pune interesul copilului pe primul plan	72
Regula nr. 27	Judecă greșeala, nu pe copil	75

Sfaturi pentru părinți

Regula nr. 28	Joacă-ți „rolul“ de părinte	79
Regula nr. 29	Eliberează-te de teama de a nu fi un bun părinte	81
Regula nr. 30	Renunță la modelele părinților tăi	84
Regula nr. 31	Acceptă faptul că nu ai întotdeauna dreptate	87
Regula nr. 32	Formați o echipă de aur	88

Regula nr. 33	Nu-i mai interzice tot	90
Regula nr. 34	Nu repeta o frază mai mult de 3 ori!	93
Regula nr. 35	Pentru a te face ascultat, fă-te înțeles!	96
Regula nr. 36	Aționează cu convingere	99
Regula nr. 37	Respectă-ți adolescentul și vei fi și tu mai respectat	101
Regula nr. 38	Dă sens cerințelor tale	103
Regula nr. 39	Acordă-le bunicilor locul potrivit	105
Regula nr. 40	După divorț, delegă-i autoritatea noului tău partener	107

Regulile de zi cu zi

Regula nr. 41	Identifică și satisfă nevoile copiilor tăi	113
Regula nr. 42	Perioada lui „Nu“ este trecătoare	115
Regula nr. 43	Dezamorsează conflictele	117
Regula nr. 44	Evită capcanele „consumatoare de timp“	120
Regula nr. 45	Gestionează cu seninătate furia copilului	122
Regula nr. 46	Reaționează la împotrivirile sistematice	125
Regula nr. 47	Limitează-i opțiunile	128
Regula nr. 48	Fii un exemplu pentru el	131

Acasă, la școală și în alte locuri

Regula nr. 49	Anticipează prin prevenire!	135
Regula nr. 50	Securizează spațiile	137
Regula nr. 51	Simplifică cerințele pentru a te face ascultat	140
Regula nr. 52	Acordă-i timp fiecărui copil	142
Regula nr. 53	Previno certurile dintre frați	144
Regula nr. 54	Rezolvă conflictele dintre frați	146
Regula nr. 55	Gestionează mai ușor momentul culcării	148
Regula nr. 56	Gestionează diminețile dificile	151
Regula nr. 57	Transformă luarea mesei într-un moment de liniște	154
Regula nr. 58	Ajută-te de „indicatorii de timp“	156
Regula nr. 59	Învesește-i ziua	158
Regula nr. 60	Creează diversiuni	160
Regula nr. 61	Fără scandal în fața televizorului!	162
Regula nr. 62	Plutește lin pe valurile schimbării	165
Regula nr. 63	Sanționează-l când fapta este gravă	167
Regula nr. 64	Dezvoltă-i sentimentul de apartenență la familie	169
Regula nr. 65	Ajută-l să mediteze	172
Regula nr. 66	Folosește meditația în viața de zi cu zi	175
Regula nr. 67	Satisfă-i apetitul (emoțional) micului mușcăcios	178
Regula nr. 68	Schimbă-i relația cu învățătura	181
Regula nr. 69	Valorizează comportamentul dezirabil	184
Regula nr. 70	O tablă valorează mai mult decât cuvintele	186
Regula nr. 71	Gestionează problema ieșirilor	188

Regula nr. 72	Învăță-l primele reguli de politețe	190
Regula nr. 73	Previno crizele	192
Regula nr. 74	Nu te lăsa afectat de replicile lui răutăcioase	194

Autoritate și sentiment

Regula nr. 75	Construiește o autoritate justă și constructivă	199
Regula nr. 76	Evită culpabilizarea, ea încurajează comportamentele inadecvate	201
Regula nr. 77	Vorbește pozitiv și încurajator	203
Regula nr. 78	Ascultă-ți copilul pentru ca el să se cunoască mai bine	205
Regula nr. 79	Învăță să mergi mai departe	207
Regula nr. 80	Nu te lăsa copleșit de emoții...	209
Regula nr. 81	... și învață-l și pe copil să și le controleze	211
Regula nr. 82	Evită capcanele culpabilizării	213
Regula nr. 83	Nu te îndoii de legitimitatea ta	214
Regula nr. 84	Țipetele sunt inutile	215
Regula nr. 85	Comunică adecvat	217
Regula nr. 86	Păstrează-ți simțul umorului	218
Regula nr. 87	Evită să-l umilești sau să-l rănești	219
Regula nr. 88	Iubirea este întotdeauna eficientă!	221

Instrumentele ascultării

Regula nr. 89	Recompensează adecvat	225
Regula nr. 90	Învăță-l principiul consecințelor	227
Regula nr. 91	Fii arbitru	229
Regula nr. 92	Folosește-ți imaginația pentru a pune capăt conflictelor	231
Regula nr. 93	Înceie „contracte“ cu adolescentul tău...	233
Regula nr. 94	... și veghează buna lor desfășurare	236
Regula nr. 95	Învăță să alegi între diferitele forme de sancțiuni... și consecințele acestora	238
Regula nr. 96	Înlocuiește amenințările cu angajamente	240
Regula nr. 97	Propune soluții din care toată lumea să aibă de câștigat	242
Regula nr. 98	Folosește tehnica alegerii iluzorii	244
Regula nr. 99	Găsește sancțiuni eficiente	245
Regula nr. 100	Nu-l lăsa să te întrerupă	247
Regula nr. 101	Renunță definitiv la orice formă de abuz	249
Concluzie		251

Prefață

„Numesc educație pozitivă ceea ce tinde să se formeze înainte de vreme și să-i dea copilului cunoașterea îndatoririlor umane.“

Jean-Jacques Rousseau, *Scrisoare către Domnul de Beaumont*

Nu renunța la a te face ascultat!

Paradoxul ascultării este că ea nu vine de la sine. Copilul nu se naște cu gena supunerii, a ascultării, pe când autoritatea este înnăscută: din momentul în care se naște copilul, părinții lui devin responsabili pentru el și sunt deținătorii autorității parentale. Însă mulți părinți, deși se întreabă dacă dau dovadă de suficientă autoritate, nu-și pun întrebări despre modalitatea de a-i dezvolta copilului simțul ascultării. Ascultarea reprezintă o noțiune esențială în educație și în autoritate. Înainte de a se *impune*, aceasta se *presupune*.

Părinți dezorientați

Părinților de astăzi nu le este ușor. Dezorientați între discursuri contradictorii, ei trebuie, în același timp, să țină cont de sensibilitățile copilului, să fie atenți la dezvoltarea

sa unică și la binele lui, însă fără a-l lăsa fără repere, căci riscă să-și transforme progenitura într-un tiran insuportabil.

Totuși, ce înseamnă „să-ți crești bine copilul“? Să-l transformi într-o persoană căreia să-i pese de ceilalți și de mediul său? Să fie un individ autonom, capabil să adopte cele mai potrivite alegeri pentru el, fără a le face rău altora? Sau să-și îndeplinească sarcinile familiale conform normelor sociale în vigoare, pentru a fi sigur că va deveni un părinte perfect la rândul lui?

Satisfacția de a te face ascultat ține de sentimentul de a fi un părinte respectat, așadar recunoscut în funcția ta parentală de către propriul copil, dar și de către societate, însă fără a renunța la ceea ce exercitarea autorității pare să modifice: iubirea necondiționată pentru copil. Împotrivi-rea, refuzul de a se conforma vor fi percepute drept dovezi ale lipsei de afecțiune. Din cauza aceasta sau de teama de a nu ajunge într-o astfel de situație, există tentația de a nu interveni în niciun fel.

Interdicția nu înseamnă educație

Pe de altă parte, nu putem crește un copil doar ridicând în jurul lui bariere de interdicții pe care el să le respecte, fără a negocia direcția pe care vrem să i-o impunem. Nevoia firească de explorare și de descoperire, nevoile sale în general, dorințele lui în special favorizează și comportamente care nu sunt întotdeauna cele așteptate de părinți. Da, este important să-i permitem să se dezvolte bine, satisfăcându-i unele dorințe, însă la fel de important este să nu ne fie teamă să ne confruntăm cu frustrarea – cu riscul de a ne expune unei nemulțumiri, unei respingeri, chiar unei crize...

Educația înseamnă învățare

Este nevoie de efort atât din partea copiilor, cât și din partea părinților, precum și de o anumită cunoaștere a copilăriei și a evoluției acesteia. Fără îndoială că de la *paideia* din Antichitate sau de la *Émile*, de Jean-Jacques Rousseau, tratatele de educație, care au evoluat odată cu vremurile, cu tradițiile și culturile lumii, cu modul de funcționare a societății și cu mentalitățile, își păstrează valabilitatea până în zilele noastre.

Cartea de față oferă 101 reguli esențiale pentru a le permite părinților și, în general, adulților responsabili de copii și adolescenți să se facă ascultați și respectați, conform principiului unei discipline pozitive, concept fundamental care, ținând cont de necesitatea de a-l învăța pe copil să asculte, ia în considerare respectarea trăsăturilor sale specifice, astfel încât să-i permită să crească armonios. Cartea este structurată în opt părți principale, conținând sfaturi simple, clare și eficiente care țin întotdeauna cont de interesul și de binele copilului.

Regulile de bază pleacă de la principiul conform căruia autoritatea și supunerea se pot forma cu seninătate. Apoi, sunt elaborate precepte care depind de interlocutori, copiii și părinții acestora, precum și de contextul în care evoluează. Regulile pentru copil sunt completate cu sfaturi necesare părinți și reguli de zi cu zi ce trebuie respectate acasă, la școală sau în diferite locuri unde copilul se poate afla. Voi sublinia de fiecare dată și locul pe care *sentimentele* îl ocupă în exercitarea autorității. Cartea se încheie cu câteva idei și sfaturi ce constituie *instrumentele ascultării*.

Deși regulile sunt organizate pe capitole tematice, ai libertatea să le citești în funcție de inspirația și de nevoile tale, în funcție de situațiile cu care te confrunți sau doar pentru a le anticipa pe acelea pe care le poți întâlni pe parcursul vieții tale de părinte. Ele sunt repere de reflecție, concepute pentru situații generale, deci adaptabile la fiecare copil și fiecare context. Alocă-ți timp ca să te gândești la cum să le aplici concret, în funcție de obiceiurile și de modul în care funcționează familia voastră. În plus, ai ocazia și de a-ți revizui unele dintre reacțiile care nu sunt foarte potrivite...

Alocă-ți timp și pentru a asimila aceste reguli și a îți le însuși. Ele vor fi cu atât mai eficiente cu cât le vei aplica mai convingător. Unele chiar vor deveni, fără îndoială, gesturi reflexe. Aplică-le și folosește-le suficient de mult timp pentru ca schimbările să aibă efect, amintindu-ți că nimic nu iese întotdeauna din prima și că este nevoie de *perseverență* pentru a reuși.

Conform principiului inerției și al entuziasmului, sunt necesare mai multe succese mici pentru a încuraja schimbarea; însă când sunt evidente, progresele devin repede exponențiale și „contagioase“. De asemenea, nu ezita să evaluezi periodic efectele și să discuți cu fiecare membru al familiei despre reușitele constatate.

Părinții care au pus în practică aceste propuneri le-au confirmat de fiecare dată eficacitatea.

Ai încredere în copil!

Ai încredere în tine!