

LBRIS | We know
books

Dr. Laura Markham

**PĂRINȚI LINIȘTIȚI,
COPII FERICIȚI**

Caiet de lucru cu tine

Traducere din engleză de
MARTA COSO

<i>Introducere. Ce înseamnă parentingul liniștit, blând?</i>	9
<i>Să începem!</i>	19

PARTEA I. REGLAREA EMOȚIILOR 27

1. Care este gradul tău de reactivitate?	31
2. Înțelegerea emoțiilor	37
3. Autoreglarea emoțiilor în momentele tensionate	59
4. Cum să lucrezi cu emoțiile puternice	93
5. Ruperea ciclului: cum să te vindeci	105
6. <i>Mindfulness</i> : instrumentul de parenting care va produce o schimbare în viața ta	121
7. Întreținere preventivă: grija față de propria persoană	135

PARTEA A II-A. CONECTAREA, SECRETUL PĂRINȚILOR FERICIȚI 151

8. Ce este conectarea?	153
9. Empatia	161
10. Joc și râs	175
11. Timp Special	187
12. Găsirea ocaziilor ușoare de conectare în rutina zilnică	195
13. Contul bancar de emoții al copilului tău	199
14. Cum reparăm	203

PARTEA A III-A. ÎNDRUMARE, NU CONTROL 207

15. De ce îndrumarea îi ajută pe copii să dea tot ce au mai bun	209
16. Ce înseamnă parentingul bazat pe control?	213
17. Care este stilul tău de parenting?	223
18. Ajută-ți copilul să-și autoregleze emoțiile	231
19. Dincolo de disciplină: îndrumarea iubitoare	259

<i>Să punem totul cap la cap</i>	303
--	-----

<i>Postfață</i>	309
-----------------------	-----

<i>Note</i>	311
-------------------	-----

<i>Mulțumiri</i>	319
------------------------	-----

P

ARTEA I

Reglarea emoțiilor

„Am ajuns la îngrozitoare concluzie că eu sunt factorul decisiv în clasă. Abordarea mea este cea care influențează atmosfera generală, iar dispoziția mea zilnică este cea care dă tonul. În calitate de profesor, dețin o putere extraordinară de a face viața unui copil nefericită sau fericită. Pot fi o unealtă de tortură sau un instrument de inspirație. Pot să umilesc sau să vindec. Reacția mea este cea care stabilește dacă o situație de criză va escalada sau se va detensiona și dacă un copil va fi umanizat sau dezumanizat.”

– Haim Ginott, fost profesor și bunic al *Parentingului liniștit*¹⁰

Parentingul liniștit, pașnic, cu blândețe (*peaceful parenting*), nu presupune să fii calm tot timpul. O viață umană completă stimulează, în mod constant, emoțiile, unele dintre ele fiind chiar opusul calmului. Parentingul cu blândețe înseamnă, pur și simplu, să-ți gestionezi propriile emoții, astfel încât să nu le reverși asupra copilului tău. Să îți monitorizezi starea mintală și emoțională și să ai grijă de tine, astfel încât să menții o stare de bine în cea mai mare parte a timpului. Când te nervezi, să observi acest lucru imediat și să iei măsuri pentru a te calma, astfel încât să reacționezi matur. Psihologii consideră toate acestea ca fiind dovezi ale „inteligenței emoționale”. Dar te poți raporta la aceasta, pur și simplu, ca la un model demn de urmat pentru a fi un adult responsabil, chiar și atunci când copilul tău se comportă ca un copil.

E normal ca micuții să se comporte copilăros, așa că trebuie să ne înarmăm cu răbdare și să nu ne enervăm din cauza asta. Ei nu încearcă să ne creeze o problemă; procedează așa din cauza

propriilor nevoi nesatisfăcute și a amalgamului lor de emoții. De fapt, comportamentul lor nepotrivit semnalează faptul că *au întâmpinat* o problemă și că au nevoie de ajutorul nostru.

A-ți dori să devii mai calm nu înseamnă că nu te vei supăra niciodată. Înseamnă, pur și simplu, că îți asumi responsabilitatea de a-ți controla furia, în loc să o descarci asupra copilului. În continuare, va trebui să intervii ca să-ți îndrumi copilul în mod corespunzător, dar această îndrumare va fi în interesul copilului; ea nu reprezintă o modalitate de a-ți vărsa furia.

Mulți părinți spun că mânia pune stăpânire pe ei și, înainte de a-și da seama, au o criză de furie. Însă, de fiecare dată când reușești să-ți întrerupi propria tiradă, să observi că începi să te superi – dar să rezisti tentației de a acționa în acest sens –, construiești noi căi neuronale. În curând, cortexul tău prefrontal (partea rațională a creierului) va trimite automat un mesaj de liniștire către

amigdală (sistemul de alarmă al creierului), care transmite: „Când acest copil te sfidează, pare că ar fi o urgență, dar, în realitate, nu este.” În timp, vei observa că ești mai calm, mai puțin reactiv.

Vreau să subliniez faptul că nu ar trebui să-ți ignori sentimentele când începi să te enervezi. Dacă spui „Nu ar trebui să mă simt furios” și-ți îndepărtezi furia din conștiință, atunci încerci, de fapt, să o reprimi. Emoțiile reprimite nu dispar. Ele sunt forțate să dispară din conștiință, dar încă le purtăm în corp. Le tragem după noi și ele bat mereu la ușa conștiinței noastre, spunând: „Hei, fii atent la mine!” Mai devreme sau mai târziu, aceste sentimente de furie vor ieși la suprafață fără ca mintea noastră conștientă să le poată controla, așa că vom răbufni.

Dar ce se întâmplă când te pricepi să înăbuși sentimentele de furie? E cu atât mai rău, fiindcă furia reprimată rămâne în corp și te face să te simți deprimat sau bolnav.

AUTOREGLAREA EMOȚIILOR — CURS INTRODUCȚIV

CE ÎNSEAMNĂ AUTOREGLAREA EMOȚIILOR:

- Observarea sentimentelor și a senzațiilor din corpul tău, adică să devii conștient de propriile emoții. Acest lucru îți permite creierului tău să integreze mesajul și să decidă cum să răspundă cu înțelepciune, în loc să lase emoțiile inconștiente să pună monopol pe acțiunile tale.
- Asumarea responsabilității pentru a te calma, astfel încât să poți acționa ca un adult responsabil și binevoitor în situația respectivă, în loc să te complaci în propria criză de furie.
- Monitorizarea propriei stări de spirit și oferirea oricărui sprijin de care ai nevoie pentru a menține o stare generală de bine, ceea ce include gestionarea emoțiilor intense pe măsură ce acestea apar sau cât mai curând posibil după aceea.

CE NU ÎNSEAMNĂ AUTOREGLAREA EMOȚIILOR:

- Ignorarea sau reprimarea emoțiilor: nu funcționează, fiindcă emoțiile reprimite nu se mai află sub control conștient și fie te vor îmbolnăvi, fie vor apărea pe neașteptate.
- Învinovățirea copilului pentru emoțiile tale.
- Pretenția că simți ceva ce nu simți sau că nu simți ceva ce simți. Copiii vor ști întotdeauna ce simți cu adevărat. Cheia este să îți recunoști emoțiile și să îți asumi responsabilitatea pentru ele.

Ceea ce te încurajez să faci este, de fapt, mult mai greu decât să-ți înăbuși sentimentele. Îți sugerez să-ți observi furia și alte emoții, dar să nu le dai curs. Observarea propriei experiențe fără a trece la acțiune se numește *mindfulness*.

Mindfulness-ul te ajută să-ți dezamorsezi propriile crize de furie înainte ca ele să izbucnească. S-ar putea să te surprinzi spunându-ți: „Când copilul meu mă sfidează și-mi zice: «Te urăsc, mami!», mă scoate din minți – simt că-mi clocotește sângele în mine.” Dacă poți doar să observi asta, atunci ai deja capacitatea de a *nu* te lăsa acaparată de reactivitate, pentru că acum ești în poziția de observator. Poziția de observator îți oferă posibilitatea de a alege cum să reacționezi.

Furia ne transmite întotdeauna că nu este în regulă ceva, că trebuie schimbat ceva – fie un lucru din afara noastră, fie (mai des decât am vrea să recunoaștem) unul din interiorul nostru. Așadar, trebuie să ne ascultăm furia, nu s-o ignorăm. Însă, când suntem furioși, deseori interpretăm furia drept un semnal că ar trebui să atacăm mesagerul. Dacă

analizăm mesajul după ce ne calmăm, de regulă, ne dăm seama că la baza furiei noastre au stat propria epuizare, frica sau sentimentul de neputință. *Există* ceva ce trebuie să schimbăm în viața noastră. Dar s-ar putea să nu fie vorba despre copilul nostru. Și, chiar dacă este, nu putem controla o altă ființă umană, prin urmare, nu ne putem schimba, pur și simplu, copilul. Dacă vom lua măsuri drastice și îl vom pedepsi, copilul nostru se va schimba, dar în moduri care aproape sigur se vor întoarce împotriva noastră. În schimb, părinții calmi, liniștiți, analizează nevoile și emoțiile care influențează purtarea copilului și se gândesc cum să intervină asupra acestui comportament. Schimbarea mediului – sau a noastră – va produce întotdeauna o schimbare asupra copilului.

Cu toții ne vom pierde cumpătul dacă ajungem la capătul puterilor, indiferent cât de calmi încercăm să fim. Așadar, dorința de a deveni un părinte mai liniștit nu te va face perfect. Te va ajuta doar să-ți amintești că, în calitate de adult, ești responsabil să te ții departe de marginea prăpastiei.

Care este gradul tău de reactivitate?

Pe o scară de la 1 la 10, cât de eficient ți-ai autoreglat emoțiile în ultima vreme?

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Fii sincer! Îți vei evalua din nou capacitatea de a-ți autoregla emoțiile după ce vei parcurge acest caiet de lucru, așa că numărul pe care îl notezi aici reprezintă punctul de pornire. Iar punctajul nu poate decât să urce!

Activitate: Succesele reglării emoționale

Cu toții am avut momente în care ne-am enervat și am spus lucruri pe care mai târziu le-am regretat. Dar pun pariu că au existat și momente în care ai reușit să-ți păstrezi calmul, chiar dacă tot ce era în jurul tău te făcea să-ți pierzi controlul, inclusiv propriul copil.

Gândește-te la momentele în care ai reușit să-ți reglezi emoțiile cu succes. Vom începe să construim pornind de la aceste exemple. Enumeră câteva dintre momente mai jos. În fiecare caz, gândește-te ce te-a ajutat să-ți păstrezi calmul.

1. S-a întâmplat când eu:

Cum am procedat și cum aș putea, pe viitor, să repet mai des această experiență:

2. S-a întâmplat când eu:

Cum am procedat și cum aș putea, pe viitor, să repet mai des această experiență:

3. S-a întâmplat când eu:

Cum am procedat și cum aș putea, pe viitor, să repet mai des această experiență:

Activitate: Butonul tău de pauză: oprește-te, renunță și respiră

„Am observat schimbări majore de când am început să folosesc «Butonul de pauză: oprește-te, renunță și respiră». Butonul de pauză mă împiedică să spun lucruri pe care le voi regreta mai târziu și îmi permite să formulez ceea ce gândesc astfel încât copiii mei să fie dispuși să asculte.

Cred că îi ajută și pe ei să ia o pauză și să se comporte mai bine.”

– Daniel, tatăl unor copii de patru și, respectiv, opt ani

Săptămâna aceasta, la un moment dat, vei simți supărare, iritare, resentimente, furie sau chiar mânie din cauza comportamentului copilului tău. De îndată ce observi că ești supărat, folosește „Butonul de pauză: oprește-te, renunță și respiră”. Mai jos sunt pașii care trebuie urmați. Copiază-i pe o foaie de hârtie și lipește-o pe frigider ca să-i ai la îndemână. (N.B.: Vei simți o nevoie urgentă de a-ți pune copilul la punct. Cu excepția cazului în care cineva chiar este în pericol, trebuie să ignori această nevoie – este un semn că te afli în starea de „luptă”. Intervenția ta va fi mai reușită dacă te vei calma, mai întâi.)

Primul pas: Oprește-te, renunță și respiră

Oprește-te: Pur și simplu, oprește-te. Oprește-te din tot ce faci. Taci.

Renunță la planurile tale: Doar o clipă, lasă totul deoparte. Îndepărtează-te de dispută.

Respiră: Respiră adânc de trei ori pentru a te calma, inspirând pe nas și expirând pe gură.¹¹ Dacă ai nevoie de mai multe respirații, inspiră de 10 ori. Conștientizarea respirației te va împiedica să intri pe o pantă alunecoasă și îți va permite să alegi cum să răspunzi.

Pasul al doilea: Alege iubirea

Cea mai grea parte în a te calma este să alegi să te calmezi. Atunci când furia pune stăpânire pe noi, vrem să atacăm, nu să ne liniștim. Alege, în mod conștient, să lași mânia să dispară.

Pasul al treilea: Schimbă-ți modul de a gândi

Alege în mod conștient un antidot – o imagine sau un gând (unii oameni o numesc „mantră”) – care să te facă să te simți mai calm și mai generos din punct de vedere emoțional. (Nu ești genul care crede în mantre? Nu-ți sugerez să începi să meditezi în trafic. Doar găsește un gând care să întrerupă bucla de anxietate, liniștindu-ți mintea îngrijorată.)

Pasul al patrulea: Liniștește-ți corpul

Observă senzațiile din corp. Schimbă-ți emoțiile, îmbrățișându-te sau mișcându-ți corpul – scutură-ți mâinile, stropește-te cu apă pe față, orice.

De îndată ce te-ai calmat, întoarce-te la copilul tău. Stabilește orice limită pe care o consideri necesară sau vorbește cu el despre ce s-a întâmplat.

Reflecție după activitate: Ce ai învățat despre procesul de calmare?

Când ai încercat „Butonul de pauză: oprește-te, renunță și respiră”, cum a fost? Ai reușit să te liniștești?

La ce te-ai gândit și ce ai simțit?

Ce ai făcut?

Cum a reacționat copilul tău?

Care a fost cea mai grea parte?

Ce ajutor îți poți oferi pe viitor ca să-ți activezi cât mai des „Butonul de pauză: oprește-te, renunță și respiră” și să-ți reglezi emoțiile?

Activitate: Resurse proprii pentru a-ți autoregla emoțiile

Ce strategii de calmare crezi că ți se potrivesc cel mai bine?

Cum îți poți aminti să încerci aceste strategii data viitoare când te vei supăra?

Există cineva care te susține în această încercare și care te-ar putea ajuta să rămâi pe poziții în ceea ce privește procesul de autoreglare a emoțiilor?

Înțelegerea emoțiilor

Ce este emoția? Deși experții nu reușesc să se pună de acord asupra unei definiții clare, cei mai mulți dintre noi ne recunoaștem emoțiile ca fiind stări afective intense, care includ reacții fiziologice.

Emoțiile au menirea de a ne ține în viață. Ele ne transmit că avem nevoie de ceva anume, motivându-ne astfel să acționăm. Frica, de exemplu, ne îndeamnă să fugim. Furia ne îndeamnă să ne protejăm. Sentimentele de iubire ne îndeamnă să ne conectăm și să avem grijă de noi.

Emoțiile joacă, de asemenea, un rol esențial în evoluția noastră. Fiecare decizie conștientă pe care o luăm este coordonată de creier și, prin urmare, creează o structură neuronală. Motivați de emoții, luăm, în mod constant, decizii ca răspuns la ele. Asta înseamnă că experimentarea emoțiilor ne ajută să ne construim resurse interioare: profunzime și putere emoțională, precum și compasiune pentru ceilalți.

Învățăm mai ușor lecții atunci când acestea sunt însoțite de emoții. Asta înseamnă, de exemplu, că impulsul automat de frică, pe care mulți dintre noi îl simțim când vedem un șarpe, ne predispune să păstrăm distanța ori de câte ori vedem șerpi și, astfel, să ne sporim șansele de supraviețuire. Dar și emoțiile pozitive ne ajută să învățăm niște lecții: când tati îl ridică în aer pe cel mic, acesta învață captivantul cuvânt „sus”!

Emoțiile derivă din percepțiile noastre, motiv pentru care avem o anumită reacție în fața unui șarpe și alta în fața unui băț. Ele constituie un răspuns fiziologic automat la o percepție sau o nevoie. Percepțiile

noastre sunt modelate de gânduri care, la rândul lor, sunt modelate de credințe și de semnificația pe care o atribuim experiențelor noastre sau „poveștilor noastre”, cum le numesc eu.

De vreme ce gândurile modelează modul în care percepem lucrurile, ele sunt, de obicei, și declanșatorul emoțiilor noastre. Dar emoțiile pot, de asemenea, să ocolească gândirea conștientă. Atunci când vedem pe drum un băț care seamănă cu un șarpe, s-ar putea să simțim un impuls de frică, chiar înainte ca mintea noastră să fi articulat în mod conștient gândul că suntem în pericol.

Iată marele secret legat de emoții care îți poate schimba viața... Ești pregătit? Atunci când ne dăm voie să simțim *orice* emoție, aceasta începe să-și piardă din intensitate.

Asta pentru că emoțiile reprezintă un mesaj, iar odată ce mesajul a fost transmis, emoția este „procesată”. Apoi putem alege, în mod conștient, ce să facem cu informațiile care ne-au fost transmise. Poate că răspunsul cel mai bun la faptul că ne simțim răniți este să ne retragem dintr-o situație în care nu suntem în siguranță din punct de vedere emoțional sau să ne apropiem de persoana iubită care ne-a rănit, în încercarea de a ne conecta și de a îndrepta situația respectivă. Decizia cu privire la cum să acționăm în urma informațiilor emoționale este luată de cortexul prefrontal, care se bazează pe credințele create în urma experiențelor noastre anterioare și care integrează informațiile din partea dreaptă a creierului (mai emoțională) și din cea stângă (mai rațională).

BAZELE NEURONALE
ALE EMOȚIILOR

Multe dintre reacțiile noastre față de ceea ce percepem sunt automate. La fel cum reacționăm automat la culoarea roșie a unui semafor când conducem, apăsând frâna, reacționăm automat și la durere, retrăgându-ne. Unele dintre aceste reacții sunt universale și înnăscute, așa că majoritatea oamenilor adoptă aceeași atitudine în situații similare (de exemplu, cu toții reacționăm cu frică atunci când suntem prinși din spate). Dar multe dintre răspunsurile noastre sunt profund individuale, învățate din propria experiență, cel mai adesea în copilărie. De exemplu, atunci când simțim miros de țigară, reacția noastră poate implica entuziasm, plăcere, ușurare, teamă sau dezgust, în funcție de asocierile din trecut.

Aceste asocieri neuronale automate sunt, pur și simplu, moduri obișnuite de a răspunde unor situații exterioare, permițându-ne să acționăm rapid, fără să trebuiască să gândim fiecare pas. Ele pot fi la fel de simple ca tiparul neuronal care te ajută să-ți legi șireturile sau la fel de complicate ca tiparul neuronal care îți permite să cânti o sonată. Asocierile automate sunt create de neuronii care descarcă impulsuri împreună, urmând un tipar învățat. Neurologii spun că „neuronii care descarcă impulsuri împreună sunt interconectați”, ceea ce înseamnă: cu cât experiența este repetată mai des, cu atât mai puternice devin asocierile (sau căile) neuronale. În vederea eficientizării, sistemul nervos construiește conexiuni neuronale care creează reacții în lanț previzibile, compuse din reacții fizice și emoționale rapide, ca răspuns la orice experiență repetată.

Unele dintre aceste asocieri emoționale automate ne sunt foarte folositoare. De exemplu, când ne simțim anxioși, putem să respirăm mai adânc, calmându-ne astfel sistemul nervos și transmitându-i mesajul că nu există nicio urgență. Dar alte asocieri nu sunt la fel de utile. De exemplu, poate că în copilărie

am învățat că mâncatul ne ajută să mascăm anxietatea. Pe lângă faptul că ne complică relația cu mâncarea, acest răspuns ne distrage atenția de la anxietate, în loc să ne ajute să ne concentrăm asupra ei și să o tratăm.

În plus, unele asocieri neuronale, care la un moment dat ne-au folosit, s-ar putea ca acum să nu ne mai fie la fel de utile. De exemplu, în copilărie, probabil că nu te-ar fi ajutat să-ți exprimi durerea față de un părinte alcoolic, aflat în plină criză de furie. Mai bine ar fi fost să te ascunzi. Dar astăzi, dacă partenerul tău te-a rănit, nu te ajută să te retragi și să te ascunzi, fiindcă astfel nu ai face decât să adâncești prăpastia dintre voi și, pe viitor, o astfel de situație ți-ar putea provoca o suferință mai mare. Mai bine ar fi, poate, să te reconectezi cu partenerul tău, să-ți exprimi nevoile, să accepți alinare și să îți consolidezi relația.

RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

Deși eu, una, folosesc termenii „sentimente” și „emoții” cu sens aproape interșanjabil, există o diferență. Sentimentele sunt senzații fizice resimțite la nivelul corpului. Emoțiile sunt interpretările pe care noi le atribuim acestor sentimente. Cu alte cuvinte, emoțiile reprezintă conceptul pe care îl construim în jurul acestor senzații fizice atunci când adăugăm percepții, gânduri și credințe pentru a înțelege, a cuprinde, a justifica și chiar a ne apăra împotriva acestor senzații.

Cercetările cu privire la emoții arată că oamenii din majoritatea culturilor spun că au stări emoționale similare: furie, tristețe, frică, anxietate și depresie. Dar oamenii, chiar și atunci când fac parte din aceeași cultură, sunt foarte diferiți în ceea ce privește identificarea acestor emoții. De fapt, mulți nu pot distinge între o stare de deprimare și o stare de anxietate – le percep pe ambele ca fiind una și aceeași.¹² Pe de o parte, asta se întâmplă fiindcă mulți am dobândit încă din copilărie obiceiul de a ne reprimă emoțiile, astfel

încât nu mai recunoaștem indiciile fizice care le însoțesc. Dar există, de asemenea, o mare varietate de reacții fizice pe care oamenii le au în fața emoțiilor.¹³ În fiecare situație, mintea noastră interpretează senzația fizică folosindu-se de percepțiile asupra situației. Astfel, bătăile puternice ale inimii ar putea însemna că ești îngrozit, șocat de o veste proastă, furios, emoționat sau că tocmai ai terminat un antrenament intens. Comportamentul nostru variază, de asemenea, și când simțim o anumită emoție. În funcție de experiențele din trecut și de temperamentul nostru, putem răspunde la furie atacând, plângând, fugind sau blocându-ne.

Dacă ți se pare o provocare să-ți identifice emoțiile, să știi că nu ești singura(ul). Și

probabil toți putem ajunge să identificăm cu mai multă precizie ceea ce simțim. Nu există o modalitate unică de a „cartografia” emoțiile și modul în care acestea se leagă unele de altele, dar **Roata Sentimentelor**, dezvoltată de dr. Gloria Willcox, ilustrează bogăția emoțiilor pe care le avem la dispoziție. După cum poți vedea, roata din mijloc conține versiuni specifice ale sentimentelor pe care le regăsim în roata din centru. Roata exterioară conține reacții comune la aceste sentimente. Astfel, de exemplu, atunci când ești entuziasmat, s-ar putea să fii mai îndrăzneț, iar când te simți rănit, s-ar putea să devii mai distant. Versiunea color a Roții Sentimentelor merită tipărită și afișată la îndemână (o găsești pe AhaParenting.com/FeelingsWheel).

