

**Fii părintele pe care  
și-l dorește copilul tău!**

**Pitești, 2021**

Cum am început să scriu o carte despre copii și părinți .....	5
O scurtă prezentare a cărții .....	7
Dragă părinte, .....	10

### CAP 1 COPILUL, CA O SĂRBĂTOARE

Copilul, ca o sărbătoare .....	17
Uită grijile, începe să trăiești! .....	21
Care sunt calitățile pe care ar trebui să le aibă copilul tău? ..	25
Ai uitat copilul din tine? .....	29
Conectează-te cu iubirea care vine de la copilul tău .....	33
Relația simbiotică dintre mamă și copil .....	35
Ce contează cel mai mult pentru tine? .....	39

### CAP 2 CUM COMUNICI CU COPILUL TĂU?

Vorbește cu calm și blândețe cu copilul tău .....	47
Cultivă-i respectul de sine .....	57
Creează o punte de comunicare cu copilul .....	59
Cuvintele aruncate la furie rămân întipărite în mintea copilului .....	65
Acordă-i atenție .....	71
Acordă-i timp .....	73
Nu țipa la copil! .....	75
Nu certa copilul! .....	76
Iubește-te! .....	78
Lasă-l să greșească .....	78
Discută pornind de la acceptarea sentimentelor copilului ..	82
Discută cu copilul tău despre ceea ce te neliniștește .....	87
Când copilul răspunde cu „NU” .....	89
Ajută-ți copilul să găsească soluții .....	94
Învăță să fii un părinte pozitiv .....	97
Încurajează și complimentează .....	102

Nu critica persoana copilului tău .....	109
Încurajează-ți copilul să vorbească despre preocupările sale .....	112
Adolescența, vârsta răzvrătirii .....	115
Cum se poate crea o punte de comunicare între părinte și adolescent? .....	115

### CAP 3 IUBIREA ȘI DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A COPILULUI

Iubește-ți copilul fără a impune condiții .....	133
Copiii care nu se simt iubiți de părinți .....	135
Când nu se simt iubiți de către părinți? .....	138
Nevoia de a se simți în siguranță .....	141
Încrederea în sine .....	144

### CAP 4 FII PĂRINTELE PE CARE ȘI -L DOREȘTE COPILUL TĂU!

Decide ce fel de părinte vrei să fii .....	150
Educația prin șantaj, pedepse, limite, condiționări .....	156
Ești un părinte frustrat sau relaxat? .....	156
Procesul de educare a copilului aduce la suprafață cicatricele nevindecate ale relațiilor părinților .....	162
Fii un părinte prezent și implicat în viața copilului tău! ..	167
Ajută-ți copilul să-și accepte eșecurile .....	169
Învăță-l să fie responsabil .....	172
Nu vă lăsați copilul să se îngrijoreze de nimic .....	178
Permisivitatea poate avea efecte nocive .....	181
„OAI A NEAGRĂ” a familiei .....	183
Frustrarea .....	185

### CAP 5 TU ESTI LUMEA COPILULUI TĂU

Tu ești lumea copilului tău .....	190
Ce rulează în mintea părintelui versus copil .....	193

Nu te neglija, trăiește și pentru tine ..... 196

**CAP 6 INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI CREIERUL COPILULUI**

Etapele de dezvoltare ale creierului copilului ..... 201  
 Programarea pentru succes sau eșec se face din copilărie.. 201  
 Inteligența emoțională a copilului ..... 210  
 Ce tip de inteligență manifestă copilul tău? ..... 216  
 Traumele din copilărie devin clișee mentale ale adultului. 220  
 Când este nevoie să apelezi la un specialist?..... 223

**CAP 7 CUM CREȘTEM COPII FERICIȚI?**

Ce înseamnă un copil bun? ..... 226  
 Comparăția este distructivă ..... 228  
 Îmbrățișează-l mai des ..... 234  
 Cum creștem copiii fericiți? ..... 238

**CAP 8 PLANUL ABSTRACT AL CONȘTIINȚEI COPILULUI**

Evoluția conștiinței copilului ..... 242  
 Copilul meu sau copilul generațiilor anterioare?..... 249  
 Cugetări către copilul meu..... 251  
 Îndemnurile Părintelui Chiril  
 de la Mănăstirea Vatoped (muntele Athos)..... 253

**BIBLIOGRAFIE**

Korczak, Janusz, **Cum iubesti un copil – Dreptul copilului la respect**, Editura Curtea Veche Publishing, 2019

Stănculescu, Elena, **Stimularea inteligenței emoționale a copiilor** în volumul *Psihologia copilului modern*. G. Pânișoară (coord). Iași: Editura Polirom, 2011

Harville Hendrix și Helen Lakelly Hunt, **Dăruiește iubirea care vindecă**, Editura Herald, București, 2017

Elizabeth Hartley-Brewer, **Cum să crești un copil fericit**, Editura Sian Books, 2015

Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz, **Cum să crești copii fericiți**, Editura: IPPA, 2011

Isabelle Filliozat, **Emotiile si trairile copilului**, Editura COSMOS

OSHO, **Cartea despre copii**, Editura MIX, 2020

Sursa Internet:  
<https://www.mamicamea.ro/educatie/ce-fel-de-parinte-esti-pentru-copilul-tau.html>

Sursa Internet:  
<https://www.psihart.ro/psihologia-copilului-si-parenting>

Imagini sursa: <https://br.freepik.com/>  
<https://fr.123rf.com/>; <https://depositphotos.com/>

Surse foto:  
<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cartoon-family-vector-6252552>  
<https://www.google.com/search?q=cut%20kids%20images%20black%20whi>  
<https://depositphotos.com/vector-images/hand-drawing-happy-kid.html>

**Acceptă-ți copilul cu toate  
imperfecțiunile lui!**

**Iubește-l întotdeauna, nu în ciuda  
vulnerabilităților lui, ci tocmai datorită  
acestora!**

**Nu este suficient să-l iubești, fă-l să  
se și simtă iubit!**

**Oferă-i un model personal de curaj,  
compasiune și încredere în relații.**

**Ajută-l să-și recunoască și să-și  
conștientizeze emoțiile.**

## **Copilul, ca o sărbătoare**

Copilul vine pentru a te face pe tine părinte.

El are menirea de a-ți arăta calea spre o nouă lume. Te provoacă să-ți depășești limitele, conceptele și modelele învechite, paradigmele care nu mai funcționează.

Copilul vine cu dorința de a experimenta viața, de a-și exprima vitalitatea, de a experimenta conexiunea cu ceilalți. În mod simplu și direct, copilul își va folosi vocea pentru a cânta și a striga, corpul pentru a alerga și a se juca; el va plânge, va râde, va vorbi neconținut, va atinge, va mirosi. El vine aici cu toată energia pentru a simți și pentru a se bucura de viață. Propriile sale gânduri au rolul și menirea de a descoperi, de a încerca, de a simți, de a se integra în conexiunea cu mediul înconjurător și cu ceilalți.

Copilul știe, în inocența și înțelepciunea pe care le poartă, că lumea noastră este prăfuită și el vine cu dorința de a o îmbunătăți, de a o schimba. El ne deschide calea spre împlinire și maturizarea emoțională.

În prezența copilului devenim mai deschiși, entuziaști și contemplativi față de frumusețea și sacralitatea vieții care transcend prin această mică ființă.

Să acceptăm că astăzi oul este mai înțelept decât găina! Să ne deschidem mintea și sufletul și să învățăm

de la copiii noștri cum putem fi părinți mai buni, mai înțelepți și detașați.

Ca părinte, ești ferm convins că tu ai rolul de a avea grijă de copilul tău, de a-l ajuta, de a-l întreține, de a-i oferi tot ceea ce are nevoie pentru a crește și a se dezvolta armonios.

Dar dacă și reversul este adevărat? Te-ai întrebat oare dacă nu cumva copilul te-a ales pe tine să-i fi părinte? Să trăiască experiența vieții pe Pământ alături de tine și prin tine, ca părinte iubitor și protector? Dacă acest copil a venit să-ți ofere bucuria și împlinirea de care tu aveai nevoie?

Copilul vine cu o lecție de viață pentru tine. El vine tocmai pentru ca tu, părinte, **să crești, să fii împlinit, să înțelegi ce este bucuria, ce sunt iubirea, afecțiunea, să te responsabilizeze și să dea un sens vieții tale.** Odată cu venirea pe lume a copilului tău, experimentezi ce înseamnă să iubești necondiționat, fără niciun fel de așteptări. Este un sentiment unic în viață, care te va copleși din momentul în care realizezi că micuța ființă este total dependentă de tine.

Cine ai fi tu fără copilul sau copiii tăi? Cum ar fi arătat viața ta fără iubirea copilului tău? În prezența copilului, tu ești deschis și zâmbitor. Copilul aduce cu el mesaje despre frumusețea și importanța vieții, creează acea conexiune cu sacralitatea creației.

De ce se face atâta caz cu regulile de educație, cu dogmele și tehnicile de parenting pe care tu, ca părinte, te străduiești să le impui copilului tău în ideea de a-i oferi cea mai bună educație? Este pentru tine, ca părinte, pentru a te pregăti să-ți gestionezi relația cu copilul tău.

Crezi că această ființă divină care este copilul tău

are nevoie de reguli? Nu. El are nevoie doar de iubirea și de prezența ta. În rest, totul este poveste. Copilul a venit aici pentru a-ți oferi multă iubire. Chiar și atunci când tu tipi și îl cerți, copilul nu încetează să te iubească – pe tine, ca părinte – , ci încetează să se mai placă pe sine.

Numai așa, în rolul de părinte, îi vei înțelege și tu, la rândul tău, pe părinții tăi. Și cine își dorește să fie părinte? Noi toți. Ne cuprinde o cumplită teamă că nu suntem pregătiți. Și credem că dacă mai așteptăm să treacă ceva ani într-o relație, devenim mai pregătiți. Dar avem falsa impresie că a deveni părinte înseamnă să ai vreo pregătire în plus sau să ai stabilitate materială, ori să te simți mai matur. Nimic din toate astea. Meseria de părinte se învață din mers.

Sănătatea emoțională a copilului tău este mai importantă decât toate resursele materiale, financiare, decât tot confortul și răsfățul pe care tu i le pui la dispoziție. Nnicând nu a fost mai importantă stabilitatea emoțională decât în aceste vremuri ale avântului tehnologic, în care comunicarea fizică este tot mai absentă, când avem promovate modele false de perfecțiune și frumusețe, când lipsesc afecțiunea și bunul-simț, când gândirea rațională este înlocuită cu superficialitatea și egoismul.

Copiii au nevoie să se simtă conectați cu familia din care fac parte pentru că sentimentul de apartenență le dă sentimentul de ancorare, de rădăcini care îi ajută să se dezvolte armonios și sănătos. Apartenența este un sentiment puternic, care îți asigură stabilitatea emoțională și morală. Atunci când părinții divorțează, copiii sunt cei mai afectați, pentru că sentimentul lor de apartenență este clătinat, ceea ce le transmite nesiguranță și incertitudine.

Pentru a crește copii sănătoși din punct de vedere emoțional, tu, ca părinte, ai rolul de a le asigura un climat de siguranță din punct de vedere fizic și emoțional.



## Uită grijile, începe să trăiești!

Oprește-te pentru o clipă! Gândește-te la partea fericită a rolului tău de părinte. Fie că ești mamă, fie că ești tată, momentul creșterii și educării copiilor poate să devină copleșitor. Atâtea lucruri noi, atâtea schimbări în casă – de la modul de a găti sau de a șterge praful, scaun pentru mașină, cărucior, jucării, scaun de bucătărie, scutece de unică folosință, lapte praf, îmbrăcăminte, temperatura din cameră, temperatura apei de baie... Ai senzația că nu mai faci față și ai nevoie de ajutoare. Simți că te sufoci și că ai uitat să mai respiri.

Ia-o încet! Adu-ți aminte că a fi părinte este o bucurie, o binecuvântare și nu te pierde în materialismul și perfecționismul situațiilor ideale de a crește un copil de porțelan. Copilul tău se poate adapta și nu are nevoie de atâtea reguli și strictete, pe care tu singur le imaginezi și le pui în practică.

Îmi amintesc cu drag cât de atentă eram, înainte de a deveni mămică, la toate detaliile din camera pregătită pentru copil. Pătuțul, căruciorul, balansoarul, jucăriile, lumina de la veioză, toate erau aranjate și asortate într-o manieră desăvârșită. Și totuși, când am venit de la spital, am ținut-o pe Jasmine cu mine în pat, pentru că îmi era mai ușor să o țin la sân, întinsă lângă mine. Pătuțul cu jucăriile și celelalte accesorii erau intacte; ea nu-și dorea nimic din toate acestea, ea mă voia doar pe mine, doar să simtă căldura corpului meu și

să fie cât mai aproape de sursa de hrană.

Iată deci că este doar scenariul din mintea noastră cel care ne obosește, pe care noi îl construim, crezând că facem totul pentru a avea un copil fericit, pentru a-i asigura tot confortul și ambianța necesară pentru a crește fericit. Este doar proiecția noastră mentală că așa ar dori copilul să simtă, să vadă. Este mai mult despre noi și despre fericirea noastră. Ego-ul nostru dorește să vadă toate lucrurile aranjate într-o ordine perfectă, asortate și din abundență. Copilul încă este dependent de mama sa. Nu ți-a cerut nimic din tot ceea ce tu ai cumpărat. Nu! Copilul poate sta și într-o peșteră, atâta timp cât este la sânul mamei, cât se simte protejat și iubit de părinți. Nu uitați, copilul simte iubirea încă din burtica mamei. El descifrează tonul vocii mamei, adoarme pe cântecele de alint, iar mângâierile și pupiciile părinților sunt benefice pentru dezvoltarea sa armonioasă.

Îl privești îndelung cum doarme, cum râde prin somnul adânc de bebeluș și îți trec prin minte toate grijele posibile. Și cauți modelul a ceea ce va trebui să fie el, cauți viața pe care o dorești pentru el.

Va fi sănătos?

Oare va reuși?

Dacă-i sănătos, atunci de ce plânge noaptea?

De ce-i așa slab, de ce nu știe să sugă, de ce nu doarme?

De ce doarme prea mult?

De ce are căpșorul așa de mare?

De ce ține piciorușele îndoite și pumnișorii strânși?

De ce are pielea așa de roșie, bubulițe albe pe năsuc?

De ce se uită strâmb, de ce sughiță, de ce strănută, de ce se îneacă?

Așa-i normal? Dar dacă mă mint?

Uită-te la el ce mic e, ce neajutorat!

Apoi, îți vin în minte acele întrebări chinuitoare cu referire la viitorul copilului tău:

Oare ce va ajunge în viață?

Va fi un muncitor? Va fi un intelectual? Va fi un conducător? Va fi un om de rând?

Va fi fericit?

Și parcă te săgetează în piept o licărire... dacă nu va fi fericit? Va avea de suferit...? Nu! Cu siguranță nu. Nu vei permite tu. Vei fi alături de el și îl vei îndruma pe drumul liniștit al vieții.

Și atunci iei asupra ta un rol mare, devii răspunzător pentru fericirea lui. Îl vei apăra cu prețul vieții tale în calea suferinței. Nu numai că te împovărezi cu un rol care pune presiune asupra ta, dar ești ferm convins că tu trebuie să te sacrifici, cu prețul vieții tale, pentru ca el să fie fericit și să fie răsfățat de viață.

Ca și cum scopul vieții lui este doar să rămână într-un glob de cristal, ferit de realitatea vieții, iar tu ți-ai luat rolul de atotștiutor, de paznic și terminator pentru tot ceea ce ar putea afecta fericirea copilului tău.

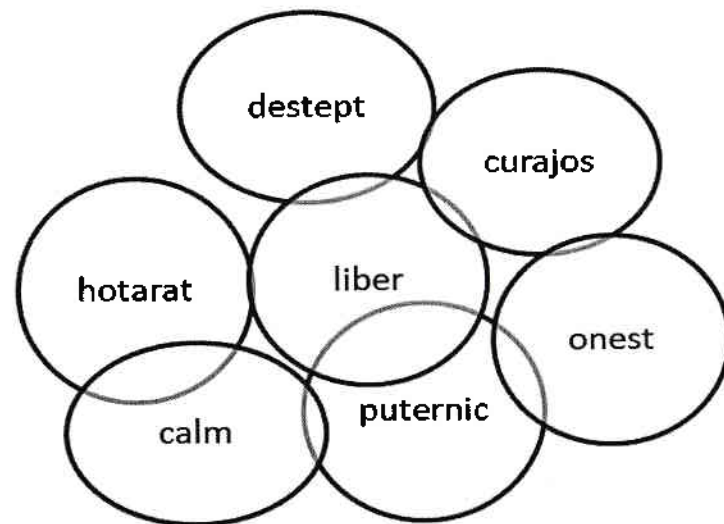
Apoi te trezești vorbind în mintea ta: „Aș vrea ca el să fie... Ar trebui ca el să ajungă...”, și deja gândești departe, la viitorul lui, văzut prin prisma ta. Cauți modelul a ceea ce va trebui el să fie, cauți viața pe care o

dorești pentru el. Faci scenariul vieții lui mizând pe faptul că tu, ca părinte, știi ce este cel mai bine pentru copilul tău.

Dragă părinte, încetează să mai gândești în locul lui, încetează să te gândești cu frică pentru viitorul lui. Cu cât faci scenarii mai îngrijorătoare, cu atât vei atrage situații rele care se pot întâmpla. Copilul vine aici să împlinească planul său divin. Oricât te-ai opune sau te-ai revolta, copilul va urma în final calea pe care el și-a ales-o înainte de a se întrupa pe Pământ. Doar fii acolo, prezent alături de el, bucură-te pentru el și nu te mai împovăra cu atâtea griji. Grijiile sunt generatoare de stres, boală, oboseală. Alimentând atâtea griji, îi vei transmite mental și copilului tău sentimentul de îngrijorare, frică, paranoia.

Lasă grijiile și începe să trăiești. Bucură-te de viață alături de copilul tău. Aveți atâtea lucruri minunate de experimentat împreună!

## Care sunt calitățile pe care ar trebui să le aibă copilul tău?



- frumos
- blând
- agreabil
- loial
- răbdător
- creativ