

Dr. WILLIAM STIXRUD
și NED JOHNSON

DE VORBĂ CU

COPILUL TĂU

Cum să-i consolidezi motivația,
să-i mărești toleranța la stres
și să-i oferi un cămin fericit

Traducere din limba engleză de
Emilia Ichim

Editura Paralela 45

CUPRINS

INTRODUCERE	De ce este comunicarea eficientă cu copiii atât de importantă în prezent?	9
CAPITOLUL 1	Comunicarea empatică: cum aplicăm rețeta apropierii și a conectării	17
CAPITOLUL 2	Limbajul părintelui călăuzitor	55
CAPITOLUL 3	Prezența care inspiră calm	91
CAPITOLUL 4	Încurajările: cum îi vorbim copilului, astfel încât să-și găsească propria motivație	127
CAPITOLUL 5	Discursul (și tăcerea) schimbării: cum descifrăm ambivalența	167
CAPITOLUL 6	„Și dacă eu nu vreau să-mi ating potențialul?\": cum transmitem așteptări realiste	203
CAPITOLUL 7	Conversații despre căutarea fericirii.	235
CAPITOLUL 8	Subiecte dificile: cum abordăm somnul și tehnologia digitală	277
CAPITOLUL 9	Cum rămâne cu consecințele?	317
	<i>Mulțumiri.</i>	345
	<i>Note bibliografice.</i>	349
	<i>Despre autori.</i>	387

INTRODUCERE

De ce este comunicarea eficientă cu copiii atât de importantă în prezent?

Într-o bună zi, Bill a primit un telefon de la mama lui Sarah, o elevă de clasa a VII-a cu dificultăți de citire, pe care o evaluase de curând. El se aștepta să urmeze o discuție plăcută, din moment ce rezultatele testului arătau că acum abilitățile de citire ale fetei ajunseseră la nivelul normal pentru un copil de clasa a VII-a – o performanță care, cu doar șase luni în urmă, părea peste puterile ei. Însă discuția cu mama fetei a luat rapid o cu totul altă întorsătură.

„Noi avem acasă o regulă: copiii pot să stea seara la calculator numai după ce-și fac temele“, a început să-i spună lui Bill mama fetei. „Într-o seară, prietenii ei erau toți online și jucau un joc împreună, dar ea încă nu-și terminase lecțiile. Sarah știe regulile, dar din momentul în care i-am zis că nu-i dau voie să se conecteze până nu-și termină temele, n-am mai avut cu cine să mă înțeleg. N-a mai vorbit cu mine toată seara și nici a doua zi dimineață – parcă nici nu eram acolo, așa se purta.“

DE VORBĂ CU COPILUL TĂU

Mama lui Sarah înțelegea că nu are cum s-o oblige să-și facă temele sau să *vrea* să și le facă. Frustrarea ei izvora din faptul că uneori – de pildă, atunci când aplicarea unei reguli rezonabile, statornicită de multă vreme în sânul familiei, se transformă într-un război total –, indiferent cât de bine ar fi încercat să comunice cu fiica ei, ori nu ajungea nicăieri, ori reușea doar să toarne gaz pe foc.

„Nu-mi face nicio plăcere să fiu eu personajul negativ“, a mai spus mama lui Sarah. „Dar ea știe care sunt regulile. Și înțelege de ce trebuie să pună temele pe primul loc. Pur și simplu, nu pot să pricep ce-am zis de și-a ieșit așa din minți.“

Dacă ești părinte, sigur ai avut un moment – sau poate o sumedenie de momente – în care te-ai întrebat: „Cum de-a ajuns să se termine așa de prost discuția asta cu copilul meu? Oare ce-am spus? Sau cum aș fi putut să mă exprim altfel, ca să-l fac să fie mai deschis cu mine?“ Poate că totul a pornit de la o simplă rugămintă din partea ta într-o seară, la cină, când i-ai spus să mănânce, sau într-o dimineață, când i-ai spus să-și facă patul. Sau poate că a început când te-a rugat el cu cerul și cu pământul să-l lași să se ducă într-o seară la un concert, deși a doua zi trebuia să meargă la școală. Oricât de inofensiv și de firesc poate părea începutul discuției, până la urmă tot se transformă într-un conflict încheiat cu un „Te urăsc!“, care îți răsună în minte ca un ecou ore în șir după aceea. Sau poate e de-ajuns o întrebare absolut banală, de genul „Cum a fost azi la școală?“, ca să te pomenești subit în impas. Oricât de cald ar fi tonul întrebării și oricât de deschis finalul ei, tot te alegi cu mormăieli și cu răspunsuri monosilabice.

Tu ești un părinte cu capul pe umeri. În primul rând, te interesează siguranța și sănătatea copilului tău și îți dorești ca el să poată interacționa și cu altcineva în afară de ecranul computerului – și nu doar acum, ci de-a lungul întregii vieți. Și atunci? De ce continui să te cerți cu el? Și o întrebare la fel de importantă: de ce crezi că se ceartă el cu tine?

Introducere

În general, comunicarea e o treabă *greă*. Dar comunicarea dintre copii și părinți e și mai și. Vine un moment, undeva după clasa a VI-a, când același puști care nu mai contenea să întrebe „De ce?” pe când avea 4 ani încetează deodată să mai vorbească deschis și spontan cu tine. Conversația pe care ți-ai dori s-o poți purta cu ușurință cu propriul copil devine dintr-odată ceva foarte complicat – să scoți ceva de la el e ca și cum te-ai chinui să-ți extragi cheile mașinii prin grătarul unei rigole.

Dacă relațiile dintre părinți și copii ți se par mai complicate acum decât pe vremea când erai tu copil, nu te înșeli. O bună parte din cartea de față am scris-o în timpul pandemiei de COVID-19, când relațiile dintre părinți și copii au atins noi niveluri de apropiere fizică și granițele s-au estompat mai mult ca oricând, iar stresul a atins culmi nebănuite. Faptul că am ajuns să depindem de ecrane (care au devenit ancora de salvare a învățământului, a socializării și a divertismentului) a provocat, totuși, o stare de consternare legată de dependența de tehnologie și a generat nenumărate dispute, când părinții au început să stăruie pe lângă copiii lor să se dezlipească de computer măcar pentru o vreme. Totodată, părinții au devenit profesori de facto pentru copiii lor, indiferent dacă dinamica relației dintre ei îi făcea sau nu potriviți pentru rolul de dascăl. Iar problemele de comportament s-au amplificat când copiii n-au mai avut prea multe posibilități de a-și defula frustrările sau alte trăiri. În timpul unei conferințe video pe care am susținut-o în perioada aceea, o mamă ne-a povestit luptele grele pe care le dădea zi de zi cu fata ei, care era în clasa I, ca s-o determine să fie atentă la cursurile predate online. Iar apoi ne-a spus că fetița tocmai făcuse un desen cu „un meteorit lovind-o pe mami“. Întrebarea acestei mame era: „Cât de tare ar trebui să mă îngrijoreze povestea asta?“

Și înainte de pandemia de COVID-19 ne făceam griji cu privire la sănătatea mintală a copiilor. Sinuciderea se situează pe locul 2 printre cauzele de deces la copiii cu vârste cuprinse între 10 și 24

de ani, iar ratele de suicid au crescut an de an din 2007 încoace.¹ Peste 60% dintre studenți au afirmat recent că se simt copleșiți de anxietate, iar 40% au spus că sunt atât de deprimați încât le e foarte greu să mai funcționeze.²

Prima noastră carte, *The Self-Driven Child*, am scris-o în parte ca reacție la aceste statistici alarmante. Chiar dacă avem unghiuri diferite de abordare a problemelor cu care se confruntă copiii (Bill în calitate specialist neuropsiholog, Ned în calitate de mentor în domeniul pregătirii pentru teste și examene), problema pe care o percepem e aceeași: copiii se simt din ce în ce mai puțin stăpâni pe viața lor. Din perspectivă neuroștiințifică, aproape că nu există ceva mai stresant decât senzația că îți lipsește libertatea de acțiune. Dacă stăm bine să ne gândim, cele mai stresante momente din viața noastră sunt acelea pe care le trăim când suntem blocați în trafic, când așteptăm să ia altcineva o decizie care ne afectează, când ni se îmbolnăvește copilul și nu poate să ne spună nimeni clar ce are sau când ne găsim în oricare alt scenariu din infinitatea de scenarii neplăcute posibile și *nu putem face nimic ca să schimbăm situația*.

Mulți dintre copii se simt așa tot timpul. Li se spune întruna cum trebuie să gândească și ce trebuie să învețe, li se spune când pot să iasă și când nu pot să iasă din casă ori sunt puși în situația de a nu putea hotărî singuri, fiindcă deciziile care le influențează viitorul sunt luate de altcineva. Prima noastră carte își propunea să explice de ce trebuie să ne schimbăm modul de abordare a relației cu copiii și să-i ajute pe adulți să înțeleagă că puștii lor au nevoie de sentimentul că sunt stăpâni pe viața lor și cer să li se satisfacă nevoia aceasta. Iar acum a venit momentul să dezvoltăm subiectul și să le arătăm *cum* să pună în practică acest nou mod de abordare.

De multe ori, părinții care participă la conferințele noastre pun întrebări care au mai puțin legătură cu filozofia noastră și țin mai mult de aspectele ei practice: „Cum să-mi fac copilul să înțeleagă că n-ar trebui să petreacă așa de mult timp... (completează tu punctele

de suspensie)?“ Între noi fie vorba, în locul punctelor de suspensie apar cel mai adesea variantele „cu jocurile video“ și „pe rețelele de socializare“. Sau ne întrebăm: „Cum să-i vorbesc copilului meu, așa încât să-l impulsionez să facă ce e în interesul lui?“ ori „Cum să-i vorbesc copilului meu, așa încât să nu mai ajungem să ne războim tot timpul?“

Indiferent de metoda de parenting pe care o alegi, să educi un copil e ușor de zis, dar greu de făcut, nu-i așa? Una e să înțelegi la nivel cognitiv filozofia pe care se întemeiază un anumit stil de educație sau un anumit mod de abordare a relației părinte-copil și alta e să reușești să găsești cuvintele potrivite când conflictul e în toi. Cum poți fi și ferm, și înțelegător în același timp, mai ales când miza e atât de mare? Cum să-l faci să înțeleagă că poate să discute deschis cu tine și, totuși, să păstrezi relația dintre voi între niște limite respectuoase? Cum poți să faci un pas înapoi, când el te scoate din minți cu totul, ba mai mult, vezi că el însuși și-a ieșit din fire în așa hal, încât e gata să se arunce într-o râpă? Părinții ne întrebă încontinuu ce variante au — în afară de rugăminți, muștrări, predici, ordine și amenințări. Noi suntem foarte încântați când ne pun astfel de întrebări, fiindcă asta demonstrează că pe ei îi interesează nu cum să-și oblige copilul să se schimbe, ci cum să se schimbe pe sine — precum și felul în care e recomandat să procedeze.

Accentul pe comunicarea eficientă este o metodă reductibilă de a ne consolida relația cu propriii copii — de multe ori și cu soțul sau soția, elevii, studenții și colegii noștri — și de a-i ajuta să se dezvolte.

În treacăt fie spus, împreună însumăm amândoi peste 60 de ani de experiență, ani în care am stat de vorbă cu puști de toate vârstele, străduindu-ne să găsim un limbaj pe care să-l înțeleagă, care să aibă efect asupra lor, să-i motiveze și să-i ajute să se înțeleagă pe sine. Iar în toți acești ani, i-am învățat și pe părinți cum să întrebuițeze limbajul acesta acasă. Dorința noastră e să împărtășim cu cititorii acele tipuri de dialog care dau rezultate.

Pasajele din *The Self-Driven Child* care au stârnit cele mai multe ecouri din partea cititorilor sunt acelea alcătuite din dialogurile purtate cu clienții noștri – pe care le-am reconstituit și le-am redat în carte, fiindcă ilustrează câteva dintre principiile ce stau la baza unei comunicări eficiente. Și am aflat că unele dintre exemplele de replici pe care le recomandam părinților în acea carte (cum ar fi „Te iubesc prea mult ca să mă cert cu tine din cauza temelor“) au dat o cu totul altă înfățișare relațiilor dintre ei și copiii lor. De când a apărut *The Self-Driven Child*, am fost rugați în repetate rânduri să scriem „un manual“ și mai detaliat, care să-i ajute pe părinți să pună în practică principiile prezentate în prima noastră carte. Ei bine, volumul de față se dorește a fi tocmai îndrumarul cerut de cititorii noștri. N-o să găsești în paginile acestei cărți sfaturi legate de felul în care ar trebui să-i vorbești copilului tău despre chestiuni rasiale, moarte și o serie de alte subiecte specifice, pe care e mai bine să le lăsăm în seama experților în domeniu. Avem un respect profund față de munca acelor specialiști, de aceea îi lăsăm să se pronunțe pe marginea respectivelor subiecte. Iar noi rămânem în aria noastră de competență – care derivă din sfera științei ce studiază performanța umană și cuprinde nenumăratele moduri în care am reușit să aplicăm informațiile furnizate de neuroștiințe ca să găsim soluții pentru ciocnirile ivite zi de zi între copiii cu care stăm de vorbă și părinții lor. La baza dialogurilor incluse în această carte stau convorbirile cu clienții noștri și cu copiii noștri, precum și discuțiile organizate în grupurile de părinți.

Așa cum sugerează subtitlul cărții, vom aborda aici diferite modalități prin care poți sta de vorbă cu copilul tău despre motivație, toleranță la stres și fericire. N-o să-ți promitem că, citind această carte, o să-ți dai seama exact cum să-l motivezi; o să înțelegi însă cum funcționează motivația și care dintre indicațiile pe care i le dai tot timpul îl golesc de fapt de motivație, când tu te aștepti să se întâmple exact invers. N-o să-ți spunem că cei mici n-ar trebui să

Introducere

știe ce înseamnă stresul; noi ne dorim mai degrabă să-i ajutăm să-și dezvolte reziliența la stres astfel încât, atunci când ajung în situații stresante, să-și activeze mecanismele de adaptare, în loc să cedeze nervos. N-o să-ți promitem cu mâna pe inimă că la tine în casă o să domnească fericirea sau pacea și armonia veșnică; dar cu siguranță o să înțelegi că legătura dintre tine și copilul tău e mai importantă decât orice și că, atunci când legătura aceasta e puternică, aproape că nu există pentru voi obstacol de netrecut.

EDITURA PARALELA 45

CAPITOLUL 1

Comunicarea empatică

Cum aplicăm rețeta apropierii și a conectării

Suntem adesea întrebați ce-ar trebui să le spună părinții în mod concret copiilor, ca să-i îndrume și totodată să le lase libertatea de a lua singuri hotărâri. Ei bine, tocmai despre asta e vorba în cartea de față: despre cum să comunicăm cu ei în așa fel încât să le insuflăm un sentiment sănătos de control asupra propriului destin. În acest capitol ne propunem să jucăm rolul lui Cyrano de Bergerac, împărtășindu-ți genul de exprimare ce ar putea să aibă efect în comunicarea cu ei, și să împletim sfaturile acestea cu explicații științifice, pătrunzând pe tărâmul lui Robert Sapolsky și lămurind fenomenele care au loc în creier și determină comportamentele.

În prima carte pe care am scris-o împreună, subliniam importanța autonomiei copiilor noștri – faptul că ei trebuie să aibă sentimentul că sunt stăpâni pe viața lor. Autonomia deține un rol de frunte și în această carte, chiar dacă accentul se pune de astă dată pe felul în care o încurajăm noi prin conversații. În acest prim capitol însă, vom face un pas înapoi pentru a pune temelia independenței de mai târziu a copiilor noștri. Pentru a-i ajuta să se descurce pe

cont propriu, mai întâi trebuie să stabilim o legătură, să fim conectați – noi cu ei, dar și ei cu noi. *O legătură strânsă cu cel puțin unul dintre părinți se apropie cel mai mult de soluția miraculoasă prin care poate fi preîntâmpinată apariția problemelor de sănătate mintală la copii.* O conexiune sănătoasă cu unul dintre părinți este un predictor al bunăstării și rezilienței emoționale a copilului și poate să atenueze chiar și impactul unor împrejurări nefaste semnificative, care ar putea să lase urme adânci asupra sănătății lui și, în cele din urmă, să-l marcheze pe viață.¹ O relație apropiată cu părinții le îngăduie copiilor să se simtă ocrotiți, acceptați și respectați – ceea ce, în ultimă instanță, îi ajută să-și dezvolte sentimentul că dețin controlul și să-și sporească autonomia care vine la pachet cu acesta.

Atașamentul începe să se înfiripe în primele luni de viață, când părinții și toți cei care au grijă de bebeluș se ocupă de nevoile lui. Prin interacțiuni repetate, bebelușii și copiii care abia încep să facă primii pași învață că pot să se bizuie pe cei care au grijă de ei. Capătă încredere că adulții o să-i hrănească, o să le schimbe scutecele, o să-i adoarmă și o să-i aline când sunt necăjiți. Odată formată legătura părinte-copil, părinții devin pentru prichindeii lor o bază sigură, de unde aceștia pot porni să-și exploreze universul și unde pot reveni dacă se simt copleșiți de stimulii din mediu. Cel mai important succes care ar trebui să rezulte din primele 18 luni de viață ale copilului este legătura solidă dintre el și cei care se ocupă de creșterea lui (de obicei, legătura aceasta se formează cu unul dintre părinți). Asta, deoarece copiii care se simt strâns legați de părinți sau de cei care-i cresc devin capabili să-și regleze mai bine emoțiile, au șanse mai mari să-și dezvolte strategii de automotivare sănătoase, obțin performanțe mai înalte și sunt mai fericiți și mai încrezători în forțele proprii.²

Nevoia copiilor de a se simți apropiați de părinții lor nu dispare când cresc. Dimpotrivă, din multe puncte de vedere, când cresc ceva mai mari au și mai multă nevoie de apropierea aceasta. Însă *module* în care se exprimă legătura dintre noi și copiii noștri se schimbă

Comunicarea empatică

cu timpul. Copiii de 10 ani pot mânca singuri, iar pe adolescenții de 16 ani nu mai e cazul să-i salți în brațe când plâng. Însă de apropiere au în continuare nevoie, iar căldura și deschiderea părinților îi ajută *întotdeauna*. Deși instinctele îi împing pe adolescenți să petreacă mai mult timp în tovărășia celor de-o vârstă cu ei – și, până la un anumit punct, să-și respingă părinții în perioada când își făuresc propria identitate –, dacă ei se simt apropiați de părinții lor, e mai puțin probabil să ajungă să sufere de tulburări de anxietate sau de dispoziție, să înceapă să se drogheze, să bea ori să săvârșească infracțiuni. Totodată, sunt mai mari șansele să asculte de părinți, în loc să plece urechea doar la ce se spune în cercul de prieteni. De asemenea, vor fi mai predispuși să adopte valorile pe care le cultivă părinții lor și să le înglobeze în propriul set de valori. Iar acesta e un aspect esențial, fiindcă nimeni nu-l poate *obliga* pe copil să facă ceva. Părinții nu-l pot *obliga* nici să muncească pe brânci, nici să-i pese de cei din jur, nici să-și dezvolte latura spirituală, nici să voteze cu democrații sau cu republicanii – de fapt, nu-l pot obliga nici măcar să se ducă la vot. Dacă însă copilul are o relație apropiată cu părinții, iar aceștia prețuiesc munca cinstită, grija față de cei din jur, spiritualitatea sau calitatea de bun cetățean, atunci șansele ca și copilul să pună preț pe aceste valori sunt mai mari.

Într-o după-amiază, Ned a ieșit la plimbare cu Matthew, băiatul lui, care era pe atunci în anul II de liceu. La un moment dat, Matthew i-a pus o întrebare importantă. Avea de gând să meargă în seara aceea la discoteca din școală, iar apoi la o petrecere dată acasă la un prieten. Și își făcea probleme că la petrecerea aceea avea să fie servit alcool. Așa că l-a întrebat pe Ned: „Ce să fac, dacă văd că ceilalți copii consumă alcool?”

Ned și-a înfrânat cu greu imboldul de a ridica pumnul în aer în semn de victorie și de a striga în gura mare: „Ura! Trăiască parentingul! Copilul meu vorbește cu mine despre chestiile astea!” În schimb, i-a propus băiatului să-și imagineze împreună niște

scenarii, să-și aleagă câte un rol și să vadă ce-ar putea face Matthew în fiecare situație.

Cerând sfatul lui Ned, Matthew s-a pus într-o postură foarte vulnerabilă. Numai că el avea încredere în părinții săi, pentru că și ei aveau de multă vreme încredere în el. Desigur, Ned ar fi putut să-i spună: „Ce-ai zis?! Alcool?! Pân-aici! N-ai ce căuta la cheful ăla!“ Dacă Ned și soția lui, Vanessa, s-ar fi ținut tot timpul de capul lui sau nu l-ar fi tratat cu respect în general, Matthew n-ar fi riscat niciodată să-i mărturisească lui Ned îngrijorările care-l măcinau. Dar așa, au avut o discuție foarte profundă, cu argumente pro și contra, despre cum ar fi mai bine să procedeze – cât să rămână la petrecere și când să plece. Pe măsură ce discuția avansa, problemele deveneau tot mai nuanțate. Matthew a recunoscut că îl tulburase foarte tare o poveste moralizatoare care circula prin liceu, despre o petrecere stropită cu băutură. Un copil se îmbătase atât de rău, încât fuseseră nevoiți să cheme poliția și ambulanța. Majoritatea petrecăreților fugiseră care încotro, însă un băiat rămăsese pe loc ca să aibă grijă de cel care nici măcar nu se mai putea mișca. Băiatul care a dat o mână de ajutor s-a ales cu o amendă de 500 de dolari, din cauză că participase la o petrecere cu minori unde se consumase alcool. Morala poveștii, din câte părea să fi înțeles Matthew de la colegii săi de clasă, era: „Să nu te faci vinovat prin asociere.“ Ned i-a spus că el vede altfel situația: dacă totuși puștiul ăsta, care n-a fugit, i-a salvat viața celuilalt? E drept, a avut ghinionul să fie amendat cu 500 de dolari. Dar oare n-au reprezentat banii aceia un preț mic, în comparație cu prețul vieții salvate?

Ideea e că, atunci când copiii ne simt aproape, putem purta cu ei astfel de discuții nuanțate – despre valori, despre etică și despre urmările faptelor noastre. Iar pe măsură ce cresc, vor fi tot mai multe dileme de discutat cu ei.