

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**AMEN, DANIEL G.**

**Cum să crești copii puternici mental : tehnici moderne de parenting bazate pe neuroștiință** / dr. Daniel G. Amen

și psih. dr. Charles Fay. - București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-354-7

I. Fay, Charles

613.95

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Roxana Nacu**

Grafician copertă: **Cezar Mandă**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

#### **RAISING MENTALLY STRONG KIDS**

Copyright © 2024 by Daniel G. Amen, MD, and Charles Fay, PhD

Copyright © 2023 author photograph of Charles Fay by Janssen

Photography

Copyright © 2013 author photograph of Daniel G. Amen by Lesley

Bohm

Cover illustration of brain icon copyright © pop\_jop/Getty Images.

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

#### **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

**DR. DANIEL G. AMEN, DR. CHARLES FAY**

# **CUM SĂ CREȘTI COPII PUTERNICI MENTAL**

**Tehnici moderne de parenting  
bazate pe neuroștiință**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## Cuprins

<i>Prefață de Urania Cremene</i> .....	11
<i>Cuvânt-înainte de Jim Fay</i> .....	15
<i>Introducere</i> .....	19
<b>Partea întâi: Neuropsihologie practică pentru un parenting de succes</b> .....	33
1. Creiere sănătoase: Baza sănătății mintale, a responsabilității, controlului emoțional și succesului.....	37
2. Copiii puternici mental trăiesc în baza unor obiective clar definite.....	69
3. Stilul tău de parenting favorizează puterea sau slăbiciunea mentală? .....	95
4. Nimic nu funcționează în absența unei relații strânse.....	117
5. Limitele și regulile sporesc tăria mentală.....	145
6. Disciplina plină de iubire duce la putere mentală .....	171
7. Igiena mentală este esențială pentru părinți și copii.....	201
8. Cum să crești copii puternici și capabili .....	229

9. Cum să ajuti copiii să dezvolte și să mențină corpuri sănătoase pentru a avea minți mai puternice .....	257
10. Când părinții au stiluri diferite: Cum să creai o echipă unită .....	279
11. Cum să abordezi un copil cu performanțe slabe.....	303
12. Abuzul și dependența de tehnologie .....	327
13. Când nimic nu pare să funcționeze: Ajutor pentru problemele de sănătate a creierului .....	347
<b>Partea a doua: Sfaturi și instrumente pentru transformarea problemelor comune în tărie de caracter.....</b>	<b>373</b>
14. Probleme comune: Cum să transformi făcutul la oliță într-o experiență pozitivă.....	375
15. Probleme comune: Rivalitatea între frați.....	381
16. Probleme comune: Ce să faci atunci când copilul tău se confruntă cu tachinări sau bullying.....	387
17. Probleme comune: Cum să te asiguri că sportul rămâne sănătos și distractiv .....	395
18. Probleme comune: Presiuni din partea prietenilor și colegilor.....	401
19. Probleme comune: Atunci când copilul tău vrea să aibă o relație.....	407
20. Probleme comune: Cum să menții parentingul sănătos atunci când divorțezi .....	415

21. Probleme comune: Rolul tău ca părinte vitreg .....	421
22. Copiii adulți și adulții care se comportă ca niște copii .....	427
23. Cele mai bune 130 de lucruri pe care le poți face pentru a-ți ajuta copilul să devină puternic mental.....	443
24. 20 de lucruri pe care părinții copiilor puternici mental nu le fac niciodată.....	459

<i>Recunoștința și mulțumirile dr. Daniel Amen .....</i>	<i>467</i>
<i>Recunoștința și mulțumirile dr. Charles Fay.....</i>	<i>469</i>
<i>Despre dr. Daniel G. Amen .....</i>	<i>471</i>
<i>Despre dr. Charles Fay .....</i>	<i>475</i>
<i>Resurse .....</i>	<i>477</i>

## CAPITOLUL 1

**CREIERE SĂNĂTOASE:  
BAZA SĂNĂTĂȚII MINTALE,  
A RESPONSABILITĂȚII,  
CONTROLULUI EMOȚIONAL  
ȘI SUCCESULUI**

---

*Trebuie să joci rolul de lobi frontali pentru copilul tău, până când ai săi se dezvoltă, dar și să-i oferi instrumentele necesare pentru a ști cum să preia controlul odată ce creierul său se maturizează.*

---

Ai cunoscut vreodată pe cineva care pur și simplu nu înțelege? Genul de persoană care face mereu aceleași greșeli și te face să te întrebi: *Ce-a fost în capul său?* Poate că ai un prieten sau o rudă, sau chiar un soț sau o soție, care are cele mai bune intenții, dar care face mereu greșeli și creează drame inutile în familie.

Imaginează-ți că acest prieten conduce pe autostradă și vede în oglinda retrovizoare pe cineva care-l urmărește. Acest lucru îl înfurie și începe să se gândească la modul în care se poate răzbuna pe cel care-l urmărește, punând brusc frână. Dar în timp ce prietenul tău se concentrează pe oglinda retrovizoare, gândindu-se la răzbunare – BOOM! – intră în mașina din fața sa. S-a lăsat atât de mult dus de val, încât nu s-a gândit la consecințele acțiunilor sale.

Acum gândește-te la o altă persoană pe care o cunoști, cineva care știe să-și controleze emoțiile. Genul de persoană care este rațională și ia decizii atât de bune încât nu ar putea niciodată să participe la o emisiune de reality-show pentru că ar fi prea plictisitoare. Să spunem că această persoană se află în același scenariu. S-ar putea să se uite în oglinda retrovizoare și să se simtă puțin iritată, dar apoi o lasă baltă și se concentrează din nou asupra drumului din fața sa. Nu tamponează pe nimeni.

Care este diferența fundamentală între aceste două tipuri de oameni?

Sănătatea creierului.

La Clinicile Amen, analizăm creierul de peste 30 de ani. Avem peste 250 000 de scanări cerebrale de la oameni din peste 150 de țări – cea mai mare bază de date de scanări cerebrale legate de comportament. După ce ne-am uitat la toate aceste scanări de-a lungul ultimelor decenii, ne-am dat seama de un lucru: atunci când creierul tău funcționează bine, tu funcționezi bine. Atunci când creierul tău se confruntă cu probleme – indiferent de motiv –, este mai probabil ca tu să ai probleme în viața ta.<sup>1</sup> Tot ceea ce tu (și copiii tăi) faci fie ajută, fie dăunează funcției creierului și dezvoltării creierului – și fiecărui aspect al vieții tale prezente și viitoare. Iar sănătatea creierului tău are un impact major asupra sănătății creierului și a puterii mentale a copilului tău.

O să-ți oferim noțiunile de bază despre creier pe care trebuie să le știi pentru a te ajuta pe tine însuși și pe copilul tău să vă îndrăgostiți de materia cenușie pe care o aveți între urechi. O să-ți arătăm cum să iubești și să ai grijă de creier, astfel încât să poți avea relații fără drame și să te bucuri de mai mult succes acasă, la școală și în viață. Atunci când creierul tău este sănătos, este mai simplu să fii părinte. Îți promitem. O să prezentăm, de asemenea, motivul pentru care combinarea unei mai bune funcționări

a creierului cu strategiile Dragoste și Logică pentru creșterea copiilor reprezintă secretul suprem pentru un parenting de succes. Îmbinarea acestor două piese ale puzzle-ului este cea care-ți va permite să crești copii puternici mental și să te distrezi mai mult în timp ce faci acest lucru.

## NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE CREIER

Creierul conduce școlile, familiile, prietenii, afacerile, bisericile – și pe tine. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor se gândesc rar la creierul lor, cu atât mai puțin la creierul copiilor lor. Și totuși, puterea mentală începe cu un creier sănătos. Este atât de important să știi noțiunile de bază despre creier, să-l iubești și poate chiar să devii puțin obsedat de acesta – mai ales de dragul copiilor tăi. Și este la fel de important să-ți înveți copiii de la o vârstă fragedă să iubească și să aibă grijă de propriul creier. Acest lucru va face ca meseria de părinte să fie mult mai ușoară și le va oferi copiilor tăi tăria mentală care îi va ajuta să aibă succes în toate domeniile vieții. Și, nu uita, deși este mai bine să începi devreme, nu este niciodată prea târziu să-ți înveți copilul, adolescentul sau tânărul adult despre sănătatea creierului.

Hai să analizăm mai îndeaproape supercalculatorul din capul tău. Creierul uman cântărește de obicei aproximativ 1,4 kilograme, are consistența untului moale, tofu sau a cremei de ouă și este adăpostit într-un craniu dur, care are creste osoase ascuțite.<sup>2</sup> Nu este surprinzător că acesta poate fi deteriorat de repetatele loviri cu capul a unor mingi de fotbal.

Creierul este o simfonie de părți care lucrează împreună pentru a crea și a susține o viață. Este organul responsabil pentru învățare, iubire, creație și comportament. Și este cel mai complex și mai uimitor organ din univers.

# LBRIS

We know  
books

## Informații interesante despre creier

- Reprezintă 2% din greutatea corpului.
- Folosește între 20 și 30% din aportul de calorii și 20% din oxigenul și fluxul sangvin al corpului.
- Informațiile călătoresc cu până la 431 de kilometri pe oră în creier.
- Capacitatea sa de stocare este echivalentă cu șase milioane de ani de *Wall Street Journal*.
- Bărbații au cu 10% mai mulți neuroni.
- Femeile au mai multe conexiuni între neuroni.

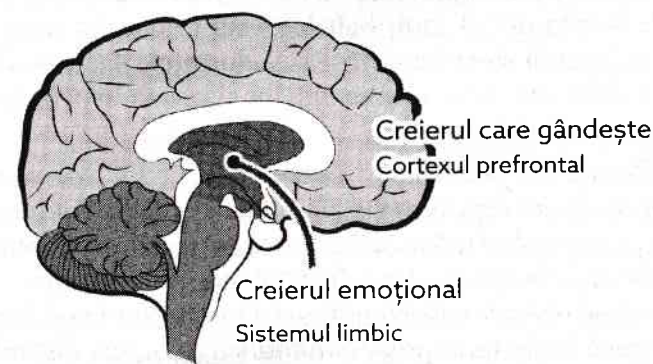
## DEZVOLTAREA CREIERULUI: DE LA NAȘTERE LA VÂRSTA ADULTĂ

Vârsta de 18 ani reprezintă momentul în care copilul tău devine legal un adult. Creierul său, însă, nu s-a maturizat încă pe deplin. De fapt, creierul nu se dezvoltă complet până în jurul vârstei de 25 de ani (până la 28 de ani în cazul bărbaților). Până în acel moment, copiii tăi au nevoie de ajutorul tău. Iar în timpul perioadei de dezvoltare, trebuie să le oferi copiilor tăi instrumentele și tehnicile de care au nevoie pentru a promova obiceiuri sănătoase ale creierului.

Un mod simplu de a înțelege dezvoltarea creierului este să te gândești la mintea ta în timp ce aveai diferite vârste. Pe când aveai 5 ani, ce anume te interesa? Camioanele, păpușile, joaca în groapa cu nisip, gustările? Deciziile pe care le luai erau simple: orice alegere pe care ți-o dădea mama sau tatăl tău. La 12 ani, interesele tale s-au schimbat: poate că s-au îndreptat către a-ți face prieteni la școală, a citi cărți pe cont propriu sau către diverse hobby-uri. Ai început cu siguranță să te gândești la deciziile tale într-un

mod diferit: *Ce o să port astăzi? Dacă o ignor pe mama suficient de mult timp, va renunța la încercarea de a mă convinge să-mi fac treburile casnice? Uff, urăsc treburile casnice.* Odată cu vârsta de 18 ani, jucăriile și joaca au căpătat o cu totul altă semnificație. Poate că ai avut prima ta mașină, primul loc de muncă și poate chiar un iubit sau o iubită. Fiecare an al dezvoltării tale a dus la schimbări în ceea ce privește concentrarea și abilitatea de a lua decizii.

Iată o cronologie a modului în care se dezvoltă creierul de la naștere până la vârsta adultă.



**Prenatal și nou-născuții:** În momentul în care se naște un bebeluș, creierul său conține deja 100 de miliarde de neuroni. Cu toate acestea, doar un număr relativ mic de neuroni sunt mielinizați și au mai puține conexiuni. În timp, mielina, o substanță albă și groasă care funcționează ca o izolație, înconjoară celulele și menține energia concentrată și îndreptată într-o singură direcție. Creierul unui copil formează trilioane de conexiuni în primii zece ani, așa că este important să nu faci nimic care să întrerupă mielinizarea.

**LRDIS** | We know  
 books

Aproximativ trei sferturi din creier se dezvoltă în afara uterului, ca răspuns la mediu și experiență, precum și la genetică. Experiențele din copilăria timpurie creează baza pentru dezvoltare și învățare și influențează modul în care creierul este cablat. La rândul său, această cablare influențează sentimentele, limbajul și gândirea. Experiențele modelează și formează creierul. Natura și educația lucrează întotdeauna împreună.

Creierul se dezvoltă rapid în primul an. Până la vârsta de 12 luni, creierul unui bebeluș seamănă la exterior cu cel al unui tânăr adult normal. În ceea ce privește dezvoltarea exterioară și psihologică, iată ce se întâmplă: de la naștere până la vârsta de 18 luni, bebelușii sunt complet dependenți, incapabili să-și împărtășească dorințele sau nevoile, nu fac o distincție între ei și mama lor și învață în principal prin intermediul simțurilor.

*Sfaturi de parenting: Cercetările arată că, chiar și înainte de concepție, stilul de viață al părinților pune bazele pentru sănătatea și bunăstarea fizică și mentală generală a bebelușului lor.<sup>3</sup> În uter, creierul bebelușului începe să se dezvolte. Dacă viitoarea mamă fumează (sau este expusă la fumatul pasiv), mănâncă alimente nesănătoase, bea prea mult alcool, este stresată cronic sau are infecții în timpul sarcinii, aceste lucruri pot avea o influență negativă asupra creierului aflat în dezvoltare al bebelușului. Pe de altă parte, dacă o mamă evită fumatul, mănâncă mese nutritive, ia vitamine prenatale, își gestionează stresul și este sănătoasă pe tot parcursul sarcinii, aceste lucruri îmbunătățesc sănătatea creierului bebelușului. Ai grijă de sănătatea propriului creier pentru a îmbunătăți sănătatea creierului nou-născutului tău.*

**Copilăria timpurie:** Copiii mici încep să-și dea seama că sunt persoane separate și independente și să-și exercite independența spunând „Nu!” și „Vreau să o fac

singur”. Această independență îi sperie adesea, așa că au deseori frici și tind să fie mai lipicioși. Ei dezvoltă un sentiment de încredere dacă li se permite să exercite un comportament independent (sub supraveghere adecvată) versus un sentiment de frică dacă sunt controlați excesiv.

Până la vârsta de trei ani, creierul unui bebeluș a format aproximativ 1 000 de trilioane de conexiuni – cam de două ori mai multe decât au adulții. Începând cu vârsta de aproximativ trei ani, are loc o dezvoltare socială, intelectuală, emoțională și fizică rapidă. Activitatea creierului la această grupă de vârstă este de două ori mai mare decât cea a adulților. Noi sinapse se formează pe tot parcursul vieții, dar acesta este momentul în care creierul este cel mai capabil să stăpânească abilități noi și să se adapteze la eșecuri.

Anii preșcolari duc la independență și descoperire continuă. La această vârstă, copiii dau dovadă de inițiativă și curiozitate – știi tu, acele întrebări care par să nu se oprească niciodată. Ei sunt, de asemenea, foarte imaginativi, este posibil să aibă prieteni imaginari și au unele probleme în a face diferența între realitate și fantezie. Așa că nu este surprinzător că au o gândire magică, adică ei cred că gândurile lor au putere și că sunt responsabili pentru tot ceea ce-i înconjoară. Atunci când se întâmplă ceva bun, simt mândrie. Atunci când se întâmplă ceva rău în timpul acestei etape (divorț, moartea unui frate sau a unei surori ș.a.m.d.), ei se simt adesea vinovați, crezând că a fost cumva vina lor, ceea ce poate dura întreaga viață.

*Sfaturi de parenting: Acesta este un moment important pentru a crea o conexiune și pentru a construi încrederea cu copiii tăi, și o vârstă ideală pentru a începe să folosești conceptele Dragoste și Logică. La aproximativ 18 luni, este timpul să începi să stabilești limite iubitoare ca formă de disciplină (a se vedea mai multe despre modul în care disciplina este de fapt un instrument de învățare și*

**IPDIS** | We know  
*formare în Capitolul 6). Este, de asemenea, momentul să le permiți celor mici să înceapă învățarea experiențială. Asta înseamnă să le permiți copiilor să facă greșeli mici care vin însoțite de consecințe minore și să se bucure de emoția primelor succese. Prezintă-le conceptul de sănătate a creierului și învață-i să-și iubească creierul. Un curs online precum cursul nostru Brain Thrive Pre-K-Grade 1 (www.amenuniversity.com) poate fi de ajutor.*

**Anii de școală primară:** Odată ajunși la vârsta școlară, între șase și 11 ani, copiii dezvoltă prietenii și legături în afara casei (de exemplu, cercetașii, sporturile) și se identifică cu părintele de același sex. Capacitatea lor de atenție crește în mod spectaculos și gândesc mai mult în termeni literali, adesea absolutiști. Au nevoie de supraveghere, reguli și structură pentru a se simți confortabil. Iar apoi creierul lor ajunge la următoarea etapă majoră de dezvoltare.

*Sfaturi de parenting: În această perioadă, este o idee bună să încurajezi rezolvarea de probleme și să-i permiți copilului tău să abordeze provocări din ce în ce mai mari. Pe măsură ce copiii învață să meargă pe bicicletă, pe skateboard sau se implică în alte sporturi, asigură-te că poartă căști pentru a-și proteja creierul și descurajează-i să joace sporturi care dăunează creierului, cum ar fi fotbalul. Încurajează copiii de vârstă școlară să înceapă să adopte obiceiuri sănătoase pentru creier (vezi pagina 47, principiul 6).*

**Preadolescenții și tinerii adolescenți:** La vârsta de 11 ani, creierul începe să elimine conexiunile suplimentare. Circuitele care rămân sunt mai specifice și mai eficiente. Creierul reprezintă unul dintre cele mai bune exemple ale principiului „dacă nu îl folosești, o să-l pierzi”. Conexiunile care sunt utilizate în mod repetat în primii ani

de viață devin permanente, în timp ce cele care nu sunt folosite sunt eliminate. Prin urmare, dacă un copil nu face sport atunci când este mic, aceste trasee nervoase sunt eliminate. Sau dacă un copil nu învață să cânte la un instrument muzical, creierul înlătură acele conexiuni. Acesta este motivul pentru care este mai dificil să înveți activități noi mai târziu în viață.

În viața de zi cu zi, iată cum arată această nouă etapă de dezvoltare a creierului. Preadolescenții și tinerii adolescenți de la 11 la 14 ani se îndreaptă către o gândire independentă sporită, au probleme în legătură cu sentimentul lor de identitate și cu timiditatea față de corpul lor și își dau seama că părinții lor nu sunt perfecți și le identifică defectele. (Poate că acest lucru ne ajută să ne menținem umili). Tinerii adolescenți sunt mai puternic influențați de colegii lor, iar prietenii apropiate devin importante. Acesta este, de asemenea, momentul în care ei încep să testeze regulile și limitele.

*Sfaturi de parenting: Înțelege că acesta reprezintă momentul în care copiii trebuie să învețe să echilibreze autonomia și individualizarea cu siguranța. Continuă să implementezi limite și concentrează-te pe exemplificarea de obiceiuri sănătoase pentru creier (vezi pagina 51).*

**Adolescenții:** În jurul vârstei de 14 ani, adolescenții se îndreaptă spre o mai mare independență, încep să se plângă de părinți („Știu cum să fac asta și singur!”, „Mamă, pe bune?!”) și se distanțează emoțional de mama și tatăl lor. Sunt extrem de preocupați de aspectul lor fizic, iar prietenii sunt cele mai importante persoane din viața lor, chiar dacă îi schimbă frecvent. În timpul anilor de mijloc ai adolescenței, copiii manifestă mai mult interes pentru anumite cariere.

Odată ce adolescenții ajung la 17-19 ani, ei devin mai siguri pe identitatea lor și au relații mai stabile. Aceștia pot