

**LBRIS**

We know  
books

Dr. Ray Guarendi

# DISCIPLINA

## CARE DUREAZĂ O VIAȚĂ

*Cel mai bun cadou pe care-l poți oferi  
copiilor tăi*

Galaxia Gutenberg  
2025

## Cuprins

<i>Cuvânt din partea autorului</i> .....	11
1. Disciplina: Iubire în Acțiune.....	15
2. Corectitudine Psihologică și Alte Îngrijorări Disciplinare.....	31
3. Disciplina: Acțiune, Nu Sporovăială .....	51
4. Disciplina: Principii de bază .....	75
5. Disciplina: Consecințe Multifuncționale .....	95
6. Disciplina și Temperamentul Copiilor .....	127
7. Comportament Neadecvat în Cuvinte .....	153
8. Comportament Neadecvat în Fapte.....	193
9. Reacția la Disciplină: Ghidul Copilului.....	283
10. Disciplinarea Împotriva Curentului.....	313

## Disciplina: Iubire în Acțiune

**D**isciplina formează însuși fundamentul valorilor morale și al caracterului. Este instruirea pe care o are la îndemână un părinte, prin intermediul celor mai iubitoare și blânde mâini de la care majoritatea copiilor vor putea învăța vreodată. Disciplinează acum, iar copiii tăi nu vor fi disciplinați mai târziu – de către lume, de către persoane care nu-i iubesc nici măcar o fărâmbă din cât îi iubiți voi. Disciplina este cea mai de durată formă de iubire. Durează o viață întreagă.

### De Ce Disciplină?

*Dragă Dr. Ray,*

*Știu că disciplina este o parte necesară a educației copiilor, dar mă simt vinovată când aplic măsuri disciplinare. Mă face să mă simt rea.*

*Prea Blândă?*

Un motiv principal pentru disciplină este acesta: Tu ești cel mai bun și blând profesor pe care copiii tăi îl vor avea vreodată. Niciodată nu vor mai fi învățați să se descurce în viață de către vreo altă persoană care să aibă atâta iubire pentru ei.

Dacă tu nu-i vei disciplina acum, din oricare motiv – că te simți vinovată sau prea severă, sau îți e teamă să nu faci ceva „greșit”, sau poate crezi că e pur și

simplu mai ușor să treci cu vederea – atunci cine îți va disciplina copiii în cele din urmă? Lumea. Iar lumea nu este un loc bun și blând în care să înveți lecții de viață.

Dacă un părinte nu-i învață pe copii calități precum autocontrol, respect pentru alții, atenție și abilitatea de a urma reguli, sarcina instruirii este încredințată altora: profesor, angajator, proprietar, sergent de armată, polițist, judecător. Care dintre aceștia are atașamentul emoțional pe care tu îl ai față de copilul tău? Cine va ierta și va uita de tot atâtea ori ca tine?

**Nu contează cât de rea ai crede că ești din cauza aplicării măsurilor de disciplină, tu ești cu mult mai indulgentă decât viața însăși.**

Atunci când un copil are cinci, opt, sau doisprezece ani și vorbește urât, tu ce faci? Probabil că îl pui să stea pe scăunel, sau îi dai o palmuță la fund, sau îl trimiți în camera lui, sau îl amendezi cu 5 lei, sau îl pui să-și ceară iertare într-o scrisoare de 200 de cuvinte. Dar atunci când are 25 de ani și vorbește urât, ce se întâmplă? Ar putea să fie luat la bătaie, sau concediat, sau arestat. Sau ar putea să doarmă pe canapea!

Miza crește pe măsură ce înaintăm în vârstă. Nu contează cât de rea ai crede că ești din cauza aplicării măsurilor de disciplină, tu ești cu mult mai indulgentă decât viața însăși. Viața aduce consecințe comportamentului doar pe baza modului în care acționăm. Rareori ține cont de circumstanțele atenuante cum ar fi: „A, e irascibilă pentru că e obosită” sau „La ce te aștepți din partea unui copil mijlociu?”

Miza crește pe măsură ce înaintăm în vârstă. Nu contează cât de rea ai crede că ești din cauza aplicării măsurilor de disciplină, tu ești cu mult mai indulgentă decât viața însăși. Viața aduce consecințe comportamentului doar pe baza modului în care acționăm. Rareori ține cont de circumstanțele atenuante cum ar fi: „A, e irascibilă pentru că e obosită” sau „La ce te aștepți din partea unui copil mijlociu?”

Încearcă să le spui șefilor tăi la ceva timp după ce te-ai descărcat pe ei „Îmi pare rău. M-am culcat târziu azi noapte și m-am trezit cu fundul în sus, cu o durere de cap, nu alta. Pe deasupra, nu cred că am depășit încă trauma de la naștere”. Sunt sigur că vor râde copios și vor fi îngăduitori!

Părinții sunt îngăduitori. Pentru că ne iubim copiii fără limită, noi vedem circumstanțele atenuante, uneori chiar și atunci când ele nu există. Asta e frumusețea faptului de a fi părinte. Datorită faptului că disciplina noastră are inimă, lecțiile predate de noi lovesc cu blândețe.

Astfel, cu atât mai critic devine când renunțăm la privilegiul – nu, la datoria noastră – de a disciplina. Doar noi suntem cei potriviți în mod unic să-i instruim pe micuți atunci când este mai ușor pentru ei, iar lecțiile sunt cele mai de durată.

O mamă mi-a spus odată, „Cred că cel mai rău lucru pe care aș putea să-l fac fiului meu ar fi să-i permit să fie antipatic.” Pe termen scurt, copiii nedisciplinați își îndreaptă mare parte din antipatie către părinții lor, care suportă atacul greu al cererilor și nepolitetilor copiilor lor. Pe termen lung însă, copiii nedisciplinați suferă cel mai mult. Ceilalți obosesc repede ca urmare a comportamentului lor dificil și încep să-i evite. La mult timp după ce mama și tata au părăsit scena, copiii sunt lăsați să învețe pe cont propriu cum să relaționeze în mod matur cu alții.

Se impune să facem o distincție clară între noțiunea falsă, pe de-o parte, potrivit căreia disciplina în sine este un lucru rău, și realitatea, pe de altă parte, a unei discipline aplicată cu și din răutate. Cu siguranță

putem fi răi atunci când disciplinăm. Putem lovi verbal, înjosii, sau vântura tot soiul de cuvinte și emoții inutile ce rănesc. Prin virtutea slăbiciunii noastre umane, toți părinții sunt predispuși la un anumit grad de răutate în aplicarea disciplinei. Părinții buni se luptă ani de zile pentru a-i reduce prezența.

În schimb nu este nimic rău în a seta limite ferme și a-i face răspunzători pe copii pentru acțiunile lor. Este iubire în acțiune. Este o iubire greu de înțeles pentru copii. Cu toate acestea, este tocmai iubirea cea care va rezista mult timp după viețile noastre prin caracterul pe care următoarea generație pe care o lăsăm în urmă pe acest pământ îl va avea.

## Hotărârea de a Disciplina

*Dragă Dr Ray,*

*Știu că disciplina este necesară și sănătoasă, dar îmi este greu să o aplic. Cum pot să-mi disciplinez mai puțin fiul fără a trece cu vederea sau a tolera comportamentul nepotrivit?*

*Pășind Grijuliu*

Ia un cronometru. Observă-ți fiul timp de o oră. Pornește cronometrul când începe să se poarte urât. Oprește-l atunci când se oprește și el. Apoi pune în balanță de câte ori s-a purtat frumos și de câte ori s-a purtat urât.

Majoritatea părinților ar fi surprinși la vederea scorului. De cele mai multe ori comportamentul potrivit îl depășește cantitativ pe cel nepotrivit. De fapt,

cei mai dificili copii se poartă de obicei chiar bine în peste 90% din cazuri. Însă la o primă vedere pare a fi invers din cauza faptului că puținele comportamente nepotrivite sunt mai memorabile.

Iată care este punctul meu de vedere. E foarte ușor – ține de natura umană – să treci cu vederea peste momentele bune și locurile potrivite pentru a încuraja și a lăuda un copil. Majoritatea dintre noi nu o facem intenționat. Suntem adesea obosiți sau ocupați cu alte lucruri sau ocupați cu disciplinarea celui alt copil. Cu toate acestea, o lege de bază în disciplină este aceasta: Cu cât observăm mai mult comportamentul bun, cu atât vom vedea mai puțin opusul lui.

Desigur, nu vreau să insinuez că ar trebui să stai în spatele copilului tău și să torni continuu afectiune, laude și întăriri pozitive. Ar fi nerealist și cu siguranță ar însemna prea multă dulcegăreală pentru el să o poată duce. Cu toate acestea, nu există părinte care să nu-și poată îmbunătăți metodele discrete de încurajare pentru lucrurile pe care le consideră importante.

Acestea fiind zise, din experiența mea, părinții afectuoși reușesc să ofere suficiente întăriri pozitive în creșterea copiilor. Dincolo de asta, nu contează cât de bun devii în a observa părțile bune, nu vei putea niciodată elimina nevoia de disciplină. Este o realitate de care nu poți scăpa, ce ține de creșterea și educarea copiilor. Există însă metode de a reduce cantitatea de disciplină necesară.

În primul rând, disciplinează mai mult și vei fi nevoită să disciplinezi mai puțin. La început poate să

pară un nonsens, așa că permite-mi să repet: disciplinează mai mult și vei fi nevoită să disciplinezi mai puțin.

Cu alte cuvinte, am putea spune că vei fi nevoită să disciplinezi pe viitor cu atât mai rar cu cât ești mai pregătită și dispusă să disciplinezi calm și ferm la momentul potrivit. Vei fi predictibilă. Fiul tău va avea puține îndoieli cu privire la așteptările tale și, cu atât mai puține îndoieli că în cel mai scurt timp le vei susține cu consecințe. Nu vei permite 28 de minute de discuții, negocieri, lingușeli și amenințări pentru ca, în final, atingând o limită să aplici disciplina. Vei disciplina la începutul problemei și nu la finalul ei.

**Pe scurt, hotărârea de a disciplina face ca actul disciplinării să fie mai puțin necesar.**

„Dar dacă-l trimit în cameră în momentul în care tonul vocii indică o lipsă de respect, nu mai iese de acolo”. La început, probabil că da. Dar nu e

prost. Adesea copiii îi citesc pe adulți mai bine decât ne putem citi noi înșine. Cu cât este mai sigur fiul tău că vei face ceea ce ai spus și o vei face *acum*, cu atât mai puțin te va împinge să o și faci. Pe scurt, hotărârea de a disciplina face ca actul disciplinării să fie mai puțin necesar.

Gândește-te la o mamă sau la un tată pe care i-ai considera eficienți în aplicarea disciplinei. Ai observat vreodată cât de rar disciplinează? Ei nu sunt nevoiți să o facă. Au stabilit regulile și așteptările pe care le au de timpuriu și în mod clar, așa că acum petrec tot mai puțin timp pentru a le restabili.

Un coleg a făcut odată următoarea analogie: Disciplina eficientă este asemenea depunerii unei sume de bani la bancă. Depune o sumă consistentă de la început și vei putea trăi apoi din dobândă. Fii dispusă să lauzi mai mult. Fii dispusă să disciplinezi mai mult. Nevoia de a disciplina va scădea. Ocaziile de laudă vor crește.

## O Schimbare de Viață

Dragă Dr Ray,

*Copiii mei au doisprezece și opt ani. Acum îmi dau seama că nu i-am disciplinat cum trebuie. Când devine prea târziu pentru o schimbare?*

Întârziatul

Te referi la schimbarea ta sau a lor? Este prea târziu să te schimbi pe tine în ziua în care vei părăsi această viață. Însă e destul de târziu să-i schimbi pe ei în ziua în care se vor muta de acasă. Acestea fiind zise, cu cât rămâi mai mult timp așa cum ești, cu atât devine mai greu să te schimbi. Iar, dacă intenționezi să schimbi pe cineva cel mai bine e să începi chiar acum. Timpul va face ca schimbarea să fie tot mai dificilă pentru toți.

Dacă un adolescent întârzie să se maturizeze treptat, majoritatea mamelor și taților vor observa acest lucru la un moment dat. Iar unii, așa ca tine, ajung să facă schimbări. Dar sunt chinuți de grija că au pierdut deja prea mult timp. Că au mers în direcția

greșită pentru prea mult timp. Că zarurile au fost aruncate.

Se poate ca zarurile să fi fost aruncate. Dar asta nu înseamnă că nu le poți lua și arunca din nou. În primul rând, unii copii au un astfel de temperament încât e greu să-i crești prost. Ei sunt în mod natural liniștiți, sau maturi, sau plăcuți, sau cooperanți, iar dacă o slabă disciplină poate face ca în timp orice copil să devină greu de educat, copiii cu un temperament plăcut devin mult mai greu dificili și mult mai ușor nedificili.

**Dacă intenționezi să schimbi pe cineva cel mai bine e să începi chiar acum. Timpul va face ca schimbarea să fie tot mai dificilă pentru toți.**

ar putea fi. Sunt multe persoane adulte care și-au schimbat în mod dramatic cursul vieții din punct de vedere moral în a patra, a cincea sau chiar a șasea decadă a vieții lor. Cu siguranță că majoritatea copiilor sunt mult mai maleabili decât adulții, mai ales atunci când există în preajmă un adult iubitor hotărât să-i „ajute” să se schimbe.

În al treilea rând, cu cât mai multe rădăcini a prins un comportament de-a lungul timpului, cu atât mai mult va dura pentru a fi corectat. Spre exemplu, să ne imaginăm că fiica ta, în vârstă de doisprezece ani își expune punctul de vedere într-o manieră lipsită de

În al doilea rând, chiar dacă reclădirea caracterului unui copil necesită mult efort, este nemărginit de important să o facem. Așa că, trebuie abordată întotdeauna această muncă, indiferent cât de târziu crede un părinte că

respect. (Mulți dintre părinții copiilor aflați la vârsta preadolescenței necesită foarte puțină imaginație pentru a vizualiza acest scenariu.) Iar tu decizi să o penalizezi cu 15 minute de muncă în casă pentru fiecare exprimare necuviincioasă.

În câteva săptămâni, chiar zile, ar trebui să observi un control verbal mult mai bun. Însă, acest lucru nu va aduce cu sine în mod necesar schimbări de rutină plăcute. Comentariile pot la fel de bine să fie înlocuite cu tăcerea absolută. Iar asta e în regulă. Primul pas către schimbarea caracterului a fost făcut. Trebuie să oprești răul înainte ca binele să aibă spațiu pentru a crește.

În al patrulea rând, care e legat de cel anterior, comportamentul se schimbă mult mai rapid decât atitudinea. E posibil ca tânăra ta să reducă lipsa de respect cu 80 de procente în prima lună pentru că a obosit să plătească prin diverse munci prin casă, dar asta nu înseamnă că te va respecta în interiorul ei mai mult decât luna trecută. Chiar și așa, rămâi de neclintit. Cu perseverență, schimbarea de la exterior va duce încet spre schimbarea în interior.

Iată un reper de timp clar: O lună de disciplină pentru un an de comportament nepotrivit. Cu alte cuvinte, pentru fiecare an în care o anumită problemă s-a amplificat, aplică noua disciplină timp de o lună. Dacă fiica ta de doisprezece ani a fost neobrăzată de la patru ani, aplică metoda muncii domestice timp de cel puțin opt luni. Dacă la finalul perioadei nu vei vedea un minim progres, reevaluează.

O ispită mereu prezentă în disciplinare este saltul de la o tactică la alta, în speranța câștigării loteriei