

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CREMENE, URANIA

Nevoile reale ale copilului tău/ Urania Cremene. — București :
Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-450-6

159.9

Redactor: **Ana-Maria Niculae**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, 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

Urania Cremene

Nevoile *reale* ale copilului tău

18 tehnici fundamentale de parenting

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

1. AI PUS O ÎNTREBARE BUNĂ ASTĂZI?	7
Cum am devenit specialist în parenting	
Avem nevoie să învățăm cum să ne creștem copiii?	15
O privire plină de speranță spre viitor	23
Un comportament este doar un simptom	26
2. CUM MI-AM DAT SEAMA CĂ STIMA DE SINE CONTEAZĂ	35
Realitatea dureroasă a stimei de sine scăzute	37
Cinci concepte-cheie care vor schimba felul în care îți privești copilul	43
3. CUM SĂ CREȘTI UN COPIL CARE ȘTIE CINE ESTE CU ADEVĂRAT	63
Nevoia de conectare	65
Pilonul identității	101
4. CUM SĂ CREȘTI UN COPIL CARE ÎȘI ȘTIE VALOAREA	117
Nevoia de competență	119
Pilonul capacității	157
5. CUM SĂ HRĂNEȘTI MOTIVAȚIA INTERNĂ A COPILULUI	185
Nevoia de control (autonomie)	187
6. CE POȚI SĂ FACI DUPĂ CE CITEȘTI ACEASTĂ CARTE	241



**Ai pus o
întrebare
bună astăzi?**



CUM AM DEVENIT SPECIALIST ÎN PARENTING

Totul a început în 2007, anul în care m-am gândit pentru prima oară serios că mi-ar plăcea să devin mamă. În acel an, am petrecut două săptămâni de vacanță alături de două cupluri de prieteni, fiecare cu câte doi copii. Aș vrea să-ți spun că a fost o vacanță minunată, dar adevărul este că a fost una dintre cele mai obositoare experiențe din viața mea.

De ce? Pentru că am asistat zi de zi la exact acele comportamente de care majoritatea părinților încearcă să scape. Zgomot, plânsete, lupte pentru jucării, nervi, frustrări. Următoarele replici răsunau constant: „Dă-mi-o! E-a mea!”, „Răzvaaaaan! Aaaaaa-hhh!”, „Stai aici! Nu pleca!”, „Maaaaami, nu mă lăsa!”, „Te rog frumos să te așezi la masă!”, „Nu mai știi ce să fac!!!”

Am observat că singurele momente în care părinții se puteau relaxa erau cele în care copiii dormeau — uneori la prânz, dar mai ales seara, după ora 22.00. M-a frapat cât de puțin spațiu personal mai rămânea pentru acei oameni, care, altfel, erau

educați, activi profesional, ocupau chiar poziții de conducere în companii mari.

Am devenit curioasă imediat: am vrut să aflu ce anume fac acești oameni, de ce fac ceea ce fac. Nu aveam încă un copil și voiam să învăț de la cei care erau deja părinți. Îi întrebam direct: „De ce faci ceea ce faci?”, „Cum te aștepti să răspundă copilul tău?”, „Și, dacă nu face ceea ce-i ceri, care e planul B, ce faci mai departe?”

De fiecare dată primeam același răspuns – un ridicat din umeri: „Nu știu... Adică... chiar nu știu.”

Aceste vorbe sincere m-au pus pe gânduri. Prietenii mei erau oameni inteligenți, cu cariere impresionante, dar, când venea vorba de parenting, funcționau instinctiv sau reactiv – aplicând ce au învățat de la propriii părinți sau, dimpotrivă, încercând să evite greșelile acelora. Mi-am dat seama că și eu eram oarecum în aceeași situație. Deși citisem sute de cărți, participasem la și ținusem zeci de cursuri și, în general, știam foarte multe lucruri despre știința schimbării comportamentului uman, nu știam cum se cresc sau cum se educă copiii.

Din 1998 și până la momentul acela, lucrasem ca trainer în domeniul leadershipului, oferind cursuri pentru middle și top manageri din România și din alte țări europene. Și începusem să observ un tipar: cei care reușeau cu adevărat aveau anumite trăsături esențiale – încredere în sine, simț al responsabilității, autodisciplină, capacitatea de a lua decizii și de a-și gestiona emoțiile.

În acea vacanță s-a produs revelația: mi-am dat seama că un părinte își dorește pentru copilul său aceleași calități pe care o companie le caută la un lider.

Așa că, în stilul meu caracteristic de „tocilară”, m-am pus pe studiat. Voiam să aflu dacă există o metodă prin care copiii pot fi crescuți într-un mod conștient, echilibrat, care să le ofere o bază solidă pentru viața adultă. Am vrut să înțeleg dacă putem ajuta copiii să-și dezvolte de timpuriu toate aceste calități, încât să aibă o viață echilibrată, prosperă, într-un cuvânt, să se bucure de o stare de bine. Am citit sute de cărți, zeci de articole și am participat la mai multe programe online. Am studiat patru metodologii diferite de parenting, am obținut certificări în două dintre ele și m-am îndrăgostit de acest domeniu. La acea vreme, parentingul era aproape inexistent ca temă serioasă în România, era perceput mai degrabă ca o modă sau o slăbiciune. Și probabil încă mai avem de lucrat la această percepție.

Am făcut tranziția de la zona leadershipului în afaceri la cea de parenting și am luat-o de la zero: nu aveam site, nici pagină de Facebook, nici produse, doar o dorință uriașă de a da mai departe ceea ce învățasem. Un bagaj enorm de cunoștințe, despre care știam că pot să ajute oamenii. În 2010, anul în care s-a născut fiul meu, Amos, am susținut primele workshopuri pentru grupuri mici de părinți, zece-douăsprezece persoane, în weekenduri. Îmi amintesc că la primul workshop încă alăptam în pauze. Dar îmi doream nespus să învățăm împreună cum să ne rezolvăm problemele de zi cu zi, ca părinți, și cum să creștem copii independenți.

Curând am înțeles că aceasta este misiunea mea. Nu era doar o profesie, ci o vocație. Voiam să ajung la cât mai mulți părinți. Să-i sprijin, prin informații valoroase, să construiască relații sănătoase cu copiii lor, să-i crească conștient și cu blândețe,

încât lumea lor de mâine să fie mai bună decât este a noastră astăzi.

La un moment dat, mi-am dat seama că seminarele de weekend nu mai sunt suficiente. A apărut firesc întrebarea: Cum pot ajunge la sute sau chiar mii de părinți, fără să fim nevoiți să ne întâlnim fizic? Ce îmi doream, de fapt, era să pun în mișcare o schimbare de mentalitate la nivel colectiv.

Așa a prins viață, în 2011, All About Parenting, prima metodologie de parenting creată în România și, totodată, primul program online de parenting din lume construit pe baza teoriei autodeterminării.

Această teorie, dezvoltată de cercetătorii Edward Deci și Richard Ryan, afirmă că, indiferent de cultură, limbă sau religie, fiecare ființă umană are trei nevoi psihologice fundamentale:

1. Nevoia de conectare, adică de a fi iubit, acceptat și valorizat pentru cine ești, fără condiții.
2. Nevoia de competență, care e dorința de a învăța, de a fi bun în ceea ce faci, de a simți că aduci o contribuție.
3. Nevoia de autonomie, mai exact nevoia de a face alegeri și de a simți că viața îți aparține.

Când aceste trei nevoi sunt hrănite simultan, apare echilibrul. Iar acel echilibru este ceea ce ne dorim cu toții pentru copiii noștri. Vrem să le fie bine în suflet, în corp, acasă, la școală și mai târziu, în viața adultă.

Programul All About Parenting abordează teme esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a copilului și consolidarea relației părinte-copil. Până în prezent, peste 65 000 de părinți au ales să învețe cu

ajutorul tehnicilor și informațiilor pe care le-am pus în videourile care îl alcătuiesc.

Sunt videoclipuri scurte (între 5 și 15 minute), ușor de parcurs și de „strecurat” în programul aglomerat de părinte. Însă, investind aceste 15 minute pe zi, un părinte își poate schimba în mod profund relația cu propriul copil. Așa cum un vapor care, în mijlocul oceanului, își modifică direcția cu doar un grad pe zi va ajunge, în cele din urmă, la destinație. Parcursul lui va fi lin, aproape insesizabil, dar la final diferența va fi la fel de mare ca distanța dintre Sahara și Lisabona.

Tot acest vis n-ar fi fost posibil fără sprijinul echipei All About Parenting. La început eram doar câțiva. În 2013 am pornit prin țară cu primul seminar gratuit, în fața a 500 de părinți. Cererea a crescut, părinții din toate colțurile țării au început să ne caute. Așa că, în 2018, am adus alături de mine un prim trainer. Apoi alți doi. Timp de aproape șapte ani am susținut, împreună, sute de seminare în aproape fiecare oraș din România.

Iar când în 2020 lumea s-a schimbat, odată cu „nebulia COVID”, am fost nevoiți să mutăm totul online. Ce părea inițial o provocare uriașă s-a transformat într-o oportunitate nesperată: am ajuns în casele unui număr-record de părinți, prin webinare gratuite. Le-am fost alături în mijlocul izolării, al incertitudinii, dar și după aceea. În ultimii cinci ani, eu și echipa de traineri certificați am susținut nu mai puțin de 1 750 de webinare, la care au participat peste 1 000 000 de părinți din România și din întreaga lume. Am susținut cursuri cu teme diferite, de la refuzuri, gestionarea emoțiilor, lipsa motivației de a învăța până la răni emoționale și gestionarea conflictelor între frați sau bullying.

Și facem asta mai departe, prin munca noastră de zi cu zi. În continuare le suntem alături părinților prin intermediul abonamentului All About Parenting, locul unde li se oferă zi și noapte, indiferent de vârsta copilului, răspunsuri la întrebări care le pun piedici în calea lor către o relație liniștită și caldă cu copiii lor. Dacă vrei să afli mai multe informații despre abonament — și despre munca mea și a echipei mele, în general — abonează-te la uraniacremene.ro.

Practic, în cadrul aplicației All About Parenting am creat o comunitate unde părinți cu aceleași principii și valori se susțin și învață împreună — și toate acestea cu sprijinul atent al colegelor mele traineri certificați și al meu. Le suntem alături părinților atât în ateliere, cât și în sesiunile live de întrebări și răspunsuri la situații cu care se confruntă în relația cu copiii.

Îi susțin pe părinți să își crească copiii cu răbdare, încredere și conștientă.

Să lase în urmă rușinea, critica sau frica și să învețe cum să construiască, zi după zi, o relație bazată pe respect, sprijin și iubire necondiționată.

Pentru că parentingul nu se face din instinct, ci din responsabilitate și dorința de a face altfel decât s-a făcut cândva cu noi.

În România, un procent foarte mare de copii încă sunt bătuti acasă și suferă abuzuri, în familie sau în societate, chiar în mediul școlar — o arată mai multe rapoarte ale organizației Salvați Copiii din 2021, respectiv 2024¹. Încă mulți copii au stima de sine foarte scăzută. Dar ce este stima de sine?

¹ Mai multe informații poți găsi aici: https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2023-11/studiu-violenta-asupra-copilului-salvati-copiii-2021_1.pdf; https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2024-11/incidentata-violentei-asupra-copilului-noiembrie_2024_-_analiza12.pdf (n. a.).

Ne naștem cu ea sau o cultivăm pe parcurs? Cum motivezi copilul să ducă la bun sfârșit o activitate? Sensibilitatea și timiditatea copilului au legătură cu stima de sine? Cum îți ajuți copilul să aibă rezultate bune la școală? Cum îl înveți să gestioneze situațiile de bullying și să iasă cu fruntea sus? Cum te asiguri că al tău copil va avea o viață bună și se va descurca și atunci când nu veți mai locui sub același acoperiș?

Dacă îți dorești să știi mai multe despre stima de sine a copiilor și vrei răspunsuri la toate aceste întrebări și la altele pe care poate încă nu ți le-ai adresat, în continuare încerc să-ți ofer îndrumare în acest sens.

Te invit să citești această carte pentru copilul tău. Dar și pentru toți copiii pe care îi influențezi, direct sau indirect. Împreună putem crește o generație care ȘTIE, POATE și VREA să facă din România un „acasă” mai bun pentru toți.

AVEM NEVOIE SĂ ÎNVĂȚĂM CUM SĂ NE CREȘTEM COPIII?

Iubirea este esențială, dar nu suficientă.

Parentingul modern înseamnă a învăța continuu să oferi copilului tău ghidare echilibrată, evitând extremele, și a construi o relație bazată pe respect și înțelegere. Înlocuiește automatismele cu alegeri conștiente!

Am spus mai sus că, deși perspectiva asupra învățării parentingului s-a schimbat mult în ultimii cincisprezece ani, tot mai mulți părinți conștientizând importanța de a reflecta asupra felului în care își cresc copiii și a-și îmbunătăți abilitățile de părinte, persistă încă la nivelul societății diferite prejudecăți legate de acest subiect. Din păcate, în continuare există părinți refractari la ideea de a-și analiza comportamentul și a ține cont de nevoile copilului, precum și tot felul de înțelegeri mai mult sau mai puțin greșite asupra noțiunii de parenting.

În esență, cartea de față este și o pledoarie pentru interesul de a învăța să fim părinți.

Din acest motiv, înainte să mergem mai departe, aș vrea să răspund la două întrebări importante, care se întrepătrund:

1. Avem cu adevărat nevoie să învățăm despre cum să ne creștem copiii?
2. Ce este și ce NU este parentingul?

Parentingul, conform definiției din Cambridge Dictionary, înseamnă „creșterea copiilor și toate responsabilitățile și activitățile implicate”. Cu alte cuvinte, parentingul nu este o modă, nu este un trend și nu e nici vreun „club select”. Este, pur și simplu, **relația pe care o ai cu copilul tău și tot ce faci ca să-l sprijini să crească sănătos – fizic, emoțional, intelectual.**

Asta înseamnă că orice părinte face „parenting”, fie că îi spune așa sau altfel. Însă, la fel cum toți oamenii mănâncă, dar nu toți mănâncă sănătos, și în parenting există **variante mai bune și variante mai puțin eficiente**, în funcție de ce știm, cum gândim și ce valori avem.

Unii spun că nu avem nevoie de informații despre parenting, pentru că „părinții și-au crescut copiii dintotdeauna”, iar instinctul ar trebui să fie suficient. Și, da, iubirea instinctivă pentru copilul nostru există. Dar a ști cum să-l crești astfel încât să devină un adult echilibrat, încrezător și empatic nu se întâmplă odată cu nașterea. Pentru asta e nevoie de învățare conștientă și de reflecție.

Să privim puțin în urmă.

Felul în care gândim astăzi relația cu copiii este relativ nou. Timp de secole, copiii nu au fost considerați persoane cu drepturi proprii, iar în multe societăți erau supuși complet autorității părinților sau tutorilor și nu beneficiau de aceeași protecție legală ca adulții. De exemplu, în Europa secolelor XVIII-XIX, ideea că un copil are nevoie de atenție emoțională era aproape inexistentă. Pedepsele corporale erau larg acceptate, iar educația era adesea autoritară și rigidă.

Un fapt istoric interesant: în Statele Unite, primele legi pentru protecția copiilor au fost inspirate, în parte, de legislația pentru protecția animalelor, care fusese deja adoptată². Nu pentru că animalele erau mai importante, ci pentru că ideea de „drepturi ale copilului” era încă foarte nouă.

Modelul de familie cu maximum patru membri, adică mamă, tată și unu-doi copii, care locuiesc separat de familia extinsă și în comunități mari, modelul în care întrajutorarea între membri – în sens tradițional – nu mai este posibilă, este și el un

2 https://www.roaras1.org/child-protection-laws-came-from-the-aspc-american-society-for-the-prevention-of-cruelty-to-animals-we-care-more-about-animals-than-children/?utm_source=chatgpt.com (n. a.).