

Cuprins

Mulțumiri	7
Scrisoare către cititori	9
Cum să citești și să te folosești de această carte	13
1. Cum să îi ajuți pe copii să facă față sentimentelor	17
2. Cum să îi faci pe copii să coopereze.	67
3. În loc de pedeapsă	109
4. Cum să încurajezi autonomia	163
5. Despre laude	201
6. Cum să nu le impui roluri copiilor.	233
7. Cum să îmbini tot ce ai învățat	261
Despre ce este vorba până la urmă?	269
Postfață	
Mulți ani mai târziu	271
I. Scrisorile	277
II. Da, dar... Ce se întâmplă dacă...? Dar dacă...? ..	295
III. Limba lor maternă.	311
Aniversarea de 30 de ani	319
Generația viitoare (de Joanna Faber)	321
Câteva cărți interesante	373
Pentru studii suplimentar.	375
Indice	376

Cum să îi ajuți pe copii să facă față sentimentelor

PARTEA I

Înainte să am copii, eram cel mai bun părinte. Eram expertă în toate problemele pe care le aveau părinții cu micuții lor. Apoi am făcut și eu trei copii.

În realitate, viața cu copii te aduce cu picioarele pe pământ. În fiecare dimineață îmi spuneam că astăzi nu va fi la fel ca ieri, însă fiecare dimineață ajungea să fie o versiune a celei precedente: „Ei i-ai dat mai mult decât mie!“, „Asta e cana roz, vreau cana albastră!“, „Ovăzul ăsta zici că e vomă!“, „M-a pocnit!“, „Nici nu l-am atins!“, „Nu vreau să mă duc la mine în cameră. Nu ești șefa mea!“.

Ajunsesem la capătul puterilor. Deși nu mi-am imaginat că aveam să fac asta vreodată, am intrat într-un grup de părinți care se întrunea la un centru local de îndrumare a copiilor și era condus de un tânăr psiholog, dr. Haim Ginott.

Întâlnirea m-a fascinat. Tema discuției a fost „emoțiile copiilor“, iar cele două ore au zburat ca vântul. La întoarcerea acasă, capul mi se învârtea de atâtea gânduri, iar agenda era plină de idei pe care nu avusesem ocazia să le diger:

E o legătură directă între cum se simt și cum se comportă copiii.

Când copiii se simt bine, se poartă frumos.

Cum îi putem ajuta să se simtă bine?

Acceptând că au emoții!

Problema – părinții nu acceptă sentimentele copiilor lor.

Exemplu: „Nu cred că simți asta.“

„Spui asta fiindcă ești obosit.“

„N-ai de ce să fii atât de supărat.“

Negarea constantă a sentimentelor le creează copiilor confuzie și îi înfurie. Îi învață și să nu își mai exprime sentimentele – să nu aibă încredere în ele.

După întâlnire, mi-am zis: „Poate că alți părinți fac asta, dar eu sigur nu.“ Apoi am început să fiu atentă la ceea ce spun. Iată câteva exemple de conversații de la mine din casă (dintr-o singură zi):

COPILUL: Mami, sunt obosit.

EU: Nu ai cum să fii obosit, tocmai ce te-ai trezit.

COPILUL: (*mai tare*) Chiar sunt obosit.

EU: Nu ești obosit, ești doar un pic somnoros.
Hai să te îmbraci.

COPILUL: (*plângând*) Nu, sunt obosit!

COPILUL: Mami, e cald aici.

EU: E frig, ține puloverul pe tine.

COPILUL: Nu, mi-e cald.

EU: Am spus să ții puloverul pe tine!

COPILUL: Nu, mi-e cald.

- COPILUL: Emisiunea asta a fost plictisitoare.
EU: Nu-i adevărat. A fost foarte interesantă.
COPILUL: A fost o prostie.
EU: A fost educativă.
COPILUL: A fost nasoală.
EU: Nu vorbi așa!

Cred că îți dai seama ce se întâmpla. Nu doar că fiecare discuție se transforma într-o ceartă, însă le și repetam copiilor mei să nu aibă încredere în propriile percepții, ci să se bazeze pe ale mele.

Odată ce mi-am dat seama ce fac, am hotărât să schimb abordarea. Însă nu eram sigură cum. Cel mai mult m-a ajutat să mă pun în locul copiilor mei. M-am întreat: „Ce-ar fi dacă aș fi un copil obosit, căruia îi e cald sau care s-a plictisit și mi-aș dori ca cel mai important adult din viața mea să știe ce simt?“

În săptămânile care au urmat, am încercat să empaticizez cu emoțiile copiilor mei, iar cuvintele au început să curgă de la sine. Nu foloseam o tehnică. Chiar eram sinceră când le spuneam: „Deci încă te simți obosit, deși tocmai ai dormit“ sau „Mie mi-e frig, dar ție ți se pare cald aici“ sau „Cred că nu ți-a plăcut prea mult acea emisiune“. Până la urmă, suntem doi oameni diferiți, cu emoții diferite. Nimeni nu are dreptate și nimeni nu greșește. Fiecare simte ce simte.

O vreme, noile mele abilități mi-au fost de mare ajutor. Numărul de certuri dintre mine și copii s-a redus semnificativ. Apoi, într-o zi, fiica mea a declarat: „O urăsc pe buna!“ Vorbea despre *mama mea*. Nici măcar nu am ezitat. Am izbucnit: „E urât să spui așa ceva. Știi că nu vorbești serios. Nu vreau să mai aud așa ceva de la tine.“

Această interacțiune m-a mai învățat ceva despre mine însămi. Pot să tolerez majoritatea emoțiilor copiilor mei, însă în momentul în care unul dintre ei spune ceva ce îmi trezește furie sau tulburare, revin instantaneu la obiceiurile vechi.

Am aflat ulterior că reacția mea nu este ieșită din comun. În continuare vei găsi exemple de alte afirmații de-ale copiilor pe care părinții le resping automat. Citește-le și notează ce crezi că ar spune un părinte care neagă sentimentele copilului său.

I. COPILUL: Nu îmi place noul bebeluș.

PĂRINTELE (*care neagă acest sentiment*):

II. COPILUL: Ce nașpa a fost petrecerea de ziua mea (*după ce tu te-ai dat peste cap ca să iasă o zi minunată*).

PĂRINTELE (*care neagă acest sentiment*):

III. COPILUL: Nu mai port prostia asta de aparat dentar. Mă doare. Nu mă interesează ce spune ortodontul!

PĂRINTELE (*care neagă acest sentiment*):

IV. COPILUL: Îl urăsc pe noul antrenor! M-a eliminat din echipă fiindcă am întârziat un minut.

PĂRINTELE (*care neagă acest sentiment*):

Probabil că ai scris lucruri precum: „Nu e adevărat, știu că în sufletul tău îl iubești foarte mult“; „Despre ce vorbești? A fost o petrecere minunată – cu înghețată, tort și baloane. Ei bine, de alta nu vei mai avea parte!“; „Nu poate dura atât de tare să porți aparat dentar. La câți bani am cheltuit pe dinții tăi, o să-l porți fie că îți place, fie că nu!“; „Nu ai de ce să te superi pe antrenor. Este vina ta, nu trebuia să întârzi!“.

Ne vine atât de ușor să dăm asemenea răspunsuri. Însă cum se simt copiii atunci când le aud? Ca să îți dai seama cum se simte atunci când cineva îți desconsideră sentimentele, încearcă următorul exercițiu: imaginează-ți că ești la birou, iar șeful tău îți dă o sarcină suplimentară. Vrea să fie gata până la sfârșitul programului de azi. Ai vrea să te ocupi de ea imediat, însă apar câteva urgențe și uiți. Agitația este atât de mare, încât abia dacă ai timp să iei prânzul. Când te pregătești de plecare împreună cu colegii, șeful vine la tine și îți cere lucrul pe care ți-l dăduse de făcut. Încerci imediat să îi explici cât de ocupat ai fost în cursul zilei. Te întrerupe și strigă furios la tine: „Nu mă interesează pretextele tale! De ce crezi că te plătesc, să stai degeaba toată ziua?“ În momentul în care deschizi gura să răspunzi, el spune „Scutește-mă“ și se îndreaptă către lift. Colegii se prefac că nu au auzit nimic. Îți aduni lucrurile și ieși din birou. În drum spre casă, te întâlnești cu un prieten. Ești atât de supărat, încât îi povestești cele petrecute.

Prietenul tău încearcă să te „ajute“ în opt moduri diferite. Pe măsură ce citești fiecare răspuns, notează imediat primul impuls pe care îl simți (nu există răspunsuri corecte sau greșite, orice simți este valabil pentru tine).

- I. *Negarea sentimentelor*: „N-ai de ce să fii supărat. E ridicol, probabil exagerezi din cauza oboselii. Nu poate fi atât de rău. Haide, zâmbește, arăți mai bine când zâmbești.“

Reacția ta:

- II. *Răspunsul filozofic*: „Așa e viața. Lucrurile nu ies întotdeauna cum vrem noi. Trebuie să înveți să le depășești. Nimic nu e perfect în lume.“

Reacția ta:

- III. *Sfaturile*: „Știi ce ar trebui să faci? Măine dimineață du-te direct la șeful tău în birou și spune-i: «Am greșit.» Apoi apucă-te imediat de sarcina care ți-a scăpat astăzi. Nu te lăsa copleșit de urgențele care apar. Dacă ești deștept și vrei să îți păstrezi locul de muncă, asigură-te că nu o să repeți ceva de genul ăsta.“

Reacția ta:

IV. *Întrebările:* „Ce urgențe puteau să te facă să uiți de o solicitare expresă a șefului tău?"; „Nu te-ai gândit că va fi nervos dacă nu rezolvi problema imediat?"; „Ți s-a mai întâmplat așa ceva?"; „De ce nu l-ai urmat după ce a părăsit biroul ca să încerci să îi explici?“

Reacția ta:

V. *Apărarea poziției celuilalt:* „Înțeleg reacția șefului tău. Probabil că este supus și el unei mari presiuni. Ai noroc că nu îți pierde cumpătul mai des.“

Reacția ta:

VI. *Mila:* „Of, sărăcuțul de tine. Este îngrozitor! Îmi pare atât de rău, că îmi vine să plâng.“

Reacția ta:

VII. *Psihanaliza superficială:* „Te-ai gândit că supărarea ta are legătură cu faptul că îl vezi pe șeful tău ca pe o figură paternă? Când erai mic, probabil că nu voiai să îl nemulțumești pe tatăl tău, iar în momentul în care șeful te-a muștrat, ți-ai amintit de frica de respingere din copilărie. Nu-i așa?“

Reacția ta:

VIII. *Răspunsul empatic* (încercarea de a înțelege sentimentele celuilalt): „Of, pare că a fost neplăcut. Cred că a fost foarte greu să fii atacat așa în fața celorlalți, mai ales după ce ai fost supus unei presiuni atât de mari!”

Reacția ta:

Ai trecut în revistă reacțiile tale față de lucrurile pe care le spun oamenii în mod normal. Aș vrea să îți împărtășesc câteva dintre reacțiile mele. Atunci când sunt supărată sau sufăr, ultimul lucru de care am nevoie este un sfat, o lecție de filozofie, de psihologie sau ce crede celălalt. Lucrurile astea mă fac să mă simt chiar mai rău. Mă face să mă simt jalnic, iar întrebările mă plasează în defensivă. Însă cel mai mult urăsc să aud că nu există niciun motiv să mă simt așa. Prima reacție pe care o am față de majoritatea acestor răspunsuri este: „Of, las-o baltă, ce rost are să mai continui?”

Însă dacă cineva mă ascultă, dacă îmi înțelege suferința și mă lasă să vorbesc mai mult despre ceea ce mă supără, încep să mă simt mai bine, mai puțin confuză și îmi vine mai ușor să îmi stăpânesc emoțiile și să rezolv problema.

M-aș putea gândi: „În general, șeful meu este omenos. Poate că ar fi trebuit să mă ocup de îndată de acel raport,

însă nu pot să trec peste ce a făcut. Ei bine, voi merge mâine de dimineață și voi întocmi acel raport la prima oră, după care îi voi spune că m-a deranjat atitudinea lui. Îi voi spune și că, de acum înainte, aș aprecia ca orice critică să îmi fie transmisă în privat.“

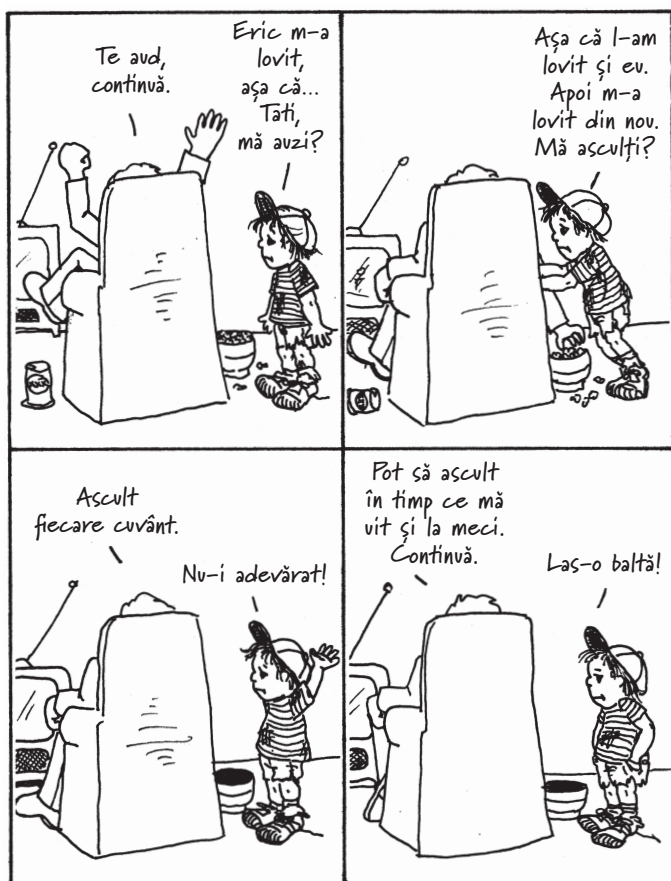
Copiii noștri trec prin același proces. Și pe ei îi ajută să fie ascultați și să li se arate empatie. Însă limbajul empatic nu ne vine natural, nu face parte din „limba maternă“. Aproape tuturor ne-au fost ignorate sentimentele în copilărie. Trebuie să învățăm acest limbaj al acceptării și să exersăm metodele prin care să îl exprimăm fluent.

CUM SĂ AJUȚI CÂND VINE VORBA DESPRE SENTIMENTE

1. Ascultă cu atenție.
2. Arată că asculți prin remarci precum: „Aha“, „Da“, „Înțeleg“.
3. Definește sentimentele pe care le exprimă.
4. Lasă-i să viseze.

În paginile următoare vei descoperi diferențele dintre aceste metode și modurile în care oamenii reacționează de obicei la suferința unui copil.

În loc să asculți cu jumătate de ureche



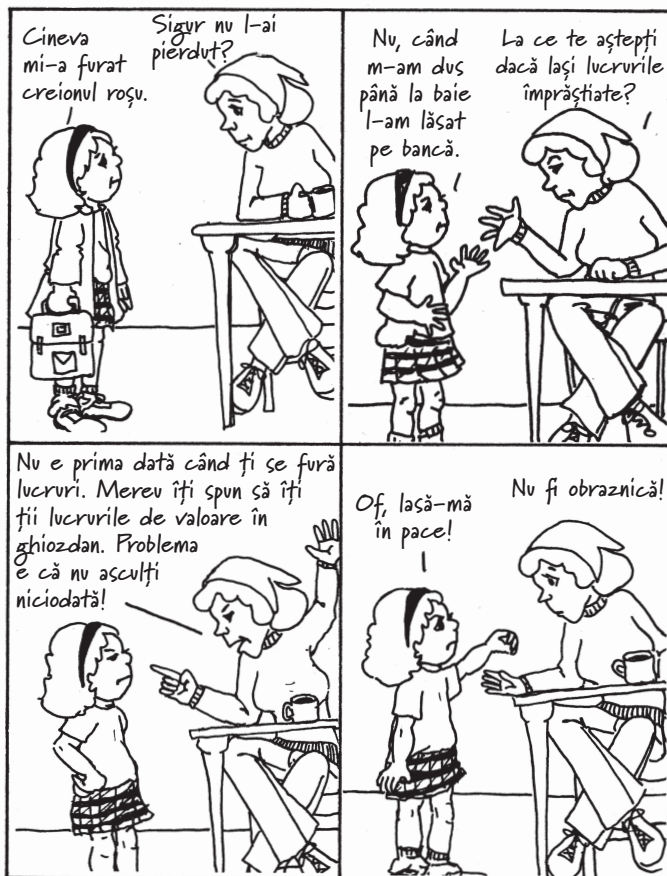
Poate fi demoralizant să încerci să relaționezi cu cineva care te ascultă doar de formă.

1. Ascultă cu atenție



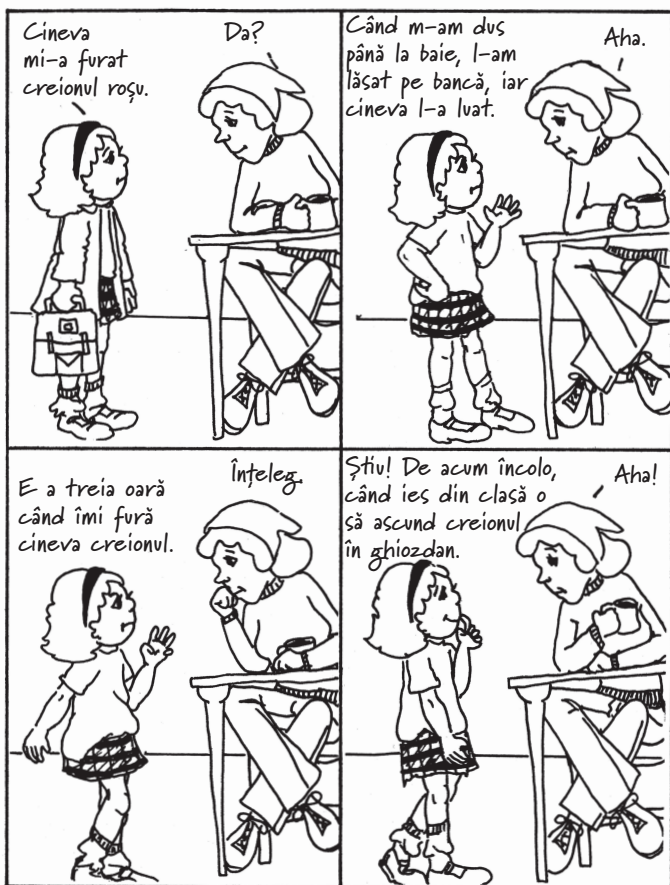
Unui copil îi este mult mai ușor să-și povestească
necazurile unui părinte care chiar îl ascultă. Uneori
nu are nevoie decât de tăcere empatică.

În loc de întrebări și sfaturi



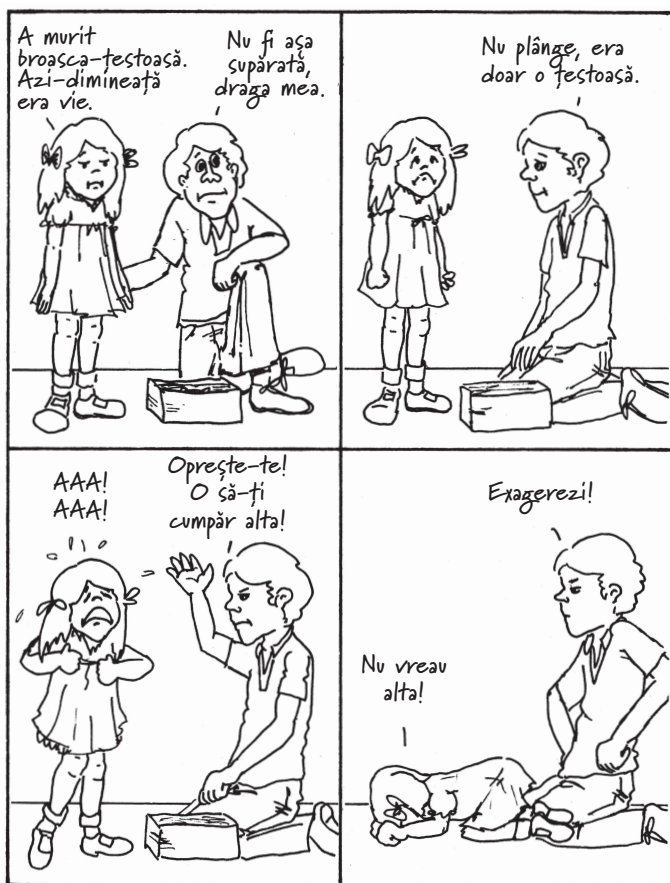
Un copil nu poate gândi limpede sau constructiv atunci când cineva îl interoghează, îl învinovățește sau îi dă indicații.

2. Arată că asculți prin remarci precum: „Aha“, „Da“, „Înțeleg“



Un simplu „Înțeleg“ poate fi de mare ajutor. Asemenea cuvinte, împreună cu o atitudine blândă, invită copilul să își exploreze propriile gânduri și sentimente, dar și să găsească o soluție pe cont propriu.

În loc să ignori sentimentul



Ce ciudat. Atunci când forțezi un copil să ignore un sentiment negativ (oricât de blând ai fi), acesta tinde să se supere și mai tare.