

Cuprins

Capitolul 1	
Introducere.....	7
Capitolul 2	
Echilibrul	24
Capitolul 3	
Reziliența	63
Capitolul 4	
Introspecția	89
Capitolul 5	
Empatia.....	114
Capitolul 5	
Concluzie	151

Capitolul 1

Introducere

Creierul afirmativ... îți dă voie să te simți ancorat în sine și să te înțelegi pe tine, să înveți și să te adaptezi în mod flexibil și să trăiești cu sens și scop. Creierul afirmativ nu te ajută doar să supraviețuiești situațiilor dificile, ci și să ieși din ele mai puternic și mai înțelept.

Creierul afirmativ

În lumea actuală, putem avea impresia că există un număr infinit de experiențe care ne provoacă stres. Simplul fapt de a parcurge o zi poate părea uneori copleșitor. Este cu deosebire adevărat pentru copiii noștri, al căror creier este încă în curs de dezvoltare și care au mai puțină experiență de viață decât noi. Interacțiunile zilnice care nouă ni se par simple, pe ei îi derutează. Însă, încurajându-i pe copii să-și dezvolte un creier afirmativ, îi putem ajuta să navigheze mai bine prin lume, astfel încât experiențele lor să devină oportunități de creștere și învățare.

Ce este un creier afirmativ?

Așa cum explicăm în cartea *Copilul cu mintea deschisă*, abordarea unui parenting din perspectivă afirmativă nu înseamnă să fii permisiv sau să le spui mereu „da” copiilor tăi. Și nici nu înseamnă să le rezolvi tu problemele, ca să fie totul ușor pentru ei. Ci este vorba despre a-i ajuta pe copii să dezvolte o perspectivă asupra lumii care să le permită să abordeze provocările întâmpinate într-o manieră flexibilă, receptivă și cu mintea deschisă. O mentalitate afirmativă le permite copiilor să-și înțeleagă mai bine propriile emoții și reacții fizice, astfel încât să *răspundă* în mod activ la evenimente, nu să *reacționeze* automat la ele. Procedând astfel, în loc să fie copleșiți, ei își extind „fereastra de toleranță” la adversitate și se pot adapta, atunci când se confruntă cu piedicile care fac parte din viață, în mod inerent.

CUM ARATĂ UN CREIER AFIRMATIV



Atunci când copiii abordează lumea dintr-o perspectivă afirmativă, ei operează din părțile superioare ale creierului, mai precis, din partea asociată cu funcționarea executivă. Unui copil cu o funcționare executivă mai bine dezvoltată îi va fi mai ușor să fie flexibil și rezilient atunci când lucrurile nu merg așa cum vrea el.

Ce este un creier negativ?

Pe de altă parte, mentalitatea negativă provine mai mult din regiunile inferioare, mai primitive ale creierului. Copiii blocați în creierul negativ au tendința să vadă lumea ca pe un loc plin de competiție și amenințare și, prin urmare, răspund cu încăpățănare, anxietate și defensivă atunci când se confruntă cu eșecuri. Această mentalitate îi face mult mai puțin capabili să gestioneze situații dificile sau să se înțeleagă pe ei înșiși și pe ceilalți.

CUM ARATĂ UN CREIER NEGATIV



Problema cu atitudinea negativă a creierului este că e foarte reactivă și îi împiedică pe copii să dețină controlul asupra propriilor emoții, corpuri și decizii. Copiii sunt la voia circumstanțelor, condamnați să reacționeze pur și simplu la orice li se întâmplă, în loc să decidă în mod intenționat cine vor să fie și cum vor să acționeze și să se comporte.

Copiii care abordează lumea lor din această stare negativă rămân adesea blocați în emoțiile lor, incapabili să treacă dincolo de supărare ca să găsească un mod mai adaptat de a reacționa. În general, copiii mai mici operează din această perspectivă mai des decât cei mai mari, dar toată lumea (chiar și părinții) poate rămâne blocată în starea negativă a creierului!

Imaginează-ți diferența

Pune-ți următoarea întrebare: cum s-ar schimba viața în casa ta, dacă cei mici ar răspunde mai bine la situațiile de zi cu zi, dintr-o stare pozitivă a creierului, în loc de una negativă? Cum ar arăta bătăliile pentru timpul petrecut în fața ecranului sau pentru teme, conflictele cu frații sau certurile de la ora de culcare, dacă cei mici ar răspunde dintr-un creier afirmativ?

- Dacă ar fi mai puțin rigid și mai puțin încăpățânat și s-ar putea regla mai bine, atunci când lucrurile nu merg așa cum vrea el?
- Ce-ar fi dacă ar întâmpina cu brațele deschise noile experiențe, în loc să se teamă de ele?
- Ce-ar fi dacă s-ar putea exprima mai clar cu privire la sentimentele sale și mai grijuliu și mai empatic față de ceilalți?
- Cât de fericit ar fi copilul? Cât de fericită și liniștită ar fi familia ta?

Hai să acordăm un minut ca să scriem cum ne imaginăm că ar putea arăta viața, în situația în care copiii noștri ar acționa mai des dintr-o mentalitate afirmativă. Nu există reguli în acest exercițiu. Doar scrie ce ar putea fi diferit.

Acum că ai vizualizat cum ar putea fi să ai copii care răspund mai des din creierul afirmativ, hai să ne apucăm de treabă și să îi ajutăm să atingă acest obiectiv.

Cum arată?

Până să-ți ajuți copilul să treacă de la o stare la alta, este util să poți să identifici cum arată fiecare stare. Ce semne dă copilul tău că acționează dintr-o stare negativă sau afirmativă a creierului? Ce comportamente manifestă, atunci când este destabilizat și trece la o stare negativă? Cum îți poți da seama când începe să revină la starea de echilibru?

În următoarele câteva momente, dorim să-ți oferim ocazia să te gândești la fiecare dintre copiii tăi și la cum se manifestă la ei mentalitatea afirmativă și cea negativă. Apoi vei găsi o listă de comportamente, acțiuni și expresii. După listă, sunt două coloane – una marcată „creierul afirmativ“ și una marcată „creierul negativ“. Citește descrierile și gândește-te dacă ți se pare familiară vreuna dintre ele, atunci când te gândești la modul în care reacționează și răspunde copilul tău la situații dificile. Se agită sau se ia la harță? Rămâne de obicei nepăsător? Citește și vezi ce comportamente se potrivesc experienței tale cu copilul tău. (Apropo, cel mai probabil, vei descoperi în acest exercițiu că cel mic manifestă adesea atât reacții afirmative, cât și negative, atunci când se confruntă cu dificultăți.)

Când un comportament se potrivește, adaugă-l în coloana corespunzătoare. Dacă faci exercițiul pentru mai mulți copii, folosește fișe separate. (Notă: Aceasta nu este o listă definitivă. Dacă nu găsești aici comportamentele pe care le manifestă copilul tău, continuă exercițiul și adaugă lucrurile care îți oferă indicii despre starea mentală a copilului.)

- | | |
|---|--|
| • Agitat | • Plângăcios |
| • Pus pe harță | • Amână să facă lucruri |
| • Netulburat | • Își roade unghiile |
| • Doarme excesiv | • Schimbări în alimentație |
| • Certăreț | • Are dificultăți să (a)doarmă |
| • Evitant | • Calm |
| • Suspină adânc | • Concentrat |
| • Entuziasmat | • Capabil să-și articuleze clar punctele de vedere |
| • Lipsit de concentrare | • Flexibil |
| • Apatic | • Respirație stabilă |
| • Încăpățânat | • Anxios |
| • Intră în panică | • Vede provocările ca pe oportunități |
| • Capabil să accepte și alte puncte de vedere | • Perseverent |
| • Supărat din cauza lucrurilor mărunte | • Optimist |
| • Încrezător | • Rigid |

Indicii de creier afirmativ la copilul meu

Indicii de creier negativ la copilul meu

Probabil că nu este o surpriză să vezi anumite comportamente nedorite în coloana negativă, însă este important de recunoscut aici care sunt comportamentele specifice ale copilului tău. Atunci când observi că o situație dificilă îl determină adesea să-și roadă unghiile sau să doarmă mai mult decât de obicei, te poți folosi de aceste date ca să observi când este supărat și să intervii și să-l ajuți într-un mod mai proactiv (mai multe despre asta mai târziu.)

În continuare, te vom ruga să te gândești la ce îi stârnește de obicei copilului tău acest mod negativ de gândire. Aruncă o privire la schemele care urmează.



Vei vedea că am dat un exemplu de ce s-ar putea întâmpla într-o zi obișnuită a unui copil și o idee simplificată pentru cum ar putea fi emoțiile și comportamentele rezultate pentru un copil blocat într-o stare negativă a creierului.

Așa cum observi, o zi obișnuită poate prezenta o mulțime de provocări pentru copil. Iar pentru unul al cărui creier este mai puțin integrat – adică diversele sale părți nu lucrează împreună ca un întreg –, rezultatele pot consta într-un comportament nedorit și încă și mai mult stres.

Însă putem să-i ajutăm pe copiii noștri să învețe să intre în starea afirmativă a creierului, chiar și atunci când se confruntă cu mai multe provocări într-o singură zi. Acum că te-ai concentrat asupra comportamentelor specifice ale copiilor tăi și te-ai gândit cum duc provocările la comportamente reactive, concentrează-te și pe acele interacțiuni și experiențe de pe parcursul zilei care tind să contribuie la starea negativă a creierului copilului tău și gândește-te ce poți face ca să-l ajuți să rămână în starea afirmativă.

De exemplu, gândește-te la săptămâna obișnuită a copiilor tăi și analizează lista care urmează. Pe măsură ce o parcurgi, încercuiește dinamica pe care o vezi ca pe o provocare pentru copiii tăi și care ar putea avea ca rezultat unele dintre acele emoții și comportamente de tip negativ pe care le-ai enumerat mai devreme. Am lăsat spații libere, ca să adaugi lucrurile specifice cu care se confruntă copiii tăi.

- | | | |
|--|--|---|
| • Furia sau reactivitatea părinților | • Pierderi (prieteni, familie, animale de companie etc.) | • Disconfortul fizic (prea cald, prea frig, foame, dureri de la aparatul dentar, dureri de picioare, mâncărimi ale pielii, genunchi zdrelit etc.) |
| • Vizitarea familiei extinse | • Teme/studiu | • Cereri respinse |
| • Schimbare de planuri | • Separarea de părinți | • Pubertate/conștiință de sine |
| • Pierderea unui joc | • Oprirea ecranelor | • Întârziat |
| • Jucărie stricată | • Exerciții după școală (instrumente muzicale, meditații etc.) | • Să fie grăbit |
| • Îmbrăcăminte inconfortabilă/procesul de îmbrăcare | • Trezit de dimineață | • Tranzițiile |
| • Obligația de a face o activitate neplăcută | • Pregătirea pentru școală | • Părinți care se ceartă |
| • Ora de culcare | • Incapacitatea de a face lucrurile bine | • Profesor nerăbdător/il dă exemplu întregii clase (rușine, jenă, disconfort) |
| • Ora de baie | • Sarcini casnice | • Dormit prost |
| • Ora mesei | • Luptele de putere între prieteni (să fie lăsat pe dinafară, să fie tachinat, să fie presat etc.) | • _____ |
| • Îngrijirea personală (pieptănat, spălat pe dinți etc.) | • Testările de la școală | • _____ |
| • Frați care primesc mai multă atenție din partea părinților | • _____ | • _____ |
| • Mersul la școală | • _____ | • _____ |
| • Participarea la un curs nou/cu un profesor nou | • _____ | • _____ |
| • Călătorii | • _____ | • _____ |
| | • _____ | • _____ |

Adulții jonglează adesea cu atât de multe lucruri în viețile lor agitate, încât uităm cât de stresante pot fi lucrurile mărunte pentru copii. Nu numai că aceștia au mai puțină experiență cu lumea, dar creierul lor, care încă nu sunt complet dezvoltate, sunt mai puțin capabile să facă față acestor provocări. Dar acum, cel puțin, te-ai gândit la unele dintre cele mai obișnuite moduri în care se exprimă copiii tăi, atunci când sunt într-o stare negativă, și, cu cât înțelegi mai bine de unde vine această stare, cu atât le poți oferi mai mult ajutor.

Deci, cum pot să ajut?

Exact despre asta vrem să vorbim în cea mai mare parte a acestui caiet de lucru. Așa cum discutăm și în cartea *Copilul cu mintea deschisă*, copiii noștri au nevoie să învețe cum să acceseze starea de spirit afirmativă, atunci când sunt derutați. În calitate de părinți, noi suntem spațiul logic din care provine această învățare. Hai să facem un prim pas ca să ne dăm seama cum, mai exact, putem face acest lucru.

În următorul exercițiu, ia răspunsurile din cele două activități anterioare și plasează-le în coloanele corespunzătoare care urmează.

- În prima coloană, enumeră unul dintre evenimentele declanșatoare despre care știi că pot provoca o stare negativă pentru copilul tău.
- În cea de-a doua coloană, consultă lista de comportamente negative ale copilului tău, pe care ai completat-o anterior, și alege unul sau mai multe comportamente pe care le-ar manifesta, ca urmare a evenimentului declanșator din prima coloană.
- În cele din urmă, în a treia coloană, gândește-te la pașii specifici pe care îi poți face ca să ajuți copilul să rămână în starea afirmativă a creierului, data viitoare când se va confrunta cu o provocare similară.

Nu este vorba doar despre cum să reacționezi la copil, în momentul în care acesta este supărat, ci și despre ce instrumente are el nevoie să acceseze, în împrejurări similare. Pentru început, ți-am oferit câteva exemple. Continuă să completezi tabelul cu cât mai multe exemple.

EVENIMENT DECLANȘATOR	REAȚIA NEGATIVĂ A CREIERULUI	STRATEGIA AFIRMATIVĂ A CREIERULUI
Furia sau reactivitatea părinților	<ul style="list-style-type: none"> • Defensiv • Încăpățânat • Plânge 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>În primă fază, ascultă-i sentimentele și ajută copilul să se „simtă auzit”.</i> • <i>Amintește-i că și părinții au momente când reacționează din creierul negativ și ajută-l să-și dea seama ce răspunsuri afirmative a avut până acum, care l-au ajutat să se regleze.</i> • <i>Subliniază-i că nimeni nu primește ceea ce își dorește atunci când reacționează din partea negativă a creierului și lucrați împreună la compromisuri pentru data viitoare.</i>
O profesoară care stinge creativitatea copilului	<ul style="list-style-type: none"> • Evitant • Apatic 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ascultă-i și oglindește-i sentimentele.</i> • <i>Elaborează un joc de rol și reconstituie scena în timp, discutând cu copilul despre răspunsul emoțional la comentariile profesoarei.</i> • <i>Cere-i să te ajute să explorezi motivele pentru care profesoara poate fi într-o stare negativă a creierului (nerăbdătoare să termine lecția la timp, îngrijorată de modul în care un copil care se abate de la subiect și îi poate face pe ceilalți să își piardă controlul etc.).</i> • <i>Gândiți-vă împreună la cum ar putea aborda proiectul într-un mod creativ pentru el, dar care să respecte și limitele profesoarei.</i>

În timp, pe măsură ce copiii noștri se dezvoltă, capacitatea lor de a reveni la o stare de spirit afirmativă le va deveni mult mai naturală și vor avea nevoie din ce în ce mai puțin de ajutorul nostru pentru a face acest lucru. Dar deocamdată trebuie să continuăm să-i ajutăm să-și dezvolte capacitatea de reglare și de revenire din dificultăți.

Unul dintre cele mai bune moduri prin care putem face acest lucru este integrarea.

Creierul afirmativ și integrarea

Creierul este alcătuit din mai multe părți diferite, fiecare dintre ele având de îndeplinit propria sarcină. Atunci când aceste părți diferențiate sunt și integrate, și capabile să lucreze împreună, creierul nostru funcționează mai bine și poate realiza mai multe – în privința studiilor, relațiilor, carierei și sănătății mintale. Din fericire, avem atât de multe oportunități să le oferim copiilor pe care îi iubim toate tipurile de experiențe care ajută la dezvoltarea caracteristicilor-cheie ale unui creier integrat.

FAȚETE (FACES) ale unui creier integrat

FLEXIBIL

ADAPTATIV

COERENT

ENERGIZAT

STABIL