

LBRIS

We know
books

DR. AMANDA SHEFFIELD MORRIS
DR. JENNIFER HAYS-GRUDO

**Cum să crești
un copil rezilient
într-o lume
plină de adversități**

Parenting eficient pentru fiecare familie

Traducere de
CARMEN SCARLET



Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Ona Frantz

Corectură Adrian Crețu

Ilustrație copertă Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Morris, Amanda Sheffield

Cum să crești un copil rezilient într-o lume plină de adversități :

parenting eficient pentru fiecare familie / dr. Amanda Sheffield

Morris, dr. Jennifer Hays-Grudo ; trad. de Carmen Scarlet.

- București : Univers, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-973-34-1864-1

I. Hays-Grudo, Jennifer

II. Scarlet, Carmen (trad.)

159.9

Raising a Resilient Child in a World of Adversity. Effective Parenting for Every Family

Autor: Amanda Sheffield Morris PhD și Jennifer Hays-Grudo PhD

This Work was originally published in English under the title of:

Raising a Resilient Child in a World of Adversity. Effective

Parenting for Every Family as publication of the American

Psychological Association in the United States of America.

Copyright © 2024 by the American Psychological Association

(APA). The Work has been translated and republished in the

Romanian language by permission of the APA. This translation

cannot be republished or reproduced by any third party in any

form without express written permission of the APA. No part

of this publication may be reproduced or distributed in any form

or by any means or stored in any database or retrieval system

without prior permission of the APA.

The opinions and statements published are the responsibility of

the authors, and such opinions and statements do not necessarily

represent the policies of the American Psychological Association.

© Editura UNIVERS, 2025

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin

Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1864-1

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1. Parentingul echilibrat: secretul creșterii unui copil rezilient	17
Capitolul 2. EAC și EPC: cum vă afectează experiențele adverse și protectoare pe tine și pe copilul tău	44
Capitolul 3. Bebelușii și copiii mici: menținerea echilibrului între siguranță și explorare	80
Capitolul 4. Copilăria timpurie: menținerea echilibrului între control și libertatea de alegere	129
Capitolul 5. Copilăria mijlocie: menținerea echilibrului între limite și independență	169
Capitolul 6. Preadolescența și adolescența timpurie: menținerea echilibrului între limite și autonomie ..	215
Capitolul 7. Adolescenții mai mari și tinerii adulți: menținerea echilibrului între a le oferi libertate și a rămâne implicat	262
Capitolul 8. Cum să fii un părinte rezilient: totul se rezumă la echilibru!	301
<i>Referințe</i>	333

pregătește-te pentru această călătorie uimitoare. Fă-ți bagajul, ia-ți harta și busola, prinde-ți centura de siguranță și pornește în această aventură nemaipomenită. Cu siguranță va fi un drum memorabil – plin de aventuri, descoperiri și reziliență.

CAPITOLUL 1

PARENTINGUL ECHILIBRAT: SECRETUL CREȘTERII UNUI COPIL REZILIENT

Târziu într-o seară de vineri, stând pe podea, înconjurată de jucării pentru bebeluși și coșuri de rufe, Emma și-a dat seama că atunci când i s-au născut gemenii a pierdut de-a binelea controlul asupra propriei sale vieți. Aproape peste noapte a devenit responsabilă pentru supraviețuirea a două ființe umane minuscule, care nu erau capabile să facă nimic pentru a-și asigura supraviețuirea în afară de a gânguri și de a plânge. Într-adevăr, erau adorabili și deseori o surprindea intensitatea iubirii pe care o nutrea față de ei, dar cerințele erau necontenite. În adâncul sufletului, știa că, de fapt, ea și partenerul ei nu prea au idee despre ce au de făcut. Se adaptau pur și simplu din mers la povestea asta cu creșterea copiilor, iar ea se temea să nu o dea cu totul în bară. Chiar dacă s-ar fi lămurit cum stă treaba cu parentingul, va mai avea vreodată timp să se uite la vreun film sau să facă o baie pe îndelete? Cum putea să-și mențină sănătatea mintală și în același timp să se asigure cumva că aceste ființe iubite, dar neajutorate vor deveni niște adulți competenți și fericiți?

La celălalt capăt al orașului, Roosevelt stătea la masa goală din bucătărie și-și făcea griji că poate n-ar fi trebuit să-l lase pe fiul lui de 17 ani să meargă cu mașina împreună cu sora lui la meciul de fotbal al echipei liceului. Deja trebuiau să se întoarcă de 30 de minute și sunt pline știrile de accidente pe autostradă. Desigur, fiul lui este un șofer bun și a fost întotdeauna responsabil și protector față de sora lui, dar de un an încoace, de când Roosevelt și soția lui au divorțat, băiatul are deseori toane și nu vrea să comunice. Și mai grav, a început să nu-și mai invite acasă vechii prieteni ca să mănânce pizza și să se joace. Doar ridică din umeri și mormăie câte ceva când îl întreabă de ei. Și notele au avut de suferit pe parcursul ultimului an. Cum ar putea să-și supravegheze fiul aproape adult fără să-l trateze „ca pe un bebeluș“ și să-l îndepărteze și mai tare? Cum să-i acorde independența după care tânjește fără să-i deschidă porțile și către rătăcirile și greșelile ale căror consecințe ar putea să-i afecteze toată viața, mai ales când băiatul refuză să stea de vorbă cu el?

Toți cei care sunt părinți cunosc aceste griji de la miezul nopții, gândurile și temerile care se hrănesc din îndoielile noastre în legătură cu capacitatea de a răspunde solicitărilor fizice și mintale ale creșterii copiilor. În timp ce legănăm nou-născuți chinuți de colici, stăm în băi pline de aburi cu bebeluși cu nasul înfundat sau încercăm să scădem febra unui copil mic, ne facem griji că s-ar putea să nu ne descurcăm. Ni se poate părea copleșitor chiar și numai să-i ținem pe acești mici exploratori la adăpost de pericolele de zi cu zi precum prizele electrice, obiectele ascuțite și scările. Când se fac mai mari, încercăm să prevenim loviturile și vânătăile pe care le capătă învățând să meargă și să alerge, îi ajutăm să învețe cum să soluționeze conflictele cu frații și cu prietenii, să se uite în

ambele sensuri când traversează strada și să se descurce când încep școala. Când devin adolescenți, zilele și serile sunt și mai aglomerate, pline de teme, certuri despre timpul petrecut în fața ecranelor și activități extrașcolare. Misiunea de părinte se transformă într-o încercare de a le rămâne aproape, dar în același timp de a le acorda libertate, de a observa cu cine-și petrec timpul, dar în același timp de a le oferi mai multă independență și ocazii de a explora lumea mai largă.

Dacă părinții s-au confruntat cu adversități sau traume în timpul copilăriei, rolul de părinte poate deveni și mai dificil de îndeplinit. Oamenii de știință au identificat zece tipuri de traume care se pot produce de la naștere până la vârsta de 18 ani, numite EAC (experiențe adverse din copilărie). Printre acestea se numără abuzul fizic, sexual sau emoțional, neglijarea fizică sau emoțională, divorțul, violența domestică, traiul alături de părinți care consumă excesiv alcool sau substanțe interzise, infracționalitatea sau tulburările mintale. În mii de studii din toată lumea, s-a constatat că EAC sporesc riscul apariției cancerului, a bolilor cardiovasculare, a depresiei, a consumului de droguri și de alcool și a altor probleme de sănătate fizică și mintală (vezi Capitolul 2 pentru mai multe amănunte despre EAC). EAC îți pot afecta și prestația ca părinte. Este posibil ca un trecut marcat de EAC să-ți scadă capacitatea de a-ți gestiona stresul și emoțiile, ceea ce-ți poate limita succesul în a-i ajuta pe copii să și le gestioneze la rândul lor. Dacă am avut de-a face cu EAC, acest lucru ne poate împiedica să înțelegem cum să clădim un cămin sănătos, propice dezvoltării, căminul pe care ni l-am fi dorit când eram noi copii și adolescenți. Această carte furnizează exemple concrete de moduri în care poți contracara efectele EAC

asupra felului în care-ți îndeplinești rolul de părinte și oferă îndrumări și sugestii despre cum să depășești adversitățile din propria ta copilărie și în același timp să crești copii rezilienți.

Când copiii se confruntă cu EAC, comportamentul lor tinde să fie mai problematic și să necesite mai multă măiestrie și răbdare din partea părinților. Copiii care au avut de-a face cu abuzul, neglijarea, divorțul, violența domestică ori care au părinți cu tulburări mintale, dependenți sau după gratii au de multe ori nevoie de sprijin și ghidaj suplimentar pentru a depăși reacțiile biologice și comportamentale la stres provocate de EAC. Obiectivul fiecărui părinte al cărui copil s-a confruntat cu adversități este să-l ajute să-și dezvolte reziliența și să diminueze efectele negative ale acestor experiențe. Cele mai multe strategii de parenting care cultivă reziliența sunt aceleași strategii despre care s-a constatat că-i ajută pe toți copiii să se dezvolte și să-și atingă potențialul maxim. Cu toate acestea, părinții au uneori nevoie de sprijin sau de resurse suplimentare pentru a putea oferi susținere pe parcursul situațiilor dificile din punct de vedere emoțional și pentru a reacționa mai potrivit la comportamentele problematice ale copiilor. În capitolele ulterioare, oferim resurse pentru situații care necesită sprijin și asistență profesională suplimentară și sugerăm moduri de conectare cu alți părinți care caută să întrerupă ciclul adversității, ajutându-și copiii și pe ei înșiși să devină puternici și rezilienți.

Datoria noastră ca părinți este să ne ajutăm copiii să crească și să devină adulți sănătoși, fericiți și de succes, oricum am defini succesul. De multe ori, în timp ce ne confruntăm cu dificultățile permanente ale vieții de zi cu zi, scăpăm din vedere acest obiectiv pe termen lung. Când copiii sunt mici,

pare că nu ai niciodată destul timp să stai relaxat și să te întrebi ce-ți dorești cel mai mult să aibă sau să fie copilul tău când va fi mare. Ce calități care să-l conducă spre o viață întreagă de sănătate și fericire îl poți ajuta să-și dezvolte? Dacă s-a confruntat cu traume, cum îl ajuți să se vindece? Cum poți să fi părintele pe care tu nu l-ai avut? Ca oameni de știință și ca părinți, suntem convinse că modul cel mai sigur în care-ți poți ajuta copiii să aibă o viață fericită și sănătoasă este să-i ajuți să-și dezvolte calitățile, obișnuințele și deprinderile care promovează reziliența. De ce reziliența? A fi rezilient înseamnă a fi capabil să gestionezi greutățile, obstacolele și dificultățile pe care cu toții le vom întâlni la un moment dat în viață. Unii copii vin pe lume în familii care au un trecut îndelungat de adversități și moștenesc tipare intergeneraționale de suferință și disfuncționalitate. În ciuda celor mai bune intenții din partea părinților, copiii se pot confrunta cu traume și cu stres de la o vârstă fragedă. Alții poate că nu vor avea de-a face cu adversitățile sau greutățile până la maturitate. Dar oricine are de câștigat dacă este rezilient și capabil să facă față provocărilor ori de câte ori apar. Reziliența nu este ceva cu care ne naștem, cum ar fi un mușchi care se fortifică pe măsură ce este folosit. Când ne ajutăm copiii să-și dezvolte atitudinile, rutinele, obișnuințele și deprinderile care cultivă reziliența, îi pregătim să gestioneze pericolele, ori de câte ori le vor întâlni în viață.

PĂRINȚII CA EROI AI UNEI CĂLĂTORII FORMIDABILE

Pregătirea copiilor pentru a face față potențialelor greutăți și adversități neașteptate este o temă veche de când lumea. De-a lungul întregii istorii a omenirii și pe tot cuprinsul

pământului, părinții au transmis de la o generație la alta povești despre eroi și eroine care întâlnesc și depășesc pericole reprezentate de creaturi mitice, ticăloși fără scrupule și mame vitrege haine. În mituri, povești și chiar în benzile desenate din zilele noastre, culturile au creat un tezaur bogat de povești și imagini vizuale care să-i pregătească pe copii pentru drumul primejdios pe care-l au înaintea. Spunându-le (și repetându-le) copiilor noștri la culcare poveștile cu Scufița Roșie și cu cei trei purceluși, confirmăm existența pericolelor care pândesc în pădure, dar și a modurilor de a le depăși, găsind vânătorul care să sperie lupul sau construind o casă din cărămidă, care să reziste atacurilor din partea lupului. Poveștile publicate în cărțile moderne pentru copii sunt niște replici palide ale ororilor din versiunile originale publicate de Frații Grimm, pentru că viața este (din fericire) mai puțin primejdioasă pentru majoritatea copiilor din ziua de astăzi decât era cu secole în urmă. Dar poveștile își păstrează popularitatea, deoarece comunică un adevăr esențial, cunoscut tuturor părinților și copiilor: viața este de multe ori periculoasă și capacitatea de a întâmpina pericolul cu putere, curaj și încredere este calea către o viață fericită și sănătoasă.

În aceste povești clasice, probate de-a lungul timpului, uneori eroii se întorc cu bine acasă, alteori destinația este o casă nouă și mai bună, dar întotdeauna destinația este un loc unde protagonistul este în siguranță și iubit. Obiectivul tuturor este să ajungem la această destinație, dar când devenim părinți, pornim într-o nouă călătorie, cu un nou obiectiv – să ne pregătim și să ne ajutăm copiii să ajungă la acea destinație. De multe ori pare că nu am ajuns încă la destinație – unde să avem o casă de cărămidă care să ne apere de lupul cel mare

și rău – până nu reușim să ajutăm următoarea generație să-și însușească deprinderile și curajul de a-și construi propriile case de cărămidă. De fapt, devenind părinți, ne vom aminti probabil ce cale lungă este până să ajungem la acel sentiment de siguranță și de încredere. Creșterea propriilor noștri copii ne poate aminti sentimentul de nesiguranță pe care-l aveam noi când eram copii, făcându-ne să înțelegem cât de ușor pot fi readuse la viață acele amintiri și sentimente dureroase din copilărie. Din acest motiv, faptul că au copii și că le poartă de grijă îi ajută pe mulți părinți să depășească traumele din propria lor copilărie și să dobândească deprinderile și obișnuințele care cultivă reziliența.

Părinții care s-au confruntat în copilărie cu abuzul sau cu neglijarea sunt de obicei foarte motivați să facă în așa fel încât copiii lor să nu mai treacă prin aceleași experiențe, ci să se simtă în siguranță, ocrotiți și iubiți. Acest lucru necesită de multe ori deprinderi legate de parenting și de relații pe care nu le-au experimentat și nici nu le-au observat în copilărie, dar aceste deprinderi pot fi dobândite! De fapt, majoritatea părinților – cu sau fără un trecut marcat de adversitate – alocă mult timp căutării unor moduri de a face față nevoilor comportamentale și evolutive ale copiilor. Cu toții înțelegem că atunci când reușim să diminuăm conflictele și să întărim cooperarea și atașamentul dintre membrii familiei, viața noastră de zi cu zi este mai fericită. În capitolele ulterioare, descriem pașii pe care-i pot face părinții ca să-și ajute copiii să crească rezilienți, indiferent cum a fost copilăria lor și în ciuda oricăror traume pe care poate le-au trăit deja copiii lor. În prezentul capitol, ne concentrăm asupra felului în care ne putem pregăti pentru această călătorie a creșterii copiilor.

Prin parenting echilibrat înțelegem a nu ne abate cât timp ne aflăm în această călătorie eroică a creșterii copiilor în spiritul rezilienței. Parentingul echilibrat este definit ca gestionarea cerințelor contradictorii ale dezvoltării copiilor pe de o parte și ale nevoii de control din partea părinților pe de altă parte. Acest exercițiu de menținere a echilibrului arată diferit la vârste diferite, dar per total este constant și invariabil, asigurând granițe stabile care le permit copiilor să exploreze între anumite limite sigure, libertate de a alege în mod rezonabil și oportunități de a învăța singuri, dar cu ajutor la nevoie. Parentingul echilibrat se bazează pe teoriile anterioare de parenting și le duce mai departe pentru a-i ajuta pe părinții care-și cresc copiii după experiențe adverse – ale lor sau ale copiilor.

O abordare de parenting care ne-a influențat din punct de vedere personal și profesional a fost studiul realizat de dr. Diana Baumrind pe tema legăturii dintre stilurile de parenting și comportamentul copiilor. Începând din anii 1960, aceasta a observat că, în cazul preșcolarilor, comportamentul era anticipat de cel al părinților. De exemplu, a remarcat că preșcolarii curioși, fericiți și apreciați de colegi și de educatoare au părinți care-i tratează altfel decât îi tratează părinții pe cei temători și retrași sau pe cei impulsivi și care intră frecvent în bucluc. I-a descris pe părinții copiilor bine adaptați ca *având autoritate*, pentru că reușeau să fie atât afectuoși, cât și comunicativi, și în același timp să stabilească un nivel ridicat de așteptări și consecințe predictibile pentru comportamente negative. Părinții copiilor retrași și temători, pe care i-a descris ca *fiind autoritariști*, stabileau consecințe

și aveau un nivel ridicat de așteptări de la copiii lor, dar nu erau la fel de comunicativi și de iubitori. Părinții copiilor lipsiți de autocontrol erau exact opusul părinților autoritariști. Erau afectuoși și comunicativi, dar nu erau fermi în stabilirea regulilor și a consecințelor (Baumrind, 1971).

După ce am studiat timp de mulți ani parentingul și în special beneficiile parentingului *cu autoritate*, credem că este necesar un concept suplimentar care să-i ajute pe părinți să găsească acel „punct optim“ în care copiii să se simtă sprijiniți și în siguranță, dar să știe și că există limite, reguli și consecințe clare. Parentingul echilibrat îi ajută atât pe părinți, cât și pe copii să depășească adversitățile. El pune accent pe diferitele exerciții de menținere a echilibrului de care este nevoie pentru copii de vârste diferite. De asemenea, adaugă conceptul de echilibru între îngrijirea copiilor și nevoia părinților de a avea grijă de ei înșiși. Când nu echilibrează grija față de sine cu grija față de copii, părinții pot ajunge să-și piardă răbdarea, să spună sau să facă lucruri pe care le regretă mai târziu și, în general, să recurgă la strategii de parenting mai puțin eficiente. Similar cu sfatul însoțitorilor de zbor către pasageri să-și pună mai întâi ei masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe copiii cu care călătoresc, părinții trebuie să se prioritizeze și pe ei înșiși alături de copii atunci când stabilesc rutine, așteptări și obișnuințe în familie.

Parentingul echilibrat presupune evitarea extremelor în gândirea și în comportamentul nostru față de copii. De exemplu, copiii mici au nevoie de libertate pentru a explora, dar și să fie în siguranță pe măsură ce învață despre lumea lor. Nou-născuții au nevoie de îngrijire permanentă și receptivă, dar și mamele și celelalte persoane care contribuie la