

LIBRIS

We know
books

Poveștile din aceste pagini se bazează pe situații reale. Numele și alte detalii-cheie au fost modificate intenționat pentru a proteja identitatea și intimitatea celor implicați, dar toate provin de la persoane și experiențe adevărate. Se referă la oameni în carne și oase, din lumea reală. Îi apreciez pe toți cei care mi-au împărtășit aceste momente de-a lungul anilor și mi-au acordat permisiunea să le prezint în această carte.

CLAIRE WILSON

Prezența calmă și sigură

Elementul esențial în reglarea
comportamentului copiilor

Traducere de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

 UNIVERS

Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Diana Crupenschi

Corectură Alina Blenche

Ilustrație copertă Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WILSON, CLAIRE

**Prezența calmă și sigură : elementul esențial
în reglarea comportamentului copiilor /**

Claire Wilson ; trad. de Andreea Rosemarie Lutic.

- București : Univers, 2025

ISBN 978-973-34-1855-9

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

*Grounded. Discovering the Missing Piece in the
Puzzle of Children's Behaviour*

Autor: Claire Wilson

Copyright © Claire Wilson, 2018

All Rights Reserved

© Editura UNIVERS, 2025

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin

Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1855-9

Cuprins

INTRODUCERE. Un mesaj pentru tine 7

PARTEA 1

Ce se întâmplă, de fapt?

1. Lisa: O lecție pentru noi toți	13
2. Răspunsul obișnuit	16
3. Ajutorul este la îndemână	19
4. Întrebarea cheie	22
5. Avem de învățat de la animale	25
6. Privește lucrurile în perspectivă	30
7. Neurocepția în filme	43
8. Nu e vorba doar despre copii	51

PARTEA A DOUA

Să înțelegem supraviețuirea

9. Cele trei stări care îți permit să supraviețuiești	57
10. Sistemul de implicare socială	59
11. Mobilizare/Apărare	65
12. Imobilizare – Dezactivare – Blocaj	72
13. Asimilează tot ce ai aflat	77
14. Nu mă pot hotărî! (Blocaj funcțional)	79
15. Auzul	82
16. Nu este o alegere conștientă	87
17. Nu-ți pierde timpul	92

Înrădăcinarea

18. Cum să supraviețuim la nevoie	101
19. Ce înseamnă să fim înrădăcinați?	103
20. Ce ne împiedică să fim niște adulți calmi și înrădăcinați, așa cum ne dorim?	107
21. Ce ne ajută să ne înrădăcinăm?	114
22. Cum să te înrădăcinezi împachetând cadouri	124
23. Puterea unui zâmbet	128
24. Schimbarea peisajului	133

PARTEA A PATRA

Speranța

25. Beneficiile adulților înrădăcinați	145
26. Cum să-i ajutăm pe copiii din Narnia.	150
27. Ce vor copiii.	154
28. Jane: O poveste neobișnuită	157
29. Momentul potrivit pentru a lua o pauză.	159
30. De la mine pentru tine: Un mesaj pentru toți cei care citesc acest capitol.	163
31. Din nou despre Lisa	166
<i>Referințe</i>	168
<i>Resurse suplimentare</i>	171
<i>Ce spun specialiștii în sănătate mentală despre cartea de față</i>	174

INTRODUCERE**Un mesaj pentru tine**

Dacă ești părinte, ai o profesie care presupune lucrul cu copiii sau ai legătură cu niște copii la care ții foarte mult, atunci te afli în locul potrivit.

Dacă ești unul dintre acei adulți care vor cu adevărat să știe cum să aducă la lumină tot ce e mai bun în copiii din preajma lor, să știi că nu ești singur. Consideră că ești un participant la uriașa mișcare globală a oamenilor care sunt pregătiți să învețe și să evolueze de dragul copiilor care joacă un rol important în viața lor.

Dacă simți că ai ajuns într-un impas, nu înțelegi ce se petrece cu un copil pe care-l cunoști și ai impresia că, orice ai face sau ai spune, nu poți merge mai departe, îmi pare bine că ești aici. Am scris această carte pentru tine.

Cred cu tărie că nicio situație nu este prea greu de înfruntat, nicio ghicitoare nu e prea greu de descifrat, nicio limbă nu este atât de străină încât să n-o poți învăța și niciun joc de puzzle nu este prea greu de rezolvat dacă ai toate piesele.

ce le stă în puteri. Sunt convinsă că și tu faci la fel... dar, dacă ești așa cum sunt cei mai mulți dintre ei, trebuie să-ți atrag atenția asupra maimuței care stă la pândă pe umărul tău. O știi? E maimuța aceea mereu gata să-ți șoptească la ureche că nu ești destul de bun și să te facă să te simți copleșit de vinovăție pentru că nu ești perfect.

Intenția acestor cuvinte este să te ajute. Speranța mea este că-ți vor oferi claritate și putere. Eu sunt de partea copiilor și sunt de partea ta! Dacă știi despre ce vorbesc, te rog s-o ții din scurt pe maimuța aceea și să n-o lași să interpreteze greșit niciun cuvânt din această carte.

Să pornim la drum împreună

Dacă vrei să te încurajez în timp ce citești aceste pagini, mi-ar face mare plăcere să te servesc în acest fel. Te rog să te alături celorlalți părinți și profesioniști care lucrează cu copiii (precum și celor care fac parte din ambele categorii) care s-au înscris deja în comunitatea *Grounded*. Abia aștept să pornesc la drum alături de tine și să-ți împărtășesc unele dintre poveștile sincere și adevărate ale altor persoane care au parcurs aceste pagini. Pentru a ni te alătura, vizitează www.groundedgrownups.com.

Indiferent dacă este sau nu momentul potrivit să citești această carte, mă bucur pentru tine. Dacă *este* momentul potrivit – ești treaz, înarmat cu o ceașcă de ceai și vrei să stăm de vorbă – să-i dăm drumul. Dă-mi voie să-ți povestesc despre Lisa.

PARTEA 1

CE SE ÎNTÂMPLĂ, DE FAPT?

Peste o sută de ani

N-o să mai conteze

Ce fel de mașină am condus

În ce fel de casă am locuit

Câți bani aveam în cont

Și cum arătau hainele mele

DAR

E posibil ca lumea să fie puțin mai bună

Fiindcă am jucat un rol important

În viața unui copil.

Din „Stă în puterea mea“ de Forest Witcraft

Lisa: O lecție pentru noi toți

Îi spuneau „mami vrăjitoarea“. Dar ceea ce o durea cel mai mult era că toate cele trei fete ale ei – comorile ei, lumea ei – apelau la partenerul ei și nu la ea. La *el* se duceau ca să le citească o poveste înainte de culcare. Se certau care dintre ele să stea lângă *el* când se uitau la televizor. *Lui* îi povesteau cum a fost la școală și voiau ca *el* să le sărute de noapte bună.

Se spune că ce nu te omoară te face mai puternic. Ea trecuse prin iad. Luptase în propriul ei război mondial. Își asumase misiunea de a rezista timp de trei ani atacurilor violente din partea unui vecin și de a-și apăra fetele de el. Nu murise – deși a fost cât pe aci să fie ucisă de bomba incendiară sosită prin cutia de scrisori. Și nu o făcuse mai puternică.

Iar acum iat-o la o întâlnire, tremurând din tot corpul, cu ochii în podea, abia reușind să scoată niște sunete audibile când voia să spună ceva, frământând pierdută un șervețel între degetele cu unghiile roase în timp ce îmi mărturisea că fetele ei nu o ascultă, nu o plac și nu vor să-i fie în preajmă.

E drept așa? E corect? În acei ani cât fusese singură, făcuse tot ce-i stătea în puteri ca să supraviețuiască împreună cu mica ei familie. Trăia ca s-o apere. Planifica fiecare plecare de acasă astfel încât să nu se intersecteze cu vecinul. Dacă-l auzea tușind din apartamentul alăturat, le aduna pe fete în camera din spate și se jucau fără zgomot. A încetat să mai respire. Timp de trei ani, își ținuse răsuflarea și supraviețuise. Își crescuse fetele. Se sacrificase. Le protejase.

Acum nu mai era niciun pericol. Erau în siguranță. Vecinul nu mai locuia alături. Dar rămăsese și fără relații... iar asta chiar simțea că o omoară.

O situație mai puțin obișnuită, dar o persoană la fel ca noi

Din fericire, problemele cu care s-a confruntat această mamă deosebită *nu* reprezintă ceva obișnuit pentru miliardele de părinți din lumea întreagă. Într-adevăr, sunt persoane care trăiesc în zone sau în împrejurări în care fiecare zi este o luptă pentru supraviețuire, iar multe altele trăiesc într-o stare de siguranță relativă. Însă, oricine am fi, oriunde ne-am afla și indiferent de situația noastră, în povestea Lisei se ascunde o lecție importantă pentru toți – atât pentru părinți, cât și pentru profesori sau pentru orice alte persoane care lucrează cu copiii.

Dacă avem răbdare să explorăm și să descoperim ce s-a întâmplat cu Lisa și cu fetele ei în lunile de după arestarea vecinului lor, vom înțelege ceva care ne poate ajuta să fim mai eficienți în interacțiunile noastre cu copiii.

Povestea Lisei nu s-a încheiat acolo. Dar, după ce făcuse tot ce-i stătea în puteri pentru copiii ei, nu știa cum să restabilească aceste relații prețioase. Știa că fetele mai mari aveau dificultăți la școală; una se descurca mai greu cu cititul, iar cealaltă avea mereu probleme cu prietenii. Voia cu disperare să le ajute. Iar ele o refuzau. N-o lăsau să le ajute. Nici nu se apropiau de ea.

Dacă ne vom abține să judecăm povestea Lisei pe baza celor câteva detalii pe care le cunoaștem și o vom privi cu respect pe această mamă – a cărei poveste întreagă n-o vom afla niciodată și care a făcut tot ce a putut – vom fi capabili să ne însușim lecția pe care a descoperit-o, care reprezintă și mesajul acestei cărți, și s-o aplicăm în viața noastră. Oricât de dramatică sau de banală ar fi situația în care ne găsim, vom înțelege cum să aducem la lumină întregul potențial al copiilor din jurul nostru... și o vom face cu ușurință.

Ceea ce a descoperit Lisa este un lucru mult mai important decât orice truc, abordare sau strategie de parenting. Este mai presus de cele mai recente tehnici sau aptitudini de „gestionare a comportamentului“ în sala de clasă. Acest adevăr pe care îl vom explora împreună ne permite să devenim cine vrem să fim cu adevărat: niște persoane mature care au un impact pozitiv însemnat asupra copiilor din preajma lor.

Răspunsul obișnuit

De curând am fost invitată la o întrunire în cadrul căreia directorul, directorul adjunct și șeful consiliului de administrație al unei importante școli primare interviewau noii profesori. Am ajuns acolo cu mintea plină de amintiri despre vremurile când mă aflasem de cealaltă parte a mesei. M-am simțit onorată că de data aceasta nu aveam doar să stau, să observ și să ofer feedback: puteam să particip activ și să pun întrebări. M-am simțit extraordinar! Îmi place foarte mult să cunosc oameni, să mă conectez cu ei și să-i ajut să dea tot ce-i mai bun în ei. Ador să pun întrebări pertinente și să merg dincolo de suprafață ca să descopăr unicitatea fiecăruia dintre noi.

Iată un lucru interesant: una dintre întrebările pe care le-a pus directorul candidaților a fost „Dacă cineva ar petrece zece minute în sala ta de clasă, ce-ai vrea să știe despre tine?”.

Nu-i așa că e o întrebare bună?

Hai să ne jucăm...

Dacă ți-aș pune aceeași întrebare – indiferent dacă mă refer la sala de clasă, la casa ta, la biroul sau cabinetul tău de consultație ori la alt loc unde lucrezi cu copiii – ce ai răspunde?

Nu da pagina înainte să te gândești la un răspuns...

Deloc surprinzător, răspunsurile candidaților la această întrebare au fost la fel de diverse ca personalitățile lor. Iată însă un lucru pe care l-a spus absolut fiecare candidat:

„Aș vrea să știe că sunt deschis la comunicare“.

Acest răspuns nu era un factor care-i făcea pe candidați să iasă în evidență. Nu era ceva care să le pună în valoare calitățile unice. Dimpotrivă, era un lucru pe care și-l doreau cu toții, iar eu am observat asta. Era o aspirație comună multor profesori cu care am lucrat. Mi-a amintit de colegii mei de la cursurile de formare în terapie. De asemenea, mi-a amintit de mulți dintre părinții pe care i-am cunoscut în diverse părți ale lumii:

- Supraveghetoarea de la un orfelinat din Maroc care își dorea ca „fiica“ ei să-i vorbească despre coșmarurile pe care le avea.
- Bărbatul care își creștea singur băieții și le spunea deseori că „orice problemă ați avea, puteți să-mi spuneți“.
- Mama respectabilă și înstărită a unui adolescent care tânjea ca el să fie dispus să-i spună cât de grea i se părea viața în acele momente.
- Mica echipă de localnici devotați care-și petreceau serile în același loc dintr-o parcare goală din centrul unui oraș brazilian, înarmați cu apă, consumabile medicale și oale