

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FOGEL, JON

**Parenting fără pedepse : cum să cultivi o disciplină pozitivă și să crești copii capabili și încrezători** / Jon Fogel ;

trad. din lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic. - București :

Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-620-3

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

37

159.9

Redactor: **Mihaela Savu**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

#### **PUNISHMENT-FREE PARENTING**

Copyright © 2025 by Jon Fogel

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Convergent Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

© Bookzone 2026, 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

JON FOGEL

# Parenting fără pedepse

Cum să cultivi o disciplină pozitivă  
și să crești copii capabili și încrezători

*Traducere din limba engleză de  
Andreea Rosemarie Lutic*

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2026

## Cuprins

---

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	15
<b>1 Dezavantajul pedepselor</b>	<b>29</b>
<b>2 Fii curios, nu furios</b>	<b>49</b>
<b>3 Copilul face ceea ce vede</b>	<b>69</b>
<b>4 Folosirea consecințelor în mod eficient</b>	<b>87</b>
<b>5 Limite</b>	<b>115</b>
<b>6 Activarea superputerilor tale emoționale</b>	<b>137</b>
<b>7 Cum să devii conștient</b>	<b>155</b>
<b>8 Reparare și reconciliere</b>	<b>173</b>
<b>Metoda WHOLE Parent</b>	<b>197</b>
<b>9 Ține cont de configurare</b>	<b>201</b>
<b>10 Respectă experiența</b>	<b>207</b>
<b>11 Definește limita</b>	<b>213</b>
<b>12 Ghidează-l prin furtună</b>	<b>219</b>
<b>13 Pregătește-l pentru viitor</b>	<b>227</b>
<i>Concluzie</i>	237
<i>Mulțumiri</i>	241
<i>Note</i>	245
<i>Despre autor</i>	255

## Dezavantajul pedepselor

Deseori uităm că disciplina înseamnă de fapt a-l învăța pe celălalt, nu a-l pedepsi. Un discipol este un elev, nu o persoană care suportă consecințele propriului său comportament.

— DANIEL J. SIEGEL MD și TINA PAYNE BRYSON Ph.D.

**D**acă există vreun mit definitiv al educației de modă veche, acesta este că pedepsele reprezintă modalitatea cea mai eficientă de a controla comportamentul copiilor și sunt necesare pentru dezvoltarea lor. Adesea, ceea ce-i oprește pe părinți este faptul că mă opun pedepselor. Cei mai mulți dintre noi nici nu-și pot imagina o lume în care părinții își disciplinează copiii în mod eficient fără a-i pedepsi. Dar eu sunt o dovadă vie a faptului că trăim în lumea aceea.

Prin definiție, pedeapsa este o măsură *represivă* aplicată de o autoritate cuiva care a făcut ceva despre care autoritatea respectivă consideră că e greșit. Rolul pedepsei este acela de a motiva persoana să nu mai greșească și altă dată. E ca și cum ar observa „comportamentul greșit” al persoanei și i-ar spune: „O să te fac să suferi sau (măcar) să te simți inconfortabil ca să nu mai faci din nou greșeala aceea.”

Pedepsele folosite de părinți au luat numeroase forme de-a lungul istoriei umane. Iată câteva dintre cele mai frecvente:

- Pedepse corporale (palmele, bătaia cu un instrument, biciuirea, ciupirea sau pricinuirea altei forme de suferință fizică)
- Rușinea și dezamăgirea („Ești un copil rău fiindcă ai făcut lucrul acela rău” sau „M-ai dezamăgit”)
- Țipatul la copil sau speriatul lor (*De ce faci asta? Sunt foarte supărat pe tine!*)
- Retragerea afecțiunii („M-ai supărat foarte tare, pleacă de lângă mine, treci la colț!”)
- Retragerea recompenselor („Îți iau tableta pentru o săptămână!” sau „Nu mai ai voie să ieși!”)

Am enumerat acțiuni de la cele mai problematice la cele mai ușoare, dar, ca să fie clar, *toate* reprezintă pedepse. Toate caută să provoace suferință sau neplăceri unui copil pentru a-i da o lecție.

Dacă vrei dovezi cu privire la cât de răspândit este sentimentul că pedeapsa e sinonimă cu învățarea, gândește-te cum suntem înclinați să folosim cuvântul „disciplină”. Când vorbesc despre disciplină, persoanele care au crescut într-un cămin autoritar, adică majoritatea, presupun imediat că vorbesc despre pedepse. Pentru cei mai mulți dintre noi, „Am fost *disciplinat* fiindcă am luat rujul mamei și am scris cu el pe oglinda din baie” înseamnă „Am fost pedepsit fiindcă am luat rujul mamei și am scris cu el pe oglinda din baie”. În esență, aceasta este o folosire greșită a cuvântului „disciplină”. „A disciplina” vine de la cuvântul latin *discere*, „a învăța”, nu „a pedepsi”. Cu toate acestea, am ajuns să considerăm că aceste cuvinte sunt sinonime întrucât am fost convinși

că pedepsele nu sunt doar o formă eficientă de a învăța ceva pe cineva, ci *cea* mai eficientă formă.

Psihologii și specialiștii în sănătate mintală știu de peste 20 de ani că pedepsele corporale, ce presupun inducerea unei suferințe fizice, nu funcționează. În anii 1990, tot mai multe studii au arătat că faptul de a le provoca durere copiilor pentru a-i disciplina era o metodă ineficientă și avea consecințe negative asupra dezvoltării lor.<sup>1</sup>

Acestea fiind spuse, majoritatea părinților, mai ales în Statele Unite, fie nu erau la curent cu aceste cercetări, fie nu dădeau crezare rezultatelor lor. Conform unui set de sondaje realizate de National Opinion Research Center, în anul 2000, numărul părinților americani care credeau că palmele erau o formă necesară de disciplină era aproape de trei ori mai mare decât al celor care nu credeau asta.<sup>2</sup> Șase ani mai târziu, cifrele rămăseseră cam aceleași, 72% dintre părinți fiind în continuare convinși că palmele erau necesare.<sup>3</sup> Chiar și mai șocant este faptul că, după alți șase ani, ultima dată când a fost realizat sondajul respectiv, procentul se schimbase în foarte mică măsură; nu mai puțin de 70% dintre părinți încă mai credeau că palmele joacă un rol esențial în educația copiilor.<sup>4</sup> Reflectează câteva momente la cele de mai sus.

În 2012, când bătaia fusese deja declarată ilegală în peste 20 de țări, 70% dintre părinții americani credeau nu doar că e permis, ci chiar *necesar* să-și bată copiii. Suedia a fost prima țară care a interzis complet pedepsele corporale în 1979, cu peste 30 de ani înainte de realizarea celui ultim sondaj. A interzis-o din cauza efectelor nefaste bine documentate pe care le au pedepsele violente asupra copiilor.<sup>5</sup> În mod ironic, cercetările arată constant că pedepsele corporale din copilărie nu doar că nu determină schimbări comportamentale pozitive de durată, ci sunt asociate cu comportamente antisociale, probleme de sănătate mintală și chiar violență.<sup>6</sup>

Dacă e să reții un singur lucru din această carte, acesta ar trebui să fie că pedepsele corporale nu constituie niciodată un exemplu de educație eficientă și, de fapt, sunt dăunătoare pentru copii.

Un lucru rareori recunoscut în ziua de azi este că toate pedepsele, inclusiv cele care nu implică durere fizică, presupun ca persoana pedepsită să simtă disconfort sau durere sufletească. Deși se pare că, în sfârșit, curentul cultural își schimbă direcția, lăsând în urmă pedepsele corporale, deseori nu ne gândim că și multe alte forme de pedepse sunt *dureroase*.<sup>7</sup>

Când un părinte îl înjosește, îl umilește sau îi provoacă în mod intenționat copilului suferință emoțională (izolându-l sau arătându-se insensibil față de el), durerea emoțională activează chiar acele părți din creierul copilului care ar fi activate de durerea fizică.<sup>8</sup> Și ce se poate spune despre interdicția de a ieși cu prietenii? Și aceasta creează suferință *socială*, pe care creierul o procesează într-un mod similar.<sup>9</sup>

De fapt, în esență, toate pedepsele reprezintă încercări de a impune disciplina *prin intermediul durerii*.

## Impactul pedepselor asupra răspunsului la stres

Pentru a înțelege de ce pedepsele nu sunt doar o metodă *neproductivă* de a-i disciplina pe copii, ci sunt, de fapt, *contraproductive*, mai întâi trebuie să înțelegem ce este răspunsul la stres al corpului.

Cu siguranță că te-ai confruntat deja cu acest fenomen numit răspuns la stres; poate că îl cunoști sub denumirile populare „reacția luptă sau fugi” sau „modul de supraviețuire”. Ceea ce însă poate că nu știi este că

acest răspuns e declanșat în corpul nostru de niște procese fiziologice reale.

Unul dintre instinctele fundamentale de supraviețuire ale tuturor oamenilor își are originea în așa-numitul *sistem nervos autonom*. Sistemul nervos autonom sau, mai exact, o componentă a sa numită sistem nervos simpatic este acea parte a corpului care te pregătește să lupți, să fugi sau să te blochezi în situații periculoase. În profunzimea părții centrale a creierului se găsește o structură mică, sub formă de migdală, numită amigdală. Rolul amigdalei este să declanșeze răspunsuri automate precum emoțiile și amintirile.

Când corpul percepe un pericol, amigdala stimulează sistemul nervos autonom să activeze o avalanșă de hormoni, printre care epinefrina (adrenalina) și cortizolul (hormonul stresului), ce au rolul de a te pregăti să supraviețuiești cu orice preț. Sângele este retras din centrii logici și raționali ai creierului, fiind redistribuit către mușchi. Ritmul cardiac crește. Practic, încetezi să mai gândești și te pregătești să *reacționezi*. În loc să faci alegeri bazate pe logică sau raționamente minuțioase, începi să fii condus de cele mai vechi porțiuni ale creierului – pe care mulți le numesc cu duioșie „creierul reptilian”.<sup>10</sup>

Când se întâmplă acest lucru, cortexul prefrontal, acea parte a creierului implicată în *proces cognitive superioare* – un termen pretențios care se referă la lucruri precum luarea de decizii pe termen lung, reflecții de ordin moral, raționamente abstracte, gândire critică și metacogniție (a te gândi la ceea ce gândești) –, trece pe planul doi. Creierul pune pe primul plan *supraviețuirea*, nu luarea de decizii raționale, morale, cu consecințe de lungă durată. Când este activat acest proces, totul se petrece atât de repede, încât corpul tău activează modul de supraviețuire mai repede decât poți percepe la nivel cognitiv. Hai să lămurim puțin acest fenomen. Foarte simplu spus, dacă

amigdala observă ceva despre care crede că te-ar putea afecta, sare în scaunul șoferului și preia controlul pentru a-ți salva viața. (Da, într-adevăr, suferă de complexul eroului.) Dar adevărul este că, atunci când amigdala preia controlul, creierul nu prea mai e în stare să facă nimic altceva.

Creierul nostru se comportă în acest fel pentru a ne permite să acționăm *fără* să gândim. Gândirea este un proces relativ lent. Avem nevoie de circa o jumătate de secundă ca să înțelegem ce ne spun simțurile și de încă o jumătate de secundă ca să luăm o decizie cu privire la ce e de făcut. Când te confrunți cu o amenințare reală la adresa vieții sau a stării tale de bine, nu e cazul să stai să reflectezi asupra posibilităților, ca și cum ai comanda de mâncare. Trebuie să fii capabil să acționezi fără să te gândești, fiindcă o întârziere de o jumătate de secundă poate însemna diferența dintre viață și moarte.

Când aveam 17 ani și îmi conduceam Ford Focusul din 2002, fără sistem de frânare antiblocare, pe o stradă lăturalnică din Chicago acoperită cu polei, probabil că ceea ce mi-a salvat viața când am ajuns la o intersecție aglomerată a fost capacitatea creierului meu reptilian de a prelua controlul și a acționa în mod instinctiv. Am frânat și redresat mașina care aluneca, ocolind la limită două tomberoane și oprind exact la timp ca să evit autoturismele care se îndreptau spre mine. Totul s-a petrecut atât de repede, încât creierul meu rațional nici măcar nu și-a dat seama ce se întâmplase de fapt. Acesta este doar un exemplu din viața mea – și pun pariu că îți poți aminti mai multe ocazii în care creierul tău reptilian te-a ajutat să rămâi în viață.

Dar prețul pe care-l ai de plătit pentru asta poate fi destul de ridicat.

Ți se întâmplă vreodată să iei decizii iraționale sau de-a dreptul proaste când ești obosit, speriat, flămând

sau furios? Înseamnă că amigdala preia controlul atunci când probabil nu este cazul. Faci alegeri nu tocmai bune, concentrându-te pe satisfacția pe termen scurt, și nu pe rezultate de lungă durată. Când creierul este în modul de supraviețuire, nu-l preocupă ce se va întâmpla în următorii 20 de ani; e concentrat pe următoarele 20 de secunde. Nu-l mai interesează să afle niciun lucru care nu este relevant pentru supraviețuirea imediată.

Pedepsele, indiferent dacă se bazează pe suferință fizică, mentală, emoțională sau relațională, activează răspunsul la stres în copiii noștri. Acesta este motivul pentru care, într-un fel, ele *nu-i pot* învăța nimic de durată. E total ineficient să încerci *să-i dai unui copil o lecție* acționând în el răspunsul luptă sau fugi.

Din acest motiv, utilizarea pedepselor ca metodă de disciplinare nu este doar *neproductivă*, ci *contra-productivă*.

În mod surprinzător, copiii noștri pot trece în modul de supraviețuire dacă pur și simplu *observă* că suntem frustrați. Cu cât creierul este mai tânăr, cu atât e mai puțin capabil să distingă între pericolele reale și cele percepute. Motivul este că acea parte a creierului care activează modul luptă sau fugi – amigdala – este complet dezvoltată la copiii cu vârste cuprinse între 1 și 3 ani, pe când acea parte a creierului care le permite să nu treacă în modul de supraviețuire din nimic va ajunge la dezvoltare deplină abia peste două decenii.

Când lucruri care nu reprezintă o amenințare sunt percepute ca periculoase, corpul poate răspunde într-un mod inadecvat. Eu numesc asta „deturnarea amigdalei”. Creierul reptilian, care este răspunzător de supraviețuirea micuțului, sare în scaunul șoferului și preia controlul asupra copilului tău. Când se întâmplă acest lucru, e posibil să te alegi cu un copil care va fi pregătit să lupte pentru

viața sa (adică până la moarte) doar fiindcă i-ai adus paste de o altă formă decât voia.

Dar acesta nu este singurul motiv pentru care pedepsele sunt ineficiente. În majoritatea cazurilor, ele îi învață pe copii o lecție greșită. Permite-mi să-ți dau un exemplu.

## Adevăratele lecții pe care le transmit pedepsele

Copilașul tău de trei ani este în parc și se joacă la groapa cu nisip cu un camion, alături de un alt copil. Cei doi se întind după camion, fiecare vrând să se joace cu el (așa cum, în esență, fac toți copiii de vârsta lor), și, în cele din urmă, încep să se lupte pentru el. În încăierare, copilul tău îl pune la pământ pe celălalt și ia camionul. Celălalt copil începe să plângă.

Oprește-te pentru o clipă și gândește-te la această situație ca și cum ți s-ar fi întâmplat ție în copilărie. Când și cum ar fi intervenit părinții tăi?

Dacă ai avut părinți autoritari, de modă veche, iată câteva posibilități:

1. Dacă te urmăreau îndeaproape, s-ar fi repezit să ia camionul de la tine chiar înainte de izbucnirea conflictului, dându-i-l celuiălalt copil și insistând că „trebuie să împarți jucăriile cu alții”.
2. Dacă ar fi fost puțin mai departe sau mai puțin atenți (de exemplu, dacă citeau o carte), poate că ar fi intervenit în etapa inițială a conflictului ca să ia camionul de la ambii copii. „Dacă nu i-l dai și lui, n-ai voie să te joci cu el.”
3. Dacă ar fi fost și mai departe, poate că ar fi intervenit doar după ce l-ai pus la pământ pe celălalt

copil, iar atunci te-ar fi apucat de braț, te-ar fi smucit, ar fi luat camionul și ar fi spus cu fermitate: „Nu e voie să lovești! Chiar trebuie să plecăm din parc? Acum o să-i dau lui camionul, iar dacă mai faci așa, plecăm.”

Sau, și mai rău, poate că ar fi sărit peste toate aceste etape și ți-ar fi dat câteva palme.

Îți sună cunoscut? Dacă ai crescut în anii 1980 sau 1990, probabil că la un moment dat asemenea tactici ți s-au părut normale sau chiar *corecte*.

Acest lucru se întâmplă deoarece experiențele trăite în copilărie se transformă în modul nostru implicit de a percepe lumea, în setările noastre implicite, „din fabrică”, oricât de ilogice ar fi acestea (sau, în unele cazuri, imorale). Așa se comportă creierul în curs de dezvoltare.

Dar să lăsăm deoparte pentru moment neuroștiința și răspunsul la stres. Hai să ne întrebăm ce îi comunică aceste răspunsuri „autoritare” copilului de trei ani.

1. Am puterea să-ți iau jucăriile și să le dau altora și voi folosi această putere. Nu cumva să-ți treacă prin cap să faci din nou ceva care nu-mi place. Eu dețin controlul; să nu uiți asta niciodată.
2. Nu am încredere că poți să-ți rezolvi singur conflictele. Dacă văd că începi să te implici într-un conflict, voi interveni și îmi voi folosi puterea. Nu ești de încredere. Tu nu iei decizii, ci urmezi instrucțiuni.
3. Eu. Eu. Eu. Concentrează-te pe mine. Eu am puterea să te rănesc sau să te pedepsesc. Nu te uita la copilul de pe jos, uită-te la mine. Eu sunt cea mai importantă persoană din lume, iar tu m-ai supărat. Am puterea să te rănesc, iar dacă