Stephen Nowicki

# PARENTING PENTRU SUCCESUL SOCIAL AL COPILULUI TĂU

Traducere din limba engleză de
Doina Fischbach

TREI

# Cuprins


Introducere: O altfel de provocare 9

**Partea 1: Comunicarea nonverbală**

Capitolul 1: Limbajul relațiilor 31

Capitolul 2: Cele șase tipuri de comunicare nonverbală 51
*O introducere*

**Partea a 2-a: Orchestra tăcută**

Capitolul 3: Ritmul 69
*Canalul nonverbal nevăzut*

Capitolul 4: Expresiile faciale 93
*Zâmbește și toată lumea va zâmbi cu tine*

Capitolul 5: Spațiul personal 119
*Ești suficient de aproape*

Capitolul 6: Atingerea fizică 141
*Fii prudent*

Capitolul 7: Limbajul paraverbal 163
*Poți auzi ce nu rostesc?*

Capitolul 8: Limbajul trupului 185
*Agentul de circulație din intersecție*
Concluzie 213
Mulțumiri 223
Note 229

# Introducere

## O ALTFEL DE PROVOCARE

*Oricine face orice pentru a ajuta un copil este pentru mine un erou.*
Fred Rogers

Anii 1990 m-au găsit profund implicat în încercarea de a dezlega un mister. Copiii trimiși la cabinetul meu de psihologie clinică aveau dificultăți de integrare socială, însă problemele lor nu aveau o cauză clară. Unul dintre pacienții mei, un băiat de nouă ani pe nume Greg, este un bun exemplu. Greg părea un băiat obișnuit din aproape toate punctele de vedere. Avea note bune la școală, lovea cu bâta de baseball la fel de bine ca majoritatea copiilor de vârsta lui, îi plăcea să alerge și să joace tot felul de jocuri, îi plăceau filmele de aventuri și avea un câine pe nume Randy, pe care îl învățase să se rostogolească și să cerșească. Mâncarea lui preferată era pizza cu multă brânză și un Dr Pepper uriaș. Greg era un copil neurotipic; nu avea tulburări evidente de învățare, de dezvoltare sau de natură psihiatrică. Tatăl său, care era contabil, și mama sa, care lucra cu jumătate de normă la un magazin cu articole de ocazie, îl iubeau pe Greg și, deși își doreau ca el să reușească la școală, nu puneau prea multă presiune asupra lui. Mergea la o școală publică bine cotată și avea profesori binevoitori și empatici.

Și totuși, ceva era în neregulă. Greg nu era fericit. Nu avea niciun prieten și nu înțelegea de ce. Niciunul dintre ceilalți copii nu părea să vrea să alerge și să se joace cu el, să meargă împreună la film sau să-l invite acasă să mănânce pizza cu tone de brânză. Nu voia să fie singur, și totuși era. Părinții lui erau îngrijorați, dar și profesorii — suficient încât să le sugereze acestora o evaluare. Acesta a fost momentul în care eu și colegul meu Marshall Duke am devenit parte din povestea lui, iar el a devenit parte din povestea noastră.

Am început evaluarea clinică observându-l pe Greg la școală, acolo unde întâmpina cele mai mari dificultăți. În timpul pauzei, în curtea școlii, am observat imediat că se învârtea pe lângă grupurile de copii care se jucau, fără să li se alăture vreodată. Ceilalți intrau sau ieșeau cu ușurință din jocuri, însă Greg stătea pe margine, cu o privire pierdută. Era evident că dorea să se joace cu ceilalți, dar nu reușea decât să-i privească ezitant. Mai târziu, în cursul după-amiezii, l-am întrebat pe Greg despre colegii lui de clasă.

— Chestia e că îmi place să stau cu ei, a spus el. Aș vrea doar ca și lor să le placă să stea cu mine.

Fiind amândoi tați de copii de vârsta lui Greg la acea vreme, răspunsul lui ne-a frânt inima. Ca psihologi clinicieni, am rămas uluiți. Iar Greg nu era singurul pacient care se confrunta cu aceste probleme; de fapt, era doar unul dintre mulți alții. O fetiță, Lucy, era ținta colegilor ei de clasă din motive pe care nu le puteau înțelege nici profesorii, nici părinții. Aceștia din urmă o mutaseră la o școală nouă, deoarece suspectau că problema fusese provocată de colegii obraznici și de lipsa de sprijin din partea profesorilor de la vechea școală. Însă acum ea și părinții se confruntau cu realitatea că, în noul mediu, cu un alt grup de copii și cu alți profesori, nu se schimbase nimic. Răspunsul se afla în altă parte.

Greg și semenii lui izolați social nu aveau deficiențe intelectuale, fizice sau emoționale evidente. Ce anume le lipsea? Ce făceau greșit? Eu și colegul meu eram psihologi clinicieni practicanți, dar aveam și o pregătire solidă în teoria științifică și în metodologia cercetării. Așa cum s-a dovedit în cele din urmă, am avut nevoie de ambele pentru a dezlega misterul și a afla motivul din cauza căruia acești copii nu se puteau integra.

## ÎN CĂUTAREA INDICIILOR

Asemenea unor detectivi care încearcă să descifreze un mister adânc, am căutat cu atenție în lung și în lat indicii. Primul a apărut din experiența noastră de consultanți ai programelor școlare din învățământul public pentru copii și adolescenți neurodivergenți. Știam că acești copii cu tulburări de dezvoltare aveau adesea dificultăți pe plan social, comportându-se în moduri pe care ceilalți copii le considerau dezagreabile. La nouă din zece astfel de copii, problemele lor sociale aveau de-a face cu lipsa abilităților de comunicare nonverbală. Abilitățile nonverbale sunt toate modalitățile prin care oamenii comunică între ei fără a utiliza cuvinte: expresiile feței, limbajul trupului, atingerea fizică, tonul vocii, ritmul interacțiunilor și cât spațiu lăsăm între noi și ceilalți. Copiii cu întârzieri de dezvoltare au adesea dificultăți să stabilească contact vizual, să prindă ritmul unei conversații sau să folosească în mod adecvat spațiul personal și limbajul trupului. Am început să ne întrebăm dacă și copiii neurotipici precum Greg și Lucy ar putea avea probleme tocmai cu aceste abilități nonverbale, care pot fi vitale pentru stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie.

Următorul indiciu potrivit căruia dificultățile relaționale ale lui Greg și ale lui Lucy ar putea avea legătură cu abilitățile nonverbale

a venit din sesiunile mele cu tineri clienți în psihoterapie. Am observat că mulți dintre ei veneau la ședința de terapie cu pumnii strânși și cu fețe încruntate, însă când îi întrebam de ce sunt furioși sau supărați, reacționau cu surprindere și negau că se simt așa. Îmi spuneau la nivel verbal că se simt fericiți sau relaxați, însă limbajul trupului lor spunea o cu totul altă poveste. Ca tânăr psihoterapeut, fusesem instruit în spiritul ideilor lui Harry Stack Sullivan, părintele psihiatriei americane, care sugera că adolescenții și copiii care comunică inconștient în mod „incongruent" — adică, transmit un mesaj emoțional la nivel verbal și, simultan, un altul la nivel nonverbal — au adesea dificultăți în a dezvolta relații intime de prietenie. M-am trezit întrebându-mă dacă această comunicare incongruentă ar putea explica dificultățile sociale pe care le observam la clienții mei.[1]

Totodată, era evident că acești copii nu erau deloc conștienți de faptul că limbajul lor nonverbal era în contradicție cu propriile cuvinte și de impactul negativ pe care acesta l-ar fi putut avea asupra celorlalți. Toate aceste informații obținute prin observarea unor copii atât de diverși au început să se lege, și am început să înțeleg mai bine motivul pentru care micuții precum Greg și Lucy ar putea avea probleme.

## PUNEREA CAP LA CAP A INFORMAȚIILOR

În anii 1990, când i-am cunoscut pe Greg și Lucy, multă lume credea că la orice copil care nu prezenta o tulburare evidentă de dezvoltare, de învățare sau de tip psihiatric, comunicarea nonverbală era o abilitate înnăscută, ceva ce ei învață să facă în mod instinctiv, așa cum învață să meargă de-a bușilea sau să pășească.

Mai mult, deși tema comunicării nonverbale apărea când și când într-un articol de ziar sau de revistă — despre cum să identifici semnele discrete că cineva te place sau cum să-ți dai seama dacă cineva minte — nu se credea că aceasta joacă un rol important în relațiile sociale. Însă eu și Marshall Duke ajungeam la o concluzie cu totul diferită.

Am decis să realizăm un studiu în care am aplicat copiilor teste care le măsurau abilitatea de a identifica emoțiile din expresiile feței și tonul vocii. Și, într-adevăr, am descoperit că, pe măsură ce aveau rezultate mai slabe la aceste evaluări, le era tot mai dificil să-și facă prieteni și să se simtă bine în propria piele. Cu alte cuvinte, copiii pe care i-am studiat aveau mult mai multe șanse să-și facă prieteni și să reușească din punct de vedere social dacă puteau identifica și interpreta corect indiciile nonverbale de la nivelul feței și al vocii.

Am continuat să studiem această relație dintre abilitățile nonverbale și succesul social până în anul 1992, când ne-am publicat concluziile într-o carte intitulată *Helping the Child Who Doesn't Fit In*. Aceasta se baza pe cercetările și observațiile noastre clinice pentru a înțelege și depăși dificultățile din cauza cărora copii precum Greg și Lucy, dar și mulți alții, nu reușeau să își facă prieteni. Ei își doreau cu disperare ca ceilalți să-i placă, însă, cu cât se străduiau mai mult, cu atât erau respinși mai mult. „Sunt ca piesele unui puzzle care nu se potrivesc", am scris noi la acea vreme. „Sunt cei care se potrivesc «ca nuca-n perete», «a cincea roată la căruță», cei care sunt aleși ultimii în echipe, copiii care stau singuri într-un colț al terenului de joacă întrebându-se de ce nu sunt plăcuți de ceilalți. Uneori primesc porecle jignitoare, precum «tocilar», «fraier» și «ciudat». Alteori sunt tratați de parcă nici n-ar exista."[2]

Eram convinși că descoperiserăm ceva extrem de important — că acei copii care aveau probleme sociale aveau adesea provocări și în ceea ce privește comunicarea nonverbală — iar mass-media a fost de aceeași părere. Am fost invitați să ne prezentăm descoperirile la emisiunea lui Oprah Winfrey, care a dedicat o ediție întreagă concluziilor noastre, și ne-am expus ideea în fața unor audiențe la nivel național în cadrul emisiunilor *Good Morning America* și *The Today Show*. Mai târziu, Daniel Goleman ne-a citat pe larg în cartea sa de succes, *Inteligența emoțională*.[3] Am fost recunoscuți pentru cercetările și contribuțiile noastre clinice de către Asociația Americană de Psihologie, iar școlile din Statele Unite, Europa (în special Marea Britanie) și din alte părți ale lumii au început să implementeze cu rezultate pozitive terapiile pe care le recomandam pentru copiii cu dificultăți.

Scopul cărții noastre era acela de a atrage atenția părinților, profesorilor, logopezilor, psihologilor și directorilor de școli asupra unui aspect la care aceștia nu se gândiseră prea mult, dar care putea fi foarte important în asigurarea succesului în plan social al copiilor. Abia începuserăm să zgâriem suprafața a ceea ce trebuia știut despre rolul limbajului nonverbal în viața lor socială, dar era un început.

Știam că lumea se va schimba în moduri care vor influența modul în care cei mici se conectează și interacționează unii cu alții. Însă nu ne-am imaginat niciodată că se va schimba atât de radical, încât să impună o revizuire profundă a metodelor și recomandărilor noastre, și nici că va fi nevoie de un nou apel la acțiune pentru părinți, profesori și toți cei care țin la capacitatea copiilor de a dezvolta relații pozitive și sănătoase, atât în copilărie, cât și ca adulți. Până acum.

Această carte vă va dezvălui cele mai interesante progrese din ultimele două decenii în domeniul comunicării nonverbale,

precum și cele mai recente descoperiri legate de „limbajul succesului social". În același timp, va oferi părinților, profesorilor și celor care au grijă de cei mici o nouă abordare pentru a-i ajuta să aibă succes în plan social, într-un moment în care acest lucru este mai necesar ca oricând.

## COPII ÎN CRIZĂ

Nu am nici cea mai mică îndoială că învățând acest „limbaj nonverbal al relațiilor", copiii au șanse mai mari să fie împliniți în viață. Însă acum este mai dificil ca oricând în istorie să le oferim acest avantaj minunat. Universul interacțiunilor umane s-a modificat dramatic din copilăria mea, când eram liber să hoinăresc prin cartier cu prietenii mei ore în șir. Fiecare vecin îmi cunoștea numele și unde locuiam și mă întâmpina cu zâmbete când mă vedea. Proveneam dintr-o familie numeroasă, cu bunici, unchi, mătuși, și verișori care intrau și ieșeau mereu din casă, astfel încât viața mea era plină de fețe, voci, posturi, gesturi, ritm și, da, căldura apropierii de ceilalți. Aceste stiluri variate de comunicare mi-au oferit un număr uimitor de exemple despre cum să le comunic celorlalți ce simt și la ce să fiu atent pentru a afla ce se întâmplă în sufletul lor.

Din păcate, părinților din ziua de azi le este mult mai greu să-și expună copiii la o paletă atât de largă de relații. Mulți dintre noi trăim departe de familia extinsă, în medii de viață mult mai fărâmițate decât cel în care am crescut eu. În plus, ecranele au ajuns să ne domine întreaga viață — atât pe cea a copiilor, cât și pe a adulților — lăsându-le micuților noștri mult mai puțin timp să învețe despre dialogul nonverbal complex din cadrul relațiilor.

Acum, în timp ce scriu această carte, în 2023, ne aflăm încă în mijlocul unei pandemii globale care a perturbat viețile copiilor

noștri în moduri de neimaginat în urmă cu doar câțiva ani. Părinții, educatorii și organizațiile care sprijină bunăstarea lor psihologică au semnalat o criză a sănătății mintale, iar mulți sunt profund îngrijorați de terenul pierdut în ceea ce privește dezvoltarea socială și emoțională a acestei generații — din cauza școlarizării pe Zoom, a purtării măștilor și a perioadelor prelungite de carantină. Cu toate acestea, chiar și înainte ca virusul COVID-19 să le închidă școlile și viața socială, cei mai tineri membri ai celei mai tulburate generații din istorie, Generația Z (Gen Z), erau deja stresați la maximum.

Statisticile privind ratele de singurătate în rândul copiilor înainte de anul 2000 sunt rare, însă în prezent știm că numărul celor care se simt izolați și dezorientați a crescut dramatic în secolul XXI, în parte din cauza utilizării tot mai frecvente a rețelelor sociale, a telefoanelor mobile și a internetului. Deși majoritatea dintre noi ne-am simțit izolați și deprimați la un moment dat, singurătatea cronică pe care au resimțit-o acești copii poate avea consecințe sociale grave.[4] Eșecurile repetate de a stabili conexiuni semnificative cu ceilalți pot genera anxietate și chiar depresie. În plus, preocuparea excesivă pentru aceste încercări nereușite poate duce la dezamăgire, frustrare sau chiar furie, și senzația că ceilalți sunt cei care împiedică formarea relațiilor.

În 2021, primul studiu național referitor la singurătate a arătat faptul că un număr surprinzător de mare de oameni de toate vârstele se confruntau cu singurătatea chiar și înainte de pandemie. Însă cei mai singuri erau copiii cu vârste cuprinse între zece și doisprezece ani, mai mult de unul din zece recunoscând că se simte singur în majoritatea timpului.[5] Deloc surprinzător, singurătatea crește în paralel cu ratele de anxietate și depresie.

Potrivit Studiului național privind starea de sănătate a copiilor, în 2007 au fost descoperite probleme asociate cu anxietatea

la aproximativ 3 din 100 de copii cu vârste cuprinse între doi și șaptesprezece ani. Până în 2016, acest număr s-a dublat, ajungând la peste *7 din 100* de copii. Deși ratele de depresie nu au crescut la fel de abrupt ca cele de anxietate, numărul copiilor care au raportat că se luptă cu depresia a crescut cu peste 50%, de la 2 din 100 de copii în 2007 la peste *3 din 100* în 2016.

De parcă nu ar fi fost deja suficient de rău, deceniul 2007-2016 a înregistrat o creștere spectaculoasă a numărului de copii diagnosticați cu tulburări de conduită. Acesta este un termen prin care sunt desemnați copiii care manifestă o formă continuă de agresivitate față de ceilalți, precum și încălcări grave ale regulilor și normelor sociale acasă, la școală și în relațiile cu colegii. Aceste încălcări ale regulilor pot include orice, de la tipare de comportament neadecvat până la fapte care duc la arestare. Copiii cu tulburări de conduită nu doar că întâmpină mai multe dificultăți în relațiile cu colegii, dar adesea raportează că se simt singuri. Numărul copiilor care primesc acest diagnostic a crescut vertiginos, de la 3 din 100 în 2007 la *7 din 100* în 2016.[6]

Apoi a venit pandemia, care a transformat seria de probleme deja grave într-o criză majoră — una care va mai afecta probabil tinerii în anii următori. Într-un articol publicat în 2020 în revista *Lancet*, psihologa britanică Samantha Brooks și colegii săi au descris modul în care pandemiile anterioare au provocat probleme psihologice sub forma unor simptome de stres posttraumatic, confuzie, furie, frustrare, plictiseală, anxietate de separare și sentimente de incertitudine, și se pare că criza de COVID-19 urmează același tipar.[7] Un articol publicat de Joan Hope, care descrie impactul pandemiei asupra copiilor cu dizabilități, începe cu un mesaj al lui Suzanne B. Goldberg, la acea vreme secretarul adjunct pentru educație al președintelui Joe Biden, care ilustrează cât de

mult stres și presiune le-au adus copiilor noștri ultimii doi ani. Publicat în iulie 2021, raportul citat de Hope, intitulat *Education in a Pandemic: The Disparate Impacts of COVID-19 on America's Students*, a arătat că aproape trei din zece părinți intervievați în cadrul unui sondaj Gallup au spus că propriii copii „resimt deteriorarea sănătății [lor] emoționale sau mintale", iar 45% dintre ei au indicat separarea de profesori și colegi drept o „provocare majoră". Educatorii, profesorii, părinții și directorii de școli din întreaga țară nu au încetat să menționeze bunăstarea socială și cea emoțională ca fiind preocupări serioase pentru elevii lor, în special cei care învață de acasă. Totodată, a crescut ideația suicidară în rândul copiilor și adulților tineri, deoarece închiderea în casă și izolarea socială au afectat bunăstarea mintală și emoțională a multor elevi. Chiar și cei cu reacții mai puțin grave au raportat în marea lor majoritate o creștere a emoțiilor negative în perioada pandemiei, la fel ca mulți dintre părinții lor.[8]

Între timp, ratele de anxietate și depresie la copii s-au dublat din nou în Statele Unite, de data aceasta în doar doi ani, pe când anterior același fenomen durase un deceniu întreg.[9] Iar Statele Unite nu sunt singurele în această situație. În 2022, Organizația Mondială a Sănătății a raportat că această creștere a problemelor de sănătate mintală ale copiilor este un fenomen mondial, identificând izolarea socială drept un factor care probabil contribuie la el.[10] În cadrul unui studiu relevant realizat în China, cercetătorii au examinat un eșantion de 2 330 de elevi care au fost ținuți în izolare ceva mai mult de o lună — o perioadă relativ scurtă față de ce au fost nevoiți să îndure copiii americani. La sfârșitul acelei luni, peste 20% dintre copii, adică unul din cinci, au raportat simptome de anxietate și depresie.[11]

În timpul pandemiei am auzit nenumărate povești despre copii care făceau crize de nervi în timp ce erau ținuți închiși în casă. Încă

și mai grave erau poveștile celor care deveneau detașați, retrași și lipsiți de motivație, transformându-se în „zombi“, așa cum s-au exprimat părinții lor. O mamă mi-a spus că se simțea prinsă între ciocan și nicovală, deoarece, deși era îngrijorată că fiica ei petrecea „toată ziua și o bună parte din noapte pe TikTok“, încercarea de a-i limita utilizarea telefonului a făcut-o pe fată să izbucnească în lacrimi și să protesteze, spunând că se simte prea singură fără conexiunea cu ceilalți pe care i-o oferea acesta.

Între timp, au apărut dovezi potrivit cărora stresul indus de pandemie i-a afectat mai mult pe copiii cu abilități sociale slabe decât pe ceilalți.[12] Pe parcursul pandemiei, profesorii s-au plâns de imposibilitatea de a le oferi tuturor copiilor nu doar o instruire academică adecvată, ci și una socială. Ei s-au simțit frustrați că nu se puteau conecta cu elevii într-un mod semnificativ; în 2022, un cercetător a observat că elevii care reveneau la școală după perioada de carantină COVID-19 aveau dificultăți de natură socială, cum ar fi să nu întrerupă și să-și aștepte rândul într-o conversație sau să lege prietenii, prezentând totodată întârzieri în învățarea vorbirii și limbajului.[13] Într-un sondaj național realizat în ianuarie 2022 de Centrul de Cercetare EdWeek în rândul educatorilor, 39% dintre respondenți au spus că, „în comparație cu perioada de dinaintea pandemiei din 2019, abilitățile sociale și gradul de maturitate emoțională“ ale elevilor actuali sunt „mult mai puțin avansate“. 41% au declarat că sunt „ceva mai puțin avansați“, iar 16% „aproximativ la fel“.[14]

O învățătoare epuizată de clasa a treia cu care am discutat mi-a spus că avea probleme cu somnul pentru că știa că nu le putea oferi elevilor săi instrumentele sociale și emoționale de care aveau nevoie mai mult ca oricând în această perioadă dificilă. Totuși, mi-a spus ea, cei care o țineau de fapt trează noaptea erau copiii care avuseseră dificultăți *înainte* de pandemie.

— Ei sunt adevăratele victime ale acestui mod haotic în care am fost nevoită să le predau în ultimii doi ani. Unii dintre ei aveau deja probleme să-și găsească drumul în viață, însă acum mi-e teamă că sunt complet pierduți.

Am trăit și eu acest stres și această frustrare în propria activitate didactică. Am de-a face cu studenți, majoritatea dintre ei fiind cei mai în vârstă membri ai Generației Z, dar și aceștia au de suferit. Mă tem că fără intervenție, copiii mai mici care au rămas în urmă în dezvoltarea lor socială și emoțională vor avea dificultăți și mai mari în a și le dezvolta odată ce vor ajunge la vârsta studenților mei (și ulterior).

Când mă întâlnesc cu profesori, aceștia îmi împărtășesc adesea exemple de ceea ce unul dintre ei a numit o „panică pandemică". O profesoară mi-a povestit ce a trăit în timpul unei ore în format fizic, care a avut loc imediat după terminarea predării online. Așa cum procedase adesea în trecut, a împărțit clasa în grupuri și le-a cerut copiilor să se adune în diferite zone ale clasei pentru a lucra împreună la un proiect simplu, pe care îl descrisese anterior în detaliu. Primul lucru tulburător care s-a întâmplat a fost... nimic. Copiii au rămas tăcuți. În loc să se îndrepte gălăgioși fiecare spre zona lui de lucru, așa cum se aștepta ea, ei au încremenit și a fost nevoie să fie convinși să meargă și să se alăture grupului lor. După ce au reușit să se adune, ea a fost și mai consternată când a constatat că habar nu aveau cum să lucreze împreună. Se certau, se îmbrânceau și se plângeau. Zâmbetele și râsul lipseau cu desăvârșire. Viața în condiții de izolare permanentă și stresul cauzat de pandemie le răpiseră capacitatea de a se bucura de prezența și de lucrul alături de colegii lor.

Însă, deși astfel de incidente au devenit mai frecvente ca urmare a pandemiei, ele existau și înainte. Asta ne arată că purtatul