

Cuprins:

Mulțumiri

Cuvânt înainte

Săptămâna întâia: Obiective ... 1

Săptămâna a doua: A înțelege ... 29

Săptămâna a treia: Păstrează-ți calmul și mergi mai departe! ... 61

Săptămâna a patra: Ascultarea ... 87

Săptămâna a cincea: Căutarea soluției ... 114

Săptămâna a șasea: Adio, comportament urât! ... 152

Săptămâna a șaptea: Gestionarea timpului pentru părinții maniaci ... 179

Postfață ... 209

**„Ochiul timpului familial” actual 210 „Ochiul timpului familial” ideal ... 211 Verificarea
valorii Timpului familial ... 212**



Spirala descendentă

Așadar, cum funcționează cele șapte principii ale atracției parentale? Nu încerc să mă înfățișez ca fiind un model de virtute sau un expert care predică din turnul de fildeș, dar, credeți-mă, am fost la fel de respingătoare ca oricare altă mamă și am avut partea mea de decăderi. Am reușit să învăț destule lucruri de la această spirală a succesului și le-am învățat străbătând un drum dificil.

Momentul decisiv, de cotitură, a fost acela când am înțeles că trebuie să-mi schimb felul de a fi, devenind astfel mai magnetică. Am să vă spun povestea mea pe această spirală, cu urcușurile și coborâșurile ei.

O ALTĂ ZI ÎN PARADIS

Această zi a fost ca oricare altă zi de joi, dimineața. Imaginați-vă: eu, într-o stare de furie violentă, printre fărâmituri de pâine prăjită, Cheerios și Pop Tarts mâncate pe jumătate, încercând din răputeri să ies din casă cu cei trei copii, trei pachete de mâncare și o servietă. Ai putea spune că nu pare dificil, asta dacă nu ai trecut prin așa ceva - și cu siguranță ai trecut prin asta. Mă înfuriam pe tot ce era în jurul meu de parcă aș fi în-nebunit. Copiii se mișcau dureros de încet - mai încet ar fi însemnat să nu se mai miște deloc. Nu au făcut nimic din ce le-am cerut și cred că și Maica Teresa s-ar fi enervat de lamentațiile lor cu privire la faptul că, în cutia cu mâncare, aveau câte un măr în loc de ciocolată.

„Primești doar ce ți se cuvine” - i-am spus răstit. „Gândește-te la toți copiii care mor de foame și încearcă să fii recunoscătoare, măcar o dată.”

Da, așa arăta o dimineață de joi.

Acum, deja ați înțeles că mă aflu pe o spirală descendentă. Primul pas al spiralei îl reprezintă țelurile. Singurul meu țel, la momentul acela, era să ies din casă. Sincer, era un țel valid - majoritatea dintre noi au parte de așa ceva în fiecare dimineață - dar nu m-am gândit vreo clipă la ce fel de părinte eram sau aș fi vrut să fiu sau ce fel de exemplu ofeream. Nu eram deloc înțelegătoare (cel de-al doilea pas) față de lumea copiilor mei, așteptându-mă să se miște în același ritm ca al unui adult. Cu siguranță, prin comentariile mele legate de măr, nu mi-am făcut fetița să se simtă apreciată (cel de-al treilea pas). Nu am avut nici cea mai mică intenție de a-i asculta protestele legate de aceasta (cel de-al patrulea pas). Nu am avut timp (cel de-al șaptelea pas) și nu eram interesată. Am comis cinci greșeli în educația copilului, și încă nu era ora 8.30 dimineața.

Și când mă gândeam că nimic nu ne mai stă în cale, mi-am amintit că joia era zi de înot. Ca un monstru țicnit, am urcat scările strigând la fetița mea de opt ani: „Ți-ai luat costumul de baie?” Nu am primit niciun răspuns, astfel că am alergat în camera ei, întorcându-i pe dos

sertarele în încercarea de a-l găsi. În mijlocul căutării mele frenetice, fetița mea a apărut cu o expresie încruntată. Am sperat să-i treacă expresia de pe chip, pe măsură ce am continuat să cotrobăi prin sertar.

Iată alte reacții necorespunzătoare pentru educația unui copil. Nu am avut timp să ascult ceea ce gândea (cel de-al patrulea pas) și nu am încercat să găesc vreo soluție la problema de față (cel de-al cincelea pas).

„Vino, nu sta acolo, unde ți-e costumul de baie?” i-am spus, dar, înainte de a-mi răspunde, am adăugat: „Pentru Dumnezeu, știi că azi este joi și e zi de înot, știi că tot timpul întârzii. De ce nu poți să-ți aduni lucrurile cu o zi înainte? Sunt singura persoană care face ceva în casa asta?” urmă o întrebare retorică.

Sfat - Impune copiilor reguli și limite care să fie aplicate în mod constant, astfel încât aceștia să știe care le este poziția și ce le este permis.

Încă o dată nu am ascultat (cel de-al patrulea pas). Am și învinovățit-o pentru că nu era gata la timp când, de fapt, era vina mea că nu am învățat-o să ne responsabilă, să se pregătească singură (cel de-al șaselea pas).

Expresia ei glacială a rămas. Astfel, asemenea unei mame isterice și stresate, am reacționat printr-un comentariu absolut inutil.

„Pentru Dumnezeu, ce problemă ai? Dacă direcția vântului s-ar schimba, expresia feței ți-ar rămâne la fel. Așa vrei să arăți pentru restul...”

pag. 62-63

Deoarece ai înțeles de unde vin copiii tăi, acest lucru ar trebui să te ajute să-i ierți mai ușor, să-i motivezi și să privești lucrurile și din perspectiva lor. Este timpul pentru următorul pas pe spirală. În acest punct, majoritatea părinților, deși sunt mulțumiți cu progresul lor, devin interesați de lucrurile mai serioase. Vor să știe despre disciplină, cum să își modeleze copiii. Ce pedepse pot aplica pentru a-i menține unde vor? Îmi pare rău că trebuie să dezamăgesc, dar o astfel de disciplină vine doar mai târziu.

„De ce?”, te aud plângându-te, „Este singurul motiv pentru care am cumpărat cartea.”

Răspunsul simplu este: am descoperit o cale de a te schimba pe tine și familia ta în mai bine, aproape peste noapte, fără a apela la pedepse. Dacă ai nevoie într-adevăr de pedepse, despre acestea voi vorbi mai târziu. Însă acum, dacă folosești informațiile aflate în acest capitol, te asigur că nu vei mai dori să apelezi la ele. În casa ta va fi o atmosferă mult mai veselă și toată lumea se va simți bine, chiar și adolescenții. Greu de crezut, însă este adevărat. Promit că dacă mai ai nevoie de nua după acest capitol, nu va fi pentru copiii tăi - dar să nu ajungem acolo. Pentru asta, există o cu totul altă carte.



Puterea aprecierii celui alt

Doresc să-ți împărtășesc puterea aprecierii celui alt. Aceasta vă va transforma, pe tine și pe ai tăi, dintr-o familie de certăreți, într-o familie grozavă. Este un fenomen care are puterea de a optimiza interacțiunea cu copiii tăi și cu alții, iar a nu-ți spune ce este și cum funcționează ar fi o mare greșală.

În cea mai simplă formă a sa - și toată lumea care mă cunoaște știe că-mi plac lucrurile simple - se bazează pe conceptul de „pozitiv” și pe teoria că a-ți face copiii să se simtă bine înseamnă că îi vei face să devină buni. Din contră, dacă îi faci să se simtă rău, atunci sunt șanse mari să devină răi. Oamenii care se simt bine în privința lor înșiși tind să aibă un nivel ridicat de respect de sine, și există în mod evident o legătură clară între comportamentul unei persoane și respectul de sine. Așadar, dacă reușești să-ți faci copiii să se simtă bine în privința lor, teoria spune că vor avea un comportament bun. Dragii tăi copii nu vor ceda dacă sunt presați, și vor deveni adulți siguri pe ei.

Să ne imaginăm pentru un minut că este adevărat Cum ar fi dacă am duce acest concept puțin mai departe? Cum ar fi dacă ne-am face copiii să se simtă mai mult decât bine, extraordinar? Cum va influența asta respectul lor de sine, comportamentul, planurile de viață și sănătatea ta psihică?

Aprecierea celui alt - stilul de gândire pozitiv

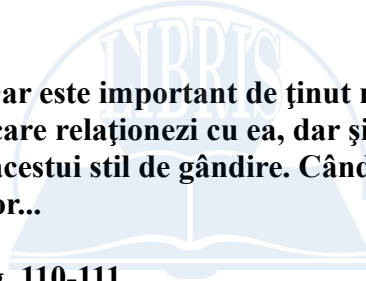
Dacă acest concept te provoacă la fel de mult ca pe mine, și dacă-ți place să ții sus, atunci există doar o singură condiție necesară. Trebuie să bifezi doar un lucru, să semnezi doar un contract, să onorezi doar o singură regulă, iar asta este ușor. Singurul angajament pe care trebuie să-l iei este să te concentrezi pe apreciere.

„Și ce înseamnă să mă concentrez pe apreciere?” te aud spunând. Păi, înseamnă să fii deschis față de ideea de a te concentra doar la lucrurile pozitive în locul celor negative, ca și cum ai avea o perspectivă optimistă.

Dă-mi voie să te întreb: dacă ți-aș oferi un pahar cu vin umplut doar pe jumătate, și să spunem că observi acest lucru, ce anume vei vedea - că este plin pe jumătate, sau că este gol pe jumătate? Oricum l-ai privi, ai avea dreptate, însă persoanele care văd partea plină au o gândire dințată de optimism și atenție concentrată pe aspectele pozitive.

Pe jumătate plin sau gol?

În dezbaterea pe această temă, dacă paharul este plin pe jumătate sau gol, nu mulți oameni se vor înțelege. Iar alegerea este în funcție de cum vede fiecare lumea.



Dar este important de ținut minte că modul în care vezi lumea va afecta în mod direct felul în care relaționezi cu ea, dar și cum te vor percepe copiii tăi. Dă-mi voie să-ți dau un exemplu al acestui stil de gândire. Când am învățat pentru prima oară să schiez, nu înțelegeam de ce unor...

pag. 110-111

...sunt la fel de importanți precum urechile tale când este vorba de a asculta. Pentru a dovedi această afirmație, oprește sunetul de la televizor. Privește acțiunea și, folosindu-te doar de ceea ce vezi, încearcă să intuiești ceea ce exprimă personajele. Vei înțelege foarte multe, chiar dacă nu auzi cuvintele. În cazul în care copiii tăi sunt de acord, încearcă și cu el înțelegem mai mult cu ochii decât realizăm.

38% din ceea ce înțelegem vine din sunetele produse de oameni, astfel tonul vocii, înălțimea vocii și ritmul influențează foarte mult ceea ce auzim cu adevărat. Gândește-te la momentele în care ai fost în străinătate și ai ascultat o conversație într-o limbă pe care nu o cunoști. Deseori înțelegi direcția dialogului din tonalitate și ritm.

În mod surprinzător, doar 7% din comunicare este compusă din ceea ce spunem. Consider că, în general, majoritatea dintre noi se bazează prea mult pe greutatea cuvintelor cu care încercăm să ne dominăm copiii. Ar trebui să ne concentrăm mai mult pe modul în care ne exprimăm. Dacă facem asta vom crea o punte de comunicare, iar ei vor fi mult mai atenți. Astfel, când copiii nu te ascultă, întreabă-te dacă ceea ce spui se potrivește cu privirea și cu vocea ta.

Sfat - întreabă-ți copilul în fiecare zi care i-au fost cele mai plăcute momente ale zilei.

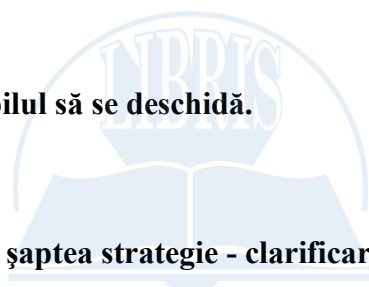
Dacă spui că ești entuziasmată de ceva, acest comportament este exprimat prin postură, voce și gesturi? Dacă nu, fă câteva schimbări - și observă impactul pe care îl ai asupra copiilor.

A șasea strategie - vă rog, liniște

Se spune că liniștea este de aur, dar de câte ori ai păstrat tăcerea, iar copii tăi au vorbit? Atunci când copiii îți spun ceva interesant, folosește tăcerea pentru a-i încuraja să vorbească mai mult.

În general, majorității oamenilor le este dificil să nu intervină și să nu-și întrerupă copiii când vorbesc. Folosește asta în avantajul tău. În loc de a completa golurile conversaționale, încurajează-ți copilul să-ți spună mai multe și lasă-l pe el să completeze golurile din timpul conversației, în această săptămână, străduiește-te să taci atunci când copilul tău vorbește. Folosește informațiile pe care le afli din ceea ce spun. Este o tehnică bună pentru a-ți face

copilul să se deschidă.



A șaptea strategie - clarificarea

O fetiță stătea la micul dejun alături de tatăl ei. L-a întrebat, așa cum poate face un copil de patru ani:

„De unde vine Poo1 ?”

„Păi”, i-a răspuns tatăl, „nu știu sigur dacă această conversație ar trebui să aibă loc la masă”, dar a încercat să îi ofere un răspuns cât mai explicit, în termenii pe care să-i înțeleagă fetița. A început să-i explice ce se va întâmpla cu cerealele pe care le mănâncă și cum, cu ajutorul unor funcții ale organismului, ceea ce mănâncă se va transforma în fecale, încheind cu expresia „Și de aici provin fecalele.”

Bucuros de explicația oferită, s-a întors să citească ziarul, când fetița l-a întrebat, cu o voce nedumerită: „Tați... atunci Tigger și Eyeore de unde vin?”

Cred că acest tată și-ar fi dorit să înțeleagă limpede ceea ce fetița lui l-a întrebat cu adevărat, înainte ca el să fi început să-i ofere un răspuns atât de plastic. A clarifica ceea ce se spune este o modalitate utilă de a arăta că ai ascultat și te asigură că ai înțeles despre ce s-a vorbit. Încearcă să folosești aceste tehnici de ascultare pentru a fi sigur de faptul că ai înțeles ce îți spun copiii. Arată că ascuți cu adevărat.

Clarificarea

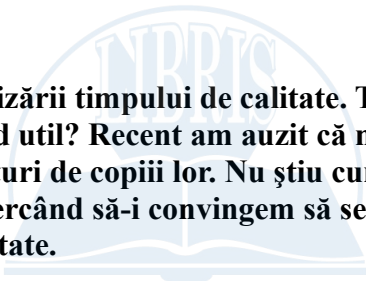
Asigură-te că ai înțeles clar ce ai fost întrebat: „Vrei să știi de unde vine cuvântul Poo - la ce te referi când spui poo?”

Sumarizarea

Aceasta te ajută să arăți că ai ascultat și că ai înțeles principalele lucruri...

pag. 180-181

Așa cum avem nevoie de ciocolată, de pace mondială și de unghii care nu se rup, toți avem nevoie de mai mult timp pentru noi, nu este așa? Avem nevoie de mai mult timp pentru noi și absolut toată lumea dorește mai mult timp de calitate petrecut cu familia. Acordă atenție



utilizării timpului de calitate. Toți putem petrece timpul cu copiii noștri, dar o facem într-un mod util? Recent am auzit că mamele casnice pe-trec, în medie, 13 minute de timp de calitate alături de copiii lor. Nu știu cum procedezi, dar majoritatea dintre noi pot petrece 13 minute încercând să-i convingem să se spele pe dinți și, crede-mă, aceasta nu este o activitate de calitate.

Tu cum faci? Cât timp petreci alături de copiii tăi?

Dacă ai aplicat filosofia spiralei în modul tău de a-ți crește copilul, vei observa că ai mai mult timp pe care să-l petreci alături de el. Dacă eviți să pierzi timpul alergând după copii și să te cerți fără oprire, nu numai că vei avea mai mult timp pe care să-l petreci cu copiii tăi, dar îl vei petrece și mai plăcut. Întrebarea este cum faci ca rația ta de 1.440 de minute sau de 24 de ore dintr-o zi să conteze cu adevărat? Cum te asiguri că petreci suficient timp alături de copiii tăi și că toate clipele vor fi magice?

Răspunsul stă în Cele șapte adevăruri ale managementului timpului. Aplică-le în familia ta și vei fi uimită de transformarea timpului.

Nu mai este timp

Adevărul numărul unu este acela că nu mai este timp. Cronometrul merge, iar timpul se scurge printre degete pe măsură ce vorbim. Majoritatea dintre noi nici nu observă deoarece avem impresia că ne-a mai rămas mult timp. Dar mai avem timp? Știi cumva cât timp a mai rămas? Câte ore crezi că sunt într-un an? Probabil vei fi surprinsă să afli că sunt doar 8.700 de ore. Știai că dacă ai atinge vârsta de 100 de ani ar însemna că ai trăit mai puțin de un milion de ore?

Nu par să fie prea multe, nu-i așa? Oamenii afirmă deseori că timpul înseamnă bani. Nu sunt de acord. Spre deosebire de bani, nu poți să pui timpul deoparte până mâine. În fiecare zi îți primești rația.

Nu ai cum să eviți faptul că o zi are doar 24 de ore.

Nu este mai mult timp.

Îmi imaginez viața asemeni unei clepsidre. Incintele de sticlă reprezintă viața ta, iar nisipul reprezintă timpul tău. Nisipul scurs reprezintă timpul care a trecut, iar nisipul din partea superioară este timpul rămas. Dacă ar trebui să ghicești cât timp mai ai, cum l-ai distribui? Cât timp va fi în incinta superioară, cel rămas, și cât timp ar fi cel scurs, pe care nu îl mai poți recupera?

De obicei, majoritatea oamenilor sunt surprinși de cât de puțin timp mai cred că au și cât de repede a trecut timpul. Eu știu că am făcut-o. De aceea îmi place să mă gândesc la acel nisip ca fiind pulbere de aur. Este cea mai prețioasă resursă a lumii. Îmi pare rău, Marilyn, vreau să te contrazic: nu diamantele sunt cei mai buni prieteni ai unei fete, ci timpul, deoarece, fără timp, viața nu înseamnă nimic.



Cresc atât de repede

Întreabă orice bunică dacă are impresia că au crescut prea repede copiii ei. Nu am întâlnit nicio bunică până acum care să spună că nu i se pare. Câți oameni au folosit acest clișeu: „Profită de acest timp pentru că vor crește într-o clipă?” Este adevărat. Timpul alături de copiii tăi este limitat. Cât timp crezi că ai pentru a-l petrece alături de copiii tăi? Ghicește, câte ore? Dacă nu calculezi timpul petrecut la școală și o medie de 10 ore petrecute dormind, toate acestea până la vârsta de 18 ani, îți rămân 48.900 de ore. Te surprinde cât de puține ore sunt? Știi că nu suntem părinți doar până ce copiii ajung la 18 ani, dar, crede-mă, până vei ajunge acolo, capacitatea ta de a-i influența va fi foarte redusă. Dacă ai făcut o treabă bună, la acea vârstă copiii vor deveni stăpâni pe ei.

Testul timpului

Așadar, cât timp îți petreci alături de copiii tăi? Pentru a afla, participă la testul timpului. În ideea lui Tom Hanks din filmul *Big* sau a lui Jamie Curtis din filmul *Freaky Friday*, vreau să-ți închipui că ești propriul tău copil. Pășește în pantofii săi și răspunde la următoarele întrebări, așa...