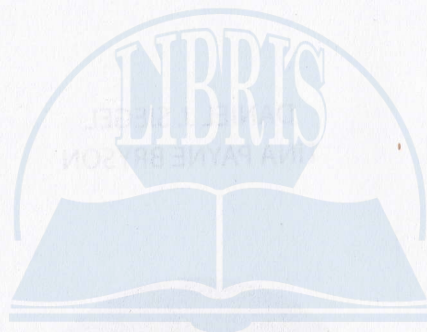
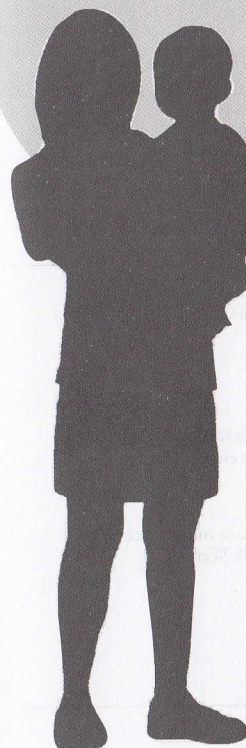




Inteligența parentală

DISCIPLINĂ
DINCOLO DE DRAME ȘI
HAOS EMOȚIONAL

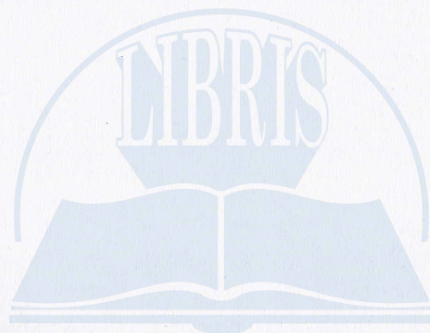
**Daniel J. Siegel și
Tina Payne Bryson**



Traducere din engleză de Sanda Watt

 **EDITURA**
POVEȘTI DE PĂDĂRIE

2016



CUPRINS

Înainte de a citi această carte IX

*Introducere: Disciplina relațională și fără drame:
Încurajăm cooperarea și dezvoltăm
creierul copilului* XI

Capitolul 1	Să reGÂNDIM disciplina	1
Capitolul 2	Creierul disciplinat	33
Capitolul 3	De la tantrum la seninătate: conectarea este cheia	67
Capitolul 4	Conectarea fără dramă în practică	101
Capitolul 5	Disciplina în 3 pași: Redirecționarea astăzi și pentru viitor	137
Capitolul 6	Abordarea comportamentelor: Pe scurt, R- E- D- I- R- E- C- T	165
Concluzii	Despre baghete magice, calități umane, reconectare și schimbare: Patru mesaje de speranță	213

Resurse suplimentare 225

Conectare și redirectionare – fișă de frigider 227

Când un expert în creșterea copiilor
își pierde răbdarea 229

O notă către adulții care au grijă de copiii noștri 235

Douăzeci de greșeli pe care le fac până și părinții
extraordinari 239

Un extras din Creierul copilului tău:

Douăsprezece strategii revoluționare de dezvoltare
unitară a creierului copilului tău 247*Mulțumiri* 255

ÎNAINTE DE A CITI ACEASTĂ CARTE

O Întrebare

Castronul cu cereale aterizează pe podeaua bucătăriei, împrăștiind lapte și cereale pe tot peretele. Câinele intră în fugă din curtea din spatele casei și, în mod misterios, are blana albastră.

Unul dintre copii își amenință fratele mai mic.

Primești un telefon de la directorul școlii a treia oară luna asta. Ce faci?

Înainte să răspunzi, te rugăm să uiți cu totul orice știi despre disciplină. Șterge-ți din memorie ce îți imaginezi că înseamnă acest cuvânt și uită ce ai auzit despre cum ar trebui să se poarte părinții atunci când copiii au un comportament inadecvat.

Adresează-ți, în schimb, următoarea întrebare: Ai deschiderea de a lua măcar în considerare o altă perspectivă asupra disciplinei? O perspectivă care să te ajute în atingerea obiectivelor imediate de a-i determina pe copii să facă ceea ce trebuie pe moment, cât și a obiectivelor pe termen lung de a-i ajuta să devină oameni fericiți, de succes, buni, responsabili și chiar autodisciplinați?

Dacă da, atunci această carte este pentru tine.



CAPITOLUL 1

Să reGÂNDIM disciplina

ată, mai jos, câteva afirmații pe care le-am auzit de la părinții cu care am lucrat. Rezonați cu vreuna dintre acestea?





Vă sunt cunoscute aceste replici? Foarte mulți părinți spun la fel. Încearcă să gestioneze cât pot de bine situația în care copiii lor nu reușesc să aibă cel mai potrivit comportament, însă, de cele mai multe ori, nu fac decât să *reacționeze* pe moment, în loc să acționeze în baza unor principii și strategii clare. Trec pe pilot automat și pierd din vedere deciziile parentale conștiente.

Pilotul automat poate fi un instrument extraordinar atunci când vrei să zbori. Nu faci decât să apeși pe buton și să te relaxezi în timp ce computerul te duce către destinația dorită. Însă atunci când trebuie să-ți disciplinezi copiii, să treci pe modulul pilot automat nu mai este la fel de extraordinar. Nu ar face altceva decât să ne conducă direct către întunecatul nor de furtună care amenință orizontul, ceea ce înseamnă că atât părinții, cât și copiii vor resimți turbulențele.

Este nevoie să fim receptivi, nu reactivi, în fața copiilor noștri. Este nevoie să fim *conștienți* și să luăm decizii lucide în baza unor principii analizate și asupra cărora am convenit anterior. Să fim conștienți înseamnă să luăm în considerare mai multe

opțiuni, după care, să o alegem pe cea care implică o abordare chibzuită a obiectivelor noastre. Din perspectiva disciplinei fără drame, acestea sunt rezultatul extern pe termen scurt al limitelor și modelării comportamentale, cât și rezultatul intern pe termen lung al deprinderii abilităților de viață.

Să spunem, de exemplu, că băiatul tău de doar patru ani te lovește. Probabil că este furios deoarece i-ai spus că trebuie mai întâi să trimiți un e-mail și apoi vă veți juca cu Lego, iar drept răspuns ai primit o palmă pe spate. (Ne miră întotdeauna, nu-i așa, să constatăm că o persoană atât de mică poate cauza o asemenea durere.)

Ce faci? Dacă ești pe pilot automat și nu acționezi în baza unor principii specifice comportamentului inadecvat, vei reacționa pur și simplu imediat, fără să gândești sau să fii conștient. Vei trage copilul spre tine, poate mai brutal decât ar fi cazul, și îi vei spune printre dinți: „NU se poate să lovim!” Apoi, o să-i impui, poate, o consecință, cum ar fi să-l expediezi în camera lui să ia o pauză disciplinară.

Este oare aceasta cea mai de blamat reacție parentală cu putință? Cu siguranță că nu. Ar putea fi, totuși, mai bună? Fără îndoială. *Este nevoie să înțelegi limpede ce vrei să realizezi atunci când copilul are un comportament inadecvat.*

Obiectivul principal al acestui capitol este de a te ajuta să înțelegi cât de important este să acționezi în baza unei filozofii conștiente și să ai o strategie clară și consecventă prin care să abordezi comportamentele inadecvate. După cum am afirmat în introducere, cele două obiective ale disciplinei sunt de a promova un comportament extern pozitiv, pe termen scurt, și de a modela structura cerebrală internă pentru un comportament și pentru relații mai bune pe termen lung. Nu uita că disciplina înseamnă, în cele din urmă, să-l înveți ceva pe copil. Așadar, crezi că dacă scrâșnești din dinți, stabilești răstit o regulă și impui o pedeapsă, vei învăța copilul ceva despre a lovi?

Ei bine, și da, și nu. Este posibil ca, pe termen scurt, copilul să nu te mai lovească. Teama și pedepsele sunt uneori eficiente pe moment, dar nu funcționează pe termen lung. Pe de altă parte, chiar ne dorim ca teama, pedepsele și dramele să fie principalele

motivații pentru copiii noștri? În acest caz, nu îi învățăm decât că puterea și controlul sunt cele mai bune instrumente pentru a-i determina pe ceilalți să facă ceea ce vrem noi.

Încă o dată, este perfect normal să reacționăm pur și simplu atunci când ne înfuriem, în special, când cineva ne rănește fizic ori emoțional. Doar că există și reacții mai bune care, pe termen scurt, au același efect de a preîntâmpina apariția comportamentului nedorit, dar care transmit și deprinderi. Așadar, în loc să se teamă, pe viitor, de reacțiile tale și să își inhibe impulsurile, copilul poate învăța o lecție care să dezvolte abilități interioare superioare unei simple asocieri cu teama. Pe lângă învățarea acestei lecții, vei reduce proporțiile dramelor din interacțiunea voastră și vei consolida conectarea dintre tine și copil.

Hai să vedem cum poți acționa în așa fel încât disciplina să fie mai puțin o atitudine de frică, ci mai degrabă o lecție despre abilități.

Cele trei întrebări: De ce? Ce? Cum?

Înainte de a reacționa la un comportament inadecvat, oprește-te o clipă și adresează-ți trei întrebări simple:

1. *De ce s-a comportat copilul meu astfel?* În toiul furiei, răspunsul ar putea să fie: „Pentru că este o pușlama răsfățată.” sau „Pentru că ar face orice să mă calce pe nervi!” Când ne păstrăm curiozitatea, renunțând la prezumții, și analizăm în profunzime ceea ce se ascunde în spatele unui anumit comportament inadecvat, se întâmplă de multe ori să înțelegem ce încearcă să exprime sau să realizeze copilul, fără să reușească de fapt. Dacă înțelegem măcar atât, vom avea o atitudine mai eficientă și mai plină de compasiune.
2. *Ce lecție vreau să-i dau copilului meu în acest moment?* Din nou, scopul disciplinei nu este acela de a impune o consecință. Este nevoie să-i oferim o lecție – fie că vorbim despre autocontrol, despre importanța gestului de a împărți, despre comportamentul responsabil sau orice altceva.

3. *Cum aş putea să-i ofer mai bine această lecție?* Cum putem comunica cât mai eficient cu puțință, ținând cont de vârstă și stadiul de dezvoltare a copilului, cât și de context (știa că megafonul este pornit când l-a pus la urechea câinelui)? De cele mai multe ori, reacționăm în fața comportamentelor inadecvate ca și cum consecințele ar fi scopul disciplinei. Uneori, deciziile copilului dau naștere unor consecințe naturale, iar lecția este învățată fără să fie necesară intervenția noastră. Există însă, de obicei, modalități mult mai eficiente și mai blânde prin care ne putem ajuta copiii să înțeleagă ceea ce vrem să le transmitem, decât impunerea neîntârziată a consecințelor de-a gata.

Dacă ne vom pune aceste trei întrebări – de ce, ce și cum – atunci când copiii fac ceva ce ne displace, vom ieși mai ușor din modulul autopilot. Asta înseamnă că vom fi mai înclinați să avem o atitudine care este eficientă atât pe termen scurt, pentru combaterea respectivului comportament, cât și, pe termen lung, pentru învățarea lecțiilor de viață și a abilităților care formează caracterul și pregătesc copiii să ia cele mai bune decizii.

Să vedem, mai exact, cum ne pot ajuta aceste trei întrebări să acționăm față de un copil în vârstă de patru ani care ne lovește în timp ce scriem un e-mail. Se poate ca, atunci când auzi plesnitura și simți pe spate urma dureroasă a mâinii mici, să ai nevoie de câteva momente pentru a te calma și a evita să reacționezi pur și simplu. Nu este mereu ușor, nu-i așa? Mai mult, creierele noastre sunt programate să interpreteze durerea fizică drept amenințare, ceea ce activează circuitele neuronale care ne determină să fim reactivi și care ne aduc în starea de „luptă”. Este nevoie, așadar, de un efort considerabil, uneori extrem, pentru a ne păstra calmul și a practica disciplina fără drame. Trebuie să ne controlăm creierul primitiv reactiv atunci când se întâmplă asta. Nu este ușor. (Este cu atât mai dificil atunci când ești privat de somn, îți este foame sau când îngrijirea personală nu se află printre prioritățile tale.) Această pauză dintre reacție și acțiune reprezintă începutul unei alegeri, al elaborării unei strategii și al dezvoltării unor abilități, ca părinte.

Deci, cât mai repede cu puțință, trebuie să încerci să te oprești o clipă și să îți adresezi aceste trei întrebări. Vei înțelege mult mai bine cum decurge interacțiunea dintre tine și copil. Fiecare situație este diferită și depinde de mulți factori, însă răspunsurile la aceste întrebări ar putea suna cam așa:

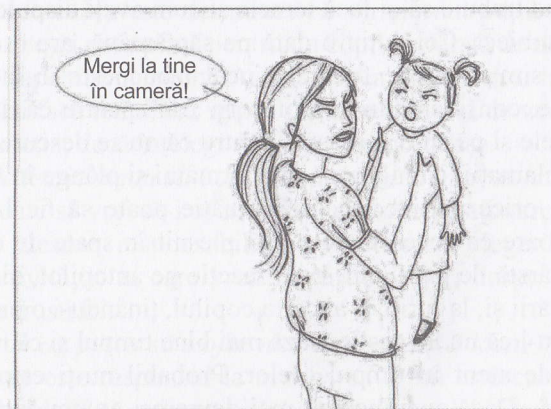
1. *De ce s-a comportat copilul meu astfel?* Te-a lovit pentru că dorea atenția ta și nu o primea. Sună cât se poate de tipic pentru un copil în vârstă de patru ani, nu-i așa? Este oportun? Nu. Corespunzător stadiului său de dezvoltare? În mod cert. Este dificil pentru un copil de această vârstă să aștepte, iar emoțiile dificile ies la suprafață, îngreunându-i și mai mult așteptarea. Nu este încă suficient de mare încât să se poată liniști destul de eficient și de rapid pentru a preveni o astfel de ieșire. Ți-ai dori să se poată calma și să-ți spună cu stăpânire de sine: „Mami, sunt frustrat pentru că îmi ceri să aștept, iar eu am impulsul puternic și agresiv de a te lovi în acest moment – cu toate acestea, am ales să nu o fac și să îmi folosesc, în schimb, cuvintele.” N-o să vezi așa ceva. (Ar fi chiar straniu dacă s-ar întâmpla.) În momentul de față, gestul de a lovi reprezintă strategia implicită a fiului tău de a-și exprima emoțiile dificile de frustrare și nerăbdare și este nevoie de timp și exercițiu pentru ca el să-și dezvolte abilitățile necesare atât pentru amânarea gratificării, cât și pentru o gestionare adecvată a furiei. *De aceea te-a lovit.*

Pare mult mai puțin personal acum, nu-i așa? În general, copiii nu ne agrează pentru că sunt pur și simplu nepoliticoși sau pentru că noi am fi eșuat ca părinți. De cele mai multe ori, izbucnesc pentru că încă nu au capacitatea de a-și regla stările emoționale și de a-și controla impulsurile. În plus, se simt atât de în siguranță alături de noi, încât știu că nu vor pierde iubirea noastră, nici când au cel mai dificil comportament. De asemenea, dacă un copil în vârstă de patru ani nu ar lovi și ar avea un comportament „impecabil” tot timpul, ne-am putea face griji cu privire la legătura acestuia cu părintele său.

Când copiii au o relație de atașament securizant cu părinții lor, se simt atât de în siguranță încât să testeze apropierea dintre ei. Cu alte cuvinte, comportamentul inadecvat al copilului este adesea un semn de încredere prin care arată că se simte în siguranță alături de tine. Mulți părinți observă cum „toate oalele se sparg în capul lor”, iar copiii se comportă mult mai bine la școală sau cu alți adulți decât acasă. Iată de ce. Aceste ieșiri sunt adesea semnul unui sentiment de siguranță și de încredere, și nu vreo formă de rebeliune.

2. *Ce lecție vreau să-i dau copilului meu în acest moment?*
Lecția nu trebuie să fie aceea că un comportament inadecvat merită consecințe, ci că există modalități mai bune de a obține atenția ta și de a-și gestiona furia decât recursul la violență. Este nevoie ca cel mic să învețe că nu este în regulă să lovească și că sunt multe alte mijloace mai adecvate de a-și exprima emoțiile puternice.
3. *Cum aș putea să-i ofer mai bine această lecție?* Dacă impui o pauză disciplinară sau alt tip de consecință, fără legătură cu gestul pe care l-a făcut, copilul tău se va gândi poate, sau nu, de două ori data viitoare înainte de a lovi, însă există și alternative mai bune. Cum ar fi dacă te-ai conecta apropiindu-te de el și spunându-i că are deplina ta atenție? După aceea, i-ai putea recunoaște emoțiile, oferindu-i un exemplu de cum să și le comunice: „Este greu să aștepti. Vrei foarte mult să te joci cu mine și ești furios pentru că stau la computer, nu-i așa?” Cel mai probabil, ți se va răspunde cu un „Da!” furios. Asta nu este rău deloc. Știe că ți-a obținut atenția, iar tu pe a lui. Poți să-i vorbești pe măsură ce se liniștește și are o mai bună capacitate de a te asculta, îl poți privi în ochi, să îi explici că nu este niciodată acceptabil să lovești și să discutați despre alternativele dintre care ar putea alege – cum ar fi să se exprime prin cuvinte – data viitoare când vrea să-ți obțină atenția.

ÎN LOC SĂ REACȚIONEZI...



Această abordare este eficientă și în cazul copiilor mai mari. Hai să discutăm despre una dintre cele mai obișnuite probleme cu care se confruntă părinții de pretutindeni: conflictele cauzate de temele pentru acasă.

ADRESEAZĂ-ȚI TREI ÎNTREBĂRI

