

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

TREI

Călătoria copilului tău spre autodisciplină

Metoda Brazelton

**T. BERRY BRAZELTON ȘI
JOSHUA SPARROW**

Traducere din engleză de Brândușa Popa

Cuprins

<i>Prefață la ediția a doua</i>	11
<i>Introducere</i>	21
Capitolul 1. Puncte de cotitură în	
disciplinarea copilului	25
Puncte de cotitură	26
„Cărămizile“ disciplinei: primele 6 luni	26
De la 7 la 8 luni: apare nevoia de limite	29
De la 9 la 12 luni: cititul pe fețele părinților	33
De la 12 la 14 luni	37
Al doilea an de viață	40
Disciplina și dezvoltarea emoțională	
a copilului	45
Dezvoltarea morală	50
Stima de sine	52
Defensele: costul confruntării cu realitatea	54
De la disciplină la autodisciplină	56

Capitolul 2. O abordare asupra disciplinei	59
Amințirile părinților referitoare la disciplină	59
Adaptarea disciplinei la diferențele temperamentale	60
Influența exemplului propriu al părintelui	62
Prețul umilirii copilului	64
Pedeapsa fizică	65
Cum atragem atenția unui copil	67
Cum „citim” comportamentul unui copil	68
Șansa de a se revanșa pentru comportamentul neadecvat	70
Forța consecințelor	70
Importanța unui front unit	75
Ajutorul din partea celorlalți	80
Capitolul 3. Cei cinci pași în învățarea disciplinei	83
Pasul unu: Înțelegerea comportamentului neadecvat al copilului	83
Pasul doi: Descoperiți ce s-a întâmplat	91
Pasul trei: Confruntare, conținere și stabilirea limitelor	95
Pasul patru: Reacția copilului	98
Pasul cinci: Consecințele, reparația și iertarea	100

Capitolul 4. Modalități de disciplinare	107
Modalități de disciplinare care merită de obicei încercate	108
Modalități de disciplinare uneori utile	118
Modalități de disciplinare inutile	127
Capitolul 5. Probleme comportamentale obișnuite	135
Căutarea constantă a atenției	135
Implorări și smiorcăieli	136
Mușcatul, lovitul cu mâna, cu piciorul și zgâriatul	139
Intimidarea (bullying)	141
Trișatul	142
Sfidarea	144
Nesupunerea	146
Minciuna	148
Luptele pentru putere	151
Fuga de acasă	152
Problemele de separare	154
Rivalitatea dintre frați	156
Copiii „răsfățați”	158
Furtul	159
Înjurăturile și limbajul obscen	163
Copiii care răspund obraznic	165
Accesele de furie	167

Păra	169
Tachinarea	170
Capitolul 6. Provocări disciplinare frecvente	172
Tehnologia digitală	172
Problemele de sănătate	175
Presiunile școlare	176
Presiunile economice cu care se confruntă familiile	178
Bunicii și disciplina	179
Părinții singuri	181
<i>Bibliografie</i>	183
<i>Mulțumiri</i>	185

Prefață la ediția a doua

În mai bine de zece ani de când a fost publicată prima ediție best-seller a cărții de față, lumea noastră s-a transformat în feluri pe care puțini dintre noi le-ar fi putut anticipa vreodată. Desigur, multe dificultăți ale parentajului au rămas la fel. Totuși, au apărut de-a lungul Statelor Unite și în multe țări unde a fost tradusă cartea unele dificultăți noi, alături de noi oportunități. Tehnologia digitală și schimbările de la locul de muncă, din familie și comunități, precum și planeta noastră din ce în ce mai interconectată remodelează lumea în care ne disciplinăm copiii. De asemenea, aceste forțe sunt capabile să modeleze viitorul în vederea căruia folosim disciplina pentru a ne pregăti copiii.

În ciuda și datorită acestor schimbări, părinții încă cer insistent ajutor ca răspuns la comportamentele neadecvate ale copiilor lor. Sperăm că această ediție nouă și revizuită le va aduce o orientare necesară și îndelung testată, precum și o abordare de bun-simț asupra noilor și surprinzătoarelor întorsături de situație cu care trebuie să se confrunte. Ca și edițiile anterioare, această ediție nu-și propune să epuizeze dificultățile comportamentale ale copiilor, nici să înlocuiască diagnosticul și tratamentul profesionist.

SUPRAÎNCĂRCAREA INFORMAȚIONALĂ: INTERNETUL

În ziua de astăzi, părinții par să se îndrepte mai rar spre „experți” și guru ai parentajului, deși numărul acestora continuă să crească. În schimb, părinții interacționează mai mult unii cu ceilalți. Pentru părinții ocupați, internetul este o modalitate de interacțiune mai facilă și convenabilă pentru adunările propriu-zise. Este mai ușor să te identifice cu alți părinți decât cu „experții”, iar ceilalți părinți par de la început mai demni de încredere, deși s-ar putea să nu fie întotdeauna cazul. Blogurile de mămici, „chat room”-urile pentru părinți și alte surse directe de informație dau părinților șansa să-și împărtășească dificultățile și ponturile, sau pur și simplu să sufere împreună în timp real atunci când izbucnește o criză mai mare sau mai mică.

Deși părinții își pot oferi multă susținere reciprocă și au de împărtășit multă înțelepciune, schimbul de informații prin intermediul internetului aduce cu sine propriile limitări. În primul rând, cantitatea de informații de pe internet poate părea aproape infinită și copleșitoare. Supraîncărcarea perspectivelor și opiniilor disponibile online copleșește cu siguranță mulți părinți care încearcă pur și simplu să fie părinți cât mai buni. În al doilea rând, calitatea informației este în cea mai mare parte nesigură și neverificată, iar părinții sunt lăsați să examineze singuri informațiile accesate. Mare parte din informație — fie transmisă de alți părinți, fie de către profesioniști — este contradictorie, se modifică rapid sau este pur și simplu o chestiune de opinie. O parte a ei ar putea fi mult mai rea de atât, și pe deasupra nocivă.

Pentru a atrage publicitate, website-urile și revistele online încearcă să dea impresia că cititorii lor sunt suficient de bogați să cumpere tot felul de produse. Desigur, acest lucru nu este în mod necesar adevărat și se înfățișează un portret mult prea roz al vieții cu copii mici, portret care face ca mulți părinți să se simtă lăsați pe dinafară, inadecvați, ori și una, și alta. Deși părinții ar putea

împărtăși cu toții preocupări comune, există diferențe importante în rândul culturilor, claselor sociale și circumstanțelor individuale care par deseori trecute cu vederea de către comercializarea creșterii copilului. Când asemenea ponturi și sfaturi par rupte de realitate, părinții vor simți în mod inevitabil că aceia care le oferă nu înțeleg ce înseamnă de fapt creșterea unui copil. Părinții trebuie să nu uite că cele mai importante ghiduri vor fi comportamentul copilului lor, intuiția lor cea mai profundă privind sinele copilului, ceea ce își doresc pentru copilul lor și așteptările familiei, culturii și comunității din care fac parte.

PONTURILE ȘI REMEDIILE RAPIDE

Deoarece există mult mai multă „informație” ca niciodată și timp mai puțin ca niciodată, mass-media dedicată parentajului depune mult efort de a reduce parentajul la sloganuri atractive. Ele sunt menite să pună temporar în așteptare multiplele sarcini ale părinților ocupați și să-i atragă rapid, înainte să le capteze atenția un alt slogan sau alertă de pe un alt website. Un rezultat al acestui tip de informație este că individualitatea unică a unui copil este redusă pentru a se potrivi unei etichete, iar înțelepciunea instinctivă a unui părinte este neglijată. Comportamentul dificil al copiilor — care reprezintă deseori o comunicare esențială — este privit ca o perturbare care trebuie înăbușită înainte de a fi înțeleasă.

Desigur, există multe comportamente care trebuie stopate și pot fi stopate. Dar dacă nu sunt și înțelese, este probabil ca multe dintre ele să reapară sau să le alimenteze pe altele. Indiferent cât de neconvenabil sau dureros poate fi un comportament neadecvat, el este și o oportunitate. Fiecare comportament dificil este o șansă ca, ajutat de părinte, copilul să ajungă să-și însușească sarcina de a învăța autocontrolul, de a pune lucrurile în perspectivă, de a rezolva probleme și a deveni rezilient. În schimb, multe

website-uri și reviste vehiculează remedii rapide. Promisiuni precum „8 ponturi pentru a calma accesele de furie” și „Rezolvați certurile între frați în 5 pași simpli” profită de disperarea ușor de înțeles a părinților, fără să apeleze la competența pe care ei o au deja și la punctele tari specifice pe care fiecare copil le aduce în sarcina de creștere.

Acest tip de informații urmărește numai să elimine comportamentul problematic nu imediat și cât de repede posibil. Desigur, acest lucru este dorit de orice părinte, și pe bună dreptate. Totuși, trebuie acordată atenție lecției pe care o învață copilul ca rezultat al acestor metode — „Ar trebui să fac ceea ce mi se spune fiindcă voi fi recompensat, sau fiindcă tata are mai multă putere decât mine” — și lecției care s-ar fi putut învăța în schimb. Remediile rapide dau impresia că parentajul „de succes” înseamnă controlul pe termen scurt al comportamentului, mai degrabă decât învățarea și construirea abilităților pentru întreaga viață.

Multe dintre abordările de tipul „10 moduri rapide de a elimina purtările urâte ale copilului tău” chiar influențează comportamentul — pe termen scurt. Este ușor să folosești recompense, mite, amenințări și pedepse pentru a atrage atenția unui copil și a-l face să nu se mai comporte neadecvat. De asemenea, ele funcționează bine și în dresajul câțelușilor. Unele dintre ele își au rolul lor. Altele pot devaloriza copiii și părinții atunci când nu declanșează motivația internă a copilului de a-și controla propriul comportament.

De asemenea, informația „cu bătaie scurtă” pentru părinți consolidează sentimentul de vinovăție pe care l-ar putea simți:

- „Există modalități simple de a controla comportamentul oricărui copil, dar eu nu reușesc să le fac să funcționeze.”
- „Comportamentul copilului meu este o reflexie a mea și a parentajului meu.”
- „Oricine altcineva pare să știe cum se cresc copiii.”

Această vulnerabilitate este atât de ușor de exploatat! Adevărul este că parentajul, la fel ca maturizarea unui copil, este un proces

de tip „încercare și eroare”. Învățarea și creșterea au loc atunci când ne confruntăm cu greșelile, nu atunci când nu facem niciuna. Orice sfat, indiferent cât de înțelept sau autoritar, trebuie să fie rafinat și adaptat de către fiecare părinte.

NOI DIFICULTĂȚI ȘI TENDINȚE

„MAMELE-TIGRU”

Găsiți peste tot mulți părinți și alți experți gata să afirme că metoda lor este optimă și universală. Totuși, dovezile sunt mai puțin abundente. Copilul unei „mame-tigru” ar putea face tot ce-i spune ea fără obiecții, și poate chiar să intre la o facultate de elită. Totuși, nu vom ști timp de decenii cum se va descurca în viață sau cum va întâmpina provocările ei. Și s-ar putea să nu știm niciodată cum a fost crescut de fapt.

Desigur că părinții trebuie să ofere așteptări și limite. Desigur că copiii trebuie să învețe perseverența și valoarea antrenamentului și muncii asidue. Acestea chiar vin odată cu confruntarea cu sarcini inițial dificile și sunt însușite numai prin răbdare și efort. Dar ce altceva ar putea oferi o mamă-tigru de succes copiilor ei, poate fără să-și dea seama? Dacă încurajarea, speranța și grija iubitoare se află în centrul investiției ei emoționale profunde în ei, probabil că acestea chiar sunt ingredientele secrete pentru ambiția și succesul lor.

„PĂRINȚII-ELICOPTER”

Cândva, după ce a fost publicată prima ediție a acestei cărți, din ce în ce mai mulți părinți s-au trezit că sunt etichetați „părinți-elicopter”. Astfel de părinți aparent planează deasupra

copiilor zi și noapte, încercând să exercite un control total asupra mediului și experiențelor lor. Uneori, această etichetă este folosită atunci când profesorii, medicii și alți profesioniști doresc să-i țină pe părinți la distanță și nu recunosc atuurile unice ale părinților de a-și înțelege copiii. Totuși, parteneriatul cu părinții funcționează aproape întotdeauna spre binele tuturor, mai ales al copiilor.

O parte a parentajului-elicopter poate fi cauzat de atenția ridicată acordată în prezent parentajului și de așteptările mai mari față de părinți. În special, se așteaptă ca femeile „să le facă pe toate” — să reușească în cariere dificile în timp ce sunt mame și partenere perfecte. Dar părintele perfect nu există. În schimb, toți părinții învață să fie părinți printr-un proces de încercare și eroare, prin intermediul unei observații apropiate și atente. Ghidul este reprezentat de comportamentul copilului, precum și de experiențele părinților și așteptările mai cuprinzătoare ale comunității și culturii din care fac parte.

Cu toate acestea, parentajul de acest tip pare să fie de fapt în ascensiune. S-ar putea ca lumea să fie mai periculoasă în unele feluri, iar toleranța față de risc este mult mai mică decât atunci când copiilor li se permitea mai multă independență. De asemenea, părinții sunt conștienți că copiii lor cresc într-o lume din ce în ce mai competitivă și mai suprapopulată care are resurse tot mai puține. Atunci când pare că aceste resurse nu sunt suficiente pentru toată lumea — fie că este vorba despre apă, hrană, locuință, energie, locuri în echipa de fotbal sau într-o școală foarte bună — părinții s-ar putea simți îndreptățiți să intervină ca să se asigure că copilul lor chiar are tot ce-i trebuie și nu rămâne în urmă, chiar dacă alți copii nu sunt atât de norocoși.

De asemenea, multe cupluri amână să aibă copii până la o vârstă înaintată, și au doar unul sau doi. Drept rezultat, fiecare copil este resimțit ca prețios din alte motive comparativ cu epocile trecute. Când au copii puțini și mult-așteptați, este inevitabil ca părinții să fie supraprotectori și să-i disciplineze mai puțin.

De asemenea, au tendința să fie orientați exclusiv pe copilul lor, și mai puțin pe toți copiii, modelându-și obiectivele privind disciplina și tipurile de comportamente neadecvate la care aleg să reacționeze. (Aceasta este una dintre îngrijorările rezonabile ale profesorilor, pediatriilor și ale altor persoane care se dedică sălilor de clasă, sălilor de așteptare și autobuzelor pline de copii.)

Când părinții se adună în comunități pentru a-și împărtăși și consolida valorile și așteptările față de copiii lor, ei își pot spori reciproc eficiența prin disciplinarea la unison. A căuta tratament special pentru un copil individual îl poate împiedica să învețe valoarea muncii asidue și importanța croirii unui drum de unul singur. De asemenea, poate interfera cu lecția de a împărți, a da și a se sacrifica. „Părinții-elicopter” își pot împiedica copilul să trăiască tipurile de situații stresante cărora va trebui să învețe să le facă față singur. Când părinții încearcă să-și protejeze copiii de consecințele propriilor acțiuni — de exemplu, a lovi un coleg de clasă sau a evita temele — ei interferează cu rolul pe care îl joacă lumea exterioară în a ajuta copilul să învețe să se controleze singur. Mai târziu în viață, când părinții nu pot fi prezenți și nu mai pot interveni în aceste feluri, copiii și adolescenții mai mari ar putea avea dificultăți și și-ar putea găsi greu locul.

Un alt motiv pentru creșterea frecvenței acestui tip de parentaj este că oamenii n-au evoluat să-și crească copiii singuri sau în familii nucleare. În cea mai mare parte a istoriei omenirii, părinții și-au crescut copiii cu ajutorul multor alora, și continuă să o facă în cele mai multe locuri de pe această planetă. Familia nucleară este o evoluție relativ recentă, apărută acum aproximativ un secol și în cea mai mare parte în Statele Unite și Europa. În deceniile recente, locul de muncă a îndepărtat mulți părinți din ce în ce mai mult de familiile lor. Scăderea salariilor reale și nevoia consecutivă de a avea mai multe locuri de muncă, precum și tehnologia digitală care ne aduce serviciul acasă la orice oră din zi și din noapte ar putea în final înclina o balanță fragilă. Pe măsură