

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

De același autor:

EDUCAȚIE FĂRĂ PEDEPSE. Cum să crești un copil ascultător

Dr. GILLES-MARIE VALET

Cele 101 reguli de aur ale educației pozitive

Traducere: Gina Belabed

LAROUSSE ■ NICULESCU



Prefață 13

PRINCIPIILE DE BAZĂ

1. Înțelegeți adevăratul sens al ascultării 20

2. Aveți încredere în autoritatea dumneavoastră
naturală 22

3. Rețineți cele trei principii fundamentale 24

4. Pentru ca o regulă să funcționeze, respectați
cinci cerințe 26

5. Transmiteți valori clare 29

6. (Re)stabiliți limitele 31

7. Formulați reguli constante și coerente 33

8. Autoritate, da! Brutalitate, nu! 35

9. Să renunțăm la bătaia la fund 37

10. Adaptați regulile 39

11. Nu încurajați comportamentele indezirabile 41

12. Utilizați întăritori pozitivi benefici 43

REGULILE CARE SE REFERĂ LA COPIL

13. Înțelegeți-vă copilul și motivele pentru care
nu ascultă 48

14. Identificați „adevăratele” năzbâtii 50

15. Nu există capricii înainte de vârsta de un an 52

16. Învățați-l să-și controleze impulsivitatea	54
17. Dezvoltați-i de timpuriu bunele obiceiuri	57
18. Dezvoltați-i simțul ascultării	59
19. Dezvoltați-i autonomia	61
20. Evitați comparațiile și exemplele negative	63
21. Copilul nu este un adult în miniatură	66
22. Dezvoltați-i simțul responsabilității	68
23. Învățați să-l încurajați	70
24. Ajutați-l să-și dezvolte liberul-arbitru	73
25. Dezvoltați-i încrederea în sine	75
26. Faceți astfel încât interesul copilului să fie primordial	77
27. Judecați greșeala, nu copilul	80

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

28. Jucați-vă „rolul” de părinte	84
29. Eliberați-vă de teama de a nu fi un bun părinte	86
30. Renunțați la propriile modele parentale	89
31. Acceptați faptul că nu aveți întotdeauna dreptate	92
32. Formați o echipă de aur	93
33. Renunțați să-i mai interziceți tot	95
34. Nu repetați o frază de mai mult de trei ori!	97
35. Pentru a vă face ascultat, faceți-vă auzit!	99
36. Acționați cu convingere	102
37. Respectați-vă adolescentul pentru a vă face și dumneavoastră mai respectat	104
38. Găsiți un temei pentru cerințele dumneavoastră	106
39. Acordați-le bunicilor locul cuvenit	108
40. Dacă sunteți părinți despărțiți, delegați autoritatea noului dumneavoastră partener	110

REGULILE DE ZI CU ZI

41. Identificați și satisfaceți nevoile copiilor dumneavoastră	116
42. Perioada lui „nu” este trecătoare!	118
43. Dezamorsați conflictele	120
44. Evitați capcanele „consumatoare de timp”	122
45. Gestionați cu seninătate furia copilului	123
46. Reacționați la împotrivirile sistematice	126
47. Limitați-i opțiunile	129
48. Fiți un exemplu pentru el	132

ACASĂ, LA ȘCOALĂ ȘI ÎN ALTE LOCURI

49. Anticipați prin prevenire!	136
50. Securizați spațiile	138
51. Simplificați cerințele pentru a vă face mai bine ascultat	140
52. Acordați timp fiecărui copil	142
53. Preveniți certurile dintre frați	144
54. Rezolvați conflictele dintre frați	146
55. Gestionați cu ușurință momentul culcării	148
56. Gestionați diminețile dificile	151
57. Transformați luarea mesei într-un moment de liniște ..	153
58. Ajutați-vă de „indicatorii de timp”	155
59. Înveseleți-i ziua	157
60. Creați diversiuni	159
61. Fără scandal în fața televizorului!	161
62. Gestionați momentele de tranziție	163
63. Sancționați-l atunci când fapta sa este gravă	165
64. Dezvoltați-i sentimentul de apartenență la o familie ..	167
65. Ajutați-l să mediteze	170
66. Recurgeți la meditație în viața de zi cu zi	173

67. Satisfaceți-le apetitul (emoțional) micilor mușcători ...	176
68. Schimbați-i relația cu învățătura.....	179
69. Puneți în valoare comportamentul dezirabil	181
70. O tablă face mai mult decât cuvintele	182
71. Gestionati problema ieșirilor	184
72. Învățați-l primele reguli de politețe	186
73. Preveniți crizele.....	188
74. Nu vă lăsați afectat de replicile lui răutăcioase	190

AUTORITATE ȘI SENTIMENT

75. Clădiți o autoritate justă și constructivă.....	196
76. Prea multă culpabilizare încurajează comportamente inadecvate.....	198
77. Vorbiți în numele și de pe poziția dumneavoastră....	200
78. Ascultați-vă copilul pentru ca el să se înțeleagă mai bine pe sine	202
79. Învățați să o luați de la capăt	204
80. Nu vă lăsați copleșit de emoții.....	206
81. ...și învățați-l să și le controleze pe ale sale	208
82. Evitați capcanele culpabilizării	210
83. Nu vă îndoiiți de legitimitatea dumneavoastră	211
84. Țipetele sunt inutile.....	212
85. Comunicați în mod adecvat.....	214
86. Păstrați-vă umorul	215
87. Evitați să-l umiliți sau să-l răniți.....	216
88. Iubirea este întotdeauna de actualitate!	218

INSTRUMENTELE ASCULTĂRII

89. Recompensați în mod adecvat	222
90. Învățați-l principiul consecințelor.....	224
91. Faceți pe arbitru.....	226

92. Dați dovadă de imaginație pentru a pune capăt conflictelor	228
93. Încheiați „contracte” cu adolescentul dumneavoastră.....	230
94. ...și vegheați la buna lor desfășurare	232
95. Învățați să alegeți între diferitele forme de sancțiuni... și consecințele acestora	234
96. Înlocuiți amenințările cu angajamente	236
97. Propuneți soluții din care fiecare să aibă de câștigat	238
98. Folosiți tehnica alegerii iluzorii	240
99. Găsiți sancțiuni eficiente	241
100. Nu-l lăsați să vă întrerupă	243
101. Renunțați definitiv la orice formă de abuz	245

Nu renunțați la a vă face ascultat!
În concluzie..... 247



Respect pentru oameni și cărți

ÎNȚELEGEȚI ADEVĂRATUL SENS AL ASCULTĂRII

În prezent există nenumărate discuții pe tema educației. Se consideră că ar fi fost prea rigidă înainte de 1968, iar după aceea, mult prea îngăduitoare. Prin urmare, este esențial să ne reîntoarcem la valorile fundamentale.

O EDUCAȚIE REUȘITĂ

Educația are sarcina de a-i transmite copilului, printre altele, reguli și legi care să-i permită să se integreze bine din punct de vedere social și care oricum îi vor fi impuse ulterior. De aceea, el trebuie să fie capabil să le respecte, fiindcă **tolerarea frustrărilor** nu este înnăscută, iar **ascultarea** se învață.

REGULILE ȘI LEGILE SUNT PENTRU TOȚI, COPII ȘI PĂRINȚI!

Legea le dă părinților dreptul de a-și exercita autoritatea asupra copilului până la vârsta de optsprezece ani. Părinții sunt în preajma lui pentru a-l îndruma și a-l ocroti, ceea ce **ii dă copilului siguranță**. Pentru el, părinții sunt reprezentanții legii, înainte ca legea propriu-zisă să-și instituie autoritatea.

Supunerea este mai ușor de învățat la copii decât la cei cu vârsta adultă. Crescând, copilul va observa că regulile și legile se aplică tuturor, inclusiv părinților lui, și că, prin urmare, nu legea celui mai puternic prevalează. După adolescență, copilul

va înțelege că aceleași reguli și legi, resimțite inițial ca niște bariere, există pentru a-i oferi protecție, mai ales pentru a-i apăra libertatea și a-i dezvolta autonomia.



Respect pentru oameni și cărți AVEȚI ÎNCREDERE ÎN AUTORITATEA DUMNEAVOASTRĂ NATURALĂ

Relațiile dintre părinte și copil sunt stabilite încă de la naștere – probabil, chiar mai devreme. Autoritatea intervine în această relație familială, dar ea este, mai presus de toate, unul dintre firele care alcătuiesc o astfel de legătură puternică numită filiație; acest fir este țesut zilnic dintr-un caier lăuntric.

AUTORITATEA ESTE ÎNAINTE DE TOATE IMPLICITĂ

Aceasta nu se rezumă la dreptul sau la puterea de a comanda, nici la aceea de a ne face ascultați. Ea se referă îndeosebi la acea influență instinctivă pe care părinții o au în mod natural asupra copilului lor și pe care acesta din urmă o resimte în virtutea ascendenței lor. Foarte devreme, copilul percepe dependența care îl leagă de părinții săi: materială, din moment ce aceștia îi satisfac nevoile (hrană, somn etc.), afectivă, dar și cea care ține de alte dorințe, cum ar fi aceea de a se juca, de a învăța, de a crește etc.

De asemenea, el înțelege că cei care i-au dat viață, sau, mai general, cei care îi permit existența și supraviețuirea, sunt investiți în această **misiune de protecție** și că normele și regulile educaționale – lucrurile interzise, percepute ca obligații – fac parte din această misiune.

Înainte de a vă pune la îndoială autoritatea...

Dacă el nu reacționează întotdeauna la solicitările pe care le aveți, nu vă faceți griji în legătură cu autoritatea dumneavoastră. Analizați în primul rând elementul esențial: ceea ce contează cu adevărat pentru dezvoltarea adecvată a copilului și a sănătății sale, pentru armonia din familie, pentru buna lui integrare în universul social.

EXERCITAREA AUTORITĂȚII

Aceasta corespunde **dimensiunii practice** a autorității parentale. Ea se construiește treptat, pe măsură ce copilul crește și își formează personalitatea, ca de fiecare dată când părinții și copiii se confruntă cu situații în care tânărul trebuie să facă anumite alegeri și, uneori, **să se expună unei sancțiuni**.

Atunci când această autoritate naturală nu vine de la sine pentru părinte sau nu este suficient de clară pentru copil, se pot crea dezechilibre în exprimarea și exercitarea ei. Astfel, părinții care se îndoiesc prea tare de caracterul natural al acestei autorități pot să manifeste tendința de a fi **mult prea severi** sau să încerce **să se facă ascultați cu orice preț**. În același timp, unii copii simt uneori nevoia **de a încălca regulile, pentru a se confrunta cu realitatea acestei autorități**, mai ales atunci când limitele sunt neclare sau când au nevoie să se asigure că părinții le acordă toată atenția lor.





Respect pentru oameni și cărți

REȚINEȚI CELE TREI PRINCIPII FUNDAMENTALE

A educa un copil înseamnă a-i da cadrul și punctele de reper pentru a-l ajuta să crească singur. Deprinderea legilor familiei și ale societății nu se face numai cu mintea, ci și cu trupul, cu inima și cu sentimentele.

1. COPILUL NU VINE PE LUME CU UN SIMȚ ÎNNĂSCUT AL ASCULTĂRII

Câți părinți nu se enervează în fața comportamentului spontan și nu întotdeauna potrivit al odraslei lor, chiar dacă știu că un copil nu poate să înțeleagă și să învețe singur regulile? Copilul are nevoie ca adulții să-l educe pentru ca el să crească bine. Cu toate acestea, învățarea regulilor ar trebui să respecte nivelul autonomiei sale: nu i se poate cere unui copil decât ceea ce dezvoltarea sa psihomotorie (agilitate, abilitate), cognitivă (inteligentă, memorie) și afectivă (capacitatea sa de a gestiona frustrarea) îi permite. Nu este suficient să i se explice regulile pentru ca acestea să fie respectate: ele trebuie impuse prin învățare, adică prin repetarea comportamentului adecvat în situații de zi cu zi.



„Nu este suficient să i se explice regulile pentru ca acestea să fie respectate.”

2. COPILUL ARE NEVOIE DE UN CADRU ADECVAT PENTRU A SE DEZVOLTA

Acest mediu educațional se construiește cu o serie de reguli, ce constituie **reper** **liniștitoare și formatoare**. Toată viața este guvernată de un ansamblu de legi – naturale, biologice și sociale. Dacă seara copilul trebuie să meargă la culcare, acest lucru este necesar pentru că e noapte (legea naturală), pentru că organismul e obosit și are nevoie de refacere (legea biologică) și pentru că majoritatea indivizilor de pe Terra își efectuează activitățile ziua, iar noaptea dorm (legile sociale).

3. A EDUCA NU SE REZUMĂ LA A INTERZICE TOTUL

Excesul de interdicții, dat fiind că reprezintă o sursă de frustrare, riscă să frâneze dezvoltarea armonioasă a copilului sau să genereze strategii de încălcare a regulilor. Stabilirea limitelor subliniază, desigur, ceea ce este interzis, dar trasează și contururile lucrurilor care sunt permise. Astfel, dacă este necesar să i se interzică unui copil să deseneze pe pereți (acest lucru se întâmplă în 80% dintre cazuri, atunci când copilul începe să folosească un creion colorat), va fi mai eficace să i se ofere în primul rând, și la discreție, foi de hârtie și carioci lavabile. Nemulțumirea va fi mai bine tolerată (și, prin urmare, regulile vor fi mai bine respectate) dacă pentru un lucru interzis alte zece sunt permise.



Respect pentru oameni și cărți PENTRU CA O REGULĂ SĂ FUNCȚIONEZE, RESPECTAȚI CINCI CERINȚE

Pentru un copil va fi mai ușor să asculte dacă știe ceea ce părinții – și adulții care se ocupă de acesta – așteaptă de la el. Educația este un proces bazat pe învățare și pe repetare. O cerință este condiționată de cinci trăsături caracteristice.

1. REGULĂ TREBUIE SĂ FIE CLARĂ

Regula trebuie să fie formulată într-un limbaj pe care copilul, potrivit vârstei lui, să fie capabil să-l înțeleagă. Aceasta va fi mai clară și mai ușor de aplicat dacă este explicată simplu („acest lucru este interzis pentru că te poți răni.”). Nu este vorba despre o justificare, însă a da ordine fără a explica nu face decât să-l „dreseze” pe copil să asculte și nu-l ajută să devină responsabil.

2. REGULĂ TREBUIE SĂ FIE CONCRETĂ

Cu cât copilul este mai mic, cu atât mai mult are nevoie ca regula să fie concretă, adică să se bazeze pe elemente din realitate și pe care el le poate trăi în viața de zi cu zi. Noțiuni precum „este rău” sau „este bine” sunt de multe ori prea vagi, mai ales pentru că ceea ce e bine pentru un copil este înainte de toate ceea ce îi face lui bine! Este de preferat ca, atunci când formulați instrucțiunile, să le ilustrați prin urmările obiective pe care acțiunea, permisă sau interzisă, le poate avea.

3. REGULĂ TREBUIE SĂ FIE CONSTANTĂ

Regula trebuie să fie **încadrată în timp** și să nu varieze în funcție de starea de spirit sau de capriciile adulților. Unei anumite situații îi va corespunde (aproape) întotdeauna un răspuns identic. Dacă ceea ce este interzis într-o zi va fi permis în ziua următoare, fiindcă sunteți într-o dispoziție bună sau sunteți prea obosit(ă) pentru a o pune în aplicare, copilului nu numai că îi va fi greu să se orienteze, ci acesta chiar va avea tendința de a încerca să obțină ce vrea cu orice preț, apelând la zâmbete manipulative sau la accese interminabile de furie!

4. REGULĂ TREBUIE SĂ FIE COERENTĂ

Copilul dumneavoastră are nevoie de coerență: instrucțiunile date trebuie să se supună **unei logici**, fie în succesiunea lor (mai întâi faci baie și apoi îți pui pijamaua, nu invers), fie în stabilirea lor (ne ținem de mână când suntem afară, pentru că există riscuri legate de trafic, dar nu și în casă). Această regulă se referă și la relațiile dintre părinți: este important ca **fiecare să-l sprijine pe celălalt** în principiile sale educative, cel puțin în fața copilului (chiar dacă, după aceea, atunci când copilul nu este prezent, trebuie să discute și să se pună de acord).

5. REGULĂ TREBUIE SĂ FIE CONSECVENTĂ

O acțiune (un cuvânt, o faptă sau, dimpotrivă, absența intervenției) are o consecință. Acest lucru se referă la ceea ce face copilul sau la ceea ce este învățat să facă. De asemenea, aceasta implică și **comportamentul părinților**: a promite o pedeapsă și a nu o aplica, de exemplu, nu va rămâne niciodată fără urmări. Vă veți pierde, de fiecare dată, câte puțin

din credibilitate și veți crește riscul ca, data viitoare, copilul să încalce din nou regulile. De aceea este important să nu amenințați cu represalii (sau să promiteți anumite recompense), pe care nu le veți putea duce la îndeplinire.

Respect pentru oameni și cărți



TRANSMITEȚI VALORI CLARE

Copilul va fi mai înclinat să nu repete o faptă dacă înțelege că ceea ce a făcut este considerat a fi o greșeală. Explicați-i că unele fapte afectează anumite valori: înțelegând aceste noțiuni, el își va putea anticipa opțiunile viitoare.

VALORI INDIVIDUALE, FAMILIALE ȘI SOCIALE

Nu este vorba despre precepte născute din principii morale sau religioase (chiar dacă pot fi, desigur, marcate de acestea), ci despre cele care se referă în mod direct la copil și la familia lui. Unele dintre acestea sunt direct impuse de obiceiurile culturale și sociale, cum ar fi politețea, dar ele se pot exprima diferit, în funcție de fiecare familie.

VALORI SPECIFICE COPILULUI

Putem restrânge noțiunea de „transmitere de valori clare” la ceea ce se referă exclusiv la copil: interesul și binele său, dezvoltarea sa atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Aceste principii, care țin cont de mediul în care evoluează copilul, se reflectă, în special, prin ceea ce am putea numi „valoarea sănătății”, „valoarea siguranței”, „valoarea dezvoltare personală”, „valoarea relația cu ceilalți”, „valoarea relația cu mediul” etc.

Căci respectarea celorlalți, ca și a mediului, participă în egală măsură la buna dezvoltare a copilului: acesta va crește mai bine într-un mediu sănătos, de care și el trebuie să se îngrijească.