Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Emma Jenner

PARENTING cu calm

Cere mai mult de la copii şi mai puţin de la tine

Traducere: Magda Dumitru

NICULESCU

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE DE DEBRA MESSING 9

INTRODUCERE Praf de zâne 13

CAPITOLUL UNU Părintele demn: Pentru mama și tata 27

CAPITOLUL DOI Discursul regelui: Comunicarea 49

CAPITOLUL TREI Tot înainte spre ținutul somnului: Secretele somnului 79

CAPITOLUL PATRU O poveste despre piure și budincă: Nutriția corectă 109

CAPITOLUL CINCI Micile doamne și tinerii domni: Bunele maniere și respectul 137

CAPITOLUL ȘASE Timpul și locul potrivite: Programul și rutina zilnice 169

CAPITOLUL ȘAPTE Linia Maginot: Limite și consecințe 197

CAPITOLUL OPT Copilul „Inimă de Leu": Respectul de sine 227

Am cunoscut-o pe Emma Jenner în anul 2004, când fiul meu, Roman, avea doar trei luni. Asistenta medicală mi-a prezentat-o pe Emma și aceasta a început să lucreze cu noi în weekenduri.

Era tânără, încrezătoare, politicoasă, dulce, de origine britanică – Mary Poppins în persoană! Glumesc (parțial), dar nu pot spune cât de importantă a devenit Emma pentru familia mea. Ceea ce a început ca o slujbă de babysitter cu program redus a devenit în timp una de bonă cu program full-time, care ne-a purtat de-a lungul întregii lumi, din casă în hotel, căutând școli, întâlnind și împrietenindu-ne cu alți oameni, trăind o MULȚIME de schimbări – iar Emma era acolo cu noi. O numeam în glumă „soția mea".

Ea era stânca de care mă agățam.

Emma mi-a fost ghid de-a lungul tuturor etapelor de dezvoltare a lui Roman, de la nou-născut la un băiețel de șase ani (ba chiar și acum). M-a ținut de mână (și mi-a șters lacrimile) în timpul învățării tehnicilor de somn, a dezbătut aprins cu mine problema „dormitului împreună cu copilul" și a limitelor care trebuie impuse, a organizat petreceri dansante pe muzica grupului Wigglets în sufragerie și m-a învățat importanța unei structuri și a unui program bine determinat. Mi-a dat puterea de a fi fermă când mă loveam de probleme legate de respect și de un comportament adecvat și a înțeles mai bine decât mulți alții momentele descurajante, de nesiguranță, care îmi amenințau adesea încrederea în abilitățile mele materne. Emma este un pasionat avocat al copiilor. Are o educație formală solidă; este înțeleaptă și plină de compasiune, amuzantă

și plină de viață. Are toate calitățile necesare meseriei ei și este un dar minunat pentru cei ce caută ajutor și îndrumare în demersul lor.

Mă bucur din tot sufletul pentru toți cei care au acum ocazia de-a o cunoaște pe această femeie specială și talentată. Păstrați această carte pe noptiera de lângă patul vostru. Vă va deveni cel mai bun prieten.

Felicitări!

Cu drag,
Debra Messing.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

INTRODUCERE

Praf de zâne

„Este mai ușor să crești niște copii puternici
decât să vindeci niște adulți bolnavi."

– FREDERICK DOUGLASS

AM LUCRAT CU BONE și cu părinți din toată lumea și am remarcat o criză tot mai accentuată a felului în care sunt crescuți astăzi copiii.

Gândiți-vă la următorul exemplu: un adult intră într-o încăpere în care se află un singur scaun, ocupat de un copil. Copilul se ridică și cedează scaunul adultului? Sau dacă adultul stă pe scaun și copilul intră în cameră, adultul se ridică? Când eram eu copil, în Anglia anilor 1980, era de neconceput ca un copil să stea pe scaun în timp ce un adult se afla în picioare. Iar acum se întâmplă exact opusul. Părinții sunt atât de grăbiți să le asigure tot confortul copiilor lor sau să le evite smiorcăiala, încât sunt gata să se sacrifice pe *ei înșiși*.

De curând am auzit o mamă întrebându-l pe tatăl copilului său dacă se dusese la magazin să cumpere pâine împreună cu fiul lor.

— Nu a vrut să meargă, a răspuns tatăl.

Nu a vrut să meargă? Am simțit că îmi ies ochii din orbite. Cine este părintele și cine este copilul? Dacă tatăl acela s-ar fi auzit, poate că ar fi simțit că a venit timpul să se trezească și să recâștige controlul pierdut.

Practicile moderne de creștere a copiilor se află într-o criză și trebuie să înțelegem cum s-a ajuns aici pentru a ne putea descurca în continuare. Eu disting patru cauze primare ale actualei crize:

1. Ne-am redus așteptările.

Imaginați-vă o bară ridicată, ca cea de la concursul de gimnastică, la Olimpiadă. Așteptăm de la copiii noștri să depășească această bară. Când noi eram copii, bara ne ajungea la piept și era nevoie de efort și disciplină pentru a o depăși, dar cel mai adesea reușeam. Treptat, bara aceea a coborât. Cu fiecare an, așteptăm tot mai puțin de la copiii noștri. Nu trebuie decât să pună un degețel relaxat pe bara care abia le mai ajunge la genunchi și să sară de plăcere.

— Daren a spălat vasele cu mine în seara asta, spunem mândri. Ce copil grozav!

Panta descendentă a fost mai accentuată în unele țări (îmi cer scuze, în America, dar adevărul este că nici Marea Britanie, de exemplu, nu se află prea departe), dar încă nu am văzut nicio țară și nicio cultură fără reproș din acest punct de vedere.

Am privit odată un copil mic care îl trăgea de păr pe tatăl său. Tatăl zâmbea și îndepărta mâna copilului, dar băiețelul

apuca un nou smoc de păr fără reținere. Situația s-a repetat de câteva ori. Tatăl nu a folosit nici măcar o singură dată vocea autoritară, nu l-a certat și nici nu a oprit „jocul" ca o consecință a comportamentului nepotrivit al copilului. Atât tatăl, cât și mama credeau că este prea mic pentru a se comporta altfel cu el. Un alt exemplu – aud des părinți care spun că nu-și pot lua copiii cu ei la restaurant.

— De ce nu? întreb eu.

— Pentru că vor fi neastâmpărați. Îmi este rușine și nu vreau să mă confrunt cu această situație.

Lor le spun mereu:

— Astea sunt prostii. Copilul se va purta frumos dacă asta așteptați de la el și dacă îl și înveți cum să o facă.

La urma urmelor, trebuie să depui efortul necesar ca părinte și, deși necesită timp, muncă și răbdare, merită să faci asta. Eu pot merge la un restaurant cu pretenții cu un copil de 18 luni, cu unul de trei ani sau de cinci ani și sunt convinsă că fiecare se poate purta frumos. Cum știu asta? Pentru că nu tolerez o altfel de purtare!

Adesea părinții se află prea aproape de copiii lor și de aceea nu văd de ce sunt în stare aceștia. Există o reclamă auto foarte sentimentală care îl înfățișează pe un tată dând lecții de condus fiicei sale înainte de o călătorie pe care aceasta urmează să o facă. Într-o primă fază, fata pare a avea șase ani – nici nu poate atinge bine pedalele. Într-un alt cadru, ni se arată vârsta ei reală – este adolescentă, dar ideea transmisă pare clară: părinții sunt înclinați să-și privească copiii prin niște lentile speciale, care îi micșorează pe fiii lor și îi fac să pară mai puțin capabili față de cum sunt în realitate. Suntem atât de obișnuiți să se bizuie pe noi pentru orice, încât atunci când încetăm să le mai fim sprijin puțin câte puțin ne este greu să ne adaptăm situației. Pe de altă parte, trebuie să-i îndreptăm pe copii spre

obținerea succesului și să nu le impunem standarde nerezonabile. Trebuie să ne înțelegem copilul și să venim în întâmpinarea nevoilor sale.

Acestea fiind spuse, eu mă aflu aici pentru a crește nivelul așteptărilor părinților. Dacă nu rămâneți decât cu un singur lucru din cartea de față, acesta să fie următorul: **Ca părinți trebuie să aveți așteptări mai mari de la copiii voștri, ca ei să se poată ridica la nivelul acestora. Dacă nivelul așteptărilor este mic, și ei vor coborî ștacheta.**

2. Am abandonat satul.

Părinții nu se mai susțin reciproc ca odinioară; sunt prea ocupați și stresați să se mai întreacă ai cui copii sunt mai buni. Nu discută despre greutățile pe care le întâmpină – o ocazie ratată de a primi atât de necesarele sfaturi, dar și înțelegere din partea celorlalți părinți – pentru că nu vor să recunoască față de alții când copilul lor se poartă urât. În loc să lucreze ca o echipă cu alți părinți și cu profesorii, ei acționează unii împotriva altora.

Pentru a crește un copil, este nevoie de un întreg sat, iar noi l-am pierdut. Deși mama era responsabilă cu creșterea copiilor în familia mea, bunica, profesorii, băcanul și prietenii părinților mei își aduceau și ei contribuția lor. În Statele Unite, în mod special, educația dată de un părinte este supusă criticilor celorlalți. Aș merge până într-acolo încât să spun că celor mai mulți părinți le este frică să stabilească limite în public de teamă că vor fi judecați.

Prietena mea, Abby, tocmai mi-a povestit despre un incident petrecut la grădinița fiului ei, unde educatoarele se străduiau să-l învețe să mănânce corect iaurtul, fără să îl împrăștie peste tot. Abby le-a răspuns astfel educatoarelor:

— Bine, ce ar trebui să fac eu? Haideți să rezolvăm problema.

Educatoarele au fost uimite de receptivitatea ei. Abby a aflat mai târziu că cei mai mulți părinți resping orice critică adusă copilului lor. Spre deosebire de aceștia, odată, când eram mică și am furat câteva bomboane dintr-un magazin, mama m-a dus cu forța înapoi și m-a pus să-i cer iertare proprietarului. Dacă așa ceva s-ar întâmpla astăzi în Statele Unite sau în Marea Britanie, de exemplu, părintele l-ar certa pe copil, dar ar fi probabil prea rușinați să recunoască greșeala lui. Și mamei i-a fost rușine, fără îndoială, dar a meritat, pentru că așa mi-a dat o lecție. Ideea de bază este că în lipsa unei adevărate culturi a ajutorului și a comunității, părinții sunt pe cont propriu în încercarea lor de a îndeplini o sarcină care este mai potrivită pentru a fi respectată de un sat întreg.

3. Alegem prea multe „scurtături".

Cea de-a treia problemă cu care ne confruntăm este că părinții sunt atât de hărțuiți, încât mulți apelează oricând pot la tot felul de „scurtături" sau la căile cele mai comode. Existența lor este o binecuvântare în această lume nebună în care trăim, dar ele sunt utile numai dacă vor fi folosite cu precauție.

Cele cărora mă împotrivesc sunt reprezentate de jocurile video și de emisiunile TV. Nu este o noutate pentru nimeni faptul că o problemă a copiilor noștri este azi conectarea excesivă. Mulți specialiști vorbesc despre deficitul de atenție al copiilor ca un cost pe care îl plătim tehnologiei, iar eu sunt de acord cu acest lucru; dar abuzul de tehnologie media creează probleme la nivelul *multor* aspecte ale vieții copiilor noștri. Printre alte repercusiuni, le afectează somnul, programul zilnic

și ritmul în care învață comportamentele corecte. De pildă, dacă vrei să mergi la un botez împreună cu copilul tău, de îndată ce face vreo năzbâtie, îl conectezi la iPad-ul pe care l-ai adus cu tine, în loc să faci efortul de a-l învăța cum să se poarte frumos într-o asemenea împrejurare. Este mult mai ușor să ignorăm comportamentul urât și să cedăm decât să educăm. Dar trebuie să rezistăm să alegem căile simple și să privim în perspectivă!

O altă „scurtătură" pe care o alegem este în privința mâncării. Probabil că adesea mâncați pe fugă, în mașină, pe drumul dintre două angajamente sau joburi. Deși este minunat că există această posibilitate, „scurtătura" înseamnă pierderea ocaziei de a petrece timp cu copiii la cină, de a-i învăța regulile la masă și de a le modela manierele.

„Scurtăturile" se pot referi la lucruri semnificative, cum este permisiunea de a se uita la televizor ore întregi, dar și la unele de bază, ca de pildă a-l ridica pe copilul de un an atunci când acesta cade în funduleț (vă grăbiți pentru că nu vă place când îl vedeți plângând), în loc să așteptați să se ridice singur. Soluția rapidă economisește timp și reduce din supărare sau din disconfort pe moment, dar vă va face viața mult mai grea pe termen lung. Luați-o ca pe o ecuație de energie. Să presupunem că vreți ca micuțul vostru, de vârstă preșcolară, să facă singur curat în cameră la sfârșitul zilei. Puteți consuma 20 de minute și zece unități de energie încercând să-l convingeți sau puteți să o faceți singuri în 10 minute, consumând doar jumătate din energia necesară. Este adevărat. Dar veți cheltui aceeași energie în fiecare dintre zilele ce urmează. Dacă în loc să-i faceți curat în cameră vă consumați timpul și energia ajutându-l să o facă singur, în timp veți putea lăsa această sarcină numai în seama lui. Și, în plus, veți fi format astfel o persoană mai responsabilă! Dacă v-ați conduce gospodăria ca pe o afacere, nu

ați face niciodată curat în locul lui. Deși este o manieră matematică de a gândi, aceasta este extraordinar de utilă atunci când trebuie să vă adunați cele zece unități de energie pe care pur și simplu nu le aveți.

4. Ne-am pierdut simțul proporției sau al moderației.

Cea de-a patra și ultima problemă constă în faptul că ne-am pierdut simțul moderației în educarea copiilor. Cu atâția experți, metode „noi" și medicamente revoluționare, avem tendința de a despica firul în patru până într-acolo încât judecata sănătoasă devine evazivă. Părinții vor mereu un remediu rapid, o rețetă care să-i învețe cum pot rezolva problemele copilului, fie că este una legată de somn, fie că este vorba de puterea de concentrare. Dar nu există remedii rapide; nici măcar o tehnică educațională uimitoare care să revoluționeze lumea. Ceea ce *există*, totuși, poartă numele de „judecată sănătoasă". Cheia este echilibrul, ce reprezintă o parte importantă a propriei mele filosofii. Nu încurajez nici o educație tipic britanică, strictă, dar nu aprob nici stilul american, excesiv de permisiv. Soluția se află undeva la mijloc. Nimic dus la extrem nu este un lucru bun, fie că este vorba despre o dietă bazată exclusiv pe morcovi, fie despre un stil parental complet bazat pe atașamentul securizant. Suntem învățați că *totul* este bun cu moderație, așadar de ce ar fi altfel când vine vorba despre educația copiilor noștri? Și totuși mulți părinți aleg „cea mai recentă și cea mai tare" teorie, iar apoi o pun în practică la extrem cu copiii lor.

Pentru a folosi un exemplu elocvent, gândiți-vă la agitația din jurul alăptatului. Alăptatul este minunat, iar eu cred din tot sufletul că laptele matern este cel mai bun. Dar nu întotdeauna. Există mame pentru care alăptatul este un adevărat chin, bebeluși pentru care laptele matern nu este suficient și mame