

Dr. Jim Taylor

Aprecieri aduse dr. Jim Taylor și lucrării sale,
Părinții au cuvântul

Părinții au cuvântul

9 mesaje esențiale de transmis copiilor

- MICHAEL BOMER

Docent în Științele educației

autor al cărții: Parents Do Make a Difference

și The Big Book of Parenting Solutions

Unii părinți în care copiii sunt încorporați de oameni negativi,

Dr. Taylor le furnizează părinților instrumentele necesare pentru

ca să transmită eficient mesaje pozitive, pozitive care să vor

copiii să devină

Traducere din limba engleză

de Patricia Scurtu

- MICHAEL BOMER

autorul cărții: A Parent's Complete Book of Lists

Parenting Steps 4/7 și a seriei de lucru

pe teme de parenting: A Day in the Parent

Cuprins

Introducere	7
--------------------------	---

PARTEA I: Recepționează mesajul

1. Motivația care stă la baza mesajelor și conținutul lor	25
2. Sunt mesajele noastre recepționate?	49
3. Ce anume poate bloca mesajele pe care le transmitem?	67

PARTEA A II-A: Mă plac pe mine însumi

4. Mesajul nr. 1: Iubirea este izvorul nesecat al copilului („Eenorm!”).....	97
5. Mesajul nr. 2: Competența este puterea copilului („Am reușit!”).....	125
6. Mesajul nr. 3: Siguranța este adăpostul de vreme rea al copilului („Sunt bine!”).....	167

PARTEA A III-A: Îi plac pe ceilalți

7. Mesajul nr. 4: Compasiunea reprezintă mâinile copilului („Când împarți înseamnă că îți pasă”).....	201
8. Mesajul nr. 5: Recunoștința este inima copilului („Mai multă mulțu”).....	225
9. Mesajul nr. 6: Pământul este căminul copilului („Suntem o familie verde”)	239

PARTEA A IV-A: Ceilalți mă plac

10. Mesajul nr. 7: Respectul este măsura copilului („Figura”).....	257
11. Mesajul nr. 8: Responsabilitatea reprezintă umerii copilului („Asta este treaba ta”).....	287
12. Mesajul nr. 9: Emoția reprezintă gama de trăiri a copilului („Acum te simți rău, mai târziu o să te simți bine”).....	313

Postfață.....	337
---------------	-----

Bibliografie.....	341
-------------------	-----

1

Motivația care stă la baza mesajelor și comunicatului lor

PARTEA I

Recepționează mesajul

Pentru a le transmite un mesaj, trebuie să știm puțin câte puțin, e necesar să știm pe cine am propus să-l trimitem, care este nivelul de înțelegere al acestuia. Deși consider că acest concept este destul de intuitiv și aparent, sunt necesare să conving părinții de valoarea profundă a mesajelor în contextul evoluției copiilor. Pentru a răspunde părinților de partea mea, am dorit să explic motivația care stă la baza transmiterii mesajelor și comunicatului acestora.

MOTIVAȚIA CARE STĂ LA BAZA TRANSMITERII MESAJELOR

Într-o vreme am fost puțin interesat de tehnologia și primul care mi-a adus diverse idei noi, mi-a fost o vreme apoi printre alții despre psihologia tehnologiei, pentru că erau zile-uri web. O noțiune de care mă loveam foarte în lumea tehnologiei este aceea de „urmare digitală”. Pentru cei care nu sunt familiarizați cu semnificația acestui termen din limbajul

1

Motivația care stă la baza mesajelor și conținutul lor

Pentru a le transmite juniorilor cele mai benefice mesaje cu putință, e necesar să pornim de la premisa pe care am propus-o: *copiii devin mesajele pe care le primesc cel mai des*. Deși consider că acest concept este destul de intuitiv și rațional, simt nevoia să conving părinții de valoarea profundă a mesajelor în contextul evoluției copiilor. Pentru a câștiga părinții de partea mea, aș dori să explic motivația care stă la baza transmiterii mesajelor și conținutul acestora.

MOTIVAȚIA CARE STĂ LA BAZA TRANSMITERII MESAJELOR

Întotdeauna am fost puțin maniac cu tehnologia și primul care să adopte diverse idei noi, iar într-o vreme am ținut un blog despre psihologia tehnologiei pentru diverse site-uri web. O noțiune de care mă lovesc frecvent în lumea tehnologiei este aceea de „setare implicită”². Pentru cei care nu sunt familiarizați cu semnificația acestui termen din limbajul

² În original (engl.) – *default* (n.tr.)

tehnologic, precizez că el este definit ca „opțiune presetată: o opțiune pe care calculatorul o va selecta automat în cazul în care utilizatorul nu alege o alternativă”. Cu toate că o vreme n-am înțeles de ce, întotdeauna m-a atras ideea „setărilor implicite” și mi s-a părut plină de semnificații la nivel psihologic.

Probabil vă întrebați ce legătură are o setare implicită a calculatorului cu educația copiilor. Ei bine, în procesul de creștere a copiilor, fie că realizează sau nu acest lucru, părinții creează o serie de automatisme pentru fiecare aspect al vieții celor mici. Pentru a parafraza definiția de mai sus, aceste setări vor fi „selectate automat de către copii, în cazul în care ei nu aleg în mod deliberat o altă opțiune”. Cu alte cuvinte, automatismele copiilor sunt reacțiile reflexe la experiențele lor de viață, reacții care includ primele gânduri, emoții, decizii și acțiuni, în orice situație dată. Fie că sunt sănătoase sau nu, aceste automatisme sunt foarte importante pentru copii, fiind primele opțiuni care ajung în „inbox”-ul lor, atunci când se văd nevoiți să ia o decizie. Dacă părinții pot „instala” automatisme sănătoase la juniori, sporesc șansele ca aceștia să aleagă pe viitor opțiunea benefică în defavoarea altor variante, care, deși poate li se par mai atrăgătoare, au potențial dăunător.

Importanța automatismelor

Există mai multe motive care justifică importanța automatismelor la copii. Științele cognitive au demonstrat de-a lungul timpului faptul că oamenii, în general, încearcă să fie cât mai eficienți cu putință în alegerea și urmărirea unor planuri de acțiune. Ceea ce înseamnă că mecanismul care le va permite

copiilor să ia cel mai rapid o decizie va determina, cel mai probabil, planul de acțiune pe care ei îl vor alege. Automatismele sunt cele care le furnizează acest mecanism eficient.

De asemenea, cercetări recente din domeniul neuropsihologiei au demonstrat că acea parte a creierului asociată cu funcțiile executive precum controlul impulsurilor, cântărirea riscurilor și a recompenselor, planificarea viitorului și luarea deciziilor – mai precis cortexul prefrontal – este încă în plină dezvoltare la mult timp după debutul adolescenței. Acest lucru presupune că, în lipsa unor automatisme adecvate, copiii nu doar că vor avea o tendință mai pronunțată de a acționa fără să cântărească lucrurile în prealabil, dar se vor lăsa și mai ușor influențați de factori externi precum presiunea anturajului sau cultura populară. Cu alte cuvinte, atunci când se confruntă cu diverse situații, copiii vor reacționa mai degrabă automat decât să ia decizii în cunoștință de cauză. Tiparele de comportament implicit – fie ele bune sau rele – sau, dimpotrivă, lipsa acestor tipare vor dicta în mare măsură abordarea diverselor situații.

Cum se dezvoltă automatismele

Automatismele se dezvoltă de timpuriu în viața copiilor, sub acțiunea mai multor surse. Modelele de comportament din partea părinților, a anturajului și a altor persoane care apar în viața copiilor cu vârste fragede le asigură acestora o expunere timpurie la automatisme. Atunci când cei mici văd persoane influente în viața lor – iar părinții sunt, de departe, cei mai importanți – comportându-se într-un anumit fel în diverse situații, ei asimilează respectivele reacții, transformându-le

în automatisme. Putem observa puterea acestui efect modelator cât se poate de simplu, urmărind limbajul trupului și vocabularul pe care copiii le preiau de la noi. Odată ce copiii dezvoltă competențe de limbaj, putem interveni pentru a le modela automatismele, discutând conduita adecvată în urma unor experiențe educative care apar în diferite situații sau conversații. În ultimă instanță, automatismul este întipărit prin repetiție constantă; cu cât copiii vor vedea și auzi constant aceleași mesaje, cu cât vor acționa și reacționa la fel ei înșiși, cu atât mai profund se va înrădăcina respectivul tipar de comportament și cu atât vor crește șansele ca acesta să le dirijeze conduita pe viitor.

Tipuri de automatisme

Valorile pe care copiii le asimilează se pot manifesta ca niște automatisme, pentru că vor fi primul filtru în alegerea unui anumit plan de acțiune. Dacă printre valorile implicite ale celor mici se numără onestitatea, responsabilitatea și generozitatea, atunci, în momentul în care se vor confrunta cu situații de natură să le declanșeze, ei vor fi, de pildă, mai înclinați să spună adevărul, să admită că sunt vinovați sau să-i ajute pe ceilalți. Și, date fiind valorile negative din mesajele pe care copiii le recepționează astăzi din cultura populară, dorința de a le insufla valori sănătoase este o imensă provocare pentru părinți. Din nefericire, odată ce juniorii părăsesc căminul părintesc, majoritatea valorilor la care vor fi expuși – de pildă, cele propagate de cultura populară – nu vor fi benefice pentru ei. Dacă părinții pot să le inoculeze de timpuriu valori pozitive, prin mesaje adecvate, vor reuși să le întipărească o scară

prestabilită a valorilor, care îi va face mai rezistenți în fața mesajelor nesănătoase cu care se vor confrunta odată ce vor pătrunde în contextul social (și digital) mai larg.

Atitudinile pe care le dezvoltă copiii în raport cu ei înșiși – autoconsiderația, respectul de sine, încrederea, voința de a-și asuma riscuri, răbdarea și munca asiduă – vor deveni automatisme în momentul confruntării cu diverse provocări, în diferite ipostaze ale vieții, de exemplu la școală sau în relațiile interpersonale. Inițial, aceste atitudini rezultă din calitatea relației pe care o aveți cu copiii și din mesajele pe care le transmiteți cu privire la atitudinea față de ei.

Automatisme legate de sănătatea fizică a copiilor devin obiceiuri care le ghidează această latură a vieții. Deprinderile privind mâncarea, exercițiile fizice și somnul pot pregăti terenul pentru o stare de sănătate fizică optimă (sau șubredă) pe termen lung. Dacă aruncăm o privire la dietele nesănătoase și la lipsa activității fizice în rândul copiilor din zilele noastre, precum și la automatisme nesănătoase care se statornicesc de la o vârstă atât de fragedă, putem înțelege de ce obezitatea infantilă a atins proporții epidemice.

Felul în care copiii își ocupă timpul liber (spre exemplu, citesc sau se uită la televizor?) și jocurile pe care le preferă în primii ani de viață (joacă leapșa în curte sau jocuri video, în casă?) pot institui automatisme pentru modul în care își vor petrece pauzele de recreare și vor gestiona momentele de plictiseală în anii de mai târziu ai copilăriei. Accesul timpuriu (sau chiar în exces) la canalele de divertisment și la mijloacele de socializare (televizor, calculator, telefoane inteligente și jocuri video – toate fiind atât de răspândite în ultimii ani) dă naștere unei serii cu totul noi de automatisme care pur și simplu nu existau la generațiile din trecut.

Tiparele sociale stabilite în primii ani devin, de asemenea, automatisme care le vor influența relațiile mai târziu, la trecerea dinspre copilărie spre viața adultă. Mesajele pe care le primesc copiii în privința modului în care interacționează cu alții stabilesc dacă automatismele lor sociale vor determina bunătate, compasiune, respect și cooperare sau, dimpotrivă, egoism, antipatie, impertinență și rivalități.

Nu există garanții, dar...

Oare dacă juniorii dezvoltă automatisme sănătoase, asta înseamnă neapărat că nu vor acționa niciodată necugetat, egoist sau nesănătos? Bineînțeles că nu. Tot așa cum computerele au viruși, erori, blocaje și căderi de sistem, indiferent cât de bine sunt programate sau întreținute, și copiii vor avea nevoie de o reîmprospătare periodică a memoriei și de o actualizare a informațiilor asimilate. Însă atunci când copiii sunt bine „programați” de la început, putem spera că aceste mici și scumpe „computere” vor funcționa eficient și cu însuflețire vreme de mulți ani de acum înainte.

Există automatisme și pentru părinți

Noțiunea de „automatisme” nu se aplică exclusiv celor mici. Ele pot juca un rol esențial în ocupația de părinte, pe măsură ce copiii cresc. Hai să privim lucrurile astfel: în primii ani de parenting, le transmitem copiilor o varietate de mesaje, prin intermediul multor canale de comunicare diferite. Calitatea și cantitatea mesajelor, precum și canalele specifice

prin care le transmitem sunt asimilate și, în consecință, devin automatisme noastre pentru mesajele pe care le comunicăm și pentru felul în care le comunicăm, pe măsură ce copiii evoluează.

Să fim realiști. Transmiterea unor mesaje pozitive este, din multe puncte de vedere, un proces mai simplu atunci când copiii sunt mici, pentru că ei rămân în „cuibul părintesc“, iar influențele externe – fie asupra lor, fie asupra noastră – sunt foarte puține. Însă odată ce au pătruns în universul social și cultural al școlii, numărul și intensitatea mesajelor din „lumea reală“ declanșează o mulțime de probleme, atât pentru noi, cât și pentru ei. Copiii sunt expuși acum la foarte multe mesaje din partea anturajului și a culturii populare, care nu sunt deloc sănătoase. Evident, aici e punctul în care se face simțită importanța mesajelor pozitive transmise de noi în fragedă pruncie; acele mesaje instituie niște automatisme sănătoase, care îi vor ajuta pe juniori să țină piept mesajelor nocive de mai târziu.

Chiar și noi suntem expuși la multe mesaje – la fel de nocive – din partea anturajului și a culturii populare. Acestea ne vor îndemna, de pildă, „să ținem pasul cu Popeștii“, să facem presiuni asupra copiilor ca să ia note mai mari la școală sau să câștige mai des în competițiile sportive – ceea ce ne-ar putea pune în postura vulnerabilă de a le transmite mesaje în care nu credem cu adevărat. Aici intervin beneficiile reale ale mesajelor sănătoase transmise de timpuriu și ale creării unor automatisme sănătoase în *noi înșine*. Când creăm setări pozitive pentru mesajele pe care le comunicăm copiilor și pentru căile de comunicare, ne înarmăm împotriva mesajelor nocive pe care le vom recepționa cu siguranță pe măsură ce copiii cresc.