

Dorothy Law Nolte (1924–2005), specialistă în consilierea familiei, a avut cele mai diverse ocupații după ce a scris, în 1954, pentru rubrica ei săptămânală din revista californiană *Torrance Herald*, poemul care urma să o facă celebră, *Children Learn What They Live*. A ținut cursuri de educație a copiilor adresate părinților, a înființat o grădiniță, a lucrat ca instructor pentru gravide în vederea nașterii, a promovat o tehnică de reducere a stresului. A fost căsătorită de două ori și a avut patru copii.

N-a prețuit niciodată pe deplin impactul poemului său. „Pur și simplu l-am scris și i-am dat drumul în lume, unde s-a mișcat, după cât se pare, în virtutea propriului impuls“, spunea autoarea într-un interviu recent.

Rachel Harris, prietena și colaboratoarea lui Dorothy Law Nolte, este psihoterapeut specializat în probleme familiale.

Dorothy Law Nolte
Rachel Harris
Copiii
învață
ceea ce trăiesc

Educația care insuflă valori

Cuvânt înainte de
JACK CANFIELD, coautor al volumului
Supă de pui pentru suflet

Traducere din engleză de
LUANA STOICA

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

Fișele mele, cărțile, cămășile mele sunt
ce înseamnă de fapt? Și ce înseamnă
ce înseamnă de fapt? Și ce înseamnă

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

Șinec este în editoria noastră, Margot Herr, a fost
numeroasele cărți de știință și de literatură
cărți în sistem de rezumate recunoscătoare lui Janet Hirstand
pentru stăruințele și binevoitoria adresată la traducere.
Căde înălțimii de înălțimi Nancy Gonzalez și angajării dor-

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

De la această dată, în numele nostru, în calitate de reprezentant al autorului, dorim să vă informăm că drepturile de autor pentru această lucrare sunt deținute de către DOROTHY LAW HOUSE.

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	13
<i>Copiii învață ceea ce trăiesc</i>	19
<i>Dacă trăiesc în critică și cicăleală,</i> <i>copiii învață să condamne</i>	21
<i>Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi</i>	29
<i>Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși</i>	36
<i>Dacă trăiesc înconjurați de milă,</i> <i>copiii învață autocompătămirea</i>	44
<i>Dacă trăiesc înconjurați de ridicol,</i> <i>copiii învață să fie timizi</i>	52
<i>Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia</i>	59
<i>Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați</i>	66
<i>Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători</i>	76
<i>Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea</i>	84
<i>Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea</i>	92
<i>Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească</i>	101
<i>Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine</i>	107
<i>Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere,</i> <i>copiii învață că este bine să ai un țel</i>	115
<i>Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți,</i> <i>copiii învață să fie generoși</i>	122

8 / Copiii învață ceea ce trăiesc

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr	132
Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepecți	145
Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul	153
Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți	160
Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume	167

Cuvânt înainte

de Jack Canfield

coautor al volumelor *Supă de pui pentru suflet*
și *Supă de pui pentru sufletul mamei*

Am descoperit poemul «Copiii învață ceea ce trăiesc» (vezi p. 17 a acestei cărți – n. ed.) la începutul anilor '70, pe când scriam o carte despre cum li se poate construi copiilor, la orele de curs, respectul de sine. M-am îndrăgostit instantaneu de aceste versuri și le-am multiplicat pentru toți profesorii din școala la care predam. Fiecare vers părea să conțină o afirmație pe care o intuiam a fi absolut adevărată. Am fost uluit de câtă înțelepciune puteau conține atât de puține cuvinte.

Nu m-am gândit nici o clipă că o voi întâlni vreodată pe autoarea versurilor. Și totuși, câțiva ani mai târziu, la o conferință de psihologie, am cunoscut-o pe Dorothy Law Nolte, venită acolo împreună cu soțul ei, Claude. Cei doi au avut amabilitatea de a mă invita în camera lor și m-au tratat cu toată bunăvoința, delicatețea, încurajarea și prietenia despre care scrisese Dorothy în poemul ei. A fost o seară pe care n-o voi uita niciodată. Nu cred că ei au bănuțit vreodată clipă ce influență au avut iubirea și grija lor asupra unui tânăr pedagog care încerca să învețe să se iubească pe sine și să-și învețe și elevii să se iubească și să se accepte așa cum sunt.

«Copiii învață ceea ce trăiesc» mi-a servit drept ansamblu de principii călăuzitoare în relațiile cu elevii și, mai târziu, în relația cu cei trei fii ai mei. Așa cum se întâmplă cu toate principiile referitoare la viață și la educația copiilor, este mai ușor să vorbești ori să scrii despre ele decât să le pui în practică.

Respect pentru oameni și cărți

Copiii învață ceea ce trăiesc

*Dacă trăiesc în critică și cicăleală,
copiii învață să condamne.*

*Dacă trăiesc în ostilitate,
copiii învață să fie agresivi.*

*Dacă trăiesc în teamă,
copiii învață să fie anxioși.*

*Dacă trăiesc înconjurați de milă,
copiii învață autocompătimirea.*

*Dacă trăiesc înconjurați de ridicol,
copiii învață să fie timizi.*

*Dacă trăiesc în gelozie,
copiii învață să simtă invidia.*

*Dacă trăiesc în rușine,
copiii învață să se simtă vinovați.*

*Dacă trăiesc în încurajare,
copiii învață să fie încrezători.*

*Dacă trăiesc în toleranță,
copiii învață răbdarea.*

*Dacă trăiesc în laudă,
copiii învață prețuirea.*

*Dacă trăiesc în acceptare,
copiii învață să iubească.*

20 / Copiii învață ceea ce trăiesc

*Dacă trăiesc în aprobare,
copiii învață să se placă pe sine.*

*Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere,
copiii învață că este bine să ai un țel.*

*Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți,
copiii învață generozitatea.*

*Dacă trăiesc în onestitate,
copiii învață respectul pentru adevăr.*

*Dacă trăiesc în corectitudine,
copiii învață să fie drepti.*

*Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație,
copiii învață respectul.*

*Dacă trăiesc în siguranță,
copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți.*

*Dacă trăiesc în prietenie,
copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume.*

DOROTHY LAW NOLTE

Dacă trăiesc în critică și cicăleală,
copiii învață să condamne

Copiii sunt ca bureții. Absorb tot ce facem, tot ce spunem. Învață în fiecare clipă de la noi, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de asta. Dacă adoptăm o atitudine critică – plângându-ne de ei, de alții ori de lumea care ne înconjoară –, le arătăm cum să-i condamne pe ceilalți sau, și mai rău, cum să se condamne pe ei înșiși. Îi învățăm să vadă mai curând ce este rău în lume decât ce este bun.

Putem critica în nenumărate feluri – prin cuvinte, prin tonul vocii, prin comportament sau chiar printr-o privire. Toți știm să condamnăm din priviri ori să dăm o tentă critică vorbelor noastre. Copiii mici sunt foarte sensibili la felul în care sunt spuse lucrurile și le pun la inimă. Un părinte îi poate spune copilului «E timpul să plecăm», fără ca vorbele lui să transmită mai mult decât acest mesaj. Un alt părinte, grăbit și nerăbdător, poate rosti aceleași cuvinte într-un fel care să sugereze «Ești rău pentru că te tândălești atât». Deși nici una dintre variante nu va avea neapărat efectul scontat, copilul va recepționa diferit cele două mesaje și există riscul ca al doilea să-i dea un sentiment de nemulțumire de sine.

Nu are sens să ne ascundem, toți avem momente când ne sare țandăra din nimic. Criticăm cu toții din când în când. Și o facem, poate, chiar de față cu copiii noștri. Nu este însă totuna cu a trăi într-un climat de critică permanentă, cu atenția ațintită asupra depistării greșelii. Indiferent de obiectul lor, criticile frecvente au un efect cumulativ, dând o tentă negativă, intolerantă,

vieții de familie. Ca părinți avem de ales: putem crea o atmosferă sufletească critică și acuzatoare sau una tolerantă și încurajatoare.

În febra momentului. Abby are șase ani și stă la masa din bucătărie aranjând într-o cană de plastic plină cu apă flo-ricilele culese de ea. Deodată, cana se răstoarnă, umplând totul cu apă, frunze și flori. Abby stă udă în mijlocul dezastrului și plânge în hohote. Mama ei vine într-o clipită.

«Vai de mine! Cum poți fi atât de neîndemânică?» exclamă ea exasperată.

Am spus cu toții asemenea lucruri. Reacționăm fără să gândim. Vorbele ne ies pe gură atât de repede încât ne surprind și pe noi. Poate că suntem obosiți. Poate că suntem preocupați de ceva fără nici o legătură cu ce s-a întâmplat. Indiferent de motiv, nu e prea târziu să schimbăm tonul și să evităm ca un asemenea incident mărunț să capete proporții exagerate, afectând sentimentul valorii de sine al copilului. Dacă mama lui Abby s-ar opri, s-ar calma și și-ar cere scuze că a țipat, curățenia s-ar face mult mai repede. Abby ar fi, poate, stânjenită de incident, nu însă și de propria persoană. Pe de altă parte, dacă mama lui Abby continuă să-și critice fata, Abby ar putea începe să se considere o ființă incompetentă și neîndemânică.

Știi, nu e ușor să ne înfrânăm supărarea chiar dacă suntem conștienți că asta ar fi spre binele copiilor noștri. Cei mai mulți dintre noi trebuie să facem eforturi considerabile pentru a ne înțelege și a ne controla reacțiile afective.

Ne-ar fi de mare ajutor să avem pregătit un răspuns alternativ de genul «Cum s-a întâmplat?». O asemenea formulare pune accentul pe incident, nu pe copil. În felul acesta, preîntâmpinăm sentimentul de inadecvare și de eșec al copilului și pregătim terenul pentru învățarea constructivă. Încurajând copilul să explice succesiunea evenimentelor, puteți să urmăriți alături

de el cum un lucru a condus la altul și să descoperiți, poate, împreună cum ar trebui procedat pe viitor.

Unele accidente pot fi preîntâmpinate acordând mai mult timp planificării și impunând, de la bun început, anumite limite. În general, copiii vor să ne mulțumească, așa că le putem face viața mai ușoară spunându-le clar ce vrem de la ei. Sugestiile noastre trebuie să fie specifice și adecvate vârstei, și trebuie formulate astfel încât să-i ofere copilului informații concrete de care el să se poată folosi pentru a-și adapta comportamentul.

Într-o zi ploioasă, Ben, un puști de patru ani, i-a spus mamei sale că el și prietenul lui ar vrea să facă animale din plastilină. Mama tocmai se ocupa de niște facturi scadente, așa că putea pur și simplu să spună «foarte bine» și să-i lase pe băieți să se descurce singuri. Ea însă și-a lăsat treburile, a luat o perdea veche de baie pe care o păstrase special pentru asemenea ocazii, a întins-o pe jos și le-a explicat băieților: «Stați aici, în mijloc, ca s-o putem întinde complet. O să fie loc berechet pentru ferma voastră cu animale.»

În timp ce copiii frământau plastilina pe perdeaua de plastic, Ben a întrebat-o pe maică-sa: «Putem să luăm niște cuțite de la bucătărie?»

«Fără cuțite, a zis mama. Cuțitele nu sunt jucării. Ce-ai spune de niște instrumente pentru tăiat aluatul?»

«Grozav. Și niște linguri de lemn, nu-i așa?» a continuat băiatul.

«Sigur că da, a zis mama lui Ben, scoțând din sertare o serie de ustensile de bucătărie. Și nu uitați, băieți, o să trebuiască să mă ajutați după aia să fac ordine.»

Chiar dacă pentru mama lui Ben acele câteva minute acordate băieților au însemnat o întrerupere din treburile ei, ea are toate șansele să fie scutită atât de adunatul resturilor de plastilină de pe covor, cât și de efortul de a nu-i critica pe copii. În același timp, faptul că ea s-a implicat de la bun început i-a dat lui Ben ocazia să negocieze ustensilele de bucătărie cu care dorea să se

joace. Deși o asemenea abordare îți ia timp, ea lasă loc opțiunilor și le oferă copiilor șansa de-a lua decizii. Iar faptul că au un cuvânt de spus în deciziile de zi cu zi îi ajută să-și construiască o imagine de sine pozitivă – aceea de persoane competente.

Să fim cinstiți, nu avem întotdeauna timpul sau inspirația necesare pentru a aborda lucrurile așa cum am dori. Într-o zi, o prietenă de-a mea o zorea pe fiica ei de cinci ani, Katie, să plece mai repede pentru că aveau de făcut o serie de drumuri, inclusiv la coafor pentru a o tunde pe fetiță. Pe drum, prietena mea i-a spus lui Katie: «Grăbește-te, scumpo! Mergem să te tunzi și nu vreau să întârziem.»

Brusc, Katie a făcut o criză de toată frumusețea, țipând și plângând că nu vrea să se tundă. Supărată, mama i-a spus că e «încăpățânată», iar Katie s-a înfuriat atât de tare încât n-a mai putut scoate o vorbă. Poate că în ochii unui adult mama lui Katie nu a avut o atitudine critică, dar mesajul recepționat de fetiță a fost «Ești rea pentru că ești încăpățânată».

În cele din urmă, după ce s-a mai liniștit, Katie a reușit să-i explice mamei că nu mai voia să poarte breton, așa că nu voia să-l tundă. Înțelegând că acesta fusese singurul motiv al scandalului, mama o privi uimită. «Bine, draga mea, zise ea, o să-i explicăm asta frizerului. N-o să-l lăsăm să-ți taie bretonul.» Dacă prietena mea s-ar fi gândit să discute toate astea cu Katie la micul dejun, ar fi reușit probabil să evite criza aceea atât de chinătoare pentru amândouă.

Și totuși, oricât am fi de flexibili și de răbdători, oricât am reuși să anticipăm lucrurile, vor exista întotdeauna momente în care vom intra în conflict cu copiii noștri. Problema care se pune într-o asemenea situație este cum să rezolvăm conflictul cu cât mai puține consecințe nefaste. Când ajungem într-un impas nimeni nu câștigă. Mama lui Katie a respectat dreptul fiicei ei de a decide cum să fie tunsă. Dându-le voie copiilor să aibă controlul în chestiuni minore, creăm încrederea necesară pentru a negocia pe viitor, când ei vor deveni adolescenți, de-

cizii mult mai importante. Crescând conștienți de faptul că îi vom asculta și le vom respecta părerile, copiii vor accepta mai ușor să discute cu noi și să coopereze la rezolvarea problemelor cu adevărat grave.

Vorba dulce mult aduce. De cele mai multe ori ne criticăm copiii doar ca să-i încurajăm să facă lucrurile mai bine, să fie mai buni. Poate că la fel au procedat și părinții noștri cu noi când eram copii. Sau poate că recurgem la critici când suntem obosiți ori stresați. Copiii însă nu privesc criticile ca pe o încurajare. Pentru un copil critica pare mai curând un atac la persoană și există mai multe șanse să-i provoace o atitudine de autoapărare decât una de cooperare. În plus, copiilor mici le este greu să înțeleagă că nu ei sunt inacceptabili, ci comportamentul lor.

Asta nu înseamnă însă că nu le putem spune copiilor că nu ne place ceea ce fac. Dacă ne acordăm răgazul de a cântări impactul cuvintelor noastre, putem spune exact ce vrem fără a minimaliza respectul de sine al copilului. Indiferent ce s-a întâmplat, putem să-i dăm de înțeles că *el* e în ordine, deși ceea ce a făcut nu este.

Când a auzit zgomotul de sticlă spartă, tatăl lui William a ghicit totul. A intrat calm în camera de zi, a cărei pardoseală era acoperită de cioburi. Fiul său, în vârstă de opt ani, stătea de cealaltă parte a ferestrei, în curte. O expresie de uluire și teamă i se putea citi pe chip. Băta de baseball zăcea pe jos, lângă el, iar mingea se afla în mijlocul camerei, pe podea.

«Acum știi de ce există regula „Nu juca niciodată baseball aproape de casă“, William?», îl întrebă tatăl.

Băiatul privi în pământ.

«Știu, tată. Dar am fost atent.»

«Nu, Will, regula nu se referă la atenție. Se referă la distanță.»

«Îmi pare rău», zise William, sperând că discuția se va sfârși aici.

Tatăl îl privi cu seriozitate. «Bine, hai să vedem cât ar costa să schimbăm geamul ca să știm cât timp va trebui să-ți pui deoparte banii de buzunar ca să-l plătești.»

Cuvintele se așezau încet, pe măsură ce William realiza consecințele greșelii lui. Tatăl văzu cum umerii băiatului se lăsau sub povara responsabilității.

«Știi, Will, că și bunicul tău m-a pus să plătesc o fereastră pe care am spart-o? Cred că aveam cam vârsta ta», îi mărturisi el băiatului, care îl asculta acum transpus.

«Zău?»

«A durat mult până să-l plătesc, zise tatăl. Și îți mărturisesc că de-atunci n-am mai spart niciodată vreun geam. Acum fugi și adu o mătură și un fâraș să strângem cioburile astea.»

Prea mult accent pus pe învinovățire sau pe pedeapsă produc separare, nu comuniune. Adevărul este că toți greșim, iar accidentele nu lipsesc din viața nimănui. Dacă răspundem în asemenea momente transmițând mesaje utile, îi ajutăm pe copii să învețe ceva din experiența lor, să facă legătura dintre ce au făcut și ce «s-a întâmplat» și să descopere cam cum ar trebui să procedeze pentru a readuce situația la normal.

Cicăleală, cicăleală și iar cicăleală. Poate că nu ne dăm seama, dar cicăleala și lamentația cronică sunt forme subtile de critică. Mesajul implicit al cicălelii este «Nu am încredere că îți vei aminti să faci un anumit lucru sau să te comporți cum trebuie». Nu ne ajutăm copiii așteptând de la ei tot ce este mai rău și pe deasupra suntem ineficienți. Oricât ar fi de mici, copiii învață foarte repede să facă abstracție de frazele repetate la nesfârșit. Cât despre adolescenți, este bine cunoscută capacitatea lor de-a fi «surzi» la vorbele noastre, indiferent dacă au sau nu căștile pe urechi.

O strategie preferabilă cicălitului este de a stabili rutine prezervabile care să implice așteptări rezonabile din partea noastră. De multe ori le sugerez părinților că o cale simplă, dar eficientă de-a evita placa bine cunoscută cu «nu uita» este să pună accentul nu pe uitare, ci pe reamintire.

Spuneți-i copilului dumneavoastră ceea ce vreți ca el să-și amintească: «Amintește-ți să-ți pui șosetele în coșul cu rufe murdare», «Adu-ți aminte că păpușa asta rămâne în casă, n-o iei cu tine afară». Această strategie instituie un ton încurajator care e important la orice vârstă și poate face minuni. Metoda este extrem de utilă pentru copiii mici, care tocmai învață cum funcționează viața de familie. Și, mai presus de toate, aveți încredere în ei că vor reuși. «Ce ajutor de nădejde ești că ți-ai amintit să strângi cuburile!» Cu asemenea remarce pozitive îi arătați copilului ce așteptați de la el și în același timp îl încurajați.

Ca și cicăleala, văicăreala este o modalitate ineficientă de-a căuta schimbarea și nu reprezintă un model benefic pentru copiii noștri. Ea pune accentul pe dificultăți, deficiențe și dezamăgiri, nu pe soluții. Copiii noștri nu trebuie să învețe să vadă lumea dintr-o asemenea perspectivă pasivă și negativistă, nici să creadă că soluția problemelor este să te plângi de ele. Evitați să faceți din văicăreala un substitut al trecerii la fapte. În schimb, imaginați cât mai multe soluții creative și antrenați-i pe copii să vină, la rândul lor, cu idei.

Gândiți-vă în ce măsură vă lamentați în viața de zi cu zi. S-ar putea să fiți surprinși descoperind cât de mult vă plângeți de fapt, fie că este vorba despre situația de la locul de muncă, de persoanele cu care aveți de-a face sau de vremea de-afară. Deși cu toții simțim din când în când nevoia să bombănim, aduceți-vă aminte că îndemnul «Gata cu văicăreala!» este valabil și pentru părinți, nu numai pentru copii.

Este cum nu se poate mai distructiv să ne plângem de par-tenerul de viață. Într-o asemenea situație, copiii se simt obligați