

Libris.RO

Respect pentru

JANET LANSBURY

Nu există copii răi

**DESPRE EDUCAREA CU RESPECT
A COPIILOR MICI,
FĂRĂ PEDEPSE ȘI RUȘINE**

Traducere de

OANA-CELIA GHEORGHIU



UNIVERS

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	5
1. Nu există copii răi – despre educarea cu respect a copiilor mici, fără pedepse și rușine	11
2. Când copilul mic testează limitele	18
3. Cum vorbim cu copiii mici	26
4. Educarea copilului mic: o relație directă	31
5. Nevoia de limite a unui copil mic	40
6. Cheia cooperării	47
7. Cinci motive să renunțați la distragerea atenției (și ce să faceți în schimb)	53
8. De ce nu ne urmează copiii indicațiile	60
9. Alegeri pe care nu le pot face copiii	67
10. Puterea lui „Nu“	73
11. Nu sunt adepta cronometrelor	77
12. Să nu ne lăsăm tulburați	82
13. Secretul meu pentru a-mi păstra calmul atunci când copiii mei nu și-l păstrează pe al lor	90
14. De ce plânge?	95
15. Mușcatul, lovitul, datul din picioare	98
16. Când copilul nu vrea să mănânce	106
17. Răspunsul obraznic, de sus	114
18. Încetați să vă mai simțiți amenințați	120

19. Nu vă împotriviți exprimării emoțiilor	125
20. Puterea vindecătoare a acceselor de furie	129
21. Adaptarea copilului tău la venirea pe lume a unui nou-născut	133
22. Greșeli obișnuite în disciplinare	141
23. Cum stabilești limite fără să ridici vocea	145
24. Adevărul despre consecințe	152
25. Lasă-ți copilul să iasă din încurcătură	158
26. Cum să fii un lider blând	163
27. Dacă educarea blândă nu funcționează	171
28. Educarea unui copil încăpățânat	177
29. Când respectul se transformă în răsfăț	180
30. Educarea fără vinovăție (poveste de succes)	188
31. Parenting-ul respectuos nu înseamnă parenting pasiv	191
32. Educarea blândă în acțiune	197
<i>Mulțumiri</i>	203
<i>Lecturi recomandate</i>	204

1.

Nu există copii răi – despre educarea cu respect a copiilor mici, fără pedepse și rușine

Nu este nimic rușinos la un copilaș care strigă sau e foarte agitat. Iar comportamentul său nu este unul ce trebuie pedepsit. Plânge sau strigă pentru că vrea atenție, țipă pentru că vrea să doarmă sau simte nevoia unor limite mai ferme și mai consecvente. Acest tip de comportament al copilului reprezintă strategia lui de a-și testa independența aflată în proces de dezvoltare rapidă. Copilul simte impulsul copleșitor de a încălca limitele, în același timp dorindu-și cu disperare să știe că este în siguranță.

Nu se pune problema că disciplina nu ar fi necesară la copii. Așa cum spunea Magda Gerber, „lipsa disciplinei nu este bunătate, este neglijență“. Cheia pentru o educare sănătoasă și eficientă este atitudinea noastră.

Vârsta mică este perioada ideală pentru perfecționarea unor abilități de *parenting* care vor avea ca rezultat autoritatea sinceră, directă și plină de empatie pe

care se vor baza copiii noștri în anii următori. Iată câteva sugestii:

1. Începeți cu un mediu previzibil și cu așteptări realiste. O rutină zilnică previzibilă îi permite bebelușului să anticipeze ceea ce se așteaptă de la el. Acesta este începutul educării copilului. Locul ideal în care bebelușii și copiii mici ar trebui să-și petreacă cea mai mare parte a timpului este acasă. Bineînțeles, trebuie să-i luăm uneori cu noi la cumpărături, dar nu ne putem aștepta la cel mai bun comportament din partea unui copil mic la petreceri, lungi după-amiezi la mall sau atunci când zilele lui sunt pline de activități programate.

2. Nu vă temeți și nu luați personal comportamentul inadecvat. Când un copil mic nu respectă regulile la orele mele, părinții se tem că așa putea crede despre el că este obraznic, agresiv sau prost-crescut. Atunci când părinții își proiectează aceste temeri, copiii vor tinde să le valideze, comportându-se și mai rău. Mai mult, copiii simt încordarea părinților, ceea ce adesea le potențează comportamentul inadecvat.

În loc să etichetați acțiunea unui copil, învățați să o opriți încă de la început, vorbind pe un ton detașat. Dacă vă aruncă o minge în față, încercați să nu vă enervați. Copilul nu este rău și nu face asta pentru că nu v-ar iubi. Vă solicită (în felul lui de copil mic)

limitele de care are nevoie, limite pe care, poate, nu le-ați fixat cu fermitate.

3. Răspundeți imediat, cu calm, ca un director general. E nevoie de ceva exercițiu pentru a găsi tonul potrivit în procesul de stabilire a limitelor. În ultimul timp, i-am încurajat pe părinții cărora le e greu să-și păstreze calmul să se imagineze ca directori de companie, iar pe copilul lor să și-l imagineze ca pe un subaltern respectat. Directorul îi îndrumă și îi conduce pe ceilalți eficient și cu încredere. Nu folosește un ton nesigur, întrebător, nu se înfurie și nu își arată emoțiile. Copilul nostru trebuie să simtă că nu suntem neliniștiți din cauza comportamentului său ori nesiguri în privința stabilirii unor reguli. Se simte confortabil atunci când ne manifestăm autoritatea fără efort.

Predicile, reacțiile emoționale, muștrările și pedepsele nu îi oferă copilului mic reprezentarea clară de care are nevoie și pot genera vinovăție sau rușine. Un simplu „Nu ai voie să faci asta; dacă mai arunci mingea o dată, va trebui să ți-o iau“ spus pe un ton natural în timp ce blocăm acțiunea cu mâinile este răspunsul cel mai bun. Dar reacționați imediat. Dacă a trecut momentul, e prea târziu. Așteptați-l pe următorul!

4. Vorbiți la persoana întâi. Părinții au adesea obiceiul să se numească pe ei înșiși „mami“ și „tati“. La vârsta copilăriei mici, ca și mai târziu, trebuie să vorbiți

la persoana întâi pentru comunicarea cea mai directă și mai sinceră cu putință. Copiii mici testează limitele pentru a-și clarifica regulile. Dacă eu spun „Mami nu vrea ca Emma să dea în cățel“, nu-i ofer copilului meu interacțiunea directă („tu“ și „eu“) de care are nevoie.

5. Fără pauze cu trimis în camera lui. Mă gândesc mereu la Magda, care întreba cu accentul ei maghiar de bunicuță: „Pauză de la ce? Pauză de la viață?“. Magda credea în limbajul direct și sincer în dialogul dintre părinte și copil. Nu credea în trucuri cum ar fi să trimiți un copil în camera lui, în special pentru a-i controla comportamentul sau pentru a-l pedepsi.

Dacă un copil se comportă inadecvat într-o situație publică, el ne semnalează, de obicei, că este obosit, că își pierde controlul și că trebuie să plece. A duce în brațe copilul la mașină pentru a pleca acasă, chiar dacă țipă și dă din picioare, este o metodă de a rezolva problema care îi arată celui mic că îl înțelegem și îl respectăm. Uneori, copilul are accese de furie acasă și trebuie dus în camera lui ca să dea din mâini și din picioare și să plângă în prezența noastră până când își recapătă controlul. Acestea nu sunt pedepse, ci reacții afectuoase.

6. Consecințele. Un copil mic învață cel mai bine cum trebuie să se poarte atunci când simte pe pielea lui consecințele naturale ale comportamentului său, mai degrabă decât în urma unei pedepse lipsite de legătură

cu situația respectivă, cum ar fi trimisul în camera lui. Dacă un copil aruncă în toate părțile ce are în farfurie, ora lui de masă s-a terminat. Dacă un copil refuză să se îmbrace, nu vom putea merge în parc astăzi. Aceste reacții ale părinților sunt percepute de copil ca fiind drepte. E posibil să reacționeze negativ în continuare în fața consecinței, dar nu se va simți manipulat sau făcut de rușine.

7. Nu pedepsiți copilul pentru că plânge. Copiii au nevoie de reguli de conduită, dar reacțiile lor emoționale la limitele impuse de noi (sau la orice altceva) trebuie permise, chiar încurajate. Vârsta copilăriei mici poate fi o perioadă a emoțiilor intense, contradictorii. Copiii pot avea nevoie să-și exprime furia, frustrarea, confuzia, epuizarea și dezamăgirea, mai ales în cazul în care nu primesc ceea ce-și doresc din cauza limitelor impuse de noi. Un copil are nevoie de libertatea de a-și exprima în siguranță emoțiile fără a fi judecat. Poate avea nevoie de o pernă în care să dea cu pumnul. Oferiți-i una.

8. Iubirea noastră trebuie să fie necondiționată. A-i retrage unui copil afecțiunea noastră ca formă de disciplinare îi induce acestuia ideea că dragostea și sprijinul nostru pot dispărea imediat din cauza unui efemer comportament inadecvat. Cum poate așa ceva să-i creeze copilului senzația că se află în siguranță?

Articolul lui Alfie Kohn intitulat „When a Parent’s «I Love You» Means «Do What I Say»“¹, publicat în *The New York Times*, descrie cât rău poate face genul acesta de *parenting* condiționat prin care copilul ajunge să fie supărat pe părinții lui, să-și piardă încrederea în ei și să nu-i mai placă. Retragerea afecțiunii părintești îl face pe copil să simtă că nu e bun de nimic, să fie copleșit de vinovăție și rușine.

9. Plesnitul – NICIODATĂ! Ceea ce dăunează cel mai mult unei relații de încredere sunt palmele date copilului. Obiceiul de a plesni copilul va avea ca rezultat comportamente violente ale acestuia. Un articol din revista *Time* semnat de Alice Park („The Long-Term Effects of Spanking“²) prezintă un studiu recent ale cărui concluzii sunt „dovada cea mai clară de până acum că palmele primite îi pot face pe copii să se comporte și mai nepotrivit pe termen lung. Dintre cei aproape 2 500 de copii studiați, cei care au fost plesniți mai des la vârsta de trei ani reacționau cel mai agresiv la vârsta de cinci ani“.

Este imposibil să-i provoci intenționat, dar în același timp cu dragoste, durere unui copil. Din păcate, în multe familii în care copilul e lovit des, el învață să le asocieze pe cele două.

¹ Când un părinte spune „te iubesc“, iar asta înseamnă „Fă cum îți spun eu“ (n. tr.).

² Efectele pe termen lung ale plesnitului (n. tr.).

Să ne iubim copilul nu înseamnă să-l facem fericit în orice moment și să evităm luptele pentru putere. Adesea înseamnă să facem ceea ce ni se pare cel mai dificil: să spunem „Nu“ și să vorbim serios.

Copiii noștri merită răspunsuri directe și sincere din partea noastră ca să poată înțelege binele și răul și ca să poată dezvolta o autodisciplină necesară pentru a-i respecta pe ceilalți și pentru a fi respectați. Așa cum scria Magda în *Dear Parent: Caring for Infants with Respect*¹, „obiectivul îl reprezintă disciplina internă, încrederea în sine și bucuria actului cooperării“.

¹ Dragă părinte. Îngrijirea cu respect a bebelușului (n. tr.).

2.

Când copilul mic testează limitele

Testarea limitelor îl poate pune în încurcătură chiar și pe cel mai versat adult. De ce aruncă scumpa noastră fetiță cu jucăria în noi când *tocmai* i-am spus să nu o facă, și mai pune și paie pe foc zâmbind cu obrăznicie? E rea? Simte nevoia presantă să arunce lucruri? Poate că ne urăște, pur și simplu...

Sensibili, intens emoționali și lipsiți de controlul propriilor impulsuri, copiii mici au adeseori moduri neobișnuite de a-și exprima nevoile și emoțiile. Dacă asta constituie o consolare, nici pentru copilul nostru nu au sens aceste comportamente. Explicația simplă constă în nefericita combinație între cortexul prefrontal imatur și emoțiile turbulente ale copilăriei mici. Mai simplu spus, copiii sunt copleșiți cu ușurință de impulsuri mai mari și mai puternice decât ei înșiși.

Cu alte cuvinte, fetița din situația descrisă mai sus a înțeles, cel mai probabil, că nu vrei să te lovească pe

tine, pe prietenii ei, pe frații sau surorile ei ori animalul de companie, să verse apa, să arunce mâncarea pe podea, să se smiorcăie, să țipe și să te facă proastă; dar impulsurile fetei au fost mai tari decât ea. Și chiar dacă rânjește răutăcios, nu face asta din răutate.

Regula nr. 1. Niciodată, sub nici o formă, nu luați personal comportamentul copilului atunci când încalcă o limită.

Copiii noștri ne iubesc, ne apreciază și au nevoie de noi mai mult decât o vor putea spune vreodată. Amintiți-vă aceste adevăruri de mai multe ori pe zi până când vi le însușiți, pentru că o perspectivă sănătoasă asupra testării limitelor reprezintă un punct de plecare esențial.

Să-i respectăm pe copii înseamnă să le înțelegem stadiul de dezvoltare, nu să reacționăm la comportamentul lor ca și cum ar fi adulți, la fel ca noi.

Voi descrie mai jos câteva dintre motivele cele mai frecvente pentru care copiii mici testează limitele.

1. S.O.S.! Nu pot funcționa. Copiii mici par a fi ultimele persoane de pe Pământ care să-și conștientizeze propria extenuare sau foame. Parcă sunt programați să nu știe când să se oprească și uneori fizicul preia controlul asupra mentalului, acesta fiind felul copiilor de a