

TREI

10 pași pentru a deveni un părinte (aproape) perfect

MARY ELLEN RENNA

Traducere din engleză de Denisa Matei

Cuprins

Prefață	9
Introducere	15
Pasul 1: Nu le mai spuneți cât de „speciali“ sunt	23
Pasul 2: Nu-i mai supravegheați tot timpul	41
Pasul 3: Lăsați-i să greșească	59
Pasul 4: Arătați-le cine e șeful	73
Pasul 5: Fiți un profesor pentru copil	109
Pasul 6: Învățați-i cum să-și rezolve problemele	127
Pasul 7: Fiți un bun exemplu	155
Pasul 8: Nu le dați absolut tot ce-și doresc	165
Pasul 9: Nu fiți prietenul lor	179
Pasul 10: Nu-l îndrumați spre medicină dacă are stofă de scriitor	197
Concluzie	207

Introducere

Nu putem pregăti mereu viitorul pentru tineretul nostru, dar putem pregăti tineretul pentru viitor.

Franklin D. Roosevelt

Discurs ținut la Universitatea din Pennsylvania
(20 septembrie 1940)

Ultimii treizeci de ani din viața mea au fost împărțiți în două părți majore: a fi părinte și a fi pediatru. În timp ce îmi vedeam de familie și aveam de-a face cu crizele și provocările aferente, mă confruntam și cu problemele și corvezile din viața pacienților mei. Droguri, moarte, nesubordonare, divorț, hărțuire, instabilitate financiară și emoțională — și lista poate continua. Generație după generație, lista de probleme cu care avem de-a face rar se scurtează și în cele mai multe cazuri se mărește cu altele și mai ciudate. Dezvoltarea tehnologică și schimbările sociale mută cursul gândirii și al valorilor noii generații. Odată cu această mișcare, vine și valul de sfaturi legate de cum ar trebui părinții să răspundă la noile provocări.

Am crescut trei copii, adulți acum, și în același timp, am observat cum cresc pacienții mei, devenind părinți la

Respect pentru oameni și cărți

rândul lor. De-a lungul timpului, am fost martora unei tendințe îngrijorătoare între părinți și copii: copiii își controlează părinții în loc ca părinții să-și controleze copiii. Părinții ce-și laudă prea mult copiii pun prietenia mai presus decât parentajul și le dau celor mici tot ce vor, iar pe deasupra monitorizează toate aspectele vieții copilului, făcându-i rău pentru dezvoltarea sa viitoare. Trebuie să schimbăm ceva și cât mai repede posibil.

În timp ce mințile copiilor sunt încă în proces de formare, trebuie să acționăm rapid pentru a modela felul cum ei învață și cum reacționează la probleme. Indiferent de vârstă, nu e niciodată prea târziu ca să-i influențezi, așadar, e mai bine să începi de pe acum să o faci cum trebuie. Acest lucru înseamnă că *tu* trebuie să te schimbi, ca părinte. Ne place sau nu, e de bine sau de rău, totul începe cu abilitățile pe care le stăpânește părintele. Scopul acestei cărți este să învețe părinții cum să-și schimbe părți din comportamentul și felul de a reacționa față de copilul lor. Poate părea greu de înțeles acum, dar dacă ai așteptări mai mari de la copiii tăi, le dai mai multe responsabilități, îi lași să dea greș din când în când și ești un lider adevărat, aceste lucruri vor duce la dezvoltare, autonomie și ferici- cire autentică.

Fiecare nouă generație de părinți are parte de suișurile și coborâșurile ei când vine vorba de a învăța metode adecvate de parentaj. Din obișnuință, suntem fixați pe metodele și ideile folosite de părinții noștri, cum și ei au făcut la rândul lor. Dar odată cu acea moștenire vin și

Respect pentru oameni și cărti

erorile pe care noi, bineînțeles, încercăm să le corectăm. Deși trăim cu și alături de alți oameni, când vine vorba de a-i crește, nu mai știm ce e bine sau nu. Chiar dinainte să fi scris primul cuvânt din această carte știam ce titlu îi voi pune. Am fost sinceră cu mine și sunt sinceră cu tine — nu există părinte perfect și această carte nu te va învăța să fii un părinte fără cusur. Dar dacă ajungem să înțelegem că nu tot ce ne-au învățat părinții noștri a fost greșit și că instinctele noastre mai dau greș, putem începe să ne imaginăm toate lucrurile ce duc la a fi un părinte grozav.

Mai mult sau mai puțin, în prezent și în această eră, noi suntem niște părinți privilegiați. Timpul acesta este unul confortabil pentru majoritatea oamenilor. De-a lungul timpului, familiile s-au dezvoltat în cele mai periculoase condiții. Coloniștii sufereau de boli contagioase și călătoreau pe mare în condiții riscante. Pionierii americani au traversat Marile Câmpii Centrale împreună; au suferit și au murit din cauza ororilor traiului în secolele de odinioară. Însă în ciuda tuturor pericolelor care au dispărut în timp, din fericire, cu ajutorul noii tehnologii, copiii creșteau totuși și reușeau să crească la rândul lor următoarele generații. Greutățile erau combătute cu indiferență și cu o atitudine fermă — o mentalitate de supraviețuire și progres.

Care au fost efectele acestora față de un om în creștere? A fost acela cel mai bun mediu în care putea trăi? Cu siguranță nu, din moment ce copiii erau puși în situații foarte primejdioase pe când erau forțați să

Respect pentru oameni și căști

muncească prea mult, fiind probabil hrăniți prea puțin și expuși la boli periculoase. Trecutul nu ar trebui mereu luat de exemplu pentru cum să trăim pe viitor. Eu nu susțin stilul extrem de viață în care contează doar să supraviețuiești. Ar trebui să acceptăm privilegiile noastre moderne. Însă trebuie să admitem faptul că, pe atunci, copiii erau învățați niște valori bune pe care le adoptau din pură necesitate.

Copiii de pe vremuri aveau îndatoriri ce ajutau la dezvoltarea încrederii în sine, a eticii muncii și a abilităților de bază necesare pentru rezolvarea problemelor și pentru supraviețuire. Acestea erau de ajutor de-a lungul transformării copilului într-un adult pregătit să înfrunte viața. Dezamăgirea nu era ceva nou și astfel, când apăreau situații ce duceau la eșec, nu era sfârșitul lumii pentru ei. Munca grea și alte așteptări față de purtarea celui mic hrăneau instinctele de supraviețuire ce-i făceau niște adulți de succes.

Cu cât vor să fie independenți mai devreme, cu atât aceștia capătă abilitatea de a tolera un răspuns negativ referitor la cererile lor și de a gestiona dezamăgirea. Părinții dau astfel posibilitatea copiilor de a-și consolida un bun sentiment de sine. Acest sentiment este asemănător cu stima în sine și cu conștiința propriei valori. În timp ce sentimentul de sine se dezvoltă în copil, acesta îi aduce și mai multă încredere, ceea ce îi va da un plus de independență și încredere în propriile competențe.

A crește un copil nu înseamnă să-i fii partener, ci lider, să-l ghidezi prin viață. Tu impui niște reguli doar

în beneficiul copilului tău. Ești acolo să-l înveți și să-l conduci în direcția corectă, să-l sfătuiești, să-l asculți și să îi impui limite când e necesar. Când un părinte dă comenzi calm și regulile le sunt respectate, este firesc să fie pace și liniște.

Societatea în ziua de azi este într-o cumpănă a extremelor despre ce înseamnă să fii părinte: este deci timpul să găsim un punct comun. Recomandările variază de la lăsarea copiilor mici să ia decizii importante de viață până la sugestii cum că părinții ar trebui să participe la aproape toate aspectele vieții lui de zi cu zi. Se pare că ei, copiii, nu sunt considerați răspunzători de ceea ce fac și mult prea des educația parentală este făcută vinovată pentru rătăcirile copilului.

O reclamă ce a fost difuzată recent la televizor ne-a arătat o frântură din ce înseamnă să fii un părinte în acest mileniu. Imaginați-vă următoarele: o mamă oprește dubița în fața casei după ce a fost la cumpărături. Mașina trebuie golită ca pungile să fie aduse în casă. Cei doi copii mai mici stau pe iarbă. Cel mare se joacă pe tabletă în timp ce copilul mic se joacă de-a cowboy-ul. Mama îi strigă în timp ce cară două pungi mari cu cumpărături: „Băieți, mă ajutați puțin?” Primul băiat îi răspunde sarcastic fără să-și ridice privirea: „Nu știu, mă mai gândesc” și continuă să se joace fără să se uite la mama lui. Dar după ce i s-a promis o gustare de tip junk-food, vine imediat.

De unde să încep ca să vă explic oroarea acestui scenariu? Deși o reclamă TV nu este o emisiune care

Respect pentru oameni și cărți

prezintă realități cotidiene, ideile principale prezentate în această scenă sunt atât de obișnuite, încât media le afișează ca și cum așa este normal, pentru a ne vinde mâncare de tip junk-food. Acest comportament ce este considerat inteligent și amuzant de către părinți este obișnuit și previzibil. „Sunt și ei mici“, spun la unison părinții și tocmai acest lucru va duce la un comportament haotic.

Majoritatea părinților judecă repede alți părinți, mai precis atitudinea și faptele altor copii, precum și felul în care reacționează părinții la ele. Când este vorba de o situație ce nu-i privește, cum ar fi cea din reclamă, pot vedea cu ușurință că acel copil este nerespectuos și chiar obraznic cu mama lui. Însă când propriul copil se comportă așa, scenariul devine cam invizibil pentru ochiul părintelui. Este mult mai greu să-ți vezi copilul într-o lumină proastă. Noi vedem doar copilașul nostru dulce pe care nu vrem să-l supărăm sau să-l întristăm prin dezaprobare sau prin îndepărtarea sursei de distracție.

Părinții pot fi orbiți de iubirea pentru copilul lor. Ei se pot convinge că o replică înțepată n-a fost, de fapt, răutăcioasă și neplăcută, ci doar spusă în joacă, fără intenția de a răni pe cineva, așa că o trec cu vederea. Sau poate că este mai ușor să faci treabă în casă fără ajutorul lor, pentru că un copil îngreunează lucrurile, iar dacă o faci singur, termini mai repede. Sau poate că nu ai pretenția ca un tânăr să sară și să-și ajute mama cu bagajele, pentru că distracția este mai importantă decât pierderea timpului cu treburile domestice. Oricare ar fi

Respect pentru oameni și cărți

motivale, niciunul nu ajută copilul, ci de fapt, *ne asigurăm că generația următoare va fi una cu pretenții, nervoasă și dezamăgită.*

Un părinte începător ce are un nou-născut trăiește pentru prima dată una dintre cele mai minunate emoții, aceea a iubirii bebelușului său. Poate fi greu să rămâi cu capul pe umeri atunci când te pierzi în ochii copilului-miracol pe care l-ai creat. Toate simțurile tale sunt trezite într-un mod pe care nu l-ai mai simțit până acum, iar viața ta nu mai e condusă de către rațiune, ci de emoție. Faci și spui lucruri pe care nu le-ai crezut posibile, iar acum, mai mult ca niciodată, este timpul să fim niște adulți inteligenți și echilibrați, pentru că doar noi suntem responsabili de această nouă viață. Cartea aceasta te va ajuta să-ți canalizezi emoțiile copleșitoare printr-o abordare mai rațională, pentru a te asigura că-ți vei ajuta băiatul sau fata să devină un viitor adult fericit și sănătos.

De la generațiile familiilor ce au suferit de-a lungul Marii Crize până la prima generație crescută în era televizorului, putem învăța din trecut și trasa un drum către viitor pentru a deveni niște părinți mai buni. Cu toate acestea, primul pas este să recunoaștem că există o problemă. Nu putem vorbi despre libertate dacă nu realizezi că ești prins într-o cursă. Pentru a ieși din cursă, trebuie să fii sincer cu tine însuși și să fii obiectiv referitor la acțiunile tale: tocmai cu acest lucru vom și începe.

Pasul 1

Nu le mai spuneți cât de „speciali” sunt

Dacă eul tău începe cu „Eu sunt important, eu sunt mare”, eu sunt special”, vei avea parte de mari dezamăgiri când vei vedea ce s-a descoperit despre univers.

Nu, nu ești mare. Chiar nu ești. Ești mic, în timp și spațiu.

Și deții acest vas fragil numit „corpul uman” ce trăiește limitat pe Pământ.

Neil deGrasse Tyson

Dintr-un interviu din 2014 cu Bill Moyers în timpul emisiunii „Moyers and Company”
despre documentarul „Cosmos” al lui Carl Sagan

- *Lauda excesivă dăunează copiilor în loc să îi dezvolte*
- *Ține minte că, deși sunt copiii tăi speciali, ei nu sunt copiii speciali ai lumii*
- *Creează-i copilului tău o mentalitate sănătoasă lăudându-i eforturile, și nu inteligența sau abilitățile*

Când o mamă sau o femeie gravidă vorbește despre naștere, primul cuvânt ce-i vine în minte este „miracol“. Nașterea este un miracol și este foarte ușor să te ia valul euforiei și plăcerii. Ai dat naștere unei vieți noi, unui copil mic și iubitor pe care îl vei crește și cu care îți vei petrece zilele. Îți admiri bebelușul pe care l-ai creat și vezi o mică frumusețe ce are un potențial imens și care n-are cum să dea greș. Un îngerăș perfect! Ești sigură de tine și de instinctul tău. Până la urmă, bebelușii au cel mai dulce zâmbet, cea mai drăgălașă față, cea mai adorabilă purtare și cea mai mare inimă.

Ei ascund infinite posibile drumuri pe care să o apuce. Vezi acest lucru de fiecare dată când se uită în

Respectul pentru imaginea copilului

sus-lă tine, cu ochii lor puri și naivi, și așa este și normal să se întâmple. Dacă nu ne-am adora în totalitate copiii, dacă nu am venera pământul pe care calcă, mulți mai puțini oameni ar fi existat în lume. Cine altcineva, dacă nu părintele copilului va suporta încercările și mâhnirile provocate de acea odraslă? Acest sentiment implică acel tip de sacrificiu cunoscut de toți, dar pe care puțini îl iau în serios. Este gluma de bază a fiecărui serial de comedie, dar când ți se întâmplă ție și soțului tău, nu mai e deloc amuzantă. Realitatea sacrificiului va fi următoarea: Fără escapade spontane de weekend sau stat până târziu cu băieții. Fără dormit sau mâncat când vrem noi, iar uneori ne va fi greu și să ne folosim baia fără să fim deranjați. La început, toate acestea abia dacă sunt luate în seamă, noile responsabilități ca părinte sunt acceptate cu bucurie pentru că tu tocmai ai creat *cea mai uimitoare făptură de pe Pământ!*

Copilul tău este unic și este cea mai minunată persoană din lumea *ta* și așa și trebuie. Copiii au nevoie să știe cât sunt de iubiți; au nevoie să simtă că părinții lor sunt cei mai puternici protectori ai lor și că ar muta munții ca să-i protejeze. Au nevoie să simtă acea iubire necondiționată de la un părinte. Însă, este absolut necesar să-i facem să înțeleagă că ei nu sunt cei mai importanți *din întreaga lume*.

De obicei, când auzi cuvintele „copilul tău nu este așa de special“, ești asaltat de sentimente nu tocmai plăcute. Majoritatea părinților vor contesta acea afirmație și se vor război cu oricine a spus că odrasla lor nu este așa de

specială. Acum vine partea grea. Trebuie să înțelegi că el este cu precădere important doar pentru tine și pentru cei apropiați. Problema începe când un părinte nu poate înțelege că micuțul lor nu este un om „excepțional” pentru tot restul lumii și că nu trebuie tratat ca și cum ar fi cea de-a opta minune a lumii. După ce părinții realizează că, de obicei, el este special doar pentru ei și încă câțiva și încep să-și pregătească copilașul pentru lume — o lume ce nu le va considera progenitura ca fiind altceva decât un om normal —, doar atunci vor face progrese în transformarea copilului într-un adult de succes și activ.

Pe această planetă trăiesc miliarde de oameni și majoritatea sunt mediocri, printre ei situându-se cel mai probabil și copiii tăi. Este greu de digerat pentru un părinte acest lucru. Bineînțeles că există copii cu talente excepționale în unele domenii, dar, conform standardelor sociale, aceasta nu îi face mai importanți decât un copil ce nu excelează. Chiar și în cazul rar al unui copil-geniu, este important să-l ținem cu picioarele pe pământ.

Fiecare părinte își vede copilul ca fiind un cadou minunat, dar restul lumii nu-l vede cu aceiași ochi. Acest fapt este opus față de ceea ce părinții consideră ca fiind o realitate de la sine înțeleasă. Cum să fie posibil ca micul om pe care l-ai creat să *nu* fie special, uimitor, minunat, de nu-ți mai poți lua ochii de la el? Pur și simplu nu e posibil. Ceva și mai uluitor este faptul că părinților li s-a spus că trebuie să-i facă pe cei mici să se simtă importanți și că este esențial să-i scalde în laude; dar și