

1-2-3 **MAGIC**

**Disciplină eficientă pentru
copiii între 2 și 12 ani**

DR. THOMAS W. PHELAN

TRADUCERE DE IOANA PANȚIR

CUPRINS

Prefață	xii
Introducere	xvii
Partea I: Crearea unei fundații solide pentru parenting	1
Capitolul 1: Orientarea către profesia de părinte	3
Capitolul 2: Sarcinile unui părinte	8
Capitolul 3: Contestarea ideii că „orice copil e un mic adult”	15
Capitolul 4: Evitarea celor două mari greșeli de disciplinare	20
Partea a II-a: Controlarea comportamentului nepotrivit:	
Sarcina parentală 1	25
Capitolul 5: Obținerea rezultatelor cu ajutorul număratului	27
Capitolul 6: Sfaturi pentru aproape orice problemă legată de metoda număratului	41
Capitolul 7: Disciplinarea copilului în public	63
<i>Povestea reală nr. 1: „Cazul teroristului cu tantrumuri”</i>	72
Capitolul 8: Cum să tratăm rivalitatea dintre frați, tantrumurile, îmbufnarea și minciunile	87
<i>Povestea reală nr. 2: „Cazul incredibil al călătorilor scandalagii”</i>	95
Capitolul 9: Primii pași în aplicarea metodei număratului	101

Partea a III-a: Gestionarea încercărilor de testare și manipulare 105

Capitolul 10: Recunoașterea celor șase tipuri de testare și manipulare	107
Capitolul 11: Povești de pe câmpul de luptă	121

Partea a IV-a: Încurajarea comportamentului pozitiv:

Sarcina parentală 2	133
Capitolul 12: Stabilirea rutinelor pozitive	135
Capitolul 13: Trezirea și pregătirea plecării de dimineată	156
Capitolul 14: Ordinea și treburile casnice	163
Capitolul 15: Mofturile la masă	171
Capitolul 16: Rezolvarea problemei temelor	177
Capitolul 17: Respectarea orei de culcare	184
<i>Povestea reală nr. 3: „Cazul balamucului de la ora de culcare”</i>	193
Capitolul 18: Gestionarea aşteptărilor	200

Partea a V-a: Întărirea relațiilor cu copiii: Sarcina parentală 3 209

Capitolul 19: Ascultarea empatică	211
<i>Povestea reală nr. 4: „Cazul prietenilor dificili”</i>	218
Capitolul 20: Pericolele parentingului exagerat	225
Capitolul 21: Adevărata magie: distracția în doi	228
Capitolul 22: Rezolvarea problemelor împreună	232

Partea a VI-a: Cum să vă bucurați de nou dobândita viață de familie

viață de familie	237
Capitolul 23: Păstrarea consecvenței	239
Capitolul 24: Familia fericită și sănătoasă	244

Anexe	248
Index	252
Despre autor	266



INTRODUCERE

**Jobul de părinte: program prelungit,
fără salariu, beneficii excelente**

„POT SĂ MĂNÂNC UN Twinkie?”

„Nu, iubire.”

„De ce nu?”

„Pentru că luăm masa la ora șase.”

„Bine, dar eu vreau un Twinkie.”

„Tocmai ți-am spus că nu poți.”

„Niciodată nu-mi dai nimic!”

„Cum adică nu-ți dau niciodată nimic? Ai haine pe tine? Ai un acoperiș deasupra capului? Te hrănesc în fiecare zi?”

„Lui Joey i-a dat unul acum jumătate de oră.”

„Ascultă, tu ești fratele tău? În afară de asta, el nu face mofturi la mâncare.”

„Promit că n-o să fac mofturi.”

„Monica, lasă-mă cu promisiunile! Ieri, la patru și jumătate, ai mâncat un sendviș cu unt de arahide și jeleu, iar la cină n-ai mai mâncat nimic!”

„ATUNCI MĂ SINUCID ȘI APOI FUG DE-ACASĂ!”

Bine ați venit la 1-2-3 Magic!

Jobul de părinte este unul dintre cele mai importante din lume și, în același timp, poate fi una dintre cele mai plăcute experiențe de viață. Copiii mici sunt fermecători, afectuoși, amuzanți, curioși, plini de viață și distractivi. Pentru mulți adulți, experiența de a fi părinte aduce beneficii profunde și unice, de neegalat de niciun alt aspect al vieții.

Cu toate acestea, a fi mamă sau tată poate fi și incredibil de frustrant. Dacă scena cu Twinkie se repetă de mai mult de o mie de ori, nefericirea e garantată. În cazuri extreme, dar cât se poate de obișnuite, această nefericire poate deveni sursa abuzului emoțional și fizic. Așa nu poate trăi nimeni – nici copilul, nici adultul.

Copiii nu vin pe lume înzestrăți cu un manual intitulat *Cum să mă crești*. De aceea există programe precum 1-2-3 Magic. Metoda este folosită în prezent de milioane de părinți din toată lumea (inclusiv părinți singuri sau divorțați), educatori, bunici, îngrijitori de la creșe, bone, pedagogi din tabere, personal din spitale și alte persoane care au grijă de copii, toți lucrând în scopul de a crește copii sănătoși și fericiți.

Programul 1-2-3 este predat și recomandat de mii de profesioniști din domeniul sănătății mintale și de pediatri. La ședințele cu părinții, profesorii recomandă cartea *1-2-3 Magic*.

De unde tot entuziasmul acesta? După cum a spus un părinte, „1-2-3 Magic a fost ușor de învățat și mi-a oferit rezultate. Am reușit din nou să mă bucur de copii și să fiu genul de mamă care am crezut întotdeauna că voi fi”. După mai bine de douăzeci și cinci de ani de la lansarea programului, auzim astăzi părinți care spun: „Copiii mei erau extraordinari, iar acum sunt adulți cumsecade. Ne face plăcere să le fim în preajmă”.

Metoda 1-2-3 Magic îi ajută pe copii să ajungă adulți autodisciplinați, competenți, fericiți și capabili să se înțeleagă bine cu ceilalți. Cu alte cuvinte, formează oameni cu inteligență emoțională ridicată – indivizi care își pot controla emoțiile la fel de bine pe cât pot să înțeleagă și să răspundă la emoțiile celorlalți.

Metodele descrise în această carte sunt ușor de înșușit și *puteți începe*

imediat programul. Pentru învățarea tehniciilor este nevoie de numai trei sau patru ore. Oricine poate folosi 1-2-3 Magic – este nevoie doar de ambiție și implicare!

Cum să începeți

După ce terminați de învățat metoda 1-2-3 Magic, e bine să începeți imediat să o punete în aplicare. Discutați cu soțul/soția sau cu partenera/partenerul, dacă locuiți împreună, și treceți de îndată la fapte. Dacă sunteți părinte singur, trageți adânc aer în piept și explicați-le copiilor exercițiul. Același lucru este valabil dacă sunteți bunic. Dacă nu începeți imediat, s-ar putea să nu mai reuști niciodată.

După ce ați învățat 1-2-3 Magic, veți ști exact ce să faceti, ce să nu faceți, ce să spuneți și ce să nu spuneți în aproape în toate situațiile problematice cotidiene prin care treceți cu copiii. Deoarece 1-2-3 Magic se bazează pe doar câteva principii de bază, dar de o importanță majoră, nu numai că veți ține minte ce trebuie să faceti, *dar veți putea să faceți ce trebuie chiar și atunci când sunteți anxios, agitat sau supărat* (stări prin care noi, părinții, trecem în fiecare zi!). De asemenea, veți reuși să fiți un părinte bland, dar eficient, în momentele în care sunteți ocupat, grăbit sau preocupat de ceva.

La ce să vă așteptați când începeți programul 1-2-3

Când începeți programul 1-2-3 Magic, relația cu copiii se va schimba rapid. Dar există o veste bună și una proastă. Vesta bună este că, la început, aproape jumătate dintre copii vor face parte din categoria „coopereză imediat”. Începeți programul și copiii răspund pozitiv din prima clipă – uneori, „ca prin farmec”. Ce faceți în această situație? Vă relaxați și vă bucurați de norocul pe care îl aveți!

Vesta proastă este că cealaltă jumătate dintre copii se vor încadra în categoria „testează imediat”. La început, comportamentul acestor copii

se va înrăutăți. Vă vor pune la încercare, ca să vadă dacă vorbiți serios. Cu toate acestea, dacă rămâneți pe poziții – fără ceartă, fără tipete, fără palme –, majoritatea copiilor își vor schimba comportamentul în șapte până la zece zile. Ce faceți apoi? Vă bucurați din nou de copii.

Credeti sau nu, curând veți avea un cămin mult mai liniștit și copii mult mai cuminți. Vă veți plăcea și vă veți respecta din nou ca părinți – și totul se va întâmpla într-un viitor deloc îndepărtat!

Înainte să intrăm în detaliile programului 1-2-3 și ale Sarcinii Parentale 1, controlarea comportamentului nepotrivit, ar trebui să identificăm câteva concepte foarte importante, fundamentale pentru înțelegerea principiului după care funcționează metoda 1-2-3 Magic:

- ▶ *Cea mai eficientă abordare – sau filosofie – a parentingului* (capitolul 1).
- ▶ *Principalele trei sarcini parentale* (capitolul 2).
- ▶ *Presupunerea periculoasă pe care unii părinți, profesori și alții educatori o fac adesea în privința copiilor mici* (capitolul 3).
- ▶ *Cele două mari greșeli de disciplinare făcute de adulți* (capitolul 4).

III PARTEA I III

Crearea unei fundații solide pentru parenting

CAPITOLUL 1

Orientarea către profesia de părinte

CAPITOLUL 2

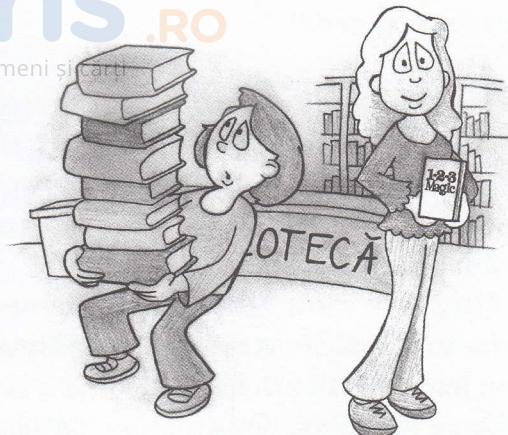
Sarcinile unui părinte

CAPITOLUL 3

Contestarea ideii că „orice copil e un mic adult”

CAPITOLUL 4

Evitarea celor două mari greșeli de disciplinare



1

ORIENTAREA CĂTRE PROFESIA DE PĂRINTE

Cum să ne pregătim pentru cea
mai importantă slujbă din lume

NU AVEȚI DE UNDE să știți ce presupune profesia de părinte până când nu ajungeți în acea postură. Orice v-ați fi imaginat despre cum va fi să fiți mamă sau tată, momentul când aduceți primul copil acasă va fi un **șoc** – un mare **șoc!** Singura garanție este că educarea și creșterea copilului va fi mai dificilă, dar și mult mai satisfăcătoare decât v-ați fi așteptat.

1-2-3 Magic se bazează pe ideea că parentingul ar trebui privit ca o profesie. Cu alte cuvinte, după un curs de specializare, treaba va fi mult mai ușoară. Dar această pregătire nu trebuie să dureze ani de zile, nici să implice citirea a tone de cărți. O singură carte ar trebui să fie de ajuns.

Reguli de bază pentru un părinte eficient

Trebuie să porniți de la propria filosofie de parenting – de la evaluarea generală a acestei profesii, care vă oferă regulile de bază. Deși

Îndatoririle se schimbă pe măsură ce cresc copiii, părinții eficienți au două calități importante. Acestea sunt:

- 1. Cald și prietenos, pe de o parte.**
- 2. Exigent și ferm, pe de altă parte.**

A fi *cald și prietenos* înseamnă a avea grija de nevoile emoționale și fizice ale copiilor. Înseamnă să-i hrănim, să-i protejăm, să aibă căldură și haine curate și să ne asigurăm că dorm suficient. Căldura și prietenia înseamnă și să fim sensibili la sentimentele copiilor: să le împărtăşim bucuria că au un nou prieten, să îi consolăm când scapă înghețată pe jos, să îi ascultăm activ când sunt supărați pe un profesor și să ne bucurăm de compania lor.

A fi *cald și prietenos* înseamnă să *vă și placă* – nu doar să vă iubiți – copiii.

Cealaltă trăsătură importantă a oricărui bun părinte, a fi *exigent și ferm*, are un sens pozitiv. Părinții buni au așteptări de la copiii lor. Se așteaptă să se comporte bine la școală, să fie respectuoși cu adulții, să studieze, să depună eforturi la sport și să aibă prieteni pe care să-i trateze cu generozitate și bunătate. Așteaptă de la copiii lor să respecte regulile, să facă gesturi frumoase pentru ceilalți și, uneori, să înfrunte situațiile dificile sau de care le este teamă.

Cu alte cuvinte, părinții eficienți se așteaptă de la copiii lor să facă față provocărilor vieții (care, după cum știți, nu sunt puține!) și să respecte regulile și limitele impuse comportamentului lor.

Aceste două direcții ale parentingului, *cald-prietenos* și *exigent-ferm*, ar putea părea contradictorii la început. Nu sunt. Unele situații impun o latură, altele – cealaltă latură, iar cîteodată veți avea nevoie de amândouă. De exemplu, ce se întâmplă dacă fiica dumneavoastră îi dă o palmă fratelui ei? Este momentul să folosiți latura *exigentă*. Dar dacă hrănește câinele fără să i se ceară? Folosiți latura *caldă*.

Dar dacă e ora de culcare? Atât latura prietenoasă, cât și cea fermă sunt la fel de necesare. Latura prietenoasă ar putea însemna să stați în pat cu copilul un sfert de oră, cât citiți povestea de seară. Latura *exigentă*, pe de altă parte, ar putea însemna să le cereți copiilor să fie gata de culcare (spălat pe dinți, baie sau duș, pijamale și aşa mai departe)

Respect pentru oameni și cărți

înainte de povestea de seară. Iar la ora nouă, fermitatea înseamnă că se stinge lumina. Fără „dacă”, „și” sau „dar”.

Mesajele pe care această filosofie de parenting le trimite copiilor sunt următoarele:

- 1. Cald-prietenos: te iubesc și voi avea grija de tine.**
- 2. Exigent-ferm: aştept ceva de la tine.**

De ce sunt necesare ambele atitudini față de copil, cald-prietenoasă și exigent-fermă? Din două motive. Primul motiv este simplu: ca să vă simțiți bine! Ar fi frumos să vă puteți bucura de copii cât cresc. Copiii sunt plini de energie, simpatici, fascinanți și distractivi și puteți petrece împreună clipe minunate, pe care nu le veți uita niciodată.

Cel de-al doilea motiv este puțin trist. Vă doriți să crească mari, iar într-o bună zi să își ia zborul și să se descurce singuri. Să fiți cald și exigent, prin urmare, înseamnă să încurajați și respectați independența copiilor. Să fiți prietenos și ferm nu înseamnă să copleșiți copilul și să fiți prea protector. Ci să-i dați șansa să facă tot mai multe lucruri singur, pe măsură ce crește. Când fiul nostru cel mare a mers cinci cvartale până la grădiniță în prima zi, eram sigur că nu se mai întoarce. S-a întors bine-mersi, iar eu am învățat o lecție despre independentă și despre abilitățile sale crescânde.

Concept-cheie

Studiile au arătat că părinții eficienți sunt calzi și prietenosi pe de o parte, dar exigienți și fermi pe de altă parte. Ambele atitudini au o importanță majoră pentru educarea unor copii maturi, cu inteligență emoțională ridicată.



Parenting automat vs parenting deliberat

Putem spune că există două tipuri de parenting: automat și deliberat. Parentingul automat se referă la lucrurile pe care le faceți spontan, fără să vă gândiți cu adevărat (și fără să aveți o pregătire specială), cum ar fi să luați în brațe și să consolați un copil de doi ani care plângе fiindcă

tocmai a căzut. Consolarea unui copil supărat este un exemplu pozitiv, dar reacțiile automate ale unui părinte pot include și acțiuni nu la fel de utile, cum ar fi să țipăm la un copil de șapte ani care se tot ridică din pat pentru că aude zgomote în dulap.

Iată ce veți dori să faceți cu ajutorul programului 1-2-3 Magic:

1. Păstrați obiceiurile automate pozitive. Veți descoperi că unele dintre principiile dumneavoastră benefice, cum ar fi să ascultați copilul și să îi lăudați eforturile, sunt deja incluse în program.
2. Identificați reacțiile automate dăunătoare, inutile sau supărătoare. Pe măsură ce citiți această carte, hotărâți cum veți înlocui aceste acțiuni negative cu strategii deliberate, pline de respect și mult mai utile, sugerate de 1-2-3 Magic.
3. Exersați, exersați, exersați! Lucrați intens și implicați-vă, până ce noile metode devin un automatism. Tocmai pentru că 1-2-3 Magic funcționează atât de bine, programul tinde să se autoconsolideze, ceea ce face ca trecerea de la parenting planificat la parenting automat să fie mult mai ușoară.



Sfat util

Identificați deprinderile de parenting automat care vă sunt dăunătoare, inutile sau supărătoare. Pe măsură ce citiți 1-2-3 Magic, decideți cum veți înlocui aceste acțiuni negative cu strategii deliberate, pline de respect și mult mai utile.

Parentingul automat include și o altă activitate extrem de importantă, pe care o faceți, de fapt, tot timpul: *modelarea*. Copiii sunt imitatori talentați și învață enorm doar urmărind felul în care vă comportați. Dacă îi tratați cu respect pe ceilalți, copiii vor face la fel. Pe de altă parte, dacă țipați când vă enervați în trafic... Ați prins ideea.

Așadar, țelul este un parenting automat, dar eficient. Această abordare necesită la început concentrare și efort, dar ulterior lucrurile devin mult mai simple. Iar familiei îi va fi mult, mult mai bine!

REZUMATUL CAPITOLULUI





2

SARCINILE UNUI PĂRINTE

**Trei lucruri pe care le puteți face
pentru a crește copii fericiți și sănătoși**

CA PĂRINȚI, AVEM TREI ÎNDATORIRI PRINCIPALE, care necesită strategii diferite. Fiecare dintre aceste sarcini este distinctă, ușor de aplicat și importantă. De asemenea, sunt toate interdependente; într-o anumită măsură, fiecare se bazează pe celelalte pentru a avea succes. Dacă ignorați oricare dintre aceste îndatoriri, o faceți pe propriul risc! Dacă le îndepliniți cu succes, veți fi un părinte bun. Primele două sarcini se referă la disciplină și chestiuni comportamentale, în timp ce a treia se concentrează asupra relației părinte-copil.

- **Sarcina parentală 1** se referă la *controlarea comportamentului nepotrivit*. Nu veți fi mulțumit și nu vă veți înțelege bine cu copiii dacă aceștia manifestă permanent comportamente care vă scot din sărite: se smiorcăie, vă contrazic, îi tachinează pe ceilalți, sunt cicâlitori, fac crize de furie, tipă sau se bat. Cu ajutorul acestei cărți, veți învăța cum să folosiți metoda număratului 1-2-3 pentru a controla comportamentul nepotrivit și veți fi plăcut surprins de cât de eficientă este această tehnică simplă!

- ▶ **Sarcina parentală 2** implică *încurajarea comportamentului pozitiv*. Încurajarea comportamentului pozitiv al copilului – își strânge jucăriile, merge la culcare, este politicos, își face temele – necesită mai mult efort din partea părinților (și mai mult efort din partea copiilor pentru a adopta comportamentul încurajat) decât controlarea comportamentului dificil. În această carte, veți învăța șapte metode simple pentru încurajarea comportamentului pozitiv.
- ▶ **Sarcina parentală 3** este *întărirea relației cu copiii*. Unora dintre părinți nu trebuie să li se reamintească această îndatorire, dar alții fac eforturi uriașe ca să nu uite de ea. Menținerea calității relației cu copiii vă va ușura sarcinile 1 și 2 – și invers.

Ce legătură există între cele trei sarcini parentale și căldura și exigența de care are nevoie un bun părinte? După cum probabil v-ați dat deja seama, tactica pentru sarcina parentală 1 – controlarea comportamentului nepotrivit – depinde aproape în totalitate de rolul de părinte exigent. N-are nimic de-a face cu drăgălașenia și căldura. Sarcina parentală 3, însă, se va baza întregime pe latura plină de căldură din ecuația de parenting. Iar sarcina parentală 2, referitoare la încurajarea comportamentului pozitiv, va folosi ambele strategii: atât căldura, cât și exigența.

Sfat util

Unii părinți au nevoie doar de un memento referitor la sarcina parentală 3: întărirea relației cu copiii. Dar alții trebuie să facă mari eforturi să n-o uite.



Comportamentul „Stop” vs comportamentul „Start”

Când vine vorba de disciplină, copiii le ridică adulților două probleme, iar aceste două probleme definesc primele două sarcini de parenting. Când suntem frustrați din cauza copiilor noștri, copiii fie (1) fac ceva negativ și vrem ca ei să se opreasă („Stop” – de pildă, din văicăreală), fie (2) nu fac ceva pozitiv, ce ne-am dori să facă („Start” – de

pildă, să se îmbrace). În *1-2-3 Magic*, numim aceste două tipuri de comportament „Stop” și „Start”. În iureșul vieții cotidiene, probabil că nu v-ați gândit prea mult la diferența dintre comportamentele „Start” și „Stop”, dar – după cum vom vedea curând – distincția este extrem de importantă.

Sarcina parentală 1: Controlarea comportamentului nepotrivit

Sarcina parentală 1 – și primul pas în readucerea familiei pe drumul cel bun – este controlarea comportamentului nepotrivit al copiilor, numit aici „Stop”. Comportamentul „Stop” include chestiuni minore și frecvente, de zi cu zi: văicările, lipsa de respect, tantrumurile, încăpătanările, necăjirea celorlalți, certurile, îmbufnarea, țipatul și aşa mai departe. Comportamentul „Stop” variază de la „ușor iritant” până la „absolut insuportabil”. Luate separat, aceste comportamente dificile s-ar putea să nu fie chiar groaznice – dar, dacă se manifestă toate într-o singură după-amiază, până la ora 17.00 o să vă vină să vă luați câmpii.

Pentru comportamentele „Stop” – precum văicările, certurile, țipatul sau săcâiala –, folosiți metoda 1-2-3, a număratului. Numărarea este o tehnică simplă, blândă și directă.

Strategii pentru controlarea comportamentului nepotrivit

Pentru comportamente **Stop**, precum:

- Văicăreli
- Insistențe
- Contraziceri
- Îmbufnări
- Țipete
- Tantrumuri

Folosiți metoda 1-2-3, a număratului.

Sarcina parentală 2: Încurajarea comportamentului pozitiv

Cea de-a doua sarcină parentală este încurajarea comportamentului pozitiv, numit și comportament „Start”. Comportamentul „Start” include activități pozitive ale copilului: să-și facă ordine în cameră, să-și facă temele, să exerseze la pian, să se trezească și să se pregătească de plecare dimineață, să meargă la culcare, să mănânce la masă sau să se poarte frumos cu ceilalți. Aveți o problemă cu acest tip de comportament atunci când copilul nu face ceva ce ar fi bine să facă.

Pentru problemele legate de comportamentul „Start”, aveți la dispoziție șapte tactică, care pot fi aplicate separat sau în combinație. Acestea sunt: **aprecierile pozitive, cererile simple, cronometrul, reducerea recompenselor, consecințele firești, tabelul și alternarea număratului**. Strategiile pentru comportamentele „Start”, după cum vă puteți da seama lesne, necesită o analiză mai amănunțită și mai mult efort decât metoda număratului.

Strategii pentru încurajarea comportamentului pozitiv

Pentru comportamente **Start**, cum ar fi:

Strângerea lucrurilor

Mâncatul

Temele

Ora de culcare

Trezirea și pregătirea de plecare

Folosiți aprecierile pozitive, cererile simple, cronometrul, reducerea recompenselor, consecințele firești, tabelul și alternarea număratului.

Alegerea strategiei

De ce credeți că există strategii diferite pentru sarcinile parentale 1 și 2? Răspunsul este legat de motivație. Dacă este motivat, de cât