

TREI

Alege cuvintele, nu bâtele și pietrele

7 metode prin care copilul tău
să se descurce cu hărțuirea,
conflictul și alte situații dificile

SCOTT COOPER

Traducere din engleză de Cristina Jinga

CUPRINS

<i>Câteva cuvinte introductive</i>	9
Capitolul 1 Metoda Gaiței albastre: autoexprimarea asertivă	27
Capitolul 2 Metoda Ciorii: Răspunsul la învinovățire	53
Capitolul 3 Metoda Colibriului: Răspunsul la hărțuire	75
Capitolul 4 Metoda Guguștiucului: Rezolvarea conflictelor	93
Capitolul 5 Metoda Mierlei: Conversație socială încrezătoare	109
Capitolul 6 Metoda Bufniței: Răspunsul la gândurile autosabotoare	131
Capitolul 7 Metoda Șoimului: Practicarea mindfulness-ului	185
<i>Câteva gânduri de încheiere</i>	205
<i>Mulțumiri</i>	209



METODA GAIȚEI ALBASTRE: AUTOEXPRIMAREA ASERTIVĂ

Dacă petreceți puțin timp în pădure, o să vă convingeți repede despre gaița albastră că este excepțional de expresivă. Poate că nu-i vedeți frumoasele aripi albastre și moțul, când săgetează din copac în copac, dar negreșit o să-i auziți cârâitul, indiferent unde vă aflați. Gaița albastră o să vă spună continuu și fără frică, vouă și tuturor vecinilor ei, ce simte despre lucruri. Metoda Gaiței albastre este modalitatea autoexprimării asertive, sau a spune celorlalți ce simți.

În urmă cu vreo câțiva ani, am fost profesor și antrenor pentru un elev imigrat, vorbitor de spaniolă, pe nume Gonzalo. În pofida faptului că, financiar, era cât se poate de sărac, Gonzalo credea că era la fel de bun ca oricine altcineva din liceul lui (de fapt, era mai bun decât oricine altcineva când era pe pista de alergare). Modul lui natural asertiv era uneori greșit înțeles

de elevii vorbitori de engleză și eu mă trezeam apărându-l tot timpul de conflicte. Gonzalo avea un simț al nobleței dreptului său înnăscut, care depășea statutul economic sau orice altă circumstanță.

Unii copii, precum Gonzalo, sunt natural asertivi din clipa în care s-au născut. Dacă și copilul tău este unul dintre acești indivizi natural asertivi, capitolul de față va reprezenta un exces. Pentru tine, provocarea este probabil să-l înveți pe copil politețea și respectul. Însă multor copii, fie din pricina personalităților înnăscute, fie din pricina modului în care au fost influențați de părinți și de alții, le este dificil să se descurce asertiv cu persoane care îi supără. Dacă au dezvoltat o frică de a nu-i mânia pe ceilalți sau o frică de dezaprobare sau de ridicol, probabil că nu-și vor apăra drepturile și ideile. Dimpotrivă, dacă au dezvoltat o convingere că valoarea lor personală constă în faptul că au întotdeauna dreptate și că nu greșesc niciodată (perfecționism), s-ar putea să „riposteze” agresiv — pentru a-și proteja „eul”.

Copiilor cu aceste trăsături nu le poate fi complet confortabil în schimburile sociale dificile, până ce nu au internalizat noi credințe despre ei înșiși. Câtă vreme nu au convingerea fermă că sunt fundamental buni, indiferent ce cred ceilalți despre ei sau ce le spun, vor fi înclinați să se lase „călcați în picioare” sau să riposteze exagerat în situațiile confruntative. Fie nu se vor exprima, de teama de a nu stârni mânia sau de teama ridicolului, fie vor încerca repetat să calce peste ceilalți, din efortul de a avea dreptate cu orice preț și a-și salva eul.

Linia de mijloc între aceste două tipuri de reacție este asertivitatea: exprimarea clară a intereselor, a sentimentelor și a opiniilor noastre, fără intenția de a repurta o victorie asupra celorlalți. Din nou, asertivitatea confortabilă rezultă dintr-o premisă fundamentală sănătoasă: copiii tăi cred că sunt la fel de buni ca oricine altcineva.

Până când copiii vor dezvolta și internaliza această credință fundamentală cu ajutorul tău activ și conștient, exersarea Metodei Gaiței albastre îi poate ajuta să se descurce în situațiile sociale în care asertivitatea ar fi benefică. Și cine ar fi mai potrivit pentru a exersa împreună cu ei aceste tehnici decât tine? La bine sau la rău, părinții adesea reprezintă figurile de autoritate impresionante în viețile copiilor lor.

Asertivitatea: o exprimare clară a intereselor, a sentimentelor și a opiniilor noastre, fără intenția de a repurta o victorie asupra celorlalți.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI GAIȚEI ALBASTRE

Dacă mergi și te așezi, în liniște, în pădure, ai să auzi adesea un puternic cârâit al unei anumite păsări. De regulă, sunt sunetele gaiței albastre. Dacă ești destul de norocos să vezi pasărea, o să observi că sporovăie neîncetat cu restul creaturilor din pădure și le spune ce părere are ea despre lucruri.

Gaițele albastre sunt un bun exemplu de autoexprimare asertivă — ceea ce înseamnă a le spune deschis oamenilor

exact ceea ce vrei și ce părere ai tu despre lucruri. Uneori, în viață, oamenii pot fi răutăcioși, s-ar putea să încerce să te oblighe să faci lucruri pe care tu nu prea vrei să le faci ori s-ar putea să încerce să te împiedice să iei lucrurile pe care le meriți. Când oamenii te supără, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să le spui, pur și simplu, să înceteze. Nu putem fi niciodată siguri că ei înțeleg ce simțim dacă nu le spunem. Spunându-le cum ne simțim poate că nu rezolvă problema, dar e cel mai bun început.

Metoda Gaiței albastre constă în a învăța să le spunem direct oamenilor ce simțim despre lucruri.

TEHNICA 1: EU-PUTEREA

Eu-Puterea, care nu trebuie confundată cu faimoasa formație din fotbal², este o tehnică menită să-i ajute pe copii să se obișnuiască să-și exprime asertiv ce vor sau ce simt, folosind afirmații la persoana întâi — cum ar fi „Eu vreau“, „Eu nu vreau“, „Mie nu-mi place“, „Eu cred“, „Eu sunt“, „Eu nu sunt de acord“. Este o cale de a-i ajuta pe copii să-și recâștige sentimentul de suveranitate, dacă l-au pierdut. S-ar putea crede că toți copiii știu să facă asta. Copiii foarte mici cu siguranță știu cum să spună cu voce tare ceea ce vor, într-un mod cu totul lipsit de inhibiții — de fapt, sunt momente când chiar ne-am dori să fie un pic mai inhibați. Însă, pe măsură ce cresc, uneori

² *Power I* — distribuție ofensivă în teren a jucătorilor de fotbal american în forma literei I („eu“, în engleză), de regulă opusă unei formații T, defensive (*N.t.*).

oamenii se înfurie pe ei dacă își exprimă sentimentele și cer ceea ce vor; învață că este „egoism“ — prin urmare, ei sunt răi — când cer ceea ce vor; ori s-ar putea să descopere că e mai ușor să obțină ceea ce vor prin mijloace indirecte. Învață că nu e în regulă să nu fie de acord. Cu nicio posibilitate rămasă pentru o comunicare onestă, directă, copiii pot deveni foarte abili în a obține ceea ce-și doresc indirect — jucând rolul victimei și folosind instrumentele învinovățirii, exagerării și manipulării. Tehnica Eu-Puterii este menită să-i ajute să se simtă în largul lor folosind comunicarea directă.

Eu-Puterea înseamnă, pur și simplu, să folosești „eu“, pronumele la persoana întâi, într-o manieră clară, încrezătoare, pentru a-ți exprima dorințele și sentimentele în situații confruntative: „Eu vreau să nu mai faci asta“, „Eu mă simt prost când faci asta“, „Eu vreau să mă lași în pace“, „Eu vreau să încetezi să mă hărțuiești“ sau „Eu am impresia că nu mă asculți“, „Eu vreau să mă ajuți să fac curățenie“, „Eu nu sunt de acord cu asta“, „Mie nu-mi place asta“, „Eu mă simt furios când spui asta“ și așa mai departe. Pentru copii, este important să se obișnuiască să se simtă confortabil când exprimă simplu și direct ce vor și ce nu vor sau cum se simt și ce gândesc în diverse situații, deopotrivă față de prieteni, adversari și figurile autorității. Ei trebuie să învețe că nu e nevoie să-i învinovățească pe ceilalți — de vreme ce asta nu face decât să creeze un conflict în plus.

Eu, unul, încerc să-i laud imediat pe copiii mei când folosesc Eu-Puterea față de mine, atunci când am fost nedrept sau neîngăduitor. Nu numai că este valoros pentru mine să mi

se atragă atenția în situațiile respective, dar aceste momente sunt foarte importante pentru copiii mei. Dacă ei pot să mă înfrunte direct în situațiile respective, sunt mai încrezător că vor fi capabili să se descurce eficient cu alte figuri ale autorității, mai târziu, în viețile lor. Copiii trebuie, de asemenea, să înțeleagă că adulții nu au totdeauna dreptate sau nu sunt mereu rezonabili și că e în regulă să nu fie de acord cu ei, atâta vreme cât o fac respectuos. Uneori, noi, ca părinți, suntem nesiguri în privința autorității noastre și simțim nevoia de a avea totdeauna dreptate. Uneori, ne considerăm hegemonii casei noastre, în loc de lideri ai casei noastre. Dacă ai vreodată îndoieli cu privire la beneficiile unui stil de parentaj autoritarist față de unul mai democratic, adu-ți aminte că studiile despre Germania nazistă ajung, în general, la concluzia că sistemul de familie autocrat, autoritar, a contribuit la a face posibile consecințele acelei societăți. Oamenii îi ascultă și îi urmează pe lideri; fie se supun, fie luptă împotriva dictatorilor. Ca părinți, e dreptul nostru să fim asertivi față de copiii noștri. Trebuie să menținem nivelul așteptărilor, regulile și consecințele. Dar, de asemenea, trebuie să evităm să fim autocrați.

Dacă utilizarea Eu-Puterii de către copiii mei este nerezonabilă, le răspund pur și simplu tot cu Eu-Puterea (utilizarea tehnicii Eu-Puterii este la fel de importantă pentru părinți ca și pentru copii). Nu îmi cedez rolul parental de lider în familie, dar schimbul verbal părinți-copii este foarte util pentru a-i ajuta pe copii să dobândească un simț al suveranității în viețile lor. Folosirea Eu-Puterii într-un mod lipsit de inhibiții, direct, poate fi începutul unei vieți mai fericite.

TRĂIRII PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII EU-PUTEREA

Eu-Puterea este primul demers al Metodei Gaiței albastre. Este cea mai bună cale de a-i face pe oameni să înțeleagă ce vrei și ce simți tu despre lucruri. Uneori, credem că oamenii ar trebui să știe automat ce simțim despre lucruri. Însă, dacă nu le spunem, nu putem fi *cu adevărat* siguri că ne înțeleg. Trebuie să le spunem celorlalți dacă ne supără sau dacă nouă nu ne place un anumit lucru. Trebuie să le spunem cum vrem să fim tratați.

Eu-Puterea înseamnă, pur și simplu, folosirea cuvântului „eu” — ca în: „Eu vreau să încetezi să mai faci așa”, „Eu vreau să mă lași în pace”, „Eu mă simt prost când faci asta”, „Nu vreau să faci asta”, „Mă simt furios când spui asta”, „Eu nu sunt de acord cu asta”, „Eu simt că nu mă ascuți”, „Eu vreau să mă ajuți la curățenie” și așa mai departe. Eu-Puterea înseamnă să te simți confortabil atunci când folosești cuvântul „eu” ca să le spui oamenilor că nu ești de acord cu ei, că ai altă părere decât ei. Nu e nevoie să-i acuzăm pe ceilalți folosind cuvântul „tu”, ci le putem spune pur și simplu ce simțim folosind cuvântul „eu”.

Trebuie să știi că, în casa noastră, vreau să simți că poți folosi Eu-Puterea în orice moment, pentru că într-adevăr vreau să știu ce crezi sincer despre diversele lucruri. Trebuie să simți că poți veni la mine oricând să vorbim despre emoțiile și problemele tale. Trebuie, de asemenea, să folosești Eu-Puterea față de mine, când fac sau spun lucruri care te deranjează sau te fac să te simți prost sau când spun lucruri cu care tu nu ești de acord.

Respect centrul, amărușii tăi

Cea mai bună cale de a deprinde Eu-Puterea este să exersăm împreună. Așadar, eu o să-ți sugerez niște situații și vreau ca tu să folosești Eu-Puterea față de mine. Uneori, este foarte greu să folosești tehnica Eu-Puterii cu prietenii tăi, cu alți copii de vârsta ta sau cu adulții în grija cărora te afli, de pildă cu profesorul tău. Prin urmare, mai târziu, o să-ți ofer niște sfaturi despre cum poți să le spui și lor lucruri care par ceva mai greu de spus.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ EU-PUTEREA:

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poți înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Să zicem că eu vin la tine și încep să te insult.

Copil: Eu vreau să nu mai faci asta.

Părinte: Să zicem că un copil se joacă cu o jucărie (un joc) specială și tu nu vrei să se joace cu ea.

Copil: Eu nu vreau să te joci cu jucăria aceea.

Părinte: Să zicem că eu vin acasă prost dispus de la muncă și, pe un ton foarte nervos, strig la tine să te duci imediat să faci ordine în camera ta.

Copil: O să fac ordine în camera mea, dar nu-mi place când vorbești cu mine atât de nervos.

Părinte: Să zicem că un copil de la școală se bagă în fața ta și începe să folosească el calculatorul, deși tu așteptai la rând de multă vreme.

Copil: Eu am fost aici înaintea ta; este rândul meu, de fapt.

Părinte: Să zicem că ești cu un grup de copii la școală și e timpul să faceți curățenie, dar ei nu te ajută.

Copil: Hei, vreau să mă ajutați și voi să fac curat.

Părinte: Să zicem că încerci să-mi spui ceva care este foarte important pentru tine și eu continui să-mi citesc ziarul, fără să fiu atent la tine.

Copil: Eu am ceva să-ți spun și mă simt prost când tu nu asculți. Chiar vreau să mă asculți.

Părinte: În relațiile cu alți copii sau adulți care te intimidează și față de care nu poți folosi Eu-Puterea, iată câteva căi care ar putea să facă lucrurile mai ușoare:

Poate că pare o prostie, dar mie nu-mi place asta.

Îmi vine greu să vă spun, dar mie nu-mi place asta.

Sper că nu vă supărați, dar eu nu sunt de acord.

Poate că n-o să vă bucure să auziți asta, dar mie nu-mi place.

Probabil o să vă enervați, dar mie nu-mi place asta.

Respect per **Nu vreau să par nepoliticos sau mai știu eu cum, dar eu nu sunt de acord.**

Puteti să nu fiți de acord, dar mie nu-mi place asta.

N-aveți decât să ziceți că sunt într-o ureche, dar eu nu sunt de acord.

Uite, amice, poate că n-o să-ți convină, dar mie nu-mi place asta.

Părinte: Important este nu cum ajungi să folosești Eu-Puterea, ci să o folosești și într-adevăr să le spui celorlalți ce crezi tu. Uneori, s-ar putea să te simți foarte emoționat să folosești Eu-Puterea. E normal. Dar ține minte că poți oricând să spui ce ai de spus — și nu contează cum rostești cuvintele sau cât de emoționat o să fii. Doar spune-le când simți nevoia să le spui. Există vreo situație în care-ți vine greu să le spui celorlalți ce crezi tu cu adevărat? Bine, atunci, hai să exersăm situațiile acelea împreună.

TEHNICA 2: NU, MULȚUMESC

Ca părinți, știm că, de fapt, copiii noștri îl cunosc pe „nu“ foarte bine. Împreună cu „de ce?“, este unul dintre primele cuvinte de care se agață. Ar putea să nu înțeleagă sensul cuvântului când îl folosim noi, dar în mod cert îl înțeleg când îl folosesc ei. În majoritatea familiilor, copiii îl folosesc fără menajamente pe „nu“ față de părinți și de frați (cel puțin, când nu îi poate auzi nimeni). Din nefericire, pe măsură ce cresc, au uneori