

Respect pentru oameni și cărti

5	Introducere
6	Importanța autostimei
9	Intențiile și rezultatele
10	Schimbarea tacticii
13	Autostima reprezintă capacitatea de a avea încredere în sine
15	Ochiul de mamă
16	„Cum să vedem” oportunitățile pe care lumea le oferă
18	Un mediu pe măsura copilului
20	Efecte colaterale
20	Certitudinea de a avea niște posibilități
23	Lumea este un loc sigur
24	Mama oferă instrucțiuni asupra pericolelor
26	Relațiile cu ceilalți: când să ne apropiem sau să ne îndepărtem
27	Copilul timid
30	Nu totul este o amenințare!
31	Percepția pericolului
33	„Ești un copil minunat!”
34	Inteligența spontană
35	„Cine sunt eu?”
35	<i>Contactul fizic</i>
36	<i>Comunicarea verbală</i>

36	Obiceiul de a critica	80	Să începem cu începutul!
38	Plăcerea de a fi pe placul părintilor	82	Greșeala este binevenită
38	Când este cazul să „ignorați”	83	Copilul care se autoexclude
40	Dialogul interior	84	Perfecționismul paralizează
43	Cum să dăm interdicții	86	Confruntarea cu părintele
44	O alegere dificilă	91	Copilul gras
45	Cuvintele alese pentru formulare	92	Cum să înfruntăm problema
45	<i>Termenii problemei</i>	92	<i>Cererea de mâncare</i>
46	<i>Durata răspunsului</i>	93	<i>Descoperirea adevărătei nevoi</i>
47	<i>Semnificația ritualurilor</i>	94	<i>Răspundeți nevoii!</i>
48	<i>Sentimentul de inferioritate</i>	95	<i>Un ajutor în plus</i>
49	<i>Nu demoniza interdicția</i>	96	Sentimentul de respingere
49	<i>Să vorbim despre propriile emoții!</i>	97	Autostima și corp
50	Să știi că poți acționa	99	Autostima și siguranță de sine
51	Copilul stângaci	101	Cutumele de gândire
52	„Te miști ca un elefant!”	103	Autostima și judecata de sine
53	Nu cereți imposibilul	105	Convingerile noastre și rezultatele
56	Blocajele emoționale	106	Pentru educarea autostimei și siguranței de sine
58	Cum să ții sub control furia unui copil	106	<i>Autostima</i>
61	Spontaneitatea și siguranța de sine	106	<i>Greșelile</i>
65	„Eu nu sunt în stare”	107	<i>Perfecționismul</i>
66	Prima intervenție	107	<i>Aptitudinile naturale</i>
68	Trei cazuri foarte diferite	107	<i>O lume sigură</i>
68	<i>Fabio</i>	107	<i>Depășirea problemelor specifice</i>
71	<i>Michele</i>	108	<i>Copilul ideal</i>
73	<i>Filippo</i>	108	<i>Părintele imperfect și fericit</i>
74	Abilitate și siguranță de sine		
76	Dezvoltarea dotărilor naturale		
79	Să învățăm din greșeli!		

Intențiile și rezultatele

Mama îl duce pe Marco în parculeț, deoarece este o zi frumoasă, cu soare. Se îndreaptă, cu multe genți, spre o bâncuță, gențile au înăuntru toate cele trebuincioase pentru expediție: lopățici, gălețișă, suc de fructe... Îl pune pe Marco jos, copilul are 3 ani și adoră să stea în brațe, dar a început să fie foarte greu... Mama doar ce a așezat gențile și este pe cale să scoată afară jucăriile, când, din instinct, se întoarce: exact la timp! Marco s-a îndreptat spre unică bâltoacă din tot parcul și este doar o chestiune de câteva secunde ca acesta să intre în baltă, murdărindu-se, astfel, de noroi din cap până în picioare. Un urlet, un pas mărit și reușește să îl prindă pe Marco din zbor și să-l aducă aproape de bâncuță bombănind: „Nu trebuie să intri în bălti, te murdărești tot, ca un porc! Vino aici, joacă-te lângă mama, ca un copil cuminte!”.

„Nuu! Marco, pentru numele lui Dumnezeu, nu mâncă chestia aia! E scărboasă, nu vezi cât e de murdară?! Își va face rău, apoi te vadurea burta!”

Aruncă elasticul cu pricina cât mai departe posibil: „Uite, ia loptășica! Acum îți cauț formele pentru nisip”.

Însă este doar o chestiune de moment și Marco, cu un gest complet involuntar, își aruncă nisip în ochi și începe să urle ca un frenetic. La naiba! Mama ia copilul și merge să îl spele pe ochi la fântâna de băut apă, în timp ce acesta nu încetează din plâns...

Deja este prea mult! Mama ia gențile, loptăticile și copilul și pleacă: mai bine să pună capăt acestei torturi și să se întoarcă acasă!

- Mama: este clar că mama voia doar să-l protejeze pe Marco de o serie de incidente neplăcute. Este posibil ca micuții să reușească să găsească tot ce prezintă un grad ridicat de pericol în orice loc, ca și cum ar fi dotați cu un radar special? A fost chiar o după-amiază de infern...
- Copilul: în esență, a primit mesajul că tot ceea ce face nu este bine, că părculețele sunt un loc periculos, unde se petrec lucruri de neînțeles, dar care provoacă multă durere ochiului...

Nu erau acestea intențiile niciunui dintre ei, dar acestea sunt rezultatele.

Schimbarea tacticii

Este posibil să evităm acest tip de incidente?

Da, este posibil (sau măcar este posibil să le reducem la minim), dar numai schimbând tactica.

În loc să adoptăm modalitatea lui „NU”
 („Nu merge...”, „Nu atinge”, „Nu face...”),
 pentru a proteja copilul de pericole,
 putem ghida în mod direct explorările lor
 spre experiențe inofensive și plăcute,
 indicându-le multe lucruri pe care le „POT” face.

Copiii nu au un radar special pentru a intra în probleme (chiar dacă, uneori, pare să fie chiar aşa): sunt pur și simplu niște ferestre deschise spre lume și nu au încă „instructiuni de utili-

zare”. Dintre instrucțiuni, o parte le va primi de la părinti și o altă parte le va învăța de la sine, prin experiență, dar, indicând copilului doar ceea ce „nu trebuie să facă”, îi transmiteți un mesaj neplăcut și limitativ și îl lăsați complet în întuneric în ceea ce privește „ce ar putea să facă în schimb” fără riscul unor pericole și chiar distrându-se!

În exemplul de dinainte, balta era, probabil, ceea ce strălucea cel mai mult în câmpul vizual al lui Marco, elasticul era obiectul cel mai colorat la îndemână, iar a-l duce la gură era modalitatea normală de cunoaștere a unui copil mic. Aruncarea cu nisip în ochi din neatenție era unul din multele incidente care se petrec pe durata dobândirii controlului mișcărilor fine. Nimic ciudat!

Să încercăm să înțelegem că acea după-amiază ar fi putut să se desfășoare într-un alt mod...

Mama îl duce pe Marco în parculeț, deoarece este o zi frumoasă, cu soare. Aceasta vede un răzor plin cu flori colorate: „Uite, Marco, cât de multe flori frumoase!”. Pune copilul jos, iar el se îndreaptă spre flori: le poate privi, atinge, miroase... chiar să le și guste fără să fie în vreun pericol.

Un fluture galben și albastru se aşază pe flori și zboară de colo-colto. „E un fluture!” Marco încearcă să îl prindă și bineînțeles că nu reușește: fluturele zboară. Copilul face o față îmbufnată, dar este imediat distras de vocea mamei: „Uită-te acolo Marco ce pasăre frumoasă!”.

Este o vrăbiuță, care topăie la câțiva pași distanță: Marco aleargă să o prindă, dar pasărea zboară... Pentru el, este deja prea mult! Este aproape pe punctul de a plângă de dezamăgire, dar vocea mamei îl ajunge din nou: „Auzi păsărelele care cântă?”. Într-adevăr...

„Cirip – cirip – cirip...”. „Sunt acolo, în copacul acela”. Ah, iată unde a ajuns vrăbiuța de mai devreme! „Să mergem să vedem!”.

Se iau de mână: „Să mergem roată pe aici, aşa nu ne murdărим

picioarele în băltoacă” și o ocolesc.

„Ce copac mare și frumos!” Marco privește extaziat trunchiul enorm al plataniului, sprijină mânușele pe el și ridică capul: frunzele strălucesc în lumina soarelui, creând un joc incredibil de culori, și se leagănă ușor, mișcate de vânt... Mama îl ia în brațe pe Marco și îl ridică sus: fiind astfel și mai aproape de licărirea acelui verde frumos...

Publicitate idilică? Poate, dar este de ajutor pentru a sublinia unele elemente importante.

Ce a făcut mama?

A ghidat explorările copilului.

Dar a făcut mult mai mult decât atât: a indicat în mod activ o întreagă serie de stimuli vizuali, auditivi, olfactivi, pe care copilul le-a putut explora fără a risca vreun pericol; a arătat un tip de comportament practic (ocolirea bălții în loc să intre înăuntru), dând o explicație deloc alarmantă; a intervenit atunci când copilul era foarte deziluzionat de imposibilitatea de a prinde ceea ce vedea (fluturele și vrăbiuța) și l-a distras, mutându-i atenția asupra celor mai accesibile oportunități.

Mama i-a transmis copilului o serie de coduri de comportament, adaptate la diverse situații, iar copiii învață copiind!

Copiii învață mai ales prin repetarea schemelor de comportament pe care le văd în adulții. „Explicațiile conceptuale” nu ajută la nimic atunci când este vorba de copii, pentru că nu reușesc să le înțeleagă.

Au, însă, nevoie să treacă prin multe experiențe senzoriale pentru a se putea dezvolta deplin, iar cel mai frumos cadou (și cea mai bună „educație”) pe care îl putem oferi acestora con-

sistă în a le indica obiecte-stimul, care să fie explorabile fără niciun pericol și cu implicarea tuturor simțurilor: vedere, auz, atingere, miros... și în a-i încuraja să înceerce. Dar ce au de-a face toate acestea cu autostima și cu încrederea în ei însuși?

Autostima reprezintă capacitatea de a avea încredere în sine

Unul dintre ingredientele fundamentale ale autostimei și ale siguranței de sine este convingerea de a ne putea încrede în noi însine: în propriile emoții, în propriile dorințe, în propriile tendințe naturale. Nu este deloc încurajator pentru copil să creadă că are în interiorul său „un fel de diavolaș” care îl împinge să facă cele mai greșite fapte...

Dorința de explorare a copilului este sănătoasă și naturală, de fapt, este cu siguranță vitală și evolutivă: este unul din elementele fundamentale în creșterea lui! Doar explorând și acumulând experiențe noi va putea ajunge să se cunoască pe sine și lumea exterioară.

Dar un copil nu poate să știe ce este explorabil fără pericol și ceea ce este mai bine de evitat (sau să se apropie cu o oarecare prudență) pentru că acesta este tocmai „fructul experienței” pe care el nu îl are încă. Și bineînteles că niciun părinte nu dorește ca fiul sau fiica să să-și spargă capul înainte să învețe că nu este cazul să își de-a drumul din vârful scărilor.

Dar există o cale și o modalitate pentru a satisface instincțul natural al părintelui de a-și proteja copilul: atât verbal, cât și prin propriul comportament. A privilegia în mod unic modalitatea „prevenirii prin cuvinte”, a avertizării cu scopul prevenirii, care este modalitatea în întregime negativă a lui: „Nu

face...”, „Nu te duce...”, „Nu te atinge...”, „Fii atent și nu...”, generează în copil convingerea că lumea externă este extrem de periculoasă și produce anxietate excesivă, dar mai ales îi transmite acestuia mesajul că „nu se poate încrede” în instincțul său explorator, deoarece (din motive pe care el nu le înțelege deloc) pare să îl determine să facă lucruri mereu „greșite”. Este adevărat că, atunci când îl urmează și se apropie de ceea ce i se pare lui mai interesant, întotdeauna mama lui începe să se înfurie și să îl certe...

Acest mesaj pentru copil se traduce prin convingerea de „a fi greșit el”, de a avea în interiorul său ceva ce nu funcționează.

**Astfel, intențiile de protecție ale părintelui
ajung să provoace o daună mai mare
față de ceea ce voiau ei să evite.
Minează la baza încrederii în sine a copilului.**

Dar, din fericire, este posibil să desfășurăm într-un alt mod funcțiile de protecție, evitând acest neplăcut „efect colateral”: este suficient să schimbăm tactica și să ghidăm direct primele explorări ale copilului, direcționându-le spre locuri complet inofensive și accesibile.

Este posibil, de asemenea, să dăm exemple concrete despre „cum se evită pericolele” întotdeauna prin propriul comportament și fără să îi subliniez prin cuvinte, într-un mod alarmant.

Modelele de comportament ale părinților vor fi repetate în mod spontan de către copil: copii sunt mari imitatori! Odată ce copilul a învățat modelul general, nu va mai fi necesar să îi ghidați toate explorările și să repetați mereu aceeași procedură de fiecare dată când mergeți în aceleași parculețe: deja a învățat și o va repeta singur.

Este suficient să procedați așa de câteva ori, la început (și când vă aflați într-o situație nouă); aflându-se deja în locuri sau situații devenite familiare, copilul a învățat cum să se comporte și să se distreze; știe deja, ca să revenim la exemplul de dinainte, că, în acel parculeț, sunt florile, păsărelele, fluturii, copaci și că băltoacele se încojoară și nu se intră în ele...

**Pentru a reuși să ghidăm
primele explorări ale copilului,
trebuie mai întâi de toate
ca părintele „să își antreneze propriul ochi”,
să valorifice oportunitățile și nu doar pericolele!**

Ochiul de mamă

Ce vreau să spun prin „ochi de mamă”?

Pentru a înțelege, puteți face un experiment foarte simplu: oriunde v-ați găsi în acest moment, priviți în jurul vostru și încercați să identificați potențialele pericole pentru un copil mic!

Dacă sunteți într-o cameră, veți observa imediat o serie de elemente: colțurile mesei, anumite scaune, ornamentele fragile, instrumentele delicate, lămpile...

Dacă sunteți pe stradă, vor fi mașinile, motocicletele, bicicletele, bordura trotuarului...

Chiar dacă v-ați afla în cel mai frumos câmp din lume, ați putut descoperi ceva cu potențial periculos: insecte, unele pante abrupte, scoarța cioplită a unui copac...

Acum, închideți ochii pentru câteva secunde (pentru a sterge imaginile precedente) și, când îi veți redeschide, priviți din nou în jur, încercând, în schimb, să alegeti „toate oportunitățile posibile de joacă nepericuloase” pentru un copil mic.