

Ascultă-ți copilul

PATTY WIPFLER & TOSHA SCHORE

Ascultă-ți copilul

Cinci
instrumente simple pentru
provocările cotidiene ale părinților

Traducere din engleză de
SANDA WATT



Colecție coordonată de Otilia Mantelers

Redactori: Iuliana Glăvan, Anca Lăcătuș

Coperta: Angela Rotaru

Tehnoredactor: Manuela Măxineanu

Corector: Cristina Jelescu

DTP: Emilia Ionașcu, Carmen Petrescu

Tipărit la Real

Patty Wipfler, Tosha Schore, M.A.

Listen: Five Simple Tools to Meet Your Everyday Parenting Challenges

Copyright © 2016 Hand in Hand Parenting, Patty Wipfler

and Tosha Schore M.A.

All rights reserved.

© HUMANITAS, 2018, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Wipfler, Patty

Ascultă-ți copilul: cinci instrumente simple pentru provocările cotidiene

ale părinților / Patty Wipfler, Tosha Schore; trad. din engleză de Sanda

Watt. – București: Humanitas, 2018

ISBN 978-973-50-5989-7

I. Schore, Tosha

II. Watt, Sanda (trad.)

159.9

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021/311.23.30

Cuprins

Mulțumirile autoarelor	7
Prefața lui Patty	11
Prefața Toshei	17
Introducere	21

Partea I

O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA CREȘTERII COPIILOR

1. Creșterea copiilor este o ocupație vitală, însă dificilă	29
2. Conectarea este esențială	39

Partea a II-a

CELE MAI EFICIENTE INSTRUMENTE PENTRU PĂRINȚI

Introducere	63
3. Timpul special	67
4. Ascultarea profundă	86
5. Punerea limitelor	113
6. Ascultarea prin joc	136
7. Parteneriatul de ascultare	155
8. Proiectele emoționale	176

Partea a III-a

SOLUȚII PENTRU DIFICULTĂȚILE DE ZI CU ZI ALE PĂRINȚILOR

Introducere	195
9. Crearea unei relații de cooperare	197
10. Pentru despărțiri mai plăcute	247

6 Ascultă-ți copilul

11. Fără frică 292

12. Cum depășim agresivitatea 356

Partea a IV-a

VIITORUL NOSTRU, CONECTAȚI

13. Conectarea când ești la capătul puterilor 405

14. Ai nevoie de sprijin în creșterea copiilor 411

15. Drumul din față 426

Informații suplimentare 435

Introducere

Când iubirea este prezentă între noi și copiii noștri, ne simțim împliniți. Copiii înfloresc în căldura cu care îi înconjurăm. Avem energia de a le face viața frumoasă. Dormim (da, uneori chiar dormim) fără griji.

Însă orice copil iubit mai rătăcește drumul din când în când, iar unii par să vină cu supărarea la pachet. Când lucrurile se complică, ne consultăm cu alți părinți și încercăm diverse metode parentale. Dar copiii se dovedesc adesea mai abili și mai dârzi decât instrumentele noastre. Și continuă să ne scoată din minți.

De parcă n-ar fi de-ajuns, ideile despre creșterea copiilor trebuie aplicate la vârste diferite și în situații care variază de la panica bebelușului, când mami face un duș, la refuzul unui copil în vârstă de doisprezece ani de a merge la culcare mai devreme de ora zece; de la ciondăneli între frați la jalea temelor pentru acasă; de la fricile nocturne la o criză de plâns la cină pentru că mazărea de pe farfurie s-a atins de cartofi. În optsprezece ani trebuie acoperită o zonă comportamentală imensă!

Când copiii sar calul, cei mai mulți dintre noi folosim instrumente care au la bază pedepse și recompense. Credeți însă că atunci când amenințăm, când punem copilului o pauză disciplinară sau îi oferim o mică răsplată pentru că și-a terminat treaba la timp schimbăm ceva pe termen lung? Nivelul de stres crește, iar cei mai mulți dintre noi constată

cum amenințările de azi devin amenințările de mâine; o pauză disciplinară azi va aduce cu sine o pauză disciplinară și mâine; iar răsplata de acum nu va face decât să crească miza mâine. Un mic premiu anul ăsta va deveni până în clasa a V-a o recompensă cu un conținut și mai mare de zahăr sau cu un preț și mai mare. La cincisprezece ani, nici una dintre aceste metode nu va impresiona copilul.

Când folosești pedepse și recompense, faci un schimb: copilul învață să-ți cumpere iubirea și alte premii materiale prin comportamentul său. Va învăța, de asemenea, că iubirea ta este condiționată și că atunci când are un comportament inadecvat nu-ți mai pasă de el. În loc să-și dezvolte, cu timpul, abilitatea de a discerne, se va concentra asupra pierderilor pe care le implică o rea purtare și asupra câștigurilor cooperării. Este ceea ce privează creșterea copiilor de afecțiune și o transformă într-o luptă de putere meschină și fără rost. Putem totuși mai mult!

Cu sprijinul instrumentelor Hand in Hand Parenting, poți schimba comportamentul copilului tău. Vei învăța cum să-l ajuți să-și recapete firea deschisă, cooperantă și iubitoare. Aceste idei sunt eficiente pentru copiii de orice vârstă. Vei învăța cum să le aplici pe măsură ce vei citi relatările unor părinți din toate colțurile lumii, care provin din culturi diferite. Vei învăța de la părinții care au între unu și opt copii, sunt necăsătoriți sau au un partener, mame și tați, homosexuali și heterosexuali. Cartea include experiențe ale părinților afroamericani, sud-americani și asiatici; veți găsi aici părinți adoptivi; care au copii cu nevoi speciale; imigranți; părinți care și-au crescut copiii în sărăcie lucie; părinți care rup cercul vicios al abuzului în familie și mulți alții. Ideile, tandrețea și umorul acestora vă vor inspira.

Abordarea pe care o veți descoperi în această carte are la bază patru decenii de lucru alături de copii și familii de pretutindeni și este susținută de ultimele cercetări în dome-

niu. Ideile-cheie ale Hand in Hand Parenting pornesc de la observația că atât părinții, cât și copiii sunt în cea mai bună formă atunci când se simt apropiați și conectați. Problemele care vă epuizează și care complică existența copilului se pot rezolva dacă acordăm atenție *conectării!* Și, din moment ce viața are suișuri și coborâșuri, este important să creați o supapă emoțională atât pentru voi, cât și pentru copii. Datorită puternicului sentiment de apropiere dintre voi, copilul va înflori în momentele bune și va învâța în urma momentelor dificile.

În această carte, veți găsi instrumente concrete și practice pentru a reduce nivelul de stres, al vostru și al copilului. Este greu să crești copii, dar acum țineți în mână o resursă de mare ajutor. În sfârșit!

Cum să folosiți această carte

Când am scris această carte, ne-am imaginat că nu veți avea timp, probabil, să o citiți cap-coadă. Este greu de crezut că aveți la dispoziție mai multe ore numai pentru voi, fără să fiți întrerupți. Dacă veți reuși să citiți această carte din scoarță-n scoarță, veți dobândi o profundă înțelegere a abordării Hand in Hand Parenting și a instrumentelor prin care puteți aduce mai multă bucurie și armonie în familia voastră. Însă, dacă sunteți mereu suprasolicitați, ați putea ajunge la aceeași înțelegere și în urma unor lecturi sporadice de câte zece minute.

Cartea de față este împărțită în patru secțiuni:

- I. O nouă perspectivă asupra creșterii copiilor
- II. Cele mai eficiente instrumente pentru părinți
- III. Soluții la provocările de zi cu zi ale părinților
- IV. Viitorul nostru stă în conectare

Recomandarea noastră este să începeți totuși cu Partea I, „O nouă perspectivă asupra creșterii copiilor“. Această secțiune ne ajută să înțelegem de ce noi, părinții, avem resurse atât de limitate de răbdare și energie. Tot aici veți afla care sunt noile noastre concepte eficiente de parenting, de ce funcționează și care ar putea fi rezultatele la care vă puteți aștepta.

Partea a II-a, „Cele mai eficiente instrumente pentru părinți“, cuprinde esența abordării Hand in Hand Parenting. Utilizarea acestor cinci Instrumente de ascultare vă va schimba viața voastră și pe cea a copiilor. Aceste Instrumente de ascultare vă vor ajuta să faceți față impulsului firesc al copilului de a elimina tensiunea care îl apasă. Iar unul dintre instrumente este gândit special pentru părinte. Acesta vă va ajuta să țineți în frâu îngrijorarea, vinovăția, furia și epuizarea generate de eforturile mari pe care le depuneți și de sentimentele puternice pe care le aveți. Utilizarea acestor instrumente va sprijini întreaga familie în depășirea dificultăților. Citiți, așadar, în totalitate Partea a II-a dacă aveți timp. Apoi, puneți în practică ce ați aflat. Vă puteți aștepta la cele mai bune rezultate.

Dacă simțiți totuși că nu mai rezistați nici o noapte fără somn sau dacă nu mai puteți tolera vreun comportament neadecvat pe care copilul l-a adoptat, puteți sări direct la Partea a III-a, „Soluții la provocările de zi cu zi ale părinților“. Aici, veți găsi informații pe care le veți putea folosi imediat, incluse în subiecte cum ar fi „Dezvoltarea cooperării“, „Pentru despărțiri mai line“, „Fără frică“ și „Depășirea agresivității“. Oferim o perspectivă unică, prin care vă puteți confrunta cu aceste dificultăți și exemplificări care ilustrează cum puteți folosi Instrumentele de ascultare pentru a vă apropia de copil și a depăși momentul respectiv. Puteți reveni apoi la „Cele mai eficiente instrumente pentru părinți“ dacă vreți să aflați mai multe detalii despre fiecare dintre acestea.

Un element-cheie al abordării Hand in Hand Parenting este că noi considerăm viața și bunăstarea părintelui la fel de importante ca viața și bunăstarea copilului. În Partea a IV-a, veți găsi instrumente inovatoare pentru cele mai neplăcute situații parentale. Punem în evidență căile prin care puteți dezvolta un sistem de sprijin pentru munca atât de importantă a părintelui. De asemenea, relatăm pe scurt și evoluția tinerilor care au crescut cu ajutorul metodelor Hand in Hand Parenting.

Vom face, de asemenea, o succintă prezentare a viitorului pentru părinții interesați de conectare. Sperăm ca aceste capitole să vă încurajeze să căutați și să obțineți sprijinul pe care îl meritați.

Aveți deja ingredientele necesare – iubirea, grija și dăruirea – pentru a vă crește copilul frumos. Abordarea Hand in Hand vă oferă noi modalități de a le folosi. Vă dorim să străluciți ca mamă, să vă bucurați că sunteți tată! Vă dorim ca viața de familie să fie plină de fericire și conectare. Și cu siguranță vă putem sprijini în acest sens.

Pentru ca lectura acestei cărți să fie mai ușoară, am redactat-o în așa fel încât să pară scrisă de o singură persoană. Desigur, poveștile personale pe care le relatăm aparțin fiecăreia dintre noi, însă exemplifică, în egală măsură, abordarea pe care o cunoaștem amândouă atât de bine. Suntem onorate că ne acordați timpul și atenția voastre prețioase. Ne dorim ca ideile pe care vi le prezentăm să vă fie de folos și, în cele din urmă, să schimbe lumea părinților.

Partea I

**O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA
CREȘTERII COPILOR**

Creșterea copiilor este o ocupație vitală, însă dificilă

Unul dintre cele mai minunate aspecte ale vieții de părinte este iubirea din toată inima pe care o simțim pentru copiii noștri. Nu se poate descrie în cuvinte cât de profund îi iubim pe cei mici. Desigur, fiecare părinte are și momente în care sentimentele față de propriii copii nu sunt tocmai cele mai plăcute. Însă ne trece repede și îi iubim din nou.

Dacă te-ai gândit vreodată la propria familie, ai remarcat probabil că fiecare nouă generație încearcă să le ofere copiilor un început în viață și mai plin de iubire decât cel pe care l-au primit ei. Majoritatea părinților care sunt în condiții cât de cât decente chiar reușesc.

Sunteți esențiali pentru bunăstarea copiilor voștri. Aceștia au nevoie din plin de atenția voastră afectuoasă, de iubirea și de convingerea voastră că ei sunt fundamental buni. Cel mai mic efort de a-i înțelege și de a-i îndruma este valoros. Rolul de mamă sau de tată se împlinește prin interacțiuni mărunte și banale. Ștergi nasul cu blândețe. Te joci de-a prinselea afară până se întunecă. Te abții să spui ceva când hot-dogul aterizează, într-o baltă de ketchup, din farfurie pe podea. La nouă seara, s-ar putea să ți se pară că nu ai apucat să faci nimic toată ziua, dar dacă aș trage cu ochiul aș putea enumera vreo sută de gesturi mici și grijulii pe care ești doar prea obosit ca să ți le mai amintești.

Din păcate, eforturile tale parentale sunt aproape invizibile pentru restul lumii. Nu vei apărea la știri când copilul

reușește să-și depășească frica față de câinele vecinilor sau când mediezi o ceartă între copiii tăi fără să te enervezi. Fără surle și trâmbițe, prin mii de interacțiuni discrete, modelezi personalitatea copiilor tăi. Scânteia din ei, curiozitatea și vitalitatea le-ar păli fără sufletul pe care îl pui în momentele petrecute alături de ei.

După toți acești ani în care am ascultat diverse experiențe, am înțeles trei lucruri importante despre părinți.

Facem tot ce putem. Părinții se prezintă la ședința individuală cu învățătorul, deși vin de la serviciu după o tură de douăzeci și patru de ore. Mamele au grijă de copiii lor și atunci când au gripă, iar febra bate către 40°. Părinții care nu beneficiază de o asigurare ajung să vândă tot ce au ca să poată plăti tratamentul medical pentru copilul suferind. Curajul în cazul părinților este o regulă, nu o excepție.

Avem nevoie de tot sprijinul din lume. Pentru a fi în cea mai bună dispoziție în interacțiunile cu cei mici, trebuie să avem cu ceilalți relații afectuoase, bazate pe respect și apreciere. Avem nevoie să credem că au o inimă bună și că, la rândul lor, fac tot ceea ce pot pentru a se purta bine. Avem, de asemenea, nevoie de un mijloc prin care să putem face față stresului care vine la pachet cu rolul de părinte.

Creșterea copiilor este școală de lideri. Când copiii ne întrebă la nesfârșit „De ce?“, avem ocazia de a medita la fiecare subiect important pentru umanitate – echitabilitatea, compasiunea, integritatea, amabilitatea, dreptul la proprietate, relația noastră cu alte ființe, reconcilierea, remedierea, modelarea caracterului și sensul vieții. Pentru a ne apăra copiii, învățăm cum să dezvoltăm relații bune cu ceilalți și cum să le obținem cooperarea. Pentru a

ne conduce familia, trebuie să știm cum să-i îndrumăm și să fim surse de inspirație ori de câte ori luăm masa sau dimineața în drum spre școală. Atunci când putem, ne folosim calitățile de lideri pentru a genera schimbări pozitive în comunitățile în care trăim.

Importanța rolului pe care îl ai ca părinte este incontestabilă – copiii ar fi în pericol și ar suferi în absența ta –, însă nimeni nu pare să *bage de seamă* că ceea ce faci este extrem de însemnat. Dacă te numeri printre părinții care stau acasă cu cei mici, ai trăit cu siguranță dezamăgirea de a fi întrebat „ce faci“ doar pentru a constata cum se încheie conversația când răspunzi că tu „îți crești copiii“. Dacă ai o slujbă, este greu să nu te simți copleșit, supra-solicitat și incapabil să le faci pe toate. Indiferent de situația în care te afli, pierzi ușor din vedere cât de important este ceea ce faci, deși de tine depinde, zi de zi, supraviețuirea familiei tale.

În momentul în care lipești aripa avionului de jucărie al copilului sau tai feliile de portocală exact așa cum le dorește el, nici nu-ți dai seama că grija pe care i-o porți este moștenirea pentru multe generații viitoare. Cu toate acestea, prin blândețea ta discretă, copiii tăi vor deveni, într-o zi, chiar și mai atenți și mai înțelepți cu propriii copii.

Fie că se bucură de recunoaștere sau nu, rolul tău ca părinte este vital. De nenumărate ori pe zi, îți pui amprenta prin iubirea și gândirea ta asupra copiilor. Este ceea ce va rămâne cu ei pentru totdeauna. Este ceea ce vor transmite mai departe. Este ceea ce va dura din munca ta.

Suntem oameni buni, avem un rol important, iar copiii noștri sunt ființe drăgălașe și atât de prețioase. Deci de ce este atât de dificil să-i creștem? De ce ne târâm adesea zilele și ne plângem de rutina meselor și a orei de culcare?

Suntem înclinați să ne învinovățim că n-avem răbdare sau pentru comportamentul înnebunitor de sălbatic al copiilor.

Însă obstacolele de care noi, părinții, ne lovim sunt atât de des întâlnite, încât ne imaginăm că este vorba de o dinamică universală. Aveam mai multă energie înainte să devenim părinți. Majoritatea aveam și ceva răbdare. Simțeam că, deși ne este greu, putem învăța. Că putem face progrese. Ce se întâmplă, așadar?

Ne confruntăm cu forțe exterioare care ne pun în dificultate

Realitatea este că *există* o dinamică universală care pune părinții în dificultate – forțe din societatea noastră care ne îndepărtează de momentele de căldură și împlinire pe care avem nevoie să le petrecem alături de copiii noștri și de alte persoane. Pe scurt:

Este nevoie de peste 200.000 de dolari, pe lângă infinită iubire, generozitate și înțelepciune, pentru a crește un copil timp de optsprezece ani. Însă părinții nu beneficiază de nici un fel de pregătire, plată sau protecție în fața unor situații copleșitoare. Creșterea copiilor are, din punct de vedere economic, statutul unui hobby.

Obiceiurile parentale și legislația muncii îndepărtează tații de copii.

Sărăcia, rasismul, sexismul și alte tipuri de discriminare accentuează dificultățile și stresul părinților și le provoacă suferință copiilor.

Părinții sunt adesea expuși criticilor.

Să analizăm mai îndeaproape fiecare dintre aceste probleme.

Creșterea copiilor este, prin excelență, o activitate personală care se desfășoară non-stop și care începe în forță,

cu o perioadă de trei ani de îngrijire intensă. După aceea, urmează cel puțin alți cincisprezece ani de îndrumare, dăruire, cercetare, susținere, diplomație, nopți nedormite, strâns jucării, îmbăiere, lecții, gătit, dus la școală, prim ajutor și așa mai departe. Mai presus de toate, ți se cere să fii un exemplu de considerație și înțelepciune în chestiuni mai mari sau mai mici, zi de zi și cu spontaneitate.

În plus, copilul are nevoie, pentru a crește frumos, de toată atenția. Are nevoie de joacă, foarte multă joacă! Și are nevoie să fii topit după el. Iubirea este ingredientul principal, iar viața ta se va îmbogăți cu iubirea pe care copilul ți-o va oferi. Îți va mai oferi și cel puțin zece răceli în primii doi ani, te va trezi de mai multe ori peste noapte, te va arunca în vârtejul grijilor și, de parcă n-ar fi suficient, va veni o zi când te va privi în ochi și-ți va spune că ești prost. Dar tot va avea nevoie de iubirea ta. Creșterea copiilor nu este nici pe departe un hobby!

Serviciul solicitant și prejudecata învechită conform căreia mama are rolul principal îndepărtează tații de copii și face creșterea acestora mai dificilă pentru ambii părinți. Când tatăl este prezent, dar i se atribuie un rol secundar în creșterea copiilor, toată lumea are de pierdut. Acestea fiind spuse, când tatăl sau mama nu reușește să-și accepte rolul de părinte, familia nu este „distrusă“. Studiile realizate pe acest subiect dovedesc ceea ce ne spune și bunul-simț: este nevoie de o singură persoană care să iubească un copil și să-i arate atitudinea pozitivă necesară pentru ca acesta să-și înceapă viața cu dreptul. Este însă vital pentru un copil să beneficieze de sprijin!

Energia multor părinți este secătuită de lipsa de echitate. În Statele Unite ale Americii, un copil din cinci este sărac. Sărăcia merge mână-n mână cu zonele nesigure, cu foamea, cu sănătatea precară și cu instituțiile de învățământ neperformante. Părinții care se confruntă cu astfel de condiții au