

Cuprins

Prefață	9
1. De ce nu reușești să-ți disciplinezi copilul	13
2. Specialiști în arta controlului	19
3. Acționăm într-adevăr „pentru binele copilului“?	26
4. Lasă consecințele să-și facă treaba	33
5. În ce fel salvarea continuă a copiilor îi va face iresponsabili	40
6. Impolitețea, mușcatul și lovitul: cum să stabilești limite pentru copilul tău	48
7. Rolul copiilor noștri este de a ne pune la încercare coerența noastră interioară	54
8. Cum să spui „da“ sau „nu“ în mod eficient	63
9. Nu ești un regizor	72
10. Renunță la ideea de perfecțiune	80
11. Un copil ferm pe poziție	89
12. Nu despre tine e vorba	98
13. Învață să citești indiciile pe care ți le oferă copilul tău	105
14. Ce înseamnă să-ți respecti copilul	111
15. Sunt rezonabile pretențiile tale?	117

16.	Cum să-ți păstrezi cumpătul când copilul tău trece prin perioade dificile	123
17.	Păcălirea copiilor ne cam poate păcăli	129
18.	Ce să faci când copilul te dă afară din lumea lui	137
19.	Regula despre reguli	147
20.	Cum răspundem unui adolescent care se revoltă	154
21.	Evită să te cerți din pricina temelor pentru acasă	160
22.	De ce unii copiii ajung să-i hărțuiască pe colegii lor?	168
23.	Rivalitatea între frați. Când copiii se ceartă între ei	175
24.	Dacă pui bățul în cui, nu înseamnă că îți răsfeți copilul	184
25.	Motivul ascuns pentru care aplicăm disciplina	192
26.	Puterea legăturii afective	201
27.	Fii martor (W de la <i>witness</i>)	205
28.	Cercetează (I de la <i>inquire</i>)	211
29.	Neutralitatea (N de la <i>neutrality</i>)	217
30.	Negociază (N de la <i>negotiate</i>)	224
31.	Empatizează (E de la <i>empathize</i>)	229
32.	Soluționează (R de la <i>resolve</i>)	234
	Postfață	241
	Secrete pentru a-ți păstra cumpătul în zona de conflict	244
	Moduri inteligente de a întări comportamentele pozitive ale copiilor fără a folosi disciplina	248
	Copilul meu	254
	Mulțumiri	255

Capitolul 1

De ce nu reușești să-ți disciplinezi copilul

— Copilul meu pur și simplu nu mă ascultă, îmi spune un părinte. Indiferent ce-aș spune, parcă vorbesc unui perete. Temele sunt un coșmar, sarcinile casnice sunt o luptă continuă, totul e un chin.

— Ce ai făcut ultima dată când ai fost implicat într-o astfel de luptă? l-am întrebat.

— Prima dată am țipat la ea. Apoi am amenințat-o că-i interzic unele lucruri.

— Dă-mi un exemplu.

— În loc să-și facă temele, se juca toată seara la computer. Așa că i-am confiscat telefonul pentru două săptămâni.

— Și-apoi ce s-a întâmplat?

— S-a dezlănțuit iadul. A țipat la mine, spunându-mi că mă urăște și că nu mai vorbește cu mine niciodată. A continuat să urle timp de două ore în camera ei. Deja nu mai am ce să-i confisc. Nimic nu funcționează!

Vă sună familiar?

Ce părinte nu și-a amenințat copilul la un moment dat? Când sunt obraznici, le interzicem să se uite la televizor. Când își dau ochii peste cap, le interzicem să iasă din casă. Când nu se descurcă bine la un examen, anulăm excursia pe care le-o promiseseam la parcul de distracții. Când nu-și fac curat în cameră, le confiscăm iPod-ul. Prinși în cercul lui „Dacă nu..., atunci...”, ne epuizăm în tentativele disperate de a ne ține copiii sub control.

Respect pentru oameni și cărți

Majoritatea părinților se trezesc într-un sistem nesfârșit de negocieri cu copiii lor. Eu numesc asta abordarea parentală de tip „prizonier-gardian“, în care rolul gardianului este de a urmări îndeaproape acțiunile copilului. Acesta din urmă, în rolul prizonierului, face ceva corect sau ceva greșit. Părintele, acționând din rolul gardianului, se grăbește să aplice fie o recompensă, fie o pedeapsă. Prizonierul devine rapid dependent de controlul gardianului menit să-i regleze comportamentul.

Acest sistem de recompense și pedepse subminează capacitatea copilului de a învăța autodisciplina, dar și potențialul său înnăscut de autoreglare. Devenind o biată marionetă a cărei performanță este complet dependentă de gardian, copilul învață să fie motivat extern mai degrabă decât ghidat din interior. Odată cu trecerea anilor, devine mai puțin clar cine este gardianul și cine este prizonierul, pentru că ambii se torturează reciproc în cicluri nesfârșite de manipulare.

A fi în rolul gardianului nu este o situație fericită pentru niciun părinte. Când îi întreb pe părinți dacă le place acest rol, ei îmi răspund vehement: „Cu siguranță că nu“. Totuși, când le arăt că, în realitate, joacă de obicei acest rol și le sugerez să se oprească, mă privesc de parcă aș avea două capete.

Le spun: „A vă disciplina copilul confiscându-i telefonul, țipând, pedepsindu-l sau pălmuiindu-l nu face decât să permanentizeze problema, în loc să o rezolve. Aveți chiar în fața voastră dovada că *educația prin disciplinare nu funcționează*. Dacă ar fi funcționat, copilul vostru n-ar fi continuat să aibă

același comportament“.

Când interacționăm cu copiii noștri din convinserea că disciplinarea lor este un aspect esențial al rolului nostru de părinți, presupunem că, în mod natural, copiii sunt nedisciplinați și este nevoie să fie bine educați.

Există cineva care nu crede că este nevoie să ne disciplinăm copiii? Eu însămi am crezut în disciplinare ani de zile. Am țipat, am încercat metoda „time-outurilor“ — a „pauzelor“ —, am recurs la amenințări și tot așa... Am crezut că

Respect pentru oameni și cărți

asta era ceea ce se aștepta de la mine, în calitate de părinte. Nu-i de mirare că, atunci când le sugerez părinților că disciplinarea nu e doar nenecesară, dar alimentează, practic, comportamentul negativ pe care tocmai încearcă să-l corecteze, este de parcă le-aș cere să renunțe la un drept natural.

„Ce vrei să spui?” mă întreabă, indignați, părinții. „Cum adică să nu-mi mai disciplinez copilul? N-ar face nimic dacă nu l-aș amenința sau pedepsi.” Auzind tonul aproape panicat al acestor părinți, realizez cât de solidă este convingerea celor mai mulți dintre noi că disciplinarea este o piatră de temelie pentru parentaj. Văd, de asemenea, repercusiunile acestei abordări a parentajului, în faptul că, într-adevăr, copiii nu mai sunt dispuși să facă nimic dacă nu sunt amenințați sau mituiți, pentru că au ajuns să fie dependenți de faptul de a fi controlați în permanență.

Când interacționăm cu copiii noștri din convingerea că disciplinarea lor este un aspect esențial al rolului nostru de părinți, presupunem că, în mod natural, copiii sunt nedisciplinați și este nevoie să fie bine educați. În mod ironic, copiii care au parte de cea mai riguroasă disciplină sunt adesea cei care sunt cel mai puțin capabili să se controleze pe ei înșiși.

Fără să chibzuim suficient, am adoptat convingerea că, în lipsa disciplinării, copiii ar fi un dezastru. Interpretăm toate comportamentele lor inadecvate prin această lentilă. Ceea ce sugerez eu este exact contrariul. Ceea ce înțelegem prin „disciplinare” este o abordare dăunătoare și nu are cum să producă acele comportamente pe care părinții și le doresc atât de mult din partea copiilor.

La origine, termenul „disciplinare” avea o semnificație benignă, asociată cu educația și formarea. Dar, dacă-l întrebăm pe orice părinte din zilele noastre ce înțelege prin disciplinare, va presupune automat că ne referim la o strategie de a controla comportamentul unui copil — o strategie care să implice impunerea voinței părintelui asupra copilului.

Părinții își pun adesea întrebarea: „Ce-i pot interzice copilului din ceea ce-i place cel mai mult, astfel încât să înțeleagă mesajul

Respect pentru oameni și cărți

meu?“ Nu se gândesc să se întrebe dacă lucrul interzis are sau nu vreo legătură cu comportamentul. Părintele consideră că privarea copilului de acest obiect pe care îl prețuiește îl va forța pe cel mic să fie mult mai receptiv.

Pentru a stabili cât de lipsită de sens este această abordare, vă invit să o traducem la nivelul unui adult. După ce ai stabilit să începi o dietă, soția te surprinde sabotându-ți regimul cu o pungă de gogoși, așa că-ți ia cheile mașinii ca să te convingă să nu mai mergi altă dată la gogoșărie. Ei, cum te simți? Sau: ai întârziat la întâlnirea cu o prietenă, așa că aceasta te somează să-i dai bijuterie ta preferată. Din nou, cum te simți?

Cred că putem cădea de acord în privința faptului că astfel de acțiuni sunt contraproductive în vederea dezvoltării unei relații optime de cuplu sau de prietenie, nemaivorbind de efectul lor nul, căci nu te vor ține departe de gogoși și nici de alte întârzieri viitoare. Ei bine, mult din ceea ce numim „disciplinare“ este la fel de lipsit de sens și pentru copiii noștri — și această abordare este receptată și de cei mici cu aceeași neplăcere.

Întreabă-te care este legătura dintre:

Dacă reușești să slăbești, putem merge la parcul acela de distracții.

Dacă ești admis în echipa de natație, ai voie să mergi la un chef până dimineața cu prietenii tăi.

Dacă ieși un 10, poți merge cu bunica la cinema.

Dacă nu-ți faci temele în clipa asta, nu-ți mai cumpăr adidași noi.

Dacă nu-mi vorbești politicos, îți confisc telefonul.

Dacă nu încetezi să mă minți, ești pedepsit timp de trei săptămâni.

Respect pentru oameni si cărți

Părinții îmi mărturisesc: „Mă trezesc lansând amenințări fără să apuc măcar să mă gândesc la ceea ce fac. Mă simt atât de furios, încât pur și simplu vorbește gura fără mine. Apoi, odată lansate amenințările, trebuie să le duc până la capăt, altfel copiii vor crede că sunt inconsecvent și că nu mă țin de cuvânt, iar atunci se va dezlănțui iadul“.

La care, eu le răspund: „Poate că, pe moment, amenințările au efect. Dar ați reușit să obțineți o schimbare pe termen lung a situației, utilizând această abordare?“

Fiecare părinte căruia îi pun această întrebare admite: „Nu, niciodată“. Așa cum îmi mărturisea cineva: „Mi-am dat seama că ceva e în neregulă cu disciplinarea asta atunci când fiica mea cea mai mare avea patru ani. M-am gândit: «Nu trebuie să fie așa. Ființele umane, copiii sunt de fapt buni!» Fata are acum unsprezece ani și n-a avut niciodată experiența șantajului, a amenințărilor sau a pedepselor“. Adevărul este că această abordare în forță, bazată pe dominare, nu aduce nimic bun. Într-adevăr, cercetările au stabilit că abordările bazate pe pedepse au consecințe negative pe termen lung.

De câte ori vorbesc despre asta, apare câte un părinte care îmi spune: „Dar și eu am fost disciplinat. De fapt, tata mă snopea în bătaie — și iată, am ajuns bine“.

Nu intenționez să intru într-o dezbatere legată de cât de „bine“ este, de fapt, acel părinte. Întreb, în schimb: „Și cum te simțeai când erai pedepsit sau bătut în copilărie?“

Dacă părintele este onest, va spune probabil ceva de genul: detestam ceea ce mi se întâmpla, plângeam mereu, eram înspăimântat, mă uram pe mine însumi, voiam să fug cât mai departe.

Dacă-l întreb pe acel părinte: „Atunci de ce folosești, la rândul tău, educația prin disciplinare?“, răspunsul lui va fi probabil: „Pentru că-mi doresc pentru copiii mei să fie bine-crescuți. Și cum ar putea fi educați dacă nu-i disciplinez eu?“

Așa cum am subliniat deja, dacă obiectivul nostru este de a-l educa pe copil, disciplinarea este *inamicul* educației adecvate.

Res **Contrar convingerilor majorității, departe de a fi sinonime, disciplina și educația sunt termeni complet diferiți.**

Pentru a ilustra acest lucru, amintește-ți cum te simțeai când erai trimis în camera ta, când ți se interzicea să-ți urmărești emisiunea TV preferată, când nu te puteai întâlni cu prietenii pentru că erai pedepsit, când ți se confisca telefonul, când se țipa la tine sau când erai palmuit. Te simțeai bine? Ți-a intrat în obișnuință să te porți așa cum ți se cerea? Nu. Ceea ce-ai învățat a fost: „Părinții sunt șefii, așa că e bine să nu-i enervez“. Ai învățat probabil, de asemenea, că părinții tăi își tratau prietenii, colegii, poate chiar și animalele de companie cu mai mult respect decât te tratau pe tine.

Pentru că disciplina pare să aibă legătură mai mult cu dorințele părinților decât cu niște obiective rezonabile, ea trezește întotdeauna resentimentele copiilor. Deși se vor supune, probabil, cererilor noastre, pentru că îi silim să facă astfel, în sinea lor ei vor dezvolta o rezistență nu doar în raport cu ceea ce le cerem, dar și cu noi înșine, ca purtători ai acestor cerințe. Rezistența lor sau cel puțin lipsa lor de tragere de inimă va intensifica nevoia de control a părinților, care își vor presa mai departe copiii, cu convingerea că, pe măsură ce ei vor fi mai stricți, copiii vor fi mai ascultători. Această rezistență devine un blocaj emoțional, creând bariere în calea învățării, a dezvoltării și — mai întâi de toate — a relației dintre părinte și copil.

Comportamentul copilului poate că va putea fi, până la urmă, controlat, însă nu și inima lui. Această rezistență nu-i aduce copilului nostru niciun folos.

Capitolul 2

Specialiști în arta controlului

Mama era în plină criză de nervi, cea mai rea de până atunci. Vorbele deveniseră gloanțe, pașii bubuiau, ușile se trânteau. Îi venea să urle. Sau să fugă. De ce nu poate fiica ei să facă, pur și simplu, ce i se spune? Copilul ăsta era imposibil.

Era mereu la fel — jucăriile erau împrăștiate peste tot. Nu-i spusese fiicei ei, cu o oră în urmă și încă de câteva ori de atunci, să le strângă? Dar tot nu erau strânse, iar musafirii lor soseau în doar cincisprezece minute. Avea încă multe lucruri de terminat în bucătărie, iar acum, peste toate, cu sufrageria în dezordine, mama era pe cale să-și piardă mințile. Înșfăcând jucăriile și aruncându-le furioasă în cutia cu jucării, striga: „Răutate de fată! De ce n-ascuți niciodată? De ce trebuie să fii mereu așa de dificilă?“

Fetița de patru ani își privea mama care își vântura brațele cu expresii înfricoșătoare. O vedea trântind lucruri și vorbind de parcă era foarte, foarte furioasă. Auzea cuvinte mari: „responsabilitate“, „pedeapsă“, „disciplină“. Ce însemnau ele? Nu știa. Era doar foarte speriată. Atât de speriată încât simțea că-i vine să facă pipi chiar atunci și chiar acolo. Dar asta ar fi enervat-o pe mami chiar și mai rău, așa că îi spunea în minte încontinuu propriei nevoi: „Pipi nu. Pipi stop. Un-doi-trei“.

Când o să devină Mami iar Mami cea fericită? Când vor dispărea norii? Fetița ura venirea norilor. Păreau să vină mereu, în ultima vreme — și era doar vina ei.

Te recunoști în această mamă? Eu da, pentru că acea mamă eram eu, iar fetița era fiica mea.

Sau poate eu eram fetița?

Respect pentru oameni și cărți

Pune laolaltă un program încărcat, o fiică ale cărei priorități erau altele decât ale mele, oaspeții pe care să ajungă, la care adaugă nevoia mea de a controla totul. Îmi mai trebuia doar foarte puțin ca să explodez. Explodam, descărcându-mă pe fiica mea, învinovățind-o pentru stresul pe care-l simțeam. Dacă alegea să fie sfidătoare, orice negociere se încheia. Până la urmă, nu era dreptul meu de părinte, chiar datoria mea, să o disciplinez?

Oricât de mult îmi spuneam că fiica mea „merită“ să fie pedepsită, știam că reacția mea la jucăriile împrăștiate pe podea era disproporționată și avea de-a face mai mult cu nevoia mea de control decât cu acțiunile ei propriu-zise. Așa că mă simțeam vinovată, pentru că explodasem descărcându-mi furia asupra ei și îmi promiteam că altă dată nu mă voi mai înfuria atât de tare în interacțiunea cu ea. Asta până la următorul moment în care făcea ceva care să mă scoată din sărite și nu reușeam să-mi țin cumpătul.

Din nou și din nou, când copilul meu părea să-mi scape din mâini, eu însămi îmi pierdeam controlul. Simțeam o presiune în piept, gâtul mi se încorda, maxilarul mi se încleșta și, într-un interval de doar câteva secunde, mă transformam dintr-o mamă drăguță într-un tiran înverșunat.

Înainte să devin părinte, nu m-aș fi crezut capabilă de asemenea izbucniri. Acum mustind de furie și în minutul următor dezgustată de modul în care îmi chinuiam copilul, sufeream din cauza acceselor mele de furie.

Ca psiholog și terapeut constat că, asemenea mie, clienții mei tind să devină dependenți de control. Dacă ceva nu merge bine sau dacă suntem împinși dincolo de zona de confort, ajungem să ne pierdem echilibrul. Ulterior regretăm desigur felul în care am reacționat și suntem de-a dreptul jenați de furia noastră, de jocurile de putere și de culpabilizare. Totuși, când copiii nu fac ceea ce le spunem să facă, nu cunoaștem un alt mod de a-i convinge să treacă la acțiune. E ca și cum emoțiile ne-ar fi puse într-un blender lipsit de butonul de control al vitezei de amestecare.