

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

TREI

Ce face un părinte grozav

75 de strategii verificate pentru a crește
niște copii fantastici

ERICA REISCHER

Traducere din engleză de Denisa Matei

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
1. Un părinte grozav chiar face ce spune că va face	21
2. Un părinte grozav face ceea ce știe	23
3. Un părinte grozav se schimbă el mai întâi	25
4. Un părinte grozav se gândește la impactul prezentului asupra viitorului	27
5. Un părinte grozav consideră că parentajul este o abilitate care se învață	30
6. Un părinte grozav empatizează cu ceilalți	31
7. Un părinte grozav evită expresia „da, dar...“	34
8. Un părinte grozav respectă realitatea copiilor lui	36
9. Un părinte grozav își acceptă copiii exact așa cum sunt	39
10. Un părinte grozav evită aceste fraze toxice	41
11. Un părinte grozav își învață copiii să-și cunoască emoțiile și să ia decizii în cunoștință de cauză	45
12. Un părinte grozav nu este un părinte perfect	48
13. Un părinte grozav își lasă copiii să greșească și să se confrunte cu eșecul	50
14. Un părinte grozav rezistă tentației de a „remedia“ sentimentele	53
15. Un părinte grozav își asumă propriile sentimente	56
16. Un părinte grozav își recunoaște dispozițiile și sentimentele	58

Respect pentru oameni și cărți	
17. Un părinte grozav acordă atenție	61
18. Un părinte grozav practică autoconștientizarea	63
19. Un părinte grozav folosește „atingerea pozitivă“	65
20. Un părinte grozav își ajută copiii să-și dezvolte niște obiceiuri pozitive	67
21. Un părinte grozav face diferența între scopuri și mijloace	70
22. Un părinte grozav le arată copiilor calea	72
23. Un părinte grozav nu recompensează un lucru cu care nu e de acord	75
24. Un părinte grozav se arată „uimit“ de copii atunci când ei se poartă în mod adecvat (și le spune exact ce i-a plăcut)	77
25. Un părinte grozav disciplinează cu iubire	79
26. Un părinte grozav disciplinează în privat	81
27. Un părinte grozav evită să disciplineze atunci când el e obosit sau îi este foame	82
28. Un părinte grozav vede disciplinarea nu ca pe o pedeapsă, ci ca pe un prilej de învățare	83
29. Un părinte grozav înțelege că, în cazul copiilor, creierele lor sunt diferite față de cele ale adulților	85
30. Un părinte grozav este atent la ceea ce spune și la felul cum o spune	88
31. Un părinte grozav înțelege că faptele sunt mai eficiente decât vorbele	90
32. Un părinte grozav cultivă inteligență emoțională a copilului	92
33. Un părinte grozav încurajează autocontrolul	96
34. Un părinte grozav vede în copii niște mici exploratori și oameni de știință	99
35. Un părinte grozav oferă perspective anticipative	102
36. Un părinte grozav acordă prezumția de nevinovăție	104
37. Un părinte grozav împarte puterea	106
38. Un părinte grozav deține controlul	109

39.	Un părinte grozav menține o atitudine caldă și afectuoasă	111
40.	Un părinte grozav își tratează copiii cu respect, considerație și bunătate	113
41.	Un părinte grozav se așteaptă să fie tratat de către copii cu respect, considerație și bunătate	115
42.	Un părinte grozav rareori spune „Bună treabă!“ sau „Ești atât de deștept!“	117
43.	Un părinte grozav evită (în general) să pună etichete	120
44.	Un părinte grozav spune adevărul	123
45.	Un părinte grozav oferă „eșafodajul“ necesar	125
46.	Un părinte grozav își argumentează cerințele	128
47.	Un părinte grozav oferă atenționări oportune	130
48.	Un părinte grozav explică de ce a luat o anumită decizie	133
49.	Un părinte grozav evită să se piardă în explicații prea detaliante	135
50.	Un părinte grozav își lasă copilul să suporte consecințele firești	138
51.	Un părinte grozav dă „amenzi“	141
52.	Un părinte grozav folosește „limitatoare de viteză“	146
53.	Un părinte grozav este consecvent	148
54.	Un părinte grozav intervine într-un mod neutru	151
55.	Un părinte grozav promovează obiceiurile care asigură fericirea (și le practică și el)	154
56.	Un părinte grozav își învață copiii cei trei P	159
57.	Un părinte grozav are grijă de timpul de joacă	162
58.	Un părinte grozav pune somnul pe primul loc	165
59.	Un părinte grozav încurajează expunerea copiilor la riscuri ponderate	167
60.	Un părinte grozav își încurajează copiii să facă fapte bune	169
61.	Un părinte grozav evită luptele pentru putere	171

Respect pentru oameni și cărti	
62. Un părinte grozav evită recompensele materiale	173
63. Un părinte grozav își face timp să le acorde copiilor întreaga lui atenție	178
64. Un părinte grozav are grija de el însuși	180
65. Un părinte grozav întoarce lucrurile în favoarea lui	183
66. Un părinte grozav știe când să amâne o discuție serioasă cu copilul	184
67. Un părinte grozav creează scenarii	186
68. Un părinte grozav se concentreză pe partea pozitivă	188
69. Un părinte grozav poate să-și schimbe dispoziția (prostește-te și joacă-te!)	190
70. Un părinte grozav evită dramele	192
71. Un părinte grozav pune stop	194
72. Un părinte grozav cere o reluare	196
73. Un părinte grozav plănuiește „repetiții“	199
74. Un părinte grozav se concentreză pe relația cu copilul	202
75. Un părinte grozav începe din punctul în care se află	204

Introducere

Când am devenit părinte, voi am să găsesc o carte care să întrunească cele mai bune practici de parentaj despre care am citit pe când eram studentă la Facultatea de Psihologie și care să aibă și o parte aplicativă.

Am reușit să găsesc ghiduri legate de sănătatea copiilor, dar despre zona vastă a dezvoltării sociale și emoționale nu am găsit decât niște „cărămizi“ de sute de pagini sau care se concentrau prea mult pe câte un subiect restrâns.

După nașterea primului copil și după ce am început să lucrez într-o firmă privată, am creat un atelier pentru părinți care oferea exact ceea ce căutam atunci când am devenit părinte. Numit de asemenea „Ce face un părinte grozav“, acest atelier prezintă cele mai bune practici într-un mod simplu și la obiect, sintetizate din cercetări și din experiența mea de psiholog clinician, și care ajută părinții să schimbe comportamentul neadecvat al copiilor, să creeze legături de familie mai puternice și să ghideze copiii spre a deveni niște adulți fericiți, prietenoși și responsabili. Până în momentul de față, mii de părinți au participat la aceste ateliere, continuând și acum.

Aceste ateliere au avut și o altă sursă de inspirație. În calitate de psiholog, lucrez cu o varietate de familii, începând cu cei care au nevoie de ajutor în ce privește exercitarea autorității parentale sau stoparea văicărilelor, până la cei a căror relație s-a degradat într-o asemenea măsură, încât au nevoie de asistență de specialitate.

Lucrând cu aceste familii, a apărut o întrebare generală în mintea mea: „Dacă aş putea oferi părinților un set de informații

Respect pentru oameni și cărti

esențiale care i-ar putea ajuta, de la bun început, să-și construiască și să-și mențină o familie fericită și să aibă copii care se dezvoltă armonios, ce le-aș spune într-un astfel de ghid?“ Atelierele mele și prezenta carte sunt bazate pe răspunsul meu la acea întrebare.

DE CE ESTE ACEASTĂ CARTE DIFERITĂ?

Când am început atelierul meu de parentaj, am creat și un rezumat simplu de o pagină, numit „10 lucruri pe care le face un părinte grozav“, sintetizând zece dintre ideile-cheie prezentate în atelier. Părinții puteau să-l împartă cu prietenii și familia, ajungând în toate colțurile lumii. Am primit e-mailuri din toată țara din partea unor părinți care îmi mulțumeau pentru sfaturi și mentoruri, spunându-mi că rezumatul atelierului este acum lipit pe frigiderul lor.

Formatul acestei cărți a fost inspirat de mulțimea de cereri pe care le-am primit pentru a oferi și alte idei esențializate și practice de parentaj. Am inclus și exemple reale și trucuri practice pentru fiecare strategie din carte, întocmai ca într-un atelier de lucru.

Față de numeroasele cărți de parentaj unde eşti nevoit să parcurgi sute de pagini pentru a extrage ideile principale, această carte a fost gândită ca un manual practic: concis și ușor de citit, cu accentul pe strategii folositoare ce pot fi puse imediat în aplicare.

Din acest motiv le numesc „strategii simple“, pentru că sunt prezentate într-un mod direct și condensat, dar fără să lipsească informațiile necesare pentru a le putea transpune în practică. Dar simplu nu înseamnă neapărat și ușor. Deși fiecare strategie a fost scrisă pentru a fi înțeleasă cu ușurință, a face efectiv un lucru într-un fel diferit față de cum l-am făcut în trecut poate fi dificil.

Cheile succesului sunt *intenția* corectă și punerea ei adecvată în practică (vezi #2).

Această carte te va învăța toate lucrurile și tehniciile pe care le predau în ateliere și în ședințele mele de psihoterapie. Și ar fi vorba despre următoarele aspecte: oferirea unei alte perspective, împărțirea puterii, cum să te folosești de cuvintele cele mai eficiente, crearea de scenarii, empatia, când să ceri o „reluare” sau doar să-l atenționezi pe cel mic, oprirea acțiunii, experimente sociale, recompense materiale, dezvoltare emoțională, obiceiuri care aduc fericire și multe altele. În plus, va fi vorba și despre cum să combini aceste strategii în modalități eficiente pentru a crea viața familială pe care o dorești. Vei învăța cum să ții în frâu un comportament rebel, cum să nu certi sau să nu țipi la copilul care se văicărește sau lenevește, respectiv cum să-ți ajuti copiii să devină stăpânii propriilor vieți.

Strategiile din această carte se aplică tuturor copiilor, indiferent de vîrstă. Misiunea mea este să ajut părinții să construiască o fundație puternică pentru a avea o familie fericită cu copii bine-crescuți; aşadar, ideile, abordările și exemplele de față se referă cu precădere la copiii de până în 10 ani. Dar nu e niciodată prea târziu să începi să aplici aceste strategii (vezi #75). Pentru cei care au copii mai mari este posibil să fie mai greu, dar va merita efortul. Putem consolida continuu relația cu copiii noștri, fie că au 2 sau 22 de ani.

De ce un manual practic? În calitate de psiholog, am descoperit că majoritatea pacienților cu care am lucrat — și până la urmă majoritatea persoanelor pe care le cunosc, incluzându-mă și pe mine — sunt de acord, în principiu, cu sfaturi precum: „Pentru a-ți proteja spatele, întărește-ți mușchii abdomenului” sau „Pentru a avea un risc cât mai mic, diversifică-ți portofoliul”. Însă ei nu sunt capabili întotdeauna să pună acele idei în practică pentru că, de multe ori, nu prea știu *cum* să procedeze. Își spun „Da, ce idee bună, vreau să fac asta, dar *cum* mai exact să o fac?”

Respect pentru un mod sănătos

Într-un mod asemănător, lucrând cu familii, am descoperit că părinții vor să folosească principiile despre care îi învăț, dar nu știu prea bine cum să le aplice. De aceea, fiecare strategie din carte se încheie cu o secțiune specială („Uite cum se face“) pentru a avea efectiv o imagine despre cum să folosești respectiva abordare în familia ta, incluzând un ajutor pas-cu-pas și exemple din viața reală, pentru a ști ce să spui și ce să faci.

Această carte este ideală pentru tine dacă ești proaspăt părinte, pe cale de a deveni unul sau chiar dacă ești un părinte cu state vechi. Acest volum este util și pentru bunici, profesori și infirmiere. Este pentru oricine are de-a face cu copiii și vrea un ghid concentrat cu idei clare și instrumente practice pentru a ușura provocările zilnice ale vietii alături de copii, susținând dezvoltarea lor socială și emoțională.

Dacă te simți prea obosit sau ocupat să citești o carte stufoasă (ca mulți alți părinți, de altfel), această carte sintetică este cu siguranță pentru tine. Spre deosebire de o carte obișnuită, cu capitole mari, pe care trebuie să o citești și recitești, pentru a extrage informații prețioase, aceasta le-a „rafinat“ deja pentru tine.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Nu e nevoie să o citești din scoarță în scoarță pentru a culege idei principale și trucuri practice. Întocmai ca un ghid, poți cu ușurință să o răsfoiești sau să sari unele capitole ca să găsești ce e relevant în cazul tău și să te întorci la ea oricând pentru a-ți reaminti ce strategii poți folosi.

Fiecare metodă sau strategie de parentaj este rezumată la începutul de capitol, fiind însotită de o explicație, un exemplu detaliat și de secțiunea „Uite cum se face“, care îți arată cum să o aplici în viața ta.

Respect pentru căni și carti

Deoarece viața reală este complexă, majoritatea strategiilor din carte fac trimitere una la celaltă. Când există și o altă strategie legată de cea despre care citești, cartea te va direcționa la ea și-ți va arăta cum să le combini în cel mai eficient mod, folosind scenarii de viață cotidiană. Astfel, poți să pui în trusa ta de parentaj ceea ce te poate ajuta în momentul de față.

De vreme ce scopul acestei cărți este să sintetizeze cele mai folositoare informații despre educarea copiilor prin intermediul unor rezumate și exemple, cartea este dinadins succintă. Pentru mai multe trucuri, instrumente și exemple, toate în limba engleză, vizitați site-ul meu www.DrEricaR.com.

ABC-UL PARENTAJULUI GROZAV

După detaliile oferite până acum legate de ceea ce veți descoperi mai pe larg singuri, vă voi spune și câteva vorbe despre filosofia care stă la baza cărții. Rețeta mea pentru a fi un părinte de succes are două componente. În primul rând, depinde de cultivarea conștientizării — mai exact, o conștientizare noncritică cu referire la sine, la ceilalți (precum familia ta) și la situația în care vă aflați. Ceea ce merge la un copil într-un anumit moment poate că nu merge într-un alt moment sau cu un alt copil. De vreme ce stările și circumstanțele se schimbă, trebuie să fim conștienți de ceea ce se întâmplă și de ce este nevoie în momentul respectiv; apoi să adaptăm cu ăscunsință strategia și abordarea pe care o folosim.

Dacă, de exemplu, ne-am certat cu un coleg de muncă în timpul zilei, trebuie să fim conștienți de felul în care acel conflict ne poate afecta când ajungem acasă seara, astfel încât să nu ne pierdem cumpătul fără voie. Dacă ne simțim singuri sau deprimați, trebuie să fim atenți ca nu cumva să ne punem nevoile proprii mai presus de cele ale copiilor într-un mod nepotrivit. Trebuie să ne conștientizăm gândurile și sentimentele, iar pentru asta putem

face o pauză, putem reflecta și *alege* ce avem de făcut, în loc să reacționăm impulsiv (vezi #11, 15 și 18).

Pe lângă această conștientizare, a fi un părinte de succes înseamnă să fii informat în legătură cu ceea ce ne spun cercetările despre lucrurile care funcționează cu copiii. Unele au avut niște rezultate neașteptate. Să vorbim despre laudă, de exemplu: Pare logic că, dacă îți lauzi copilul din ce în ce mai mult, va fi din ce în ce mai încrezător în sine. De fapt, este tocmai invers. Copiii care au primit laude în mod excesiv, mai ales când sunt laude generale, adică nespecifice, bazate doar pe trăsături și abilități (precum „Bună treabă“ sau „Ești atât de deștept“) și nu pe efort, acei copii au tendința să fie mai puțin încrezători în abilitățile lor. (vezi #42 ca să află motivul). O cercetare amănunțită ne ajută să cunoaștem mai bine lucrurile care merg sau nu cu copiii, și să nu ne lăsăm induși în eroare de idei sau teorii care doar par a fi utile.

A fi un „părinte grozav“ nu înseamnă să ții minte un set de reguli, ci mai degrabă seamănă cu procesul învățării unui nou limbaj. Prin exercițiu, vorbitorii fluenți asimilează niște principii, putând apoi să modeleze limbajul pentru a se potrivi momentului și scopului dorit. Întocmai ca vorbulul corect al unei limbi străine, parentajul este o abilitate care poate fi îmbunătățită prin studiu și exercițiu (vezi și #5). Deci când combinăm câteva principii generale bazate pe cercetare cu conștientizarea de zi cu zi, vom fi pregătiți, în mare, pentru provocările care pot apărea.

Există trei principii-cheie pe care le numesc „ABC-ul parentajului grozav“. Acestea pun în evidență practicile descrise în carte — A vine de la Acceptare, B vine de la Barieră (Limită) și C vine de la Consecvență.¹

¹ Luați aminte la faptul că practicile de parentaj din această carte care se leagă de „consecințe“ sunt gândite pentru a fi folosite la copiii de peste 2 ani. Dacă aveți un copil mai mic de această vîrstă, înlocuiți „consecințele“ cu supravegherea și redirecționarea și concentrați-vă pe construirea unei relații calde și afectuoase. Practicile-cheie pentru copiii mai mici de 2 ani sunt enunțate în capitolele: #1, 8, 19, 21, 29, 30, 31, 39, 57, 58, 61, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73 și 74.

Ideea de bază din spatele principiului Acceptării este că ar trebui să le comunic mereu copiilor tăi (prin cuvinte, comportament și mimică) faptul că îi iubești *exact așa cum sunt* (chiar dacă nu îți plac comportamentul sau alegerile lor). Acceptarea este asemănătoare cu iubirea necondiționată, deși aș adăuga faptul că tipul de acceptare despre care vorbesc eu este în realitate mai solicitant.

Să luăm exemplul unui băiat studios și neîndemânatic al căruia tată a sperat mereu să aibă un fiu ca el. Deși e posibil ca tatăl să-l încurajeze să practice sporturi pentru a-și dezvolta abilitățile și a ieși din zona de confort, oare poate acest părinte să-și iubească și să-și aprecieze fiul pentru ceea ce este el? Sau, mai degrabă, tatăl va fi dezamăgit de neîndeplinirea dorinței lui de-a avea un fiu exact ca el? A oferi această acceptare necondiționată este un lucru dificil de realizat, dar extrem de important. Câteva dintre metodele de Acceptare sunt exemplificate în capitolele #6, 8, 9, 14, 16, 18, 29, 34, 39, 43 și 74.

Stabilirea și transmiterea unor Bariere (Limite) clare este al doilea principiu-cheie. Copiii au nevoie de limite și bariere. Se simt cel mai în siguranță într-un mediu familial în care așteptările și regulile sunt clare și rezonabile. Practicile de parentaj legate de principiul Barierelor (Limitelor) sunt ilustrate în capitolele #11, 21, 22, 23, 38, 41, 50, 51, 52, 71 și 72.

Principiul Consecvenței este legat foarte tare de principiul Barierelor. A fi consecvent înseamnă a face ceea ce spui că vei face; înseamnă să fii previzibil. Fiind consecvent, testarea limitelor se va rări din moment ce copiii vor realiza imediat faptul că tu chiar te ții de cuvânt. Dacă nu ești consecvent, eficacitatea regulilor și limitelor se va micșora considerabil.

În atelierele mele folosesc uneori conceptul gravitației fizice ca să ilustrez principiul Consecvenței. Dacă se întâmplă ca atunci când ai scăpat ceva din mâna, acel lucru să nu cadă la pământ, e posibil să mai lași lucruri din mâna, pentru a vedea dacă și când acestea vor ignora din nou legea gravitației. Copiii ai căror părinți

Respect pentru oameni și cărti

sunt inconsecvenți vor testa, în general, limitele și barierele impuse de părinți pentru că acest lucru face parte din observarea reacțiilor mamei și ale tatălui (vezi #34), iar copiii se gândesc că uneori ar putea scăpa basma curată. Câteva dintre practicile asociate cu principiul Consecvenței sunt regăsibile în capitolele #1, 17, 18, 23, 31, 46, 47, 53, 54 și 71.

Titlul cărții a fost ales cu atenție pentru a reflecta filosofia prezentată mai sus. În primul rând, folosesc cuvântul „grozav“ (*great*) pentru a descrie tipul de parentaj spre care vreau ca toți să tindem, fără să ne dorim deci să fim „perfecți“ (*perfect*). Nu există părinți perfecți, iar a încerca să fiu una dintre acele crea-turi mitologice te va face să te simți frustrat și insuficient. Un părinte grozav face greșeli (vezi #12). A greși poate fi un lucru bun când oferă părinților ocazia să arate copiilor ce să facă atunci când greșesc și cum să reacționeze cu integritate și responsabilitate.

Am ales dinadins titlul „Ce face un părinte grozav“ în loc de „Ce știe un părinte grozav“. Diferența dintre a face și a ști este critică. În timp ce de obicei nu putem „face“ nimic fără a ști ceva mai întâi, dacă știm, dar nu facem nimic, atunci nu se va produce nicio schimbare. Cu toții am avut parte de exemple de genul: Știm că ar trebui să punem odihnă pe primul loc, dar stăm până târziu să ne uităm la filme. Știm că nu ar trebui să ne verificăm e-mailul sau Facebookul din oră în oră, dar tot o facem. Știm că ar trebui să fim răbdători cu copiii noștri, dar nu suntem. Una dintre cheile devenirii unui părinte grozav este, prin urmare, nu doar să știm teoria, ci și să *facem* ceea ce știm.

A face efectiv ceea ce știm cere efort și exercițiu (vezi #2). De exemplu, nu este ușor să te trezești și să faci sport când nu ai niciun chef. Știm că trebuie să o facem și știm cum să o facem, dar e greu să ne adunăm să o facem. Acestea fiind spuse, după ce am muncit din greu (am depus un *efort*) ca să ne creăm o rutină din a face mișcare (*exercițiu*), acel obicei va fi mult mai ușor de menținut. De aceea, deși iubirea pentru copii vine de la sine,

În mod natural, a-ieduca în mod corespunzător ține de niște abilități care pot fi deprinse, exersate și îmbunătățite.

Dacă am fost într-atât de norocoși, încât să avem parte de niște părinți pricepuți, cel mai probabil am dobândit o bună idee legată de ce anume implică faptele unui părinte grozav. Dar dacă nu am fost atât de norocoși, ceea ce se aplică multora dintre noi, trebuie să găsim metode de a învăța și exersa deprinderile care ne vor ajuta să fim niște părinți iubitori și pricepuți. și chiar dacă am avut niște părinți iscusiți, cu siguranță putem să ne îmbunătățim „iscusința” parentală, pentru că cercetările ne oferă continuu noi perspective folositoare legate de mintea și comportamentul copiilor.

Când consideri parentajul ca fiind o abilitate, îți este mai ușor să te abții de la a te judeca atunci când faci o greșală, să menții o atitudine deschisă spre progres și să cauți mereu informații noi și folositoare pentru a-ți fortifica abilitățile. Prin urmare, trebuie să știm ce să facem și cum să o facem, și apoi să mergem mai departe și să o facem.

Pe parcursul lecturării acestei cărți – fie din scoarță în scoarță, fie pe sărite – este posibil să ai parte de demoralizare sau chiar de anumite temeri legate de greșelile pe care le-ai făcut cu copiii (și nu sunteți singurii), cum ar fi situații pe care îți-ai fi dorit să le gestionezi altfel sau lucruri pe care ai fi vrut să le știi mai devreme. Dacă îți se va întâmpla aşa, ține minte că toți oamenii fac greșeli și că, pe de altă parte, copiii sunt rezilienți. Oricum, cel mai important este ca dacă vrem să facem o schimbare, să începem acum, chiar în acest moment, să alegem conștient cum vrem să reacționăm vizavi de oamenii și evenimentele din viața noastră (vezi #75).

Voi încheia cu o povestioară care susține această cale spre a deveni un părinte grozav. Acum aproape 15 ani, eu și soțul meu ne-am decis că vrem să adoptăm un cățel. Niciunul dintre noi nu avuse-serăm înainte vreun câine, dar știam alții oameni care aveau unul,

Respect pentru oameni și cărti

părea ceva distractiv și amândurora ne plăceau câinii. Așa că am mers la un adăpost și am adus acasă un cățel adorabil. Ne-am dat seama imediat că avem nevoie de sfaturi pentru toate comportamentele cățelului pe care trebuia să le gestionăm în fiecare zi. Prin urmare, ne-am înscris la un curs de dresare a câinilor.

Am mers la curs, dornici să învățăm cum să ne dresăm câinele și cum să schimbăm unele comportamente mai problematice pe care le-am observat. Acel curs s-a dovedit a fi mai mult pentru noi și pentru „dresarea“ noastră și mai puțin pentru câine. Acolo am învățat cum să gândim ca el, cum să-i interpretăm comportamentul și cum să interacționăm cu el, astfel încât să poată învăța și să se poată dezvolta.

Lucrul cel mai important pe care l-am învățat a fost că, dacă vrem să-i schimbăm comportamentul câinelui, trebuie să ne schimbăm noi primii. Această lecție o putem aplica tuturor relațiilor noastre. Deși e tentant să vedem ceea ce fac greșit copiii noștri și să considerăm „repararea“ lor drept o soluție, această metodă ignoră un principiu de bază al schimbării unei relații.

Relațiile sunt precum un dans. Dacă o persoană schimbă direcția, cealaltă persoană trebuie să-și schimbe și ea pașii. Iar acest lucru este adevărat mai ales cu copiii noștri. Așadar, data viitoare când vrei să te schimbi tu însuți, trebuie să te schimbi și tu însuți. Înțelege că pentru a schimba comportamentul copiilor tăi, trebuie ca schimbarea să înceapă dinspre tine.