

REBECCA EANES este creatoarea site-ului positive-parents.org și fondatoarea comunității Positive Parenting: Toddlers and Beyond, pe Facebook. Semnează volumul *The Newbie's Guide to Positive Parenting*, bestsellerul *Positive Parenting: An Essential Guide (Parenting pozitiv. Ghid esențial, Curtea Veche Publishing, 2018)* și este coautoare a cărții *Positive Parenting in Action: The How-To Guide for Putting Positive Parenting Principles into Action in Early Childhood*. De asemenea, contribuie în calitate de editor colaborator la revistele *Creative Child* și *Baby Maternity*, publică regulat în *Motherly* și activitatea ei este apreciată de *Psychology Today*, *Mind Body Green*, *Maria Shriver*, blogul Institutului Gottman, *Boston Parents Paper*, *Brightly*. În prezent studiază ca să se acrediteze ca instructor de parenting conștient.

Din perspectiva mamei care și-a schimbat modul de gândire, trecând de la parenting tradițional la parenting pozitiv, Rebecca își împărtășește zilnic inspirația și înțelepciunea dobândite cu trudă, prin intermediul comunității sale tot mai numeroase de pe Facebook. Transformarea propriei familii prin puterea apropierei sufletești a inspirat-o pe Rebecca să-și împărtășească experiența, în speranța că și alți părinți vor profita de beneficiile aplicării metodelor parentingului pozitiv.

Rebecca este căsătorită cu iubitul ei din liceu și adoră să consemneze în fiecare zi momentele minunate petrecute alături de cei doi fii ai ei.

REBECCA EANES

Parenting pozitiv

Ghid esențial

Prefață de Dr. Laura Markham

Traducere din engleză de
IOANA DUMITRESCU

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1	
Filozofia parentingului pozitiv	19
Ce înseamnă parenting pozitiv?	24
Cele cinci principii ale parentingului pozitiv	25
Introducere în știința creierului	28
Cercetări încurajatoare	30
Pune în practică	33
Capitolul 2	
Importanța autocunoașterii	41
Modificarea tiparelor de gândire	47
Formarea căilor neuronale în patru pași	50
Mai întâi, autodisciplina	52
Identificarea declanșatorilor emoționali	55
Tehnici de calmare	58
Pune în practică	60
Capitolul 3	
În unire stă puterea	63
Cuplul unit	68
Pune în practică	78

Capitolul 4 *Tru oameni și cărți*

Comunicarea eficientă	81
Cu persoana întâi o scoateți la capăt	84
Avantajul reciproc aduce noroc	84
Presupusul crește pulsul	86
Ascultați, ca să nu vă dezbinați	87
Refuză să acuzi	88
Renunță când te înfurii	88
Comunicarea cu copiii	89
Pune în practică	98

Capitolul 5

Încrederea, baza relației cu copilul	103
Cultivarea încrederii bebelușului	104
Cultivarea încrederii copilului mic sau a preșcolarului	105
Cultivarea încrederii copilului de vârstă mijlocie ...	107
Cultivarea încrederii adolescentului	108
Pune în practică	110

Capitolul 6

Cum să definiți cultura familiei voastre	115
Cei șapte stâlpi ai culturii familiei	116
Cum să întocmiți planul familiei voastre	121
Valoarea rutinei și a ritualurilor	125
Ritualurile	129
O cultură a păcii: stingerea rivalității dintre frați ...	132
Pune în practică	137

Capitolul 7

O nouă percepție asupra copiilor	141
Pune în practică	150

Capitolul 8

Cum să creștem copii sănătoși din punct de vedere emoțional	153
Pune în practică	160

Capitolul 9

Înlocuirea pedepselor cu soluții	163
De la ignorare la alinare	169
Alte alternative la pedeapsă	172
Povești de succes	175
Pune în practică	179

Capitolul 10

Cele mai mari provocări pentru părinți și cum să le faci față prin parenting proactiv	187
I. Agresivitatea	188
II. Smiorcăitul	191
III. Neascultarea	195
IV. Accesele de furie	198
V. Răspunsurile obraznice	201
Pune în practică	206

Mesaj de încurajare	207
---------------------------	-----

Copilului meu iubit	209
---------------------------	-----

<i>Mulțumiri</i>	211
------------------------	-----

<i>Note</i>	215
-------------------	-----

CAPITOLUL 1

Filozofia parentingului pozitiv

Mulți oameni cred că disciplina reprezintă esența creșterii copiilor. Dar creșterea copiilor este altceva. A fi părinte nu înseamnă să-i spui copilului ce să facă în momentul în care se poartă urât. Părinte este cel care asigură condițiile în care copilul poate atinge nivelul maxim în ce privește potențialul său uman.

GORDON NEUFELD

Căzusem într-o capcană. Prinsă în hățișul așteptărilor sociale, m-am lepădat de vocea mea lăuntrică. În loc să fac ceea ce îmi dicta inima că este bine, făceam ceea ce îmi spuneau revistele, rudele și experții. Dar stăruia în mine sentimentul că greșesc.

Aici apare problema. Eu cred că suntem făcuți să ne bucurăm de copiii noștri și de zilele pe care suntem binecuvântați să le petrecem alături de ei. Copiii sunt daruri, dar în loc să descoperim cu veselie miracolul vieții din care am fost aleși să facem parte, foarte mulți dintre noi cădem în cursă și nu facem decât să încercăm să gestionăm comportamentul copiilor. Zilele în care avem un prunc liniștit și cuminte trec în zbor și ne trezim cu un omuleț plin de energie și

de personalitate. Iar din momentul în care face primii pași, încep să apară tot felul de avertismente în privința perioadelor următoare: teribila vârstă de doi ani, „adolescența” de la trei ani, înspăimântătoarea vârstă de patru ani... Odată cu aceste avertismente cumplite, ne cotopește din toate părțile o avalanșă de sfaturi care pretinde să ne învețe cum să ne ținem copiii în frâu. Astfel, șoaptele inimii sunt acoperite de zarva tuturor celor care ne spun cum ar trebui să îi creștem.

Ne-am lăsat convinși de această percepție mai mult decât negativă asupra copiilor și motivațiilor care îi animă. Îi adulăm pe bebeluși și leșinăm de dragul lor, dar, după nici douăzeci și patru de luni, ajungem să credem că acei prunci nevinovați și scumpi vor deveni niște tirani care vor încerca să ne submineze autoritatea și să preia controlul casei! Gândește-te la mesajele negative atât de răspândite în societatea noastră:

- Ni se induce ideea că un copil, fie el și foarte mic, care nu poate să doarmă singur încearcă, de fapt, să ne capteze atenția sau să ne manipuleze. Suntem sfătuiți să contracărăm rapid această încercare ignorând copilul care plânge, astfel încât să învețe să se liniștească singur și să se întoarcă imediat și invariabil în patul lui, în cazul în care căuta alinare într-al nostru. Însă acel omuleț, de doar câteva luni sau câțiva anișori, caută doar ceea ce știe instinctiv că trebuie să aibă: apropierea de părinții lui.
- Accesele de furie ale copiilor sunt considerate încercări viclene, premeditate, de a ne atrage atenția sau de a obține ceea ce își doresc; și în acest caz ni se spune să ignorăm copilul, pentru a nu încuraja un asemenea comportament negativ. După doar doi ani de

la venirea pe lume, vedem în el un intelect superior și duplicitar, nicidecum o ființă fragedă, lipsită de abilități de comunicare și de adaptare, care are nevoie de ajutorul și de îndrumarea persoanei căreia i-a fost lăsată în grijă.

- Se consideră că între vârsta de un an și cea de trei ani trebuie să facem proba autorității noastre, când, de fapt, atunci este perioada normală de dezvoltare a copilului. Aflăm că trebuie neapărat să punem piciorul în prag cu toată forța de care suntem în stare, altfel copilul ni se va urca direct în cap.

Acestea sunt „adevărurile” despre copii acceptate în societate. Prin urmare, ni se spune că în cel mai scurt timp trebuie să ne exercităm autoritatea și să le arătăm cine-i șeful. Dominarea copiilor funcționează destul de bine, o perioadă scurtă. Avem, fără îndoială, avantajul staturii, al puterii și al unui creier complet dezvoltat. Totuși, mai devreme sau mai târziu, copilul începe să riposteze. Atunci apare nesfârșita luptă pentru putere cunoscută în zilele noastre sub numele de „parenting”.

Aceste lupte zilnice nu doar că pun la grea încercare relația dintre părinte și copil, dar pot afecta și căsnicia pe măsură ce tensiunea crește și părinții devin extenuați și frustrați. Modalitățile de disciplinare eficiente a copilului stârnesc certuri, iar diferențele dintre teorie și practică reprezintă adesea mărul discordiei dintre cei doi părinți. Dorința noastră aprigă de a deține acel control despre care ni se spune că trebuie să fie permanent ne erodează, puțin câte puțin, atașamentul față de copii și chiar față de partener.

De ce suntem atât de mândri și nu ne mai stăpânim? Pentru că nu putem deține controlul prea mult timp și,

când simțim că ne scapă, intrăm în panică, recurgând la tipete, amenințări și pedepse. Ciclul continuă ca o vâltoare care ne înghite, până când dispare orice urmă de bucurie din relațiile cu micuții dragi pe care nu demult îi țineam în brațe.

Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală, cu atât mai urât se purta copilul, iar distanța dintre noi creștea.

Știu ce se întâmplă, pentru că am fost în această situație. Într-o vreme, eram atât de preocupată să-l disciplinez după fiecare abatere, încât nu ne mai bucuram de timpul petrecut împreună. Și eu, și fiul meu eram nefericiți. **Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală, cu atât mai urât se purta copilul, iar distanța dintre noi creștea.** Eram prinsă în capcana educației mohorâte în care cad atâtea părinți. Acum, că sunt liberă, vreau să rup lanțurile și să eliberez pe toată lumea.

În 2010 am înființat pe Facebook o comunitate virtuală numită Positive Parenting: Toddlers and Beyond. Această comunitate s-a născut din dorința mea de a intra în legătură cu alți părinți care, la fel ca mine, își doreau să aleagă un alt drum, dar nu prea știau încotro s-o apuce. M-am simțit de-a dreptul binecuvântată văzând cum crește comunitatea noastră, care în prezent depășește 520 000 de membri. Sute de mii de părinți au descoperit puterea parentingului pozitiv și nu avem de gând să ne oprim aici. Câștigăm aproape opt mii de membri noi în fiecare

săptămână! Prin parenting pozitiv am reușit să mă apropiu din nou de fiul meu. Această metodă de creștere a copiilor a adus multă liniște și bucurie în căminul nostru, precum și în nenumărate alte familii.

Katrina ne-a împărtășit o poveste asemănătoare pe pagina mea de Facebook. „Parentingul pozitiv mi-a salvat atât relația cu fiul meu, cât și sănătatea mintală”, scria ea. „După ce mi se zbătea în brațe, așa mic cum era, când încercam să-l fac să se potolească a zecea oară într-o zi, mă întrebam ce este în neregulă cu băiatul meu sau de ce sunt o mamă ratată, care nu-și poate controla perfect copilul. Parentingul pozitiv mi-a oferit o nouă perspectivă și strategiile de care aveam nevoie pentru a readuce fericirea în casa noastră.”

Presupun că mulți părinți simt ce am simțit și eu, și Katrina: lipsa bucuriei trăite în primele luni, când se creau legăturile emoționale cu bebelușul. Eu am fost extrem de ușurată când am descoperit parentingul pozitiv. Citind despre această filozofie, mi s-a luat o mare piatră de pe inimă, iar când am pus-o în aplicare în familia mea, am fost martora unei transformări incredibile. De aceea scriu cartea de față. Vreau să îți împărtășesc aceste informații pentru ca și tu să poți scăpa de temeri și de nevoia de control, adăpându-te la izvorul iubirii și al apropierii sufletești.

Ador povestea pe care mi-a dezvăluit-o Robin. Deși își dădea seama că nu vrea să recurgă la metodele tradiționale de parenting, nu știa cum altfel să își disciplineze copilul. Mi-a spus că, după ce a început să pună în aplicare principiile parentingului pozitiv, întreaga atmosferă din casă a devenit mult mai liniștită și mai plăcută, iar ea a

Re: început să se bucure mai mult de timpul petrecut alături de fiica sa. Relația lor s-a îmbunătățit, iar fetița este foarte cuminte. Cel mai mult m-a uns pe suflet această declarație a lui Robin: „Tratându-mi copilul cu iubire și respect, am început să îmi analizez mai îndeaproape propria persoană și felul în care îmi gestionez emoțiile. Parentingul pozitiv a făcut din mine un părinte mai bun, în adevăratul sens al cuvântului: mai calm, mai răbdător și mai empatic.“ Ce mărturie frumoasă despre puterea parentingului pozitiv de a schimba vieți!

Ce înseamnă parenting pozitiv?

Parentingul pozitiv este o filozofie bazată pe apropierea sufletească. Nu este o simplă metodă de disciplinare, ci o modalitate complet diferită de a relaționa cu copiii, care ne ajută să menținem o legătură strânsă cu ei la orice vârstă și în orice etapă a copilăriei, reușind totodată să creștem oameni buni și responsabili.

Metodele convenționale de parenting întorc deseori părinții împotriva copiilor, de parcă am fi adversari într-o luptă interminabilă pentru putere și supremație. Consecința firească sunt distanțarea membrilor familiei și nemulțumirea care domnește în casă. Din fericire, nu este singura opțiune! Aducând parentingul pozitiv în căminul vostru, vei putea păstra acea apropiere profundă care ar trebui să existe în orice familie, lucrând *cu* copilul, nu *împotriva* lui, pentru a-l călăuzi pe drumul spre maturitate. Aproximarea autentică generează mai multă cooperare, care, la rândul ei, aduce mai multă bucurie și liniște în familie.

Metodele convenționale de parenting întorc deseori părinții împotriva copiilor.

Mulți oameni întreabă dacă nu cumva este vorba despre parenting permisiv. Răspunsul este „categoric nu“. Părinții permisivi nu stabilesc și nu aplică limite, spre deosebire de cei care adoptă parentingul pozitiv. Înțeleg că la început poate fi greu pentru oricine să învețe cum să impună limite fără să recurgă la pedepse, dar vă asigur că **lipsa pedepselor nu înseamnă lipsa disciplinei**. De altfel, eu nu îmi pedepsesc copiii tocmai pentru că problemele vieții nu se rezolvă astfel. Își vor asuma răspunderea pentru faptele lor dacă se revanșează, dacă își îndreaptă greșelile, dacă rezolvă problemele pe care le-au creat și dacă învață să facă alegeri mai bune în viitor. Copiii nu capătă autodisciplină în mod pasiv, ci activ. Odată ce îți schimbi modul de gândire și înțelegi că disciplina nu înseamnă altceva decât învățare, îți va fi ușor să îndrumi copilul fără să îl pedepsești.

Lipsa pedepselor nu înseamnă lipsa disciplinei.

Cele cinci principii ale parentingului pozitiv

La baza parentingului pozitiv stau cinci principii: atașamentul, respectul, parentingul proactiv, îndrumarea empatică și disciplina pozitivă. Aceste cinci principii

merg mână în mână, ajutând atât la stabilirea unei legături puternice, cât și la plasarea ta în poziția de lider eficient, îndrumătorul de care fiul sau fiica ta are nevoie în călătoria copilăriei.

1. Atașamentul

Potrivit teoriei atașamentului, formulată de psihiatrul englez John Bowlby și de psihologul american Mary Ainsworth, legătura emoțională (sau atașamentul) care se formează între copil și îngrijitorul principal este factorul care:

- definește toate relațiile noastre viitoare;
- ne crește sau ne reduce puterea de concentrare, gradul de conștientizare a propriilor sentimente și capacitatea de a ne calma singuri;
- ne afectează capacitatea de a ne reveni după un eveniment nefericit.⁴

Copiii se nasc cu capacitatea de a stabili legături la nivel biochimic, ceea ce se întâmplă mai întâi în familia restrânsă, apoi în comunitate. Dacă nu există o astfel de legătură, creierul ar putea să nu se dezvolte normal. Când există un atașament puternic, copilul se simte în siguranță. Studiile arată că mulți dintre copiii care nu beneficiază de un atașament puternic în primii ani de viață au mai târziu probleme de comportament și relații defectuoase.⁵

2. Respectul

Ca ființe umane, copiii merită aceeași considerație pe care le-o acordăm și altora. Au nevoie să fie tratați cu grijă, amabilitate și politețe, exact așa cum îi tratăm pe toți ceilalți din jurul nostru. Cercetările⁶ au arătat că acei copii

ai căror părinți sunt iubitori și devotați vor avea un hipocamp mai mare, ceea ce se traduce printr-o memorie mai bună, o capacitate mai mare de învățare și reacții mai bune la stres. Respectăm, așadar, mintea copilului atunci când suntem devotați și pozitivi. Respectăm corpul și demnitatea copilului când alegem să nu îl lovim și să nu îi provocăm durere intenționat, în scopuri educative. Îi respectăm individualitatea dacă îi oferim libertate, îngăduindu-i să exploreze și să se dezvolte în ritmul său. Îi acceptăm spiritul recunoscând că fiecare copil are o conștiință unică, demnă de a fi onorată.

3. Parentingul proactiv

Părinții proactivi abordează un comportament cu potențial negativ încă de la primul semn, înainte să se transforme într-o problemă gravă. De asemenea, potrivit acestui principiu, alocând mai mult timp construirii relației și învățând copilul în mod anticipat, prevenim numeroase probleme care s-ar putea ivi din cauza distanțării și a lipsei de cunoștințe sau de indicații. În același timp, parentingul proactiv implică ideea că părinții răspund la comportamentele copiilor în loc să reacționeze, lucru pentru care au nevoie să anticipeze răspunsurile și să elaboreze un plan de acțiune. Pe când părinții reactivi acționează sub influența primului impuls, părinții proactivi se stăpânesc și reușesc să pună în aplicare planul atunci când este nevoie.

4. Îndrumarea empatică

Părinții pozitivi rămân în continuare liderii în familie, spre deosebire de părinții permisivi. De fapt, le facem un mare deserviciu copiilor dacă nu le oferim lideri competenți, care să îi îndrume în lumea aceasta mare și nouă pentru

ei. A fi empatic înseamnă a înțelege nevoile copiilor și a interacționa cu ei astfel încât să se simtă ascultați și înțeleși, menținând în același timp limitele stabilite.

5. *Disciplina pozitivă*

Pedeapsa și disciplina sunt două lucruri diferite. Scopul pedepsei este ca persoana în cauză să sufere îndeajuns încât să vrea să evite în viitor repetarea aceluși comportament (implicit pedeapsa). Scopul disciplinei este acela de a învăța persoana să își controleze impulsurile și comportamentul, să capete deprinderi noi, să își repare greșelile și să găsească soluții.

Numeroase „metode de parenting” de astăzi se axează în totalitate pe disciplinarea copiilor. Filozofia parentingului pozitiv înseamnă mult mai mult decât disciplinare. Deși atitudinea și măsurile adoptate în vederea disciplinării sunt importante, reține că nu contează doar disciplina, ci întreaga experiență a copilăriei, pe care tu le-o oferi. Copiii nu se formează numai în momentele în care sunt certați și corecțați, ci în sutele de mii de momente care alcătuiesc copilăria: zâmbete și lacrimi, succese și eșecuri, încurajare și descurajare, bucurie și necaz, acceptare și respingere, distanțare și reapropiere.

Introducere în știința creierului

În această carte mă voi referi în repetate rânduri la creierul superior (rațional) și la creierul inferior (reptilian). Sunt termenii folosiți de dr. Daniel Siegel și dr. Tina Payne Bryson pentru a simplifica descrierea părților și a funcțiilor creierului. Îți voi explica pe scurt ce înseamnă acești termeni.

Cred că pentru mulți părinți este important să înțeleagă funcțiile de bază ale creierului și felul în care se dezvoltă la copii pentru a-și schimba modul de gândire. În cazul meu chiar așa s-a întâmplat. Necunoscând aceste lucruri, este greu să ne dăm seama de ce credem ceea ce credem despre comportament.

După cum spuneam, nu sunt specialist, așa că mă bazez pe dr. Daniel Siegel, neuropsihiatru, și pe dr. Tina Payne Bryson, expert în educație parentală, specialiștii deschizători de drumuri din spatele volumelor *Creierul copilului tău*⁷ și *Inteligența parentală: Disciplină dincolo de drame și haos emoțional*⁸.

Este o reprezentare extrem de simplistă a unui organ deosebit de complex, dar, în esență, potrivit lui Siegel și Bryson, creierul inferior este alcătuit din trunchiul cerebral și regiunea limbică, formând împreună porțiunile bazele creierului. Trunchiul cerebral este bine dezvoltat la naștere. El reprezintă partea primitivă a creierului uman, responsabilă cu operațiile neurale și mintale elementare: emoțiile puternice, instinctele și funcțiile de bază, cum ar fi respirația sau digestia.

Creierul superior este responsabil cu gândirea mai sofisticată, complexă, dar la naștere este subdezvoltat, începând să evolueze abia în primii ani de viață. Spre deosebire de creierul inferior, primitiv, creierul superior determină abilitățile raționale, emoționale și relaționale care ne permit să ducem o viață echilibrată, plină de însemnătate, și să ne bucurăm de relații sănătoase.⁹

Aceste informații sunt esențiale pentru înțelegerea unor comportamente cum ar fi accesul de furie și agresivitatea fiindcă, în momentul în care îți vei da seama că un copil