

ADELE FABER (n. 1928) a studiat dramaturgia la Queens College, are studii de master în pedagogie la Universitatea New York și a fost profesoară de liceu la New York timp de opt ani.

ELAINE MAZLISH (1925–2017) a studiat teatrul la Universitatea New York, fiind cunoscută și ca artist profesionist și compozitor.

Adele Faber și Elaine Mazlish au condus mai bine de 40 de ani ateliere de lucru cu părinții și au ținut conferințe pentru toți cei interesați de educația copiilor – părinți, profesori și specialiști. Lucrând la început alături de dr. Haim Ginott, specialist în psihologia copilului, autoarele au devenit în scurt timp experți de renume internațional în comunicarea dintre adulți și copii.

La Curtea Veche Publishing s-au mai tradus cărțile *Comunicarea eficientă cu copiii*, *Acasă și la școală* (2002, 2008, 2013), scrisă în colaborare cu Lisa Nyberg și Rosalyn Anstine Templeton, și *Cum să-i ascuți pe adolescenți și cum să te faci ascultat* (2007, 2018).

Pentru mai multe detalii, puteți vizita site-ul [www.fabermazlich.com](http://www.fabermazlich.com).

**ADELE FABER  
ELAINE MAZLISH**

# Un părinte mai bun

Ilustrații de  
KIMBERLY ANN COE

Traducere din engleză de  
RUXANDRA COMȘA

## Cuprins

*Dragă prietene* ..... 7

### **PARTEA I Principii și abilități**

Despre emoții ..... 13

Despre cum să stimulăm cooperarea ..... 25

O alternativă la pedeapsă ..... 35

Despre laudă ..... 53

Despre furie ..... 65

### **PARTEA A II-A Întrebări și răspunsuri**

Părinții întreabă..... 81

*Indice* ..... 103

## Despre emoții

*„Ceea ce mă deranjează la copii este modul în care plâng și sunt afectați de cel mai mărunț lucru. Și nu ai cum să vorbești rațional cu ei.“*

## Despre emoții

**Când emoțiile lor negative sunt negate sau respinse, copiii, adesea, se supără și mai tare.**



**Nici măcar o soluție logică din partea părintelui nu pare să ajute.**



## Copiii vor ca voi să știți ce simt ei

Uneori, e util, pur și simplu, să-i ascultați.



Uneori, o reacție precum „ah” sau „mmm” le arată că înțelegeți.



Uneori, e util să numiți emoția respectivă.



Majoritatea copiilor apreciază când le oferiți în imaginație ceea ce nu pot avea în realitate.





**Puteți accepta emoțiile copilului chiar și când e nevoie să puneți punct sau să le limitați acțiunile.**



## Exersați validarea emoțiilor

### Partea I

În fiecare dintre exemplele de mai jos, alegeți răspunsul care arată că ați înțeles emoția copilului.

1. **COPIL:** Tati, aproape că m-a omorât când mi-a scos așchia aia din deget.  
**PĂRINTE:** a) Sigur nu a fost chiar așa de rău.  
 b) Se pare că a fost foarte dureros.  
 c) A făcut-o pentru binele tău.
  
2. **COPIL:** Doar din cauză că era puțină zăpadă, antrenorul ne-a anulat cel mai important meci.  
**PĂRINTE:** a) Cred că ai fost dezamăgit. De-abia așteptai să joci și acum trebuie să aștepți.  
 b) Nu trebuie să fii trist. O să mai ai o grămadă de alte ocazii să joci.  
 c) Antrenorul tău a luat decizia corectă. Uneori, puțină zăpadă se poate transforma în multă zăpadă.
  
3. Copilul a început să se joace cu noul tău șirag de mărgele.  
**PĂRINTE:** a) De câte ori ți-am zis să nu te atingi niciodată de bijuteriile mele? Ești o fată rea.  
 b) Te rog, lasă mărgelele lui mami. O să le rupi.  
 c) Văd că-ți plac foarte mult noile mele mărgele. Problema este că se rup ușor. Poți să te joci cu mărgelele astea de lemn sau cu eșarfa asta.

Respect pentru oameni și cărți

4. COPIL: Nu îmi plac păianjenii.  
PĂRINTE: a) Ah.  
b) De ce nu? Fac parte din natură.  
c) Nici mie nu-mi plac.
5. COPIL: (părând neliniștit) Măine am teză la matematică.  
PĂRINTE: a) Stai liniștit. Sunt sigur că te vei descurca.  
b) Dacă ai fi învățat mai mult, acum nu ți-ai mai fi făcut griji.  
c) Pari îngrijorat. Pariez că ți-ai dori să se fi terminat deja totul.
6. Copilul mănâncă spaghete cu mâinile.  
PĂRINTE: a) Ai niște maniere dezgustătoare.  
b) Știu că e tentant să mănânci cu mâinile. Dar, când suntem toți la masă, aș dori să folosești furculița.  
c) Nu-mi vine să cred că, la vârsta ta, mai mănânci în continuare cu mâinile.
7. COPIL: David vrea să mă ducă la petrecerea de la școală. E drăguț, dar nu știu ce să zic...  
PĂRINTE: a) Păi, du-te. O să vezi că o să te distrezi.  
b) Păi, hotărăște-te. Sau vrei să te duci, sau nu vrei.  
c) Așadar, o parte din tine vrea să se ducă și o parte nu e sigură.
8. COPIL: O să fug de acasă.  
PĂRINTE: a) Perfect, te ajut să-ți faci bagajele.  
b) Vorbești prostii. Nu vreau să mai aud așa ceva.  
c) Pari foarte nefericit. Pariez că ți-ai dori să schimbăm câte ceva pe-aici.

Răspunsuri: 1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6b, 7c, 8c

### Partea a II-a

Sub fiecare dintre afirmațiile următoare, scrieți:

- a) un răspuns inutil  
b) un răspuns util care permite validarea emoțiilor

1. Nu mă mai joc niciodată cu Susie!

Inutil: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Util: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Cum de sora mea primește atât de multe cadouri pentru ziua ei de naștere?

Inutil: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Util: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Desenul pe care l-am făcut e urât.

Inutil: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Util: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Profesorul ne dă prea multe teste.

Inutil: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Util: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. Copilul pare supărat.

Inutil: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Util: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Răspunsuri posibile

Iată câteva răspunsuri la afirmațiile copilului menționate în paginile precedente. Nu există răspuns „corect” sau „incorect”. Atât timp cât validăm emoțiile copilului și i le respectăm, îl ajutăm.

1. Nu mă mai joc niciodată cu Susie!

Inutil: Spui prostii! Susie e cea mai bună prietenă a ta.

Util: Sigur a făcut ceva care te-a înfuriat!

2. Cum de sora mea primește atât de multe cadouri de ziua ei de naștere?

Inutil: Ei bine, de ziua ta, tu o să primești cadouri și sora ta nu.

Util: Probabil că nu e ușor să vezi cum sora ta primește toate cadourile astea. E posibil să-ți dorești să fi fost ziua ta de naștere azi, și nu a ei.

3. Desenul pe care l-am făcut e urât.

Inutil: Nu, nu e. E frumos.

Util: Înțeleg că nu ești deloc mulțumit de modul în care ți-a ieșit desenul.

4. Profesorul ne dă prea multe teste.

Inutil: Te plângi din orice.

Util: Dacă ar depinde de tine, s-ar da mult mai puține teste.

5. Copilul pare supărat.

Inutil: Ce s-a întâmplat? Dacă nu-mi spui ce s-a întâmplat, nu pot să te ajut.

Util: S-a întâmplat ceva. Ceva te-a întristat.