



**TREI**

# 100 de căi pentru a crește copii fericiti

Ghidul părintilor ocupați

**TIMOTHY J. SHARP**

Traducere din engleză de Irina Petrea

# Cuprins

<b>Introducere</b>	13
<b>Partea I. 20 de căi pentru a întemeia o familie fericită</b>	19
1. Fericirea este...	21
2. Fericirea nu este...	23
3. Fapte, nu vorbe	25
4. Identifică și discută valorile familiei tale	27
5. Definește-ți stilul parental	29
6. Ce plan de viață ai?	31
7. Definește-ți prioritățile și concentrează-te asupra lor	33
8. Cum să recunoști gândurile negative	36
9. Categorii de gânduri negative	38
10. Cum să gestionezi gândurile negative	41
11. Recunoaște-ți calitățile	44
12. Folosește-ți calitățile	46
13. Nutrește gânduri optimiste	48
14. Importanța de a fi optimist	50
15. Cultivă o relație sănătoasă cu partenerul de viață	52
16. Cultivă o relație sănătoasă cu copilul tău	54
17. Comunică eficient	56
18. Cum să ai o familie sănătoasă și să fii un model de viață sănătos	58
19. Trăiește clipa în mod conștient	60
20. Învață de la copiii tăi — jucați-vă și amuzați-vă împreună	62

Respect pentru oameni și cărti

<b>Partea a II-a. 20 de căi de a forma caracterul copilului tău</b>	<b>65</b>
21. Etape de dezvoltare — pentru tine și copilul tău	67
22. Folosește dialogul socratic	70
23. Cum recunoști gândurile negative ale copilului și cum le faci față	72
24. Ajută-ți copilul să își recunoască punctele forte	74
25. Ajută-ți copilul să își folosească eficient calitățile	77
26. Oferă-i copilului tău îndrumare	79
27. Purtați-vă amabil unul cu celălalt	81
28. Faceți deosebirea dintre bine și rău	82
29. Ajută-ți copilul să își formuleze obiective și scopuri	83
30. Stabiliți obiective precise	85
31. Încurajează aşteptările realiste	86
32. Dezvoltă reziliența copilului tău	88
33. Învață-ți copilul să rămână optimist și să-și păstreze speranța chiar și atunci când lucrurile nu ies cum și-ar dori	90
34. Identifică emoțiile negative ale copilului tău	93
35. Acceptă emoțiile negative ale copilului tău	95
36. Gestionează emoțiile negative ale copilului tău	97
37. Oferă-i copilului modele alternative de comportamente adecvate	99
38. Încurajează-ți copilul să găsească soluții la problemele sale	101
39. Încurajează-ți copilul să persevereze	103
40. Apreciază toate formele de manifestare a fericirii	105
<b>Partea a III-a. 20 de căi de a stabili limite pozitive</b>	<b>107</b>
41. Oferă modele de atitudini și comportamente dezirabile	109

42. Stabiliți limite și structuri organizatoare	111
43. Niciun efort nu rămâne nerăsplătit	114
44. Aplică disciplina pozitivă și educația alternativă	116
45. Disciplina nu înseamnă pedeapsă corporală	118
46. Fii deopotrivă consecvent și flexibil	120
47. Întăririile pozitive — ce sunt acestea?	121
48. Întăririile pozitive — cum să le aplici?	123
49. Acceptă că este nevoie de timp pentru schimbare	125
50. Petrece timp de calitate împreună cu copilul tău	127
51. Beneficiile meditației de tip <i>mindfulness</i>	130
52. Menține o atitudine pozitivă necondiționată	132
53. Iubește-ți copilul până la cer și o treaptă mai sus	133
54. Raportul Losada	135
55. Acordă-i copilului tău mai mult timp, nu doar timp de calitate	136
56. Stai de vorbă cu copilul tău	137
57. Ascultă-ți copilul	139
58. Fiți o familie — mâncăți împreună, jucați-vă împreună și petreceți timp împreună	141
59. Nu uitați să vă distrați	143
60. Lasă-ți copilul să fie copil	146
<b>Partea a IV-a. 20 de căi de a transforma învățarea în plăcere</b>	<b>149</b>
61. Cultivă-i copilului dragostea pentru învățătură	151
62. Cultivă-i copilului dragostea de școală	153
63. Stabiliți reguli de efectuare a temelor pentru acasă	155
64. Transformă temele pentru acasă într-o activitate plăcută	157
65. Educația informală	159

66. Dezvoltă-i curiozitatea	161
67. Acordă atenție domeniilor de interes ale copilului	163
68. Nu te cramponă de obstacole	166
69. Asumă-ți responsabilitatea de părinte în raport cu cadrele didactice	167
70. Copilul tău are nevoie și de pauze de la învățat	170
71. Învață-ți copilul să persevereze	172
72. Când să spui „destul”	175
73. Învață-ți copilul să reziste presiunii grupului de prieteni	176
74. Învață cum să folosești presiunea grupului de prieteni	178
75. Ajută-ți copilul să cultive relații pozitive cu cei de vârstă lui	181
76. Ajută-ți copilul să facă față hărțuirilor ( <i>bullying</i> )	183
77. Ajută-ți copilul să dezvolte relații pozitive cu cadrele didactice	185
78. Ce înseamnă, de fapt, a eșua?	187
79. Cum să-și îngingă temerile	188
80. Cum să se poarte în mod curajos	190
<b>Partea a V-a. 20 de căi de a asigura starea de bine a copilului</b>	<b>193</b>
81. Fii un bun exemplu de viață: identifică și elimină obiceiurile proaste	195
82. Fii un bun model de viață: cultivă obiceiuri sănătoase	198
83. Mănâncă sănătos și învață-l și pe copil să facă același lucru	200
84. Luați masa în familie	202

85. Alimentația sănătoasă — amuzantă pentru copiii mici	204
86. Alimentația sănătoasă — amuzantă și pentru copiii mari	206
87. Nu le face mofturoșilor pe plac	208
88. Asigură-te că, și în afara casei, copilul tău mănâncă sănătos	210
89. Greutatea corporală și controlul greutății corporale	212
90. Învață-ți copilul să se accepte aşa cum arată	214
91. Limitează accesul copilului la televizor și calculator	216
92. Încurajează exercițiul fizic organizat	219
93. Încurajează mișcarea de orice fel și cu orice ocazie	221
94. Alege acele activități fizice față de care copilul tău, și nu tu, manifestă interes	223
95. Stabilii un program de somn sănătos	225
96. Învață-ți copilul cum să se relaxeze	228
97. Lasă-l să mai piardă vremea	231
98. Încurajează-ți copilul să dezvolte strategii de rezolvare a problemelor	234
99. Identifică problemele importante de sănătate mentală (și află când trebuie să ceri ajutor)	236
100. Iubește-ți copilul aşa cum este	238
<b>Resurse recomandate</b>	<b>241</b>
<b>Mulțumiri</b>	<b>243</b>

## Partea I

# 20 de căi pentru a întemeia o familie fericită

Această secțiune îi se adresează mai mult ţie decât copiilor tăi, deși orice părinte știe instinctiv că starea sa sufletească influențează profund starea sufletească a copiilor săi, fie că sunt bebeluși, fie adolescenți. Următoarele 20 de capitulo trece în revistă principiile psihologiei pozitive și îți oferă tot atâtea metode testate și confirmate care te pot ajuta să fii mai fericit. Multe dintre exemplele prezentate se referă la solicitanta meserie de părinte, dar unele exerciții îți vor solicita să faci o mică pauză și să te gândești mai mult la tine, ca individ. Particular, sentimentul de fericire pe care îl trăim este influențat de zestrea noastră genetică — da, fericirea se moștenește. Niciun copil nu învață ce este fericirea sub un clopot de sticlă — el are în Mama și Tata exemple vii și surse de inspirație. Părinții fericiți cresc copii fericiți.

I sefis  
B urăneq išo sb 08  
giliște o siemestni  
štijorat

## 1.

# Fericirea este . . .

Ce ne face fericiți? Ce îl face pe adult să fie fericit și ce îl face pe copil să fie fericit? Răspunsurile la aceste întrebări sunt complexe și diferă de la o persoană la alta și de la o familie la alta, dar, în general, cred că atributele fericirii sunt următoarele:

- Să ai un sens în viață, să simți că ai un scop
- Să fii activ și sănătos
- Să ai relații profunde și solide
- Să îți cunoști și să îți folosești calitățile
- Să trăiești la timpul prezent, nu cu față întoarsă spre trecut sau făcându-ți griji pentru viitor
- Să apreciezi ceea ce ai mai degrabă decât să te tot gândești la ceea ce nu ai și crezi că îți-ar trebui.

Fericirea este o alegere care ne aparține. În fiecare zi facem alegeri — de la ceea ce mâncăm la ceea ce facem într-o situație dată. Fericirea noastră depinde de natura și calitatea deciziilor noastre și nu are nimic mistic sau magic. Fericirea este ceea ce noi creăm în fiecare zi, interacționând cu mediul în care trăim.

Când am afirmat că fericirea este o *alegere* care ne aparține, mi-am ales cu grijă cuvintele. Există șase strategii care ne conduc spre fericire și fiecare dintre acestea este o alegere în sine: ne definim obiectivele și scopurile cu limpezime; trăim sănătos; privim

Respect pentru oameni și cărti

viață și pe noi însine în mod pozitiv, cu optimism și realism; ne gândim și la alții, la relațiile cu ei; ne bucurăm de fiecare clipă.

Această abordare a vieții din perspectiva capacitatea noastră de autodeterminare și proiectare a propriului viitor este un aspect esențial al psihologiei pozitive. Și, deși se bazează pe o teorie cât se poate de științific argumentată și pe dovezi de ordin practic, această abordare spune până la urmă așa: „OK, cu toții facem greșeli și întotdeauna este loc de mai bine, dar cu toții avem calitățile și abilitățile noastre și, cu cât le punem mai mult la treabă, cu atât vom avea parte de mai multe reușite, de o viață mai bună și mai fericită“.

Oamenii fericiti — fie adulți, fie copii — reușesc să își identifice mai bine atuurile și să le utilizeze mai des decât oamenii deprimați sau nefericiți. De asemenea, se îngrijorează mai puțin în legătură cu neajunsurile lor. Aceasta nu înseamnă că își trec cu vederea greșelile, ci doar că le gestioneză de o manieră care să nu le transforme în obstacole în calea fericirii și succesului lor. Acești oameni își revin mai repede din situații dificile și își valorifică la maximum potențialul de care dispun.

## 2.

# Fericirea nu este . . .

Există o mulțime de mituri și idei false despre fericire care nu fac altceva decât să îi îndepărteze pe oameni de ea. Părerea mea este că problema începe chiar de la aceste definiții și așteptări greșite.

Un mesaj de o importanță vitală pe care trebuie să-l transmiți copilului tău este acela că fericirea nu înseamnă numai decât o viață plăcută și bucurii la tot pasul. Gratificațiile instantanee și consumerismul în creștere nu generează în mod necesar emoții durabile și pozitive. Fericirea nu depinde în mod direct de:

- inteligență
- fizic agreabil
- avere sau situație financiară (câtă vreme nu este vorba despre greutăți financiare extreme)
- de cât de multe și de sofisticate sunt jucăriile sau obiectele în posesia căroră ești.

Psihologul Leaf Van Boven a efectuat un sondaj de opinie printre oameni de toate categoriile sociale, chestionându-i în legătură cu activitățile în care aceștia s-au implicat de-a lungul timpului și lucrurile pe care și le-au achiziționat. El a descoperit că oamenii sunt, în general, mai fericiti atunci când își cheltuiesc

Respectând experiențele copiilor este un mod să învățăm de la ei. Copiii sunt bani pe experiențe decât pe lucruri. Oamenii se simt mai bine atunci când își aduc aminte de experiențele lor decât de obiectele pe care le au, chiar și în cazul experiențelor care, la vremea când s-au produs, nu au părut atât de grozave. Cu alte cuvinte, pe măsură ce timpul trece, amintirile noastre se păstrează și devin mai valoroase, dar obiectele se depreciază.

Întrebă-te:

- Ce anume am deja, dar aş putea folosi mai bine ca să obțin experiențe și amintiri mai multe și mai plăcute?
- În câte locuri noi ajung și le explorez în fiecare an?
- Oare n-aș putea să merg mai mult cu bicicleta?
- Cum aş putea valorifica mai bine ceea ce am deja, ca să îmi fac viață mai plăcută?

3.

## Fapte, nu vorbe

Copiii învață prin observare — te privesc și, pe urmă, te copiază —, prin urmare, trebuie să fim exact oamenii care ne dorim să devină copiii noștri. Este ceea ce se numește a fi un model de viață.

Modelul de viață este una dintre metodele cele mai importante de învățare și, ca părinți, suntem modelele cele mai importante pentru copiii noștri. Evident, mai sunt și alte modele la care ei se raportează, de pildă bunicii și cadrele didactice de la clasă, dar învățarea începe de acasă. Pe scurt, copiii noștri învață de la noi ce înseamnă să fii fericit.

Vestea bună este că putem folosi acest lucru în avantajul nostru. Dacă copilul te vede ieșind în fiecare zi la o plimbare pe jos, va considera că aşa este normal să facă și el; dacă te vede pe tine consumând fructe și legume în loc de ciocolată și chipsuri, de asemenea, va crede că aşa este normal; dacă te vede zâmbind și râzând, atunci zâmbetul și buna dispoziție vor face natural parte din viață lui.

Nu-l mai îndemna, spunându-i „Fă aşa cum îți spun să faci” — este o pierdere de timp. Faptele contează mai mult decât vorbele. Copilul tău va face aşa cum te vede pe tine făcând, nu aşa cum îți spui tu să facă. Dar cred că știai deja acest lucru din proprie experiență!