

O SĂPTĂMÂNĂ CU SUSUL ÎN SOR



ILUSTRĂȚII DE KATARINA VINTRAFORS

CUVÂNT ÎNAINTE


Nu e ușor să privești neputincios cum suferă sau plânge un copil, mai ales atunci când ești părinte. Copiii sunt uneori fericiți, alteori triști, după împrejurări, iar câteodată totul pare a fi pur și simplu pe dos. Sper ca această carte inovatoare să vă furnizeze – atât copilului, cât și ție, adultului – instrumentele necesare pentru a gestiona diverse situații care apar în viața de zi cu zi.

Cu ajutorul curajosului Tudor, aș vrea să-ți arăt ce putem obține dacă ne schimbăm modul de a gândi și să-ți prezint tehnici care pot fi apoi utilizate în situații similare, cu copiii. Lectura repetată a cărții îl va ajuta pe copil să accepte treptat posibilitatea de a aplica aceste metode în situații asemănătoare. Ca adult, îi vei putea aminti apoi de carte și de modul cum Tudor a rezolvat o anumită problemă, motivându-l poate să folosească aceste tehnici eficiente pentru a produce o schimbare.

Experiențele curajosului Tudor pot servi și ca bază de conversație în timp ce le citești împreună cu copilul tău. Poți vorbi cu el despre sentimente precum durerea, pierderea, teama, bunătatea sau bucuria. La sfârșitul cărții îți arăt în câteva exemple cum poți aplica tehnicile descrise în cuprinsul ei. Dacă vrei să profiți la maximum de carte, îți recomand să citești aceste indicații înainte de a-i citi copilului povestirile despre Tudor.

Tehnicile întrebuițate în carte provin din diverse metode de coaching, din psihologie și din experiența mea de peste douăzeci de ani în lucrul cu oamenii ca instructor, antrenor personal și profesor. Sunt, de asemenea, tatăl a doi copii, pe care încerc să-i ajut cât mai bine. Metodele prezentate în carte sunt testate și le-au fost utile nu numai copiilor mei, ci și multor mii de oameni din întreaga lume. Îmi doresc foarte mult să-l ajute și pe copilul căruia îi vei citi această carte.

Succes!



Carl-Johan Forssén Ehrlin

Tudor locuiește cu părinții și cu Tania, sora lui mai mare. De-abia s-au mutat, și Tudor și-a adus toate lucrurile în noua lor locuință.

Tudor e un băiat curajos și curios, mai tot timpul vesel și năzdrăvan. Îi place să descopere lucruri noi și să se joace cu sora și prietenii lui. Îi place să se cațare în copaci și, mai ales, să stea cu capul în jos, atârnat de vreo creangă.



Câteodată, dacă are lucruri în buzunare, îi cad toate când stă atârnat cu capul în jos.

Îi place să meargă cu bicicleta, dar încă nu-și poate ține echilibrul foarte bine și se întâmplă să cadă. Dar apoi încearcă din nou. E un băiat perseverent.



Când va fi mare, Tudor vrea să se facă polițist, profesor, cosmonaut sau poate doctor. Încă nu s-a hotărât.

Se gândește cum ar fi să-i ajute pe alții sau să călătorească în spațiu. Ar vrea să facă o mulțime de lucruri.



În orașul unde s-au mutat sunt multe de descoperit – locuri de joacă, copaci de cățărat și prieteni noi. Dar Tudor nu și-ar fi închipuit niciodată că prima lui săptămână aici va fi atât de... de-a-ndoaselea.



Tudor se trezește cu un nod în stomac. E îngrijorat. Mâine e prima zi la noua grădiniță, și se întreabă dacă-și va putea face prieteni noi. Îi plac, desigur, vechii lui prieteni, dar ei au rămas în orașul de unde s-a mutat. Dacă acum va rămâne singur? Cu cât se gândește mai mult, cu atât se sperie mai tare și, până la urmă, începe să plângă.

Tania, sora lui mai mare, îl aude.

- Ce-ai pățit, Tudor? îl întreabă ea.
- Mi-e teamă și nu-mi place deloc cum mă simt, îi răspunde Tudor.
- De ce ți-e teamă?
- Nu știu dacă o să-mi fac prieteni de joacă la noua grădiniță. Poți să mă ajuți să mă simt bine la loc?
- Sigur că pot. Eu mă pricep mai bine ca oricine să te fac fericit! îi spune Tania.



– Gândește-te în felul următor! Fiecare emoție se rotește în corpul tău ca un carusel. Câteodată îți iese chiar afară din corp. Dacă vrei s-o transformi în altceva, poți schimba felul cum se rotește. Poți chiar să te joci cu ea atât de mult, și înăuntrul, și în afara corpului, încât s-o faci să se zăpăcească și, în cele din urmă, să dispară. Și Tania își flutură mâinile în aer ca să-i arate cum se rotesc emoțiile. Încearcă acum cu ceea ce simți tu și vezi ce se întâmplă! îi spune ea.

Curios, Tudor încearcă imediat.



– Emoția mea începe de aici, spune el arătând spre propriul corp, dar pe urmă își schimbă direcția și se rotește invers. Uite, Tania! Dă tururi ca o mașinuță de curse în viteză. Uite-o, acum iese din cameră, iese din casă și ajunge în stradă.

Tudor își lasă sentimentul de teamă să se răsucească în toate direcțiile, până nu-l mai simte deloc. Acum în stomac i-a venit o emoție gâdilicioasă, și începe să râdă.

– Știam eu că pot să te ajut să te simți bine, îi spune Tania. Măine e o nouă zi, și sunt sigură că ai să-ți faci o mulțime de prieteni.

Azi e prima zi a lui Tudor la noua grădiniță. Tati stă puțin cu el de dimineață și totul e în regulă. Dar apoi trebuie să plece la serviciu.

La grădiniță sunt trei educatori – două doamne și un domn – și o mulțime de copii cu care Tudor poate să se joace. Toată lumea se poartă frumos cu el. Chiar și așa, Tudor nu-și poate lua gândul de la vechii lui prieteni și începe să plângă. I-e dor de ei.

Domnul educator se așază lângă el.

– Bună, Tudor! Ce mai faci? îl întreabă.

– Sunt trist. Mi-e dor de vechii mei prieteni.

– Îmi dau seama că-ți lipsesc. E perfect normal să simți asta. N-ai vrea să încercăm împreună ceva care te-ar putea ajuta? îi propune el.

Tudor e curios. Oare despre ce vorbește domnul educator?

– Hai să facem așa: imaginează-ți că undeva în fața ta ai o fotografie cu prietenii tăi. O vezi? Unde e?

Tudor arată în fața lui și spune:

– Acolo!

– Bun! Acum hai s-o muți în altă parte!

Imaginează-ți că o iei de unde este, o pui în inima ta și o păstrezi acolo. De acum, prietenii vor fi în inima ta oriunde te-ai afla.



Tudor face așa cum l-a sfătuit domnul educator și pune fotografia în inima lui. Își simte inima caldă și fericită când se gândește la vechii lui prieteni.

Domnul educator îi spune:

– Acum imaginează-ți că, în același loc, vezi o nouă fotografie – o poză cu tine și noii tăi prieteni de la această grădiniță.

Uită-te la ea și ai să vezi că vă jucați și vă simțiți bine împreună.

Tudor se uită o vreme la fotografia imaginară pe care o are acum în minte. Apoi se ridică în picioare și zice:

– Mă duc să mă joc cu noii mei prieteni!

Ziua trece repede. Când părinții vin să-l ia acasă, Tudor le povestește cât de bine s-a distrat și câți prieteni și-a făcut. Abia așteaptă ziua de mâine, ca să vină din nou la grădiniță și să se joace din nou cu ei.

