

Mary Sheedy Kurcinka, Doctor în educație

Alte titluri de Mary Sheedy Kurcinka, Doctor în educație

Sleepless in America

Kids, Parents and Power Struggles

Raising Your Spirited Child Workbook

## Cum să crești un copil energetic

Ghidul părinților cu copii independenți,  
determinați și sensibili

Ediția a treia

traducere de Ana Maria Nicolae

**Raising Your Spirited Child**, Third Edition. Copyright © 2015  
 by Mary Sheedy

Kurcinka, Ed.D. All rights reserved.

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Cum să crești un copil energetic : ghidul părinților cu copii**  
 independenți, determinați și sensibili / ed.: Mary Sheedy Kurcinka ;  
 trad.: Ana Maria Nicolae. - București : Multi Media Est Publishing, 2016  
 Conține bibliografie  
 ISBN 978-973-87898-7-6

I. Sheedy Kurcinka, Mary (ed.)  
 II. Nicolae, Ana-Maria (trad.)  
 159.922.7

MULTI MEDIA EST PUBLISHING  
 Intrarea Temișana 5, București 010795  
 Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

[www.totuldespremame.ro](http://www.totuldespremame.ro)  
 Comenzi online: [shop.totuldespremame.ro/](http://shop.totuldespremame.ro/)  
 Comenzi prin e-mail: [shop@totuldespremame.ro](mailto:shop@totuldespremame.ro)

## Contents

Prefață	13
Bun găsit!	15
<b>PARTEA ÎNȚÂI</b>	
Să înțelegem ce înseamnă un copil energetic	
1. Cine este copilul energetic?	21
2. Un punct de vedere diferit. Să punem accent pe calități	31
3. Ce-i face pe copiii energici să fie aşa? De ce fac ceea ce fac	42
4. Potriviri și nepotriviri. Părinți și copii potriviti unul pentru altul	66
<b>PARTEA A DOUA</b>	
Cum să abordezi un copil energetic	
5. Extrovertit sau introvertit.	77
Cum să găsești energia necesară să faci față	
6. Intensitatea.	101
Dispersarea emoțiilor puternice ale copilului începe cu tine	
7. Intensitatea. Cum să îți înveți copilul să-și controleze emoțiile	113
8. Crizele de furie. Ce să faci când nimic altceva nu are succes	136
9. Consecvența. Alege-ți bătăliile - când să spui da	158
10. Consecvența. Alege-ți bătăliile - Spune "nu"	179
11. Acuitatea. Să înțelegem cum percep ei lucrurile	193
12. Ușor de distras sau cu un dezvoltat spirit de observație.	205
Să îi ajutăm să ne audă indicațiile	
13. Lipsa de adaptabilitate. Cum să faci tranzițiile mai ușoare	219

## PARTEA A TREIA COPILUL ENERGIC ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

15. Cum se planifică succesul Să anticipăm și să preîntâmpinăm situațiile dificile	261
16. Mersul la culcare și trezirile din timpul nopții	277
17. Ora mesei	302
18. Îmbrăcatul	318

## PARTEA A PATRA SOCIALIZAREA PENTRU COPILULUI ENERGIC

19. Cum se înțelege cu alți copii	337
20. Sursele de tulburare din timpul sărbătorilo și a vacanțelor	355
21. Succesul la școală	373

## PARTEA A CINCEA SĂ NE BUCURĂM DE COPILII ENERGICI

Epilog. Trandafirul din grădina mea	395
-------------------------------------	-----

Dedic această carte:

Soțului meu, Joseph Michael Kurcinka – fără observațiile tale,  
înțelepciunea ta și spiritul tău organizatoric, nu aş fi reușit.

Copiielor mei,  
Joshua Thomas și Kristina Leah Sheedy Kurcinka  
– fără voi, nu aş fi știut.  
Părinților mei, Richard și Beatrice Sheedy  
– fără voi, nu aş fi fost...

## Cine e copilul energetic?

*O șansă să te îndrăgostești, să-ți hrănești frustrările,  
o sursă de neliniște și un puzzle fără sfârșit –  
ăsta e copilul meu energetic.  
– Abby, mamă a doi copii*

Cuvântul care diferențiază copiii energici de ceilalți copii este cuvântul „mai”. Sunt copii normali care au reacții „mai” puternice, sunt „mai” consecvenți, au o acuitate „mai” mare, un spirit de observație „mai” dezvoltat și sunt „mai” rezistenți la schimbare – față de alți copii. Toți copiii au aceste caracteristici, dar la copiii energici au o profunzime și o anvergură care nu se întâlnesc la ceilalți. Copiii energici sunt super-mingea, într-o cameră plină de mingi de cauciuc. Când ceilalți copii sar la un metru înălțime, copiii energici sar până la tavan.

E greu să descrii ce înseamnă să fii părintele unui copil energetic. Răspunsul se tot schimbă, depinde de zi, de moment. Cum poți descrie trecerea de la fericire la exasperare, în câteva secunde, de zece ori pe zi? Cum poți explica „presentimentul” pe care-l ai la ora opt dimineață că urmează o zi bună sau una groaznică?

Zilele bune sunt minunate. O îmbrățișare caldă și un pupic grăbit te trezesc. Băiețelul tău te uimește cu poznele lui când stă în fața câinelui, cu o linguriță cu unt de arahide ascunsă în mâna și-l întreabă: *Nu-i aşa că Grace e o surioară nesuferită?* Câinele ascultă cu atenție. Puștiul își mișcă mâna ușor, în sus și-n jos, ca pe-o baghetă magică. Câinele adulmecă miroslul și își mișcă și el capul în sus și-n jos, ca un semn de aprobare. Nu te poți abține să nu râzi.

Copilul energetic are replici pline de profunzime, mult prea mature și inteligente pentru vîrstă lui. Își amintește detaliilor pe care tu le-ai uitat deja și te trage la geam să-ți arate cum cad stropii de

ploaie din cer, ca niște diamante. În zilele bune, să fii părintele unui copil energetic este uimitor, de necrezut, minunat, amuzant, interesant și presarăt cu momente de genialitate.

Zilele rele sunt altă poveste. În acele zile nu ești sigur că poți suporta încă douăzeci și patru de ore cu el. Este greu să te simți un părinte bun, când nu poți nici măcar să îi pui șosetele, când fiecare cuvânt pe care îl ai spus a fost o mustrare, când un act nevinovat, precum meniul de seară cu carne de pui, în loc de taco, duce la o revoltă, când îți dai seama că ai părăsit în pripă mai multe locuri publice în ultimii cinci ani decât au părăsit alți părinți într-o viață.

Te simți epuizat, secătuit și mult prea bătrân pentru asta, deși nu aveai decât douăzeci și ceva de ani când s-a născut. E greu să iubești un copil care nu te lasă să dormi nopțile și te umilește în centrele comerciale.

În zilele rele, să fii părintele unui copil energetic este derulant, frustrant, solicitant, epuizant și îți dă un sentiment de vinovăție. Poate te întrebi dacă ești singurul părinte cu un astfel de copil și ești speriat de ce vor aduce anii adolescentei, dacă nu reușești să te descurci în anii copilăriei.

### Descoperirea copilului energetic

Poate ai știut din timpul sarcinii că acest copil este diferit de ceilalți copii – normal, dar diferit. Poate te-a lovit atât de tare în timpul sarcinii, încât nu ai putut dormi șase luni încheliate. Sau poate a fost doar la naștere, când asistentele din maternitate dădeau din cap a neîncredere și îți urau noroc. Sau poate în anii ce au urmat. Poate la început ai crezut că toți copiii sunt așa. „Trezirea” ta poate a survenit cu nașterea unui al doilea copil – care dormea la întâlnirile de familie, în loc să urle, și care te lăsa să-o îmbraci în rochiile cu volănașe, în loc să rupă dantela. Sau poate a fost după nașterea copilului cununatei tale, copil care putea fi pus jos oriunde și adormea de îndată. Cumnata ta radia mândră, ca și cum ea ar fi făcut ceva special, în timp ce copilul tău continua să răbufnească și să se agite, atrăgând toate privirile din încăpere, care parcă spuneau: *Ce nu e în regulă cu tine?* Intuiția ta s-a luptat cu aceste priviri insistente și cu acuzațiile care îți erau aduse, știind, crezând, că acest copil era mai dificil pentru părinți, dar nu erai chiar sigură că aveai dreptate și dacă aveai, nu știai exact în ce sens.

### De ce „energetic”?

Probabil nu ai mai auzit de conceptul de *copil energetic* până acum. Asta pentru că acest concept îmi aparține.

Când s-a născut fiul meu, Joshua, nu existau cursuri sau cărți despre copiii energici. De fapt, singurele informații pe care le-am putut găsi și care descriau un copil ca el foloseau cuvinte precum: *dificil, cu voință puternică, încăpățânat, care te omoară cu zile sau „Dennis, pericol public”*. Totuși, îmi dădeam seama că Joshua este foarte asemănător cu tatăl său, un adult cu multă energie, plin de sensibilitate, implicat și grijuliu, pe care îl iubesc nespus. Și astfel, zilele „bune” m-au determinat să caut un alt cuvânt pentru a-l descrie pe Josh. În acele zile am realizat că acest copil care mă înnebunea poseda caracteristici care puteau fi calități, dacă erau bine înțelese și bine canalizate.

Dicționarul meu Webster definește acest concept astfel: *plin de viață, creativ, pătrunzător, curios, plin de dinamism și curajos, cu o personalitate puternic assertivă*. Energic – un termen pozitiv, care sună bine, transmite potențialul acestor copii și totuși descrie cu sinceritate provocările la care se pot aștepta părinții lor. Dacă alegem să-i considerăm pe copiii noștri energici, avem mai multă speranță – pentru ei și pentru noi însine. Accentul se mută pe calitățile lor, și nu pe defecte; nu e vorba de încă o etichetă, ci de un instrument care să ne ajute să-i înțelegem mai bine.

### Caracteristici

Fiecare copil energetic este unic, totuși există anumite caracteristici unde acel „mai” este evident. Nu fiecare copil energetic are toate cele cinci caracteristici ce urmează, totuși ele sunt prezente în suficientă măsură încât să-l scoată în evidență.

**1. INTENSITATEA REACȚIILOR:** Copiii care vorbesc tare și teatral sunt cel mai ușor de identificat. Ei nu plâng, ei urlă. Sunt zgomotoși când se joacă, când râd, sunt zgomotoși chiar și când fac un duș, urlând din toți plămânilii până se golește boilerul.

Dar și copiii tăcuți și foarte analitici pot fi energici.

Ei analizează fiecare situație înainte de a acționa, ca și cum și-ar construi o strategie pentru fiecare mișcare; intensitatea lor este mai degrabă concentrată spre interior, decât spre exterior.

Indiferent în ce direcție se concentrează energia lor, reacțiile acestor copii sunt tot timpul puternice. Rareori există o cale de compromis. Niciodată nu scâncesc, ci bocesc. Pot intra țopăind într-o cameră, zâmbind și râzând, ca să plece de acolo furioși. Crizele lor de furie sunt puternice și de durată.

**2. CONSEVENȚA:** Dacă o idee sau o activitate este importantă pentru ei, copiii energici se implică imediat. Sunt dedicați sarcinii lor, orientați către rezultat și nu renunță cu ușurință.

Este o mare provocare să îi faci să se răzgândească. Adoră să dezbată și nu se tem să își susțină cu putere punctul de vedere.

**3. ACUITATEA:** Având simțuri ascuțite, copiii energici răspund imediat la cel mai mic stimул: zgomot, miros, lumină, textură sau la orice schimbare de stare. Se simt ușor copleșiți de multitudinea de senzații când se află într-o mulțime de oameni.

Poate fi o mare realizare să scapi fără o criză de plâns când îi duci într-un mall, la o slujbă religioasă prelungită, la un carnaval sau la o sărbătoare în familie. Îmbrăcatul poate fi o tortură. O atâtă rătăcită sau o textură mai aspră pot face hainele insuportabile.

Acești copii absorb toate senzațiile și emoțiile, inclusiv pe ale tale. Vor ști că ai o zi îngrozitoare înainte ca tu să-ți dai seama și chiar vor tipă și vor sta îmbuflați în locul tău.

**4. SPIRITUL DE OBSERVAȚIE:** Trimite-i în camera lor să se îmbrace și nu vor ajunge niciodată până acolo. Ceva întâlnit pe drum – poate o lumină la geam – le va capta atenția și vor uita de îmbrăcat. Le poate lăsi zece minute să ajungă din casă până la mașină. Observă orice – nouă pată de ulei, pana albă din cuibul păsării și picătura de rouă de pe pânza de păianjen. Deseori sunt acuzați că nu ascultă când li se vorbește.

**5. LIPSA DE ADAPTABILITATE:** Copiii energici nu acceptă ușor schimbările. Urăsc surprizele și nu trec ușor de la o activitate sau de la o idee la alta. Dacă așteptau cartofi prăjiți la cină, nici să nu îndrăznești să le propui să mergeți la restaurant. Chiar dacă e restaurantul lor favorit, ei tot vor spune „Nu, vreau cartofi prăjiți!”

Adaptarea la schimbare, orice schimbare, este dificilă: le e greu să termine un joc pentru a veni la masă, să schimbe tipul de haine în funcție de sezon, să doarmă acasă la bunica, să urce în mașină și să coboare din mașină. Toate acestea sunt simptomele unui copil energetic cu probleme de adaptare.

Chiar dacă fiecare copil energetic este unic, majoritatea acestor copii au reacții puternice, sunt mai consecvenți, au o acuitate mare, un spirit de observație mai dezvoltat și sunt mai rezistenți la schimbare. Mulți, deși nu toți, au și unele caracteristici „bonus”: laturi ale personalității lor care reprezintă o provocare și mai mare pentru părinți.

**6. RUTINA:** Să identifici ora la care să doarmă sau să mănânce este un puzzle zilnic pentru un părinte de copil energetic. Pare imposibil să le construiești o rutină. Un somn de noapte de opt ore este doar o amintire îndepărtată, din vremurile dinainte de nașterea lor.

**7. DINAMISMUL:** Poveștile pe care le aud de la părinții de copii energici sunt cu adevărat uluitoare. De exemplu, povestea bebelușului de două săptămâni care s-a „tărâț” de-a lungul unui pat matrimonial și era gata să cadă pe jos când tatăl său l-a găsit.

Sau a copilului care a deschis ușa de la cupitor, s-a folosit de ea să se urce pe blatul din bucătărie și de acolo s-a cățărăt pe frigider. Nu toți copiii energici sunt cățărători sau pasionați de sărituri. Dar au tendință să-și găsească o ocupație – se fățăie, dezmembrează lucruri, explorează, creează proiecte – de când se trezesc și până când adorm. Deși sunt percepți în general ca fiind neastămpărați, ei își concentrează energia într-un anumit scop.

Poate veți fi surprinși să aflați că nu toți copiii energici sunt și foarte dinamici, deși, pentru cei care sunt așa, dinamismul lor le atrage prima oară atenția părinților și de aceea l-am inclus în subtitlul acestei cărți. Totuși, dacă veți privi cu mai multă atenție, veți observa că, de obicei, intensitatea mișcării sau consecvența ei sunt cele care contează, mai degrabă decât dinamismul.

**8. PRIMA REACȚIE:** o retragere rapidă din fața oricărei noutăți este ceva specific copiilor energici. Pot întâmpina orice idee, lucru, loc sau persoană necunoscută cu un NU vehement, ascunzându-se după tine sau fugind în altă cameră. Au nevoie de timp pentru a se obișnui cu noutatea, înainte de a fi gata să se confrunte cu ea.

**9. STAREA DE SPIRIT:** lumea este un loc serios pentru unii copii energici. Sunt analitici, își cercetează cumeticulitate experiențele, găsesc erori și fac propuneri pentru schimbări. Chiar dacă marchează trei goluri la meciul de fotbal, se vor concentra peșutul pe care l-au ratat. E posibil nici să nu vă puteți da seama dacă sunt entuziasmati

de un eveniment sau multumîti de un dar, pentru că zâmbetul lor este un cadou rar.  
Respect pentru oameni și cărți

Caracteristicile „bonus” nu le sunt comune tuturor copiilor energici, dar dacă vă recunoașteți fiul sau fiica în oricare dintre ele, va trebui să aveți și mai mult spirit de acțiune. Nu numai că trăiți alături de un copil care este „mai”, dar, pe deasupra, este dinamic, nu are o rutină de somn sau de masă, nu răspunde bine la situații sau lucruri noi și oferă puține zâmbete de încurajare – iar toate astea vă pot face să vă simțiți la capătul puterilor. Nu disperați! Chiar și acești copii au un potențial.

## NU EȘTI SINGUR

Când ești părintele unui copil energetic, te poți simți singur. Pentru că acest copil este „mai”, majoritatea sfaturilor care se aplică altor copii sunt ineficiente pentru el. E ridicol să-i ignori crizele de nervi. E în stare să urle o oră pentru că ai deschis tu ușa, când se aştepta s-o facă el. Trimită-l în camera lui să se liniștească și riști să dărâme întreaga încăpere. N-ai cum să-i distrazi atenția când își dorește ceva. Chiar dacă obiectul dorit nu este la îndemână, va depăși toate obstacolele pentru a ajunge la el: va trece peste alte obiecte, se va târzi pe sub ele sau le va ocoli. Prin urmare, simți că o iei razna, te întrebă cu ce greșești, te învinovătești că nu „preie controlul” și te gândești că ești singurul părinte din lume cu un copil care se comportă într-un asemenea mod.

Așa se simțea Abby înainte să cunoască și alți părinți care înțelegeau cum e să ai un copil care are reacții „mai” puternice. Abby e unul dintre miile de părinți cu care am lucrat la cursurile mele de educație familială. Zâmbea povestindu-mi cum s-a simțit prima oară când a citit cuvintele „copil energetic”. Erau scrise cu litere mari și albastre pe tablă, la intrarea în centrul unde țineam eu cursurile. Tot acolo se aflau, în hol: un loc de cățărat, o trambulină albastră și niște perne roșii, uriașe.

În acea primă zi, a intrat grăbită pe ușă, târându-l după ea pe băiețelul ei de trei ani, Owen. Întârziaseră la curs. Ulterior, mi-a spus că în acea zi au ajuns mai târziu din cauza unei ate din șoseta lui Owen, ată care a transformat o sarcină simplă precum trasul unei șosete într-un calvar de cincisprezece minute, timp în care a trebuit

să taiе toate atele și să pună șoseta cum se putea mai bine. Doar că apoi au urmat alte lacrimi și alte tipete pentru că eticheta de la bluză îi irita gâtul și mânele erau prea strâmte.

Acum, după două luni, bănuielile ei au fost confirmate – într-adevăr, ai nevoie de mai multă răbdare ca să fii părintele unui copil energetic. Dar astăzi e capabilă să aprecieze acuitatea lui Owen, să prevadă „factorii declanșatori” și să evite izbucnirile. A învățat că, pentru a te descurca bine cu copilul energetic, e nevoie de înțelegere, pricere și răbdare, dar este posibil. De fapt, poate fi chiar plăcut.

Ca și Abby, am învățat și eu de la alți părinți. Am râs cu ei, dar ne-am făcut și griji împreună. Am apreciat faptul că ei înțeleg cum e să trăiești alături de un copil energetic și am prețuit susținerea lor. De-a lungul anilor mi-am păstrat notițele și jurnalele, iar acum am început să revăd informațiile și tehniciile care pot face viața alături de un copil energetic mai plină de satisfacții și mai distractivă.

Citind această carte, aș vrea să rețineți câteva lucruri.

Le-am scris sub forma unui crez. Pentru mine, acestea sunt coordonatele esențiale pentru a trăi și a construi o relație sănătoasă și plină de căldură cu un copil energetic. Vă propun să lipiți acest crez pe frigider, să-l vedeați în zilele proaste, în zilele când vă simțiți singuri, și să-l împărtășiți prietenilor în zilele bune.

### Un crez pentru părinții copiilor energici:

**1. Nu ești singur.** Conform studiilor de personalitate, 15-20% din copii se potrivesc descrierii copilului energetic. Astă înseamnă că sunt milioane de părinți care empatizează cu tine și înțeleg situațiile prin care treci. Copilul tău nu este o raritate sau o ciudătenie. Nu ești cel mai rău părinte din lume. Nu ești singurul. Ești printre prietenii.

**2. Nu tu îți-ai făcut copilul energetic.** Există un factor genetic în a fi energetic, dar felul în care se manifestă genele depinde de întâmplările din timpul vieții. Tu ești doar unul dintre numeroșii factori de influență din viața copilului tău. Celălalt părinte, rudele, frații, profesorii, vecinii, prietenii, experiențele vieții și chiar întreaga lume joacă un rol în dezvoltarea lui. Tu contezi mult, dar nu ești singurul factor care îl influențează.

**3. Nu ești lipsit de putere.** Există informații în această carte care să te ajute să-ți înțelegi copilul energetic. Poți să le citești și să le folosești. Poți să-ți consolidezi abilitățile pe care deja le ai și să dezvoltă altele noi. Poți să reduci certurile și să trăiești în pace cu copilul tău energetic – în majoritatea zilelor. „Progres, nu perfecțiune” e deviza noastră.

**4. Ai voie să ai grija de tine.** Propriile tale nevoi de: somn, liniște, conversații neîntrerupte cu alții adulți, sex, o baie relaxantă, o plimbare prin cartier sau timp să-ți închei propriile proiecte – sunt reale și legitime. Nu e un semn de eșec dacă ceri ajutor de la un prieten, dacă angajezi o bonă sau dacă oferi rudenilor oportunitatea de a-și construi o relație cu copilul tău, cât timp tu iezi o pauză. Când ai grija de nevoile tale, te calmezi și tu și îți va fi mai ușor să-ți calmezi și copilul.

**5. Poți să te bucuri de calitățile copilului tău și să le apreciezi.** Poți să te concentrezi pe punctele lui tari, să apreciezi inima sa iubitoare, să te mândrești cu poveștile lui pline de imaginație și cu creațiile lui nebunești. E preferabil să remarci față de el când se comportă bine, decât când e neascultător, să încerci să-l înveți cum să se comporte corect, decât să-l pedepsești pentru greșelile lui inocente. Copilul tău energetic are caracteristici pe care le apreciem la adulți. Nu e niciodată prea devreme să începi să-i lauzi virtuțile.

## CÂND COPILUL ENERGIC CREȘTE

Cu cât am învățat să mă concentrez mai mult pe calitățile copilului energetic, cu atât am realizat că m-am înconjurat de adulți care au fost, la rândul lor, copii energici. Adulți pe care îi admir și cu care-mi place să-mi petrec timpul: oameni puternici, deosebiți. De asemenea, există câteva personalități pe care le suspectez că au fost copii energici. La Radioul Public Național a fost omagiat, la un moment dat, Thomas Edison. Îmi amintesc cum am zâmbit singură când l-am auzit pe prezentator spunând: *Thomas Edison a inventat fonograful, becul electric, telegraful, kinetoscopul și projectorul. Era un om care nu se dădea bătut.*

M-am gândit la mama lui. M-am gândit la câte farfurii cu mâncare s-au răcit pentru că el a uitat să vină acasă la cină sau de

câte ori a strigat tatăl lui la el să înceteze să mai dezmembreze totul prin casă. Astăzi, ne bucurăm de invențiile lui când ne uităm la un film sau citim o carte, indiferent de ora din zi. Îi prețuim consecvența, determinarea, spiritul de observație și implicarea.

Apoi, mai sunt oamenii obișnuiați, nu cei care apar în filme sau de care auzim, ci acei oameni care trăiesc alături de noi zi de zi, cum e soțul meu, care observă micile detalii din viață și mă face să râd. Sau prietena mea, care mai are suficientă energie să mă ajute și pe mine, după ce și-a îndeplinit toate responsabilitățile.

Și nepoata mea, care nu se dă bătătuță la Monopoly până nu câștigă, deși noi am fi declarat falimentul cu trei ture în urmă.

Aceștia sunt oamenii care au învățat să se înțeleagă pe ei însiși, să-și pună în valoare calitățile și să-și diminueze slăbiciunile. Ei sunt normali. Ei sunt mai mult decât normali. Sunt energici.

## A FI ENERGIC SAU A AVEA O PROBLEMĂ MEDICALĂ

Poate fi înfricoșător să ai un copil atât de puternic și de hotărât și să-ri putea să te întrebi dacă totuși nu se petrece și altceva cu el. De aceea, mi se pune adesea întrebarea: *De unde știi dacă e vorba despre un copil energetic sau unul care are o problemă medicală, cum ar fi: deficit de atenție, cu sau fără hiperactivitate, probleme de dezvoltare senzorială, tulburare de comportament opozitionist, afecțiuni ale dezvoltării pervazive sau alte afecțiuni?*

Ce am învățat pe parcursul deceniilor în care am lucrat cu copiii energici și familiile lor: comportamentul lor se încadrează în gama de comportamente umane tipice. Este mai intens, dar normal.

Dacă înțelegi cum e copilul energetic și folosești informațiile din această carte, îți poți învăța micuțul cum să-și gestioneze și să-și folosească spre binele său caracteristicile temperamentale. Prin urmare, el va reuși să se concentreze la sarcinile sale și să aibă succes la școală.

Va putea să ia contact ușor cu un grup de copii din parc și să se joace cu ei. Când îl vei ruga să-și aştepte rândul, să se urce în mașină sau să se îmbrace, va reuși să te asculte fără să-și piardă cumpătul – cel puțin în majoritatea cazurilor. Asemeni celorlalți copii pe care îi cunoști, copilul tău energetic, sub îndrumarea ta, va reuși în cele din urmă să-și negocieze activitățile și responsabilitățile zilnice. De multe ori, el chiar va excela.

Dar copilul energetic s-ar putea să aibă și o problemă medicală. De exemplu, poate fi energetic și să aibă o problemă de procesare sau o întârziere în dezvoltare. Sau comportamentul său poate semnala mai degrabă o problemă medicală decât o caracteristică temperamentală. Temperamentul este un continuum. Dacă pe parcursul acestui continuum apar treceri de la un comportament „tipic” pentru copiii energici, la variații extreme ale unor trăsături, atunci acesta ar putea fi semnalul unei probleme neurologice sau de dezvoltare.

Dacă îți ajuți copilul să dobândească abilitățile prin care să-și controleze caracteristicile temperamentale și îi oferi oportunități să exerseze aceste abilități, dar el încă se chinuie să se concentreze la școală, încă nu poate să se alăture unui grup de copii de vârstă lui sau își pierde cumpătul de câte ori își cere ceva simplu, atunci ascultă-ți instictul. Acel sentiment profund care îți spune că frecvența, intensitatea sau durata comportamentului său este diferită de cea a altor copii, chiar și a celor energici.

Rezervă-ți timp să notezi și să înregistrezi video comportamentele care te îngrijorează și consultă medicul pediatru, o organizație locală pentru diagnosticarea copiilor mici sau alt specialist care se ocupă de copii. Experiența și viziunea lor te pot ajuta să-ți dai seama dacă este energetic, dar are și o problemă medicală, sau dacă modul în care se comportă copilul tău este ceva mai mult decât o problemă de temperament caracteristică și, într-adevăr, se confruntă cu o problemă medicală.

Apoi, caută tipul de intervenție medicală de care are nevoie copilul tău. Un diagnostic timpuriu și un tratament adecvat sunt extrem de importante, dar chiar dacă ai deja un diagnostic pentru copilul tău, nu te opri din citit această carte. În completarea terapiilor, este la fel de important să continui să îți înveți copilul cum să-și exprime sentimentele și nevoile într-o manieră civilizată, folosind cuvintele și acțiunile cu care poate să-și controleze reacțiile puternice și acuitatea; cum să facă față situațiilor noi și cum să colaboreze cu ceilalți. Dacă faci toate astea, îl ajuți atât cu tratamentul său, cât și cu informațiile și cu pregătirea necesare pentru a se dezvolta într-un mod pozitiv.

Așadar urmează-mă, lasă-mă să-ți dau speranța și instrumentele necesare pentru a avea o familie unde copiii energici strălucesc.

## 2

### Un punct de vedere diferit

Să punem accent pe calități

*Când eram un băiețel mă numeau mincinos,  
dar acum, că am crescut, mă numesc scriitor.*

– Isaac Bashevis Singer

Îmi place să colecționez etichete. Orice fel de etichete: cele care sunt lipite pe conserve și cele care sunt puse oamenilor. Astăzi am studiat o etichetă de pe o conservă de supă. Este scrisă cu un roșu strălucitor pe un fond alb. Luminoasă și veselă, mă face să simt fericită. Sunt câteva pete de galben, ceea ce mă anunță că aceasta este „SUPĂ ALFABET de pui cu legume”. E interesant cum producătorii ascund legumele și scot în evidență cuvântul alfabet. Pe partea din spate a etichetei se menționează ingredientele și faptul că guvernul SUA a verificat această supă.

Eticheta îmi spune multe. Chiar înainte să deschid cutia, știu ce este înăuntru și că e aprobată de guvern. Companiile au cheltuit mii, chiar milioane de dolari, pentru designul acestor etichete, să se asigure că noi le găsim incitante și atrăgătoare.

### SĂ OBSERVĂM ETICHETELE NOASTRE

Etichetele care sunt puse pe oameni nu sunt mereu la fel de captivante. Au multe forme și formulări, de la porecle precum „Morocănosul” sau „Plângăciosul”, la titluri precum „Domnul Știe-tot” sau „Sefu” sau etichete precum „Băgăciosul” sau „Visătorul”. Unele sunt luminoase și colorate, mă fac să mă simt bine când le aud, precum „Trotinetă” și „Iubire”. Altele, precum „Încetinilă” sau „Ursuzul”,