

Cuprins

Cuvânt înainte	9
Introducere	13
Partea întâi Copilul tău	21
Partea a doua Împreună	56
Partea a treia Tu	141
Partea a patra Întrebări și răspunsuri	184
Adrese utile	223
Jurnale	226
Câteva cuvinte în semn de mulțumire	232

Introducere

Care este utilitatea acestei cărți?

De ce ne este necesară o carte în care să ni se spună care sunt cele mai importante manifestări instinctuale din viața noastră? Ni se oferă destule informații și sfaturi legate de creșterea copilului, de calitatea de părinte – informații care derutează și descurajează. Cu ajutorul acestei cărți, vei înțelege ce fel de părinte ești și ce fel de părinte dorești să devii. Înainte de toate, această carte te va ajuta să îți înțelegi copilul, deoarece în momentul în care *înțelegi* ce exprimă comportamentul lui vei ști ce trebuie să faci.

Această carte nu reprezintă o abordare superficială a modului în care se rezolvă anumite probleme și nici nu oferă o serie de soluții pentru diferitele situații în care se află părinții. Spun acest lucru, deși îți voi oferi sfaturi practice ori de câte ori este posibil. Este vorba despre începutul unui proces care te va ajuta să faci față problemelor ce apar în primul stadiu al dezvoltării copilului tău, care abia începe să meargă. Ulterior, vei începe să îți înțelegi copilul, să te adaptezi la comportamentul său și să construiești o relație pozitivă pe termen lung. Poți utiliza această carte pentru a rezolva situațiile dificile cu care te confrunți în mod frecvent sau pentru a putea decide cum dorești să-ți crești copilul. Această carte se adresează tuturor persoanelor care au copii și te poate ajuta să previi, să rezolvi probleme comportamentale, dar – și acest lucru este deosebit de important – îți poate fi utilă să te definești ca părinte, te poate ajuta să devii un adevărat expert atunci când este vorba despre copilul tău.

Cartea are în vedere necesitatea de a-ți înțelege copilul și de a reacționa față de el, pornind de la trecutul și de la personalitatea ta. Nu trebuie să crezi că există soluții rapide la unele probleme, mai mult decât atât, trebuie să înțelegi că uneori nu există soluții pentru anumite situații.

Și atunci când există soluții, trebuie să aplici anumite strategii, astfel încât să rezolvi problemele existente în cel mai scurt timp, dar și în așa fel, încât să formezi relația pe care o vei avea cu copilul pe termen lung.

Îmi dau seama că poate deschizi această carte obosit fiind și căutând soluții. Într-o măsură mai mică sau mai mare, te poți afla într-un cerc vicios în ceea ce privește relația cu copilul tău. Poți avea impresia că nu este cea pe care o dorești, că ai scăpat copilul din mână, cum se spune, sau poți crede că nu ești un părinte bun, pentru că ți-ai pierdut încrederea în tine însuși. Tocmai de aceea, primii doi părinți care vor fi prezentați în această carte te vor ajuta să spargi cercul vicios și să rezolvi problemele de natură practică. De exemplu, dacă micuțul sau micuța are probleme cu somnul – poate că îngerașul doarme chiar cu tine în pat –, vei vedea ce pași trebuie să urmezi, astfel încât copilul să doarmă în patul lui. Tot cu ajutorul prezentei lucrări, vei descoperi cum poți reduce crizele de nervi ale copilului, cum îl poți face să mănânce mai bine, ce metodă trebuie să adopți, astfel încât copilul să folosească olița.

Este foarte important să nu te rezumi la a rezolva o anumită problemă. Ca psiholog, știu că dacă nu detectezi cauza problemei și nu o înlătură, copilul va începe din nou să protesteze, să mănânce cu greu, să nu folosească olița sau, mă rog, să revină la situația inițială. Există trei etape-cheie în procesul de rezolvare a unei probleme: „Care este problema?“, „Ce este de făcut?“ și „În primul rând, de ce este vorba despre o problemă?“. Concentrându-te asupra celei de-a treia etape menționate mai sus, poți face în așa fel încât problema respectivă să se rezolve și să nu mai apară.

Fiecare copil este unic. De aceea, este ridicol să se creadă că există câte o soluție universal-valabilă pentru fiecare problemă care poate apărea în creșterea și educarea unui copil. În cadrul acestui proces, trebuie să ai o contribuție deosebit de importantă, să asamblezi fiecare element în parte, astfel încât să rezulte o construcție adecvată pentru tine și familia ta.

Cei mai mari bucătari știu că același preparat va avea, ori de câte ori va fi pregătit, un gust ușor diferit, deoarece apar mereu mici modificări în ceea ce privește ingredientele. Marii bucătari cunosc atât de bine ingredientele cu care lucrează, încât vor pune mai mult ori mai puțin dintr-o mirodenie sau alta, astfel încât preparatul obținut să fie apreciat. Trebuie să fii la fel de flexibil, de sensibil și de deschis atunci când este

vorba despre cea mai importantă relație din viața ta, respectiv cea pe care o ai cu copilul tău și pe care copilul o are cu tine.

Sper ca, după ce vei fi citit această carte, să înțelegi mai bine comportamentul copilului tău și să dispui de tehnici adecvate, dublate de o atitudine pozitivă, pe care să le aplici atunci când este vorba de probleme practice, psihologice și comportamentale, astfel încât să îți ajuți copilul să învețe. Și mai important pentru mine este faptul că sper ca, în urma citirii acestei cărți, să ai curajul de a fi cu adevărat părintele copilului tău, să poți aplica tehnicile prezentate aici într-un mod adecvat pentru tine și copilul tău, să dezvolți o relație bazată pe iubire. Relația dintre copilul tău și tine, în calitate de părinte, este unică și, de aceea, ești persoana-cheie, care știe instinctiv ce este bine pentru copil, mai ales atunci când este vorba despre creșterea, respectiv educarea lui.

Tocmai pentru că o mare parte a informațiilor referitoare la creșterea copilului te derutează și îți dau impresia că ești persoana cel mai puțin indicată pentru a te ocupa de creșterea copilului, am scris această carte diferită față de tot ceea ce a apărut până acum, o carte care să îți permită să te ocupi de copilul tău aplicând o metodă care să îți aparțină.

Ce înseamnă să fii părinte?

„Indiferent dacă suntem buni sau nu, alți părinți n-au.”

În timp ce am scris această carte, am avut o serie de întâlniri cu grupuri de părinți, deoarece am vrut să înțeleg care sunt problemele cu care se confruntă cei care au copii mici. În cazul fiecărui grup, ceea ce m-a frapat în primul rând a fost senzația că părinții așezați pe scaune, mă așteaptă pe mine, expertul, ca să le spun „unde anume greșesc” și cum ar trebui să procedeze pentru a face „totul bine”. Prin aceste experiențe, mi-a devenit și mai clar faptul că nouă, tuturor, ne este necesar ca, în postura de părinți, să putem face un pas înapoi, să nu ne mai gândim la soluțiile superficiale care ni se oferă în ceea ce privește creșterea și, respectiv, educarea copiilor (de exemplu, ce tehnică trebuie să aplicăm în cazul unei anumite probleme comportamentale) și să ne concentrăm mai mult asupra acelor aspecte importante care au legătură cu tot ceea ce înseamnă a fi părinte, cu atitudinea și concepțiile noastre

Motivație: trebuie să ajungem la starea mentală adecvată

Prima etapă a călătoriei noastre constă în a lăsa deoparte atitudinea negativă pe care o ai în legătură cu copilul tău și de a avea o atitudine pozitivă în ceea ce privește relația cu cel mic sau cu cea mică, chiar dacă, în prezent, există o anumită problemă comportamentală. Deoarece ești oarecum derutat și te afli în încurcătură în ceea ce privește felul în care se prezintă situația, ai oboseit și nu îți mai poți da seama care este, de fapt, problema. Tocmai de aceea te voi ajuta să parcurgi un proces la finalul căruia să nu mai fii dominat de neliniște și pesimism și să ai o atitudine pozitivă, astfel încât să faci schimbări care să se mențină pe termen lung.

Îndată ce ți-ai dat seama că există o problemă, este deosebit de important să o monitorizezi și să observi cum se manifestă înainte de a încerca să o rezolvi. În acest mod vei simți că ai situația sub control. Anterior acestei etape, primul pas important îl constituie acela de a te afla în starea mentală adecvată pentru a înțelege și pentru a rezolva problemele cu care vă confrunțați tu și copilul tău, deoarece, dacă vei porni de la ideea: „copilul meu este o problemă“, atunci copilul tău va rămâne o problemă. Dacă îți etichetezi copilul ca fiind „un monstru, scăpat din mână, greu de stăpânit, un mic tiran, cel care face ce vrea cu noi, cel care face ce vrea cu mine“ și continui să crezi că este cu adevărat așa cum l-ai etichetat, copilul va continua să fie cu adevărat tot ceea ce crezi tu că este. Fenomenul acesta se numește *profeția care se îndeplinește de la sine*. Părerea pe care o ai despre o persoană se transmite prin comportamentul tău acelei persoane, care își ia măsuri pentru a se comporta conform așteptărilor tale.

Primul lucru pe care vreau să-l subliniez este acela că e normal să fii derutat și neliniștit, deoarece „meseria“ de părinte reprezintă acea fațetă a vieții care este însoțită de cele mai multe provocări. Trebuie să decizi dacă dorești să înfrunți aceste provocări ca pe un lucru pozitiv, ce trebuie abordat cu optimism și entuziasm, sau ca pe o serie de sarcini dificile, obositoare, care consumă timp și sunt frustrante. De aceea, al doilea aspect asupra căruia aș vrea să mă opresc este acela că e foarte important să reflectezi profund asupra modului cum îți vezi copilul ca individ și cum te vezi pe tine însuși ca părinte în acest moment, deoarece

atitudinile și concepțiile pe care le ai vor determina tot ceea ce se întâmplă – atât aspectele pozitive, cât și problemele.

Dacă însă gândești „copilul reprezintă o provocare“, ceea ce reprezintă fiecare copil pentru părinții lui, și vei aborda această provocare cu aceeași atitudine pozitivă cu care o abordezi pe oricare alta din viața ta, dar care presupune mai puțină încărcătură emoțională, vei reuși. Vei reuși, deoarece ai o atitudine pozitivă. Pot să îți prezint toate tehnicile din lume, dacă nu ai starea mentală adecvată pentru a le aplica, niciuna dintre ele nu va da rezultate.

Pentru a te ajuta să înțelegi mai bine cum stau lucrurile, îți voi arăta pe baza unui exemplu cum o anumită concepție puternică are un impact semnificativ asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentului tău, care au, la rândul lor, un impact direct asupra comportamentului copilului tău. În acest exemplu, tu, părinte, ai o perspectivă extrem de anxioasă și de negativă față de copilul tău și de comportamentul lui:

Ești invitat acasă la prieteni, la o petrecere aniversară a unui copil. Din cauza modului în care copilul s-a comportat la asemenea ocazii, ești stresat și neliniștit chiar înainte de a ieși pe ușă. Ajungi la petrecere, îți este imposibil să te relaxezi și ai senzația că toată lumea vă privește pe tine și pe copilul tău, așteptându-se să apară o problemă. Ai sentimentul că lumea te judecă. Ești foarte atent, stai pur și simplu cu ochii pe copil, așteptând să „te năpustești“ asupra lui la cel mai mic semn care ar putea anunța ivirea unei probleme. De aceea, te învârtești nervos prin preajma copilului și te agiți, iar de fiecare dată când se uită la ceva sau pune mâna pe un anumit lucru, ai o reacție dură, fie verbală, fie fizică, deoarece îți este teamă să nu strice sau să spargă ceva. La fel ca și celelalte persoane din cameră, copilul tău va recepționa starea de stres și agitație, devenind și mai agitat, și mai stresat. Bineînțeles că vei ajunge la niște cote foarte înalte de stres, iar copilul tău va continua să fie din ce în ce mai agitat și să „alimenteze“ starea de agitație pe care o ai atât tu, cât și ceilalți. Bineînțeles că nu va dura mult până când și copilul și tu veți ceda nervos. În acest scenariu s-a demonstrat că gândurile tale negative și comportamentul care a rezultat din ele au transferat asupra copilului tău o uriașă cantitate de atenție negativă, acesta având un comportament negativ de care tu ești responsabil.

Când copilul tău e cuminte, ce faci? Mulți părinți îmi spun că atunci nu se apropie de copilul lor, deoarece se tem că dacă spun sau fac ceva, îl

provoacă. Așa că lasă copilul în pace și se folosesc de acel timp pentru a face câte ceva prin casă, a da telefoane, a achita o factură sau pentru a se dedica altei activități, neglijate tocmai din cauza faptului că un copil necesită atâta timp și atenție.

Deci, „monstrul“ tău nu se bucură de atenție când este cuminte; în schimb, se bucură de toată atenția atunci când este un „monstru“.

Modul în care influențăm comportamentul copiilor noștri

În ce măsură este relevant acest lucru? Ei bine, ca să înțelegi comportamentul copilului tău, trebuie să te raportezi la un model psihologic de bază. În funcție de răspunsul pe care îl dai în raport cu o anumită acțiune vei vedea dacă vei continua acțiunea respectivă sau vei renunța la ea în timp. Acțiunile și reacțiile tale, în calitate de părinte, sunt legate în mod fundamental de felul în care copilul învață să se comporte în toate situațiile, în toate etapele dezvoltării sale. Dacă, de exemplu, copilul refuză să mănânce și tu ai o reacție exagerată, țipând sau punându-i înaintea douăzeci și cinci de pachetele cu mâncare, încercând să-l tentezi cu ceva, nu faci decât să încurajezi (să accentuezi, să impulsionezi) acest refuz și comportamentul mofturos care îi va urma.

Reacția ta la comportamentul copilului se numește încurajare, adică, dacă acorzi foarte multă atenție unui anume mod de comportare cu care nu ești de acord, acela se va repeta, deoarece copilul crede este cea mai eficientă metodă de a-ți capta atenția. Leagă acest aspect de faptul că nu îi acorzi copilului nicio atenție când este cuminte, pentru că nu vrei să pui capăt acestei stări de fapt sau trebuie să faci alte lucruri, iar copilul va învăța să se poarte astfel încât să atragă atenția, chiar dacă este o atenție negativă. Dacă, pentru a primi atenție, trebuie urla sau să strige, asta vor face.



Imediat ce ai înțeles aceste relații, se poate spune că ești pe drumul cel bun. Copilul tău se adaptează foarte repede la situația prezentată, iar când intri într-un cerc vicios, este foarte greu să apreciezi situația în mod real și să găsești o cale de a înlătura problemele existente. Tocmai de aceea, deși s-ar putea să aștepti cu disperare răspunsurile mele la întrebările pe care dorești să mi le pui – Cum să procedez ca să doarmă neîntrerupt pe tot parcursul nopții? Ce trebuie să fac ca să se poarte mai bine? Ce trebuie să fac să nu se mai bată copiii între ei? –, eu îți spun că nu poți aplica cu succes niciun fel de „tehnică de creștere a copilului” până când nu îți schimbi atitudinea (a) față de copilul tău și (b) față de tine ca părinte. Uneori doar de asta este nevoie pentru ca totul să meargă bine.

Tocmai de aceea, înainte de a încerca să schimbi comportamentul copilului, este necesar să înțelegi în cele mai mici amănunte cum te porți tu cu copilul tău. Pentru a te ajuta, înainte de a încerca să „tratez” problema (și pentru mine părintele este o mare parte a „problemei”), recomand o perioadă de automonitorizare. Dacă încerci să treci imediat la „rezolvarea” problemei prin aplicarea unor tehnici, probabil că vei da greș, deoarece încercările tale vor fi superficiale și nu se vor baza pe o imagine reală asupra problemelor propriu-zise. Te rog să reții acest lucru!

În acest moment, în situația în care copilul este perceput ca fiind persoana cu cea mai multă putere în cadrul familiei, situația va continua să rămână neschimbată, indiferent ce tehnici ai încerca să aplici. Trebuie să începi prin a avea o atitudine pozitivă față de tine însuși ca părinte, având încredere și sperând că vei putea face o schimbare, și schimbarea s-ar putea să apară. În aceste condiții, se poate spune că te afli pe drumul cel bun. Când totul vine din suflet, când sentimentele sunt reale și nu superficiale, copilul tău va reacționa așa cum dorești. Toate acestea se bazează pe convingerea fermă că „Pot să am grijă de copilul meu, pot menține situația sub control, pot să-l învăț, pot să-l ajut, pot să-l îndrum pe copilul meu, astfel încât să doarmă pe tot parcursul nopții...”

Cum pot adopta această atitudine pozitivă?

În activitatea mea clinică, acesta este un scenariu obișnuit: eu am o discuție cu părinții, în timp ce micuțul Timmy sau micuța Jessica