

practic

Stanley Shapiro este psihoterapeut, specializat în relațiile părinți-copii. A condus Școala pentru copii Adler-Dreikurs și Institutul Alfred Adler din Ontario. Este fondatorul și directorul Centrului de Educație Parentală din Ontario. Fiica lui, Karen Skinulis, conduce o școală Montessori. Richard Skinulis este ziarist și scriitor.

STANLEY SHAPIRO
KAREN SKINULIS
cu colaborarea lui RICHARD SKINULIS

cum devenim părinți mai buni

Ghid practic

Traducere din engleză de
LUANA SCHIDU

Desene de
ION BARBU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Cuprins

Cuvânt înainte	9
Un mesaj pentru părinții epuizați	11
Scopurile: de ce sunt copiii necooperanți	12
Respect – nu pedeapsă	15
Încurajarea – sporirea respectului de sine	16
O vorbă despre democrația în familie	16
Un cuvânt de încurajare	18
Comportamente nepotrivite	19
1. Tândăleala	19
2. Atitudinea dictatorială	21
3. Crizele de nervi	25
4. Înjurăturile	28
5. Înșelătoria	30
6. Plânsul	33
7. Vorba lungă	35
8. Minciunile	37
9. Actele riscante	40
10. Furturile	43
11. Îmbufnarea	47
12. Răspunsurile obraznice	49
13. Smiorcăiala	52
14. TV-mania	54
O chestiune de obișnuință	58
15. Igiena personală	58

6 / Cum devenim părinți mai buni

16. Obiceiuri proaste	61
17. Probleme cu olița	63
18. Ciocniri din cauza hainelor	65
19. Dezordinea din cameră	69
20. Dezordinea în casă	72
Spaime și neliniști	75
21. Spaime iraționale	75
22. Teama de eșec	78
23. Timiditatea	81
Asumarea responsabilităților	84
24. Micul uituc	84
25. Risipitorul	86
26. Prințisorul casei	89
Cinci minute pentru ceartă	94
27. Terorismul	94
28. Certurile cu prietenii	96
29. Certurile între frați	99
30. Discuțiile în contradictoriu cu părinții	103
Ciocnirea cu cartea	107
31. Poznele de la școală	107
32. Lupta cu teme	110
33. Întârziatul la școală	113
34. Notele proaste	116
35. Probleme cu profesorii	118
36. Refuzul de a merge la școală	120
37. Colegi care le fac probleme	123
La masă	126
38. Manierele la masă	126
39. Mofturile la mâncare	128
40. Copilul supraponderal	131
Ora culcării e cu cântec	135
41. Invaziile în pat	135
42. Udatul patului	137
43. Refuzul de a merge la culcare	139
Ieșirile în public	142

44. Pretențiile	142
45. Crizele de nervi în public	145
46. Călătoriile cu mașina	147
În afara familiei de bază	151
47. Bunicii	151
48. Vecinii	153
49. Părintele unic	155
50. Părinți și copii vitregi	158
Dragostea nu ajunge	161

Cuvânt înainte

Meseria de părinte este cea mai importantă din câte avem în viață, și totuși foarte puțini dintre noi sunt instruiți pentru ea. Avem impresia că știm din naștere cum se cresc copiii – cum să ne descurcăm cu ei când nu sunt cooperanți, cum să împăcăm nevoile lor cu ale noastre, cum să-i ajutăm să crească fericiți și împliniți. Dar, ca orice altă știință, știința de a fi părinte poate fi deprinsă mai ușor prin înțelegerea unor tehnici de bază și aplicarea lor atentă și consecventă. *Cum devenim părinți mai buni* vă va ajuta tocmai în acest sens.

Am scris cartea de față pentru a oferi soluții la problemele de care vă loviți zilnic în relațiile cu copiii dumneavoastră, de la cele mai neînsemnate până la cele care vă scot peri albi. Am conceput-o ca pe un manual intensiv și ușor de folosit, la care se poate apela oricând apare o problemă. *Cum devenim părinți mai buni* este, înainte de toate, o carte practică, așa că am inclus cât mai multe sugestii și exemple practice – de la atitudinea dictatorială și udatul patului până la notele proaste și crizele de nervi în public. Ne-am străduit, de asemenea, să fie o carte amuzantă, căci a vă păstra simțul umorului când situația devine imposibilă înseamnă o bătălie pe jumătate câștigată.

Strategiile din aceste pagini au fost verificate și testate, fără exagerare, în sute de grupuri de părinți și situații de consiliere familială. *Știm* că funcționează. Ideile și conceptele de la

baza filozofiei noastre provin din multe surse, dar cea mai importantă este reprezentată de Rudolf Dreikurs (1897–1972), ale cărui cărți vi le recomandăm cu căldură.

Ținem să mulțumim numeroaselor familii care, de-a lungul anilor, ne-au împărtășit experiența, observațiile și tehnicile lor.

În mod special, Stanley Shapiro dorește să dedice această carte soției sale, Sheila; Karen și Richard Skinulis o dedică fiicelor lor, Julia și Rebecca.

UN MESAJ PENTRU PĂRINȚII EPUIZAȚI

Vom începe cât se poate de direct. V-ați hotărât să citiți această carte pentru că aveți o problemă cu copilul dumneavoastră și vreți să știți cum s-o rezolvați. În paginile care urmează, abordăm cincizeci dintre cele mai frecvente probleme ale părinților, așa că veți găsi, foarte probabil, un capitol care să ofere sfaturi concise, clare, practice, specifice pentru dilema dumneavoastră din acest moment. Dar mai trebuie să știți că orice problemă privind educația copilului, nu numai cele conținute în această carte, poate fi rezolvată dacă acordați atenție următoarelor precepte fundamentale și acționați în conformitate cu ele:

1. Căutați să înțelegeți motivația comportamentului negativ al copilului. Ce scop sau ce recompensă urmărește?
2. Lăsați copilul să suporte consecințele opțiunilor lui.
3. Tratați-l pe copil cu respect, indiferent cât de nerescunoscut este comportamentul lui.
4. Încurajați-vă copilul. Faceți tot ce vă stă în puteri ca să-i susțineți respectul de sine.

Vom dezvolta mai jos, pe scurt, aceste idei de bază. Pentru a beneficia cât mai mult de conținutul cărții, vă recomandăm ca, înainte de a căuta soluții pentru cazuri specifice, să citiți ce urmează. Vă recomandăm, de asemenea, să faceți din aceste principii fundamentale o parte integrantă a modului în care înțelegeți să vă educați copilul.

Scopurile: de ce sunt copiii necooperanți

Orice părinte care și-a văzut băiatul lovindu-și sora pentru a zecea oară cu mătura în cap, deși știe că o va încasa, și-a pus aceeași întrebare: „De ce Dumnezeu face asta?!“

Răspunsul este destul de simplu – pentru a atinge unul din următoarele patru țeluri: *atenția nelimitată*, *puterea*, *răzbunarea* sau *pretinsa incompetență*. Dacă își atinge scopul – refuzând să mănânce, aruncând cu mere în vecini sau transformând ora culcării în iadul pe pământ –, atunci o va face iarăși și iarăși, indiferent de represaliile dumneavoastră. Copiii sunt necooperanți, cu alte cuvinte, nu *în ciuda*, ci *din cauza* a ceea ce faceți.

Atenția nelimitată. Există copii care se simt importanți numai atunci când se află în centrul atenției, chiar dacă e vorba de atenția unei persoane furioase, amenințând să-i pedepsească pe tot restul vieții. Acest lucru poate fi consecința faptului că au fost neglijați sau (mai adesea) că li s-a arătat prea multă atenție la o vârstă foarte fragedă. După o vreme, ei nu mai pot trăi fără ea, iar comportamentul negativ și necooperant este unul dintre modurile cele mai sigure și mai directe de a o obține. Dacă fiul dumneavoastră vă sâcâie, dacă aveți tot timpul gânduri de genul „ah, de și-ar ține gura“ și dacă se potolește când țipați la el, scopul lui este probabil să atragă atenția. Soluția este să-i acordați atenție când comportarea lui e acceptabilă social și să-l ignorați când nu este. În cele din urmă, o să-l vindecați complet de acest obicei.

Puterea. Ceea ce urmărește copilul dornic de putere e să câștige – *ce anume* câștigă nu contează prea mult. Se simte important fie când ignoră ceea ce-i spui să facă, fie când te determină pe tine să faci ce spune el. Dacă te simți furios și frustrat în relația cu el, dacă se poartă la fel și după ce l-ai corectat și dacă îți tot spui: „Las’ c-o să-i arăt eu cine-i stăpânul!“, atunci copilul a preluat puterea. Trebuie să-i transformi dorința

de a conduce și de a stăpâni într-o dorință de a ajuta familia. Prin urmare, nu vă certați cu el. Cereți-i părerea. Faceți astfel încât să decidă el însuși că va duce gunoiul.

Răzbunarea. Copilul răzbunător are impresia că părinții nu-l plac și vrea să-i rănească. Situația aceasta poate fi urmarea unei lupte pentru putere în care părinții, ca să câștige, au folosit pedeapsa. Dacă vă simțiți lezați, dacă aveți sentimente negative față de el și dacă vă întrebați: „Cum poate să ne facă așa ceva nouă, părinților lui?“, atunci e vorba de răzbunare. Tratatamentul este să-i oferiți imens de multă dragoste și afecțiune, nu să-l pedepsiți ori să vă răstiți la el. Străduiți-vă să reparați relația deteriorată cu copilul dumneavoastră.

Pretinsa incompetență. Copilul crede că nu e prea mare lucru de capul lui, așa că n-are nici un rost să se străduiască. Este descurajat, dar, în mod paradoxal, poate fi și extrem de ambițios (o combinație fatală). Pentru a evita să încerce lucruri noi, trebuie să-i convingă pe toți că este incompetent. Scopul lui poate fi rezumat în expresia atât de des auzită „Lasă-mă-n pace!“

Dacă vă dați seama că ați renunțat să-l mai învățați ceva sau să mai așteptați vreun lucru bun de la el, puteți fi siguri că scopul lui este să pară incompetent. Soluția este să-l încurajați mereu, pentru a-i crește respectul de sine.

În general, strategia cea mai bună în fața unui comportament nepotrivit și necooperant al copiilor este să încetați să le mai oferiți recompense. Trebuie să învățați să vă stăpâniți enervarea și să-i iubiți chiar și atunci când vă scot din pepeni. Aveți grijă să păstrați un ton prietenos când vorbiți cu ei pe această temă. Sigur că, pentru cei mai mulți dintre noi, asta e ușor de spus, însă greu de făcut după o zi tipică de agitație cotidiană. Dar realitatea este că, de obicei, copiii nu sunt conștienți de ce fac, și cunoașterea acestui lucru ar trebui să vă ajute să vă păstrați calmul. Să adăugăm că majoritatea părinților vorbesc prea mult când se confruntă cu o problemă, ca și cum logica le-ar putea

folosi ca să demonstreze că au dreptate. Vorbiți mai puțin și acționați mai mult!

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Faceți apel la consecințe.

Faptul că aproape toate acțiunile umane au o consecință este cel mai puternic atu al părinților. Când intră în joc copiii, există două feluri de consecințe: *naturale* și *logice*.

Consecințele naturale. După cum sugerează și numele, e vorba de lucruri care se petrec în mod natural – fără nici un amestec din partea dumneavoastră – atunci când copiii fac sau nu fac ceva.

De exemplu:

- Dacă-ți lași bicicleta în ploaie, o să se strice.
- Dacă nu mănânci dimineața, o să-ți fie foame toată ziua.
- Dacă nu-ți pui haina pe tine când pleci la școală, o să-ți înghețe oscioarele.

Consecințele logice. Uneori, consecințele naturale sunt prea periculoase sau nepotrivite, așa că trebuie să găsiți consecințe care se leagă în mod logic de comportamentul pe care încercați să-l corectați. Părinții inventează asemenea consecințe ca să-și învețe copiii că acțiunile lor au repercusiuni și că trebuie să răspundă pentru comportamentul lor.

De exemplu:

- Dacă te mai joci pe unde trec mașini, o să stai în casă.
- Dacă nu te îmbraci repede ca să pleci la bunica, nu te mai duci deloc.
- Dacă faci pozne prin magazine ca să te vadă toată lumea, pleci acasă și nu mai mergem împreună la cumpărături până nu ești în stare să te porți cum trebuie.

Pentru ca aceste consecințe naturale sau logice să funcționeze, trebuie respectate următoarele reguli:

1. Consecința trebuie pusă în legătură cu comportamentul.
2. Ori de câte ori e posibil, trebuie oferită o alternativă.
3. Copilul trebuie să știe că i se va mai oferi o șansă de ameliorare.
4. Atitudinea dumneavoastră trebuie să fie instructivă și tonul prietenos. Vă va fi mai ușor dacă nu vă implicați eul și emoțiile. Dacă simțiți că vă înfuriați, atunci nu este cel mai bun moment pentru a regiza consecințe logice.

Respect – nu pedeapsă

Pedeapsa diferă în mod subtil, dar esențial, de consecințe. În timp ce consecințele au o legătură directă cu acțiunile copilului, pedeapsa e arbitrară: „N-ai voie să te uiți la televizor pentru că astă-seară n-ai mâncat nimic.“ „Aha, înțeleg, gândește copilul, vrei să mă faci să sufăr.“ Așadar, pedeapsa, deși pe moment dă satisfacție părinților (mai ales când sunt furioși), de fapt nu-i *învață* nimic pe copii. Ei știu că n-ar trebui să facă un anumit lucru, însă nu știu *de ce* n-ar trebui să-l facă.

Dar lucrul cel mai rău este că pedeapsa e și descurajantă, și lipsită de respect. Pedeapsa spune copiilor dumneavoastră că au greșit și că v-au dezamăgit, iar asta îi descurajează. Lipsa de respect vine din faptul că părinții impun copilului voința lor, adesea într-un mod umilitor. Chiar și ceea ce se numește „o palmuță la fund“ este, în fond, lipsă de respect. După părerea noastră, ar trebui să-i tratați pe copii cu același respect cu care ați dori să fiți tratați și dumneavoastră. Iată de ce nu credem în pedeapsa corporală.

Un alt pericol al pedepsei este că uneori îl face pe copil să vă deteste. Poate deveni o luptă între doi adversari – voința mea împotriva voinței tale –, în timp ce folosirea eficientă a consecințelor mută accentul pe copil și pe situația respectivă.

Încurajarea – sporirea respectului de sine

Am lăsat la sfârșit aspectul cel mai important al meseriei de părinte. Încurajarea îi face pe copii să aibă sentimente pozitive față de ei înșiși (chiar și atunci când au făcut o greșală), în vreme ce descurajarea le dă impresia că, oricum ar proceda, niciodată nu vor fi destul de buni.

Un bun mod de a trata un comportament greșit sau un eșec este să facem diferența între ce a făcut persoana respectivă și persoana însăși. De exemplu, dacă fiul dumneavoastră scapă din mână un pahar cu lapte, nu-i spuneți cât de neatent este. Încercați, mai bine, o abordare de genul: „Văd că ai pățit ceva cu laptele. Hai să ștergem pe jos și să mai încercăm o dată.” Asta transformă un accident potențial descurajant într-o experiență din care învață ceva.

Putem să ne încurajăm copilul prin tot ce facem. De fapt, diferența între o afirmație sau acțiune încurajatoare și una descurajatoare poate fi destul de subtilă. Este, de exemplu, diferența dintre a spune: „Nu-i rău, dar dacă ai face așa și așa, ar fi perfect” (descurajator) și „Arată minunat, se vede că ai pus mult suflet!” (încurajator).

O vorbă despre democrația în familie

Epoca autoritarismului a apus. Astăzi trăim într-o epocă a democrației, pe care Winston Churchill o numea „sistemul cel mai rău – cu excepția tuturor celorlalte”. Unora dintre noi le este greu să înțeleagă tendința generală spre egalitate socială. E cu atât mai greu atunci când vine vorba de copiii noștri. „Copiii nu sunt egali cu mine”, pufnești indignat. „Eu sunt om matur, am mai multă minte și aduc bani în casă.” Toate astea sunt adevărate. Dar egalitatea nu înseamnă că toată lumea e *la fel*. Avem, bineînțeles, niveluri diferite de cunoștințe, experiență, forță fizică și aptitudini. Când acceptăm însă noțiunea de egalitate,

înseamnă că avem respect față de toți oamenii și îi tratăm cu demnitatea la care au dreptul ca membri ai speciei umane.

Cheia procesului democratic, în orice context, inclusiv în relația cu copiii noștri, este să iei decizii în comun. Asta e partea cea mai dificilă. E greu să renunți la puterea absolută – gândiți-vă la dictatori! Dar cum să știe copiii dumneavoastră să rezolve o problemă sau să învețe din greșeli dacă faceți totul în locul lor?

Luarea în comun a deciziilor și respectarea lor unește mai puternic membrii unei familii. De asemenea, elimină continua ciorovăială care poate transforma viața anumitor familii într-un serial comic de mâna a doua, fără râsete din *off*. Procesul de luare a deciziilor trebuie să aibă însă o structură. Această structură este consiliul de familie.

Consiliul de familie. Oricine a invitat copii de ziua fiului sau a fiicei sale știe cât de aproape de anarhia totală se poate ajunge. Copiilor le trebuie o structură. Le face bine – îi învață ce înseamnă ordinea și le arată că există anumite limite. Consiliul de familie furnizează structura de care au nevoie, precum și un „forum“ pentru ideile și preocupările lor. Este, de asemenea, un mod cinstit și pașnic de a rezolva disputele familiale, mult mai bun decât bine cunoscuta bătălie părinte-copil ori rivalitățile dintre frați care tulbură viața atâtor familii.

Aceste consilii trebuie ținute cu regularitate – în fiecare sâmbătă după-amiază sau în orice alt moment potrivit. Iată câteva sugestii:

- Completați ordinea de zi tot timpul, de-a lungul săptămânii, ca să acoperiți toate problemele casei.
- Conduceți întrunirea prin rotație, astfel încât copiii să nu aibă impresia că sunteți împotriva lor.
- Începeți cu „ce merge bine“, ca să nu degenereze totul în reproșuri și plângeri.
- Discutați cu răbdare, până când toți sunt de acord cu noile reguli, proceduri sau planuri, chiar dacă sunt de acord doar să încerce.