

Cuprins

| | |
|--|-----|
| Introducere | 7 |
| Partea teoretică | |
| Capitolul 1 Originea relațiilor dintre frați și surori | 15 |
| Capitolul 2 Relația cu primul copil | 53 |
| Capitolul 3 Sosirea unui nou membru al familiei | 75 |
| Capitolul 4 Cum să comunici cu copiii tăi fără să le faci rău | 96 |
| Capitolul 5 Ce să faci cu gelozia | 126 |
| Capitolul 6 Certuri între frați | 151 |
| Capitolul 7 Frați în situații speciale | 202 |
| Partea practică | |
| Cum funcționează această parte a cărții? | 213 |
| Cazul Diana și Paola | 217 |
| Cazul Elena și Mario | 225 |
| Cazul Alejandro, César și Sara | 237 |
| Cazul Eli și Gemma | 246 |
| Cazul Eric și Arturo | 258 |
| Cazul Antonio și Adriana | 269 |
| Cazul Veronica și Manuel | 280 |
| Cazul Javi și Miguel | 290 |
| Cazul Ursula și Saioa | 302 |
| Conflictele dintre frați – cel mai bun mod de a învăța cum să aduci îmbunătățiri în familia ta | 312 |
| Epilog. Câteva cuvinte pentru tine | 317 |
| Mulțumiri | 321 |
| Lecturi recomandate | 323 |
| Ce este Educación Real®? | 327 |
| Un cadou pentru tine întrucât ai cumpărat cartea <i>Frați și surori</i> | 333 |

Introducere

„Prietenia este un suflet care locuiește în două trupuri, o inimă care locuiește în două suflete“, spune un proverb budist. Iar adevărul este că ești norocos să ai în viața ta un prieten care te înțelege și te respectă, care este alături de tine la bine și la rău, cu care râzi și plângi, cineva care, în ciuda diferențelor dintre voi, știe să fie alături de tine fără să te judece sau să-ți critice deciziile, cineva căruia îi ești loial și viceversa.

Cu toate acestea, primele relații sociale importante pe care le avem noi, ființele umane, nu sunt cu prietenii noștri, ci cu frații și surorile noastre. De fapt, aceștia nu sunt doar primii, ci și baza tuturor relațiilor tale sociale. Legătura afectivă pe care o ai cu frații și surorile tale în copilărie și adolescență depinde de modul în care vei relaționa mai târziu cu ceilalți: prieteni, colegi de muncă, parteneri etc.

Dintre diferitele relații familiale și sociale pe care le ai, cea dintre frați este cea mai durabilă. Este o relație profundă, unică, frumoasă, emoțională și diferită de oricare alta, care durează o viață întreagă și o depășește chiar și pe cea dintre părinți și copii.

În general, mamele și tații sunt foarte entuziasmați când, după ce au un prim copil, decid să își extindă familia. Ai tendința de a-ți imagina sosirea copilului și traiul împreună într-un mod idilic și ai așteptări mari în ceea ce privește relațiile dintre copiii tăi. Dar adevărul este că, dacă a crește un singur copil este fascinant, o revoluție interioară și exterioară, un balans de emoții contradictorii, de iubire la maximum, de oboseală, râsete, lacrimi și descurajare, a crește mai mulți copii multiplică toate aceste sentimente și nevoi.

Pentru multe familii, este o situație dificilă și plină de emoții. Părinții mă contactează adesea când cred că se află într-unul dintre cele mai dificile momente ale vieții lor, simțindu-se adesea vinovați și nesiguri de modul în care își tratează copiii când intră în dispute și confruntări constante. Ei recunosc că își petrec ziua țipând, pierzându-și cumpătul, pedepsind, acționând ca judecători și, deși sunt conștienți că acest lucru nu îi face să se simtă bine și nu rezolvă nimic între copiii lor, spun că nu știu cum să procedeze altfel. Viața de zi cu zi devine dezolantă și sfârșește prin a se transforma într-o bătălie în care mamele și tații se simt din ce în ce mai îndepărtați de copiii lor și sfârșesc prin a se resemna cu o relație teribilă în prezent, dar și în viitor.

Trebuie să înțelegi că în toate relațiile există conflicte, ciocniri de interese și nevoi diferite în funcție de situația și de stadiul personal al fiecărei persoane și că acestea sunt, prin urmare, normale și naturale între ființele umane.

Nu poți să te aștepți, deci, ca ai tăi copii să nu-și aprobe ceea ce își doresc. Trebuie să înțelegi că, dacă la un moment dat unul dintre ei vrea să vadă niște desene animate, iar fratele său preferă altele, este normal ca fiecare să-și urmeze propriul punct de vedere. Acestea sunt probleme

comune și banale de conviețuire, cum ar fi certurile pe tema jucăriilor, a hainelor sau a tehnologiei.

De fapt, majoritatea copiilor cu care am avut plăcerea să lucrez recunosc că viața lor ar fi o corvoadă fără frații lor. Cu siguranță ar prefera să îi aibă.

Cu toate acestea, ca părinte, trebuie să înveți ce să faci în fața conflictelor, atât a celor pe care le poți evita datorită observației și medierii tale optime, cât și a celor inevitabile, a celor care au loc deja și în care nu poți decât să oferi înțelegere și un acompaniament emoțional binevoitor pentru a ajunge la o rezolvare în care niciunul dintre copiii tăi să nu sufere daune fizice sau psihologice. Mai mult, trebuie să înveți să reflectezi asupra fiecărei situații, să știi ce se ascunde în spatele fiecăreia dintre ele, să cunoști emoțiile, nevoile cerebrale și sentimentele reale ale fiecăruia dintre copiii tăi, să fii conștient de ceea ce au nevoie de la tine pentru a se simți mai bine, iubiți, înțeleși și îngrijiți, chiar dacă apele nu sunt calme.

Pentru aceasta, este absolut necesar ca tu, ca părinte, să îți înțelegi în permanență propriile emoții, deoarece acestea și lipsa de cunoaștere a lor sunt aproape întotdeauna ce le care se interpun între fiii și fiicele tale.

Tot ceea ce este dificil pentru tine în ceea ce privește relațiile dintre copiii tăi are o soluție, chiar dacă acum pare imposibil. Iar primii pași încep, tocmai, prin a studia relațiile pe care le-ai avut și le ai cu copiii tăi, cu propriii tăi frați, dacă ai, și cu primul tău copil. Ca urmare, vei fi pregătit să renunți la practicile greșite pe care le folosești zilnic, cum ar fi țipatul, etichetarea, compararea, pedepsirea, prejudecățile etc., și vei putea renunța la modalitățile autoritare de a-ți controla copiii din punct de vedere emoțional. Vei înceta să mai vrei ca ei să facă ceea ce spui sau vrei tu, fără să privești dincolo de asta.

În momentele de conflict, când acționezi doar cu gândul la emoțiile și stările tale de spirit, nu faci decât să le aduci copiilor tăi incoerență și disconfort. Este important să nu îți dorești să joci rolul de judecător și să eviți să spui cine are dreptate sau cine greșește, să consolezi victimele și să pedepsești vinovații, să te superi pe ei și să le critici căile. Acest lucru nu duce decât la consecințe negative, acum și în viitor, pentru personalitatea și stima de sine a copiilor tăi, probleme și deconectare între ei și tine, nesiguranță, nevoia de a se integra social, lăsându-și deoparte adevărata identitate și sentimentele, temerile, anxietățile, dificultățile sociale, problemele de dezvoltare emoțională și cognitivă etc.

Trebuie să înțelegi că baza întregului proces stă în tine, în stima de sine, în încrederea și cunoașterea pe care le ai în tine și în emoțiile tale, precum și în atenția și sprijinul emoțional pe care le acorzi copiilor tăi și în empatia și respectul pe care îl arăți pentru procesele cerebrale și etapele de viață ale acestora. Trebuie să încetezi să te mai învinovățești, iartă-te și învață să te relaxezi, știind că nu este vorba despre a avea o zi perfectă, ci o zi mai bună pentru toată lumea, despre a vă conecta ca familie și despre a face legătura din ce în ce mai profundă.

Când vei face acest lucru în casa ta, vei fi cu toții mai respectuoși, mai înțelegători, mai rezistenți, mai responsabili, mai apreciativi și mai recunoscători și fericiți. Pentru că, deși fiecare dintre noi simte și înțelege fericirea într-un mod specific, scopul este comun tuturor: să trăim fiind respectați și respectând, fiind liberi și consecvenți cu ceea ce simțim, gândim, spunem și facem. Să fim noi înșine, până la urmă.

Dacă ar fi să te pui în locul copiilor tăi, ai descoperi că este o provocare pentru primii copii să se adapteze și să trăiască alături de un frate sau o soră care are nevoie de

exact aceleași lucruri ca și ei: respect, atenție și iubire din partea părinților, iar ei trebuie să împartă ceea ce au nevoie cel mai mult pentru dezvoltarea lor fizică și psihologică. În plus, acești primii copii resimt o polaritate complicată, deoarece își iubesc fratele sau sora din toate puterile, chiar dacă aceasta a însemnat o schimbare integrală în viața lor.

Obișnuirea cu acest mod de viață poate fi foarte diferită din punct de vedere emoțional, în funcție de copil. Unii se descurcă mai bine decât alții, dar, da, toți se integrează mai repede și mai bine când părinții empatizează cu fiecare dintre copiii lor și le oferă exact ceea ce are nevoie creierul lor în dezvoltare. Dacă nu faci acest lucru și dacă nu lucrezi și nu îl modifici în prealabil, este foarte probabil ca nevoile nesatisfăcute din copilărie și diferențele și deconectarea dintre frați să se prelungească și în viața de adult.

Scopul acestei cărți – scrisă cu afecțiune, respect pentru copii, rigoare științifică, profesionalism și ani de experiență alături de mii de familii și profesioniști – este de a te ajuta să înțelegi că relația dintre frați și surori este una dintre cele mai importante relații pe care copiii tăi le vor avea în viață, o legătură afectivă care nu trebuie redusă doar la rivalitate sau lupte, pentru că a te gândi doar la acestea și la cum să le rezolvi înseamnă să simplifici prea mult o relație magică. Certurile, chiar și cele în care există o problemă serioasă între ei, nu durează la nesfârșit, dar relația dintre frați da, pentru că nu este importantă doar în copilărie și adolescență. Este importantă tot timpul și de aceea trebuie să ai grijă de ea.

Această carte este împărțită în două părți. În prima parte, cea teoretică, relația este explicată într-un mod clar și concis. Vei afla cât de importantă este atitudinea sensibilă, observatoare și înțelegătoare și tratamentul afectuos

al mamelor și taților față de copiii lor pentru ca aceștia să ajungă la o bună înțelegere în relația dintre frați și surori. Vei conștientiza modul în care se influențează reciproc în crearea personalității lor și în posibilitatea de a fi ei înșiși fără tabuuri, în stima de sine, în gusturile și interesele lor, în modul în care se raportează la ceilalți copii, în înțelegerea pe care o au despre lume și despre ei înșiși, în gradul de maturitate și echilibru emoțional pe care îl ating și pe care îl vor avea mai târziu în viața de adult etc.

În partea a doua vei găsi studii de caz reale despre diferite situații între frați, astfel încât să poți înțelege cu ușurință ceea ce ai învățat și să pui în practică. Aceste cazuri te vor ajuta să capeți încredere în tine și în capacitatea ta de a-i oferi fiecăruia dintre copiii tăi ceea ce are nevoie.

Cu ajutorul acestei cărți, îi vei face pe fiii și fiicele tale să fie frații care trebuie să fie cu adevărat și vei face ca relația lor să se îmbunătățească și să se transforme, la fel ca și relația ta cu fiecare dintre ei.

Proverbul budist care spune că „prietenia este un suflet care locuiește în două trupuri, o inimă care locuiește în două suflete“ ar trebui să se transforme în „frații sunt un suflet care locuiește în două trupuri, o inimă care locuiește în două suflete“, pentru că, într-adevăr, frații sunt tovarășii noștri de drum, parte din noi înșine, oglinda în care ne privim și în care ei se privesc. Frații și surorile ne fac viața, fără îndoială, specială.

Îți mulțumesc foarte mult pentru că ai încredere în munca mea! Lectură plăcută, viață fericită!

Te îmbrățișez,
Tania García