

Joanna Faber
Julie King

Cum să le vorbim copiilor când nu vor să asculte

Văicăreli, sfidări, certuri,
crize și alte provocări



„Înainte să devin părinte,
nu știam că i-aș putea strica ziua cuiva
cerându-i să-și pună niște pantaloni.“

– Anonim

Cuprins

Introducere.....	13
------------------	----

PARTEA ÎNTÂI PRINCIPALELE INSTRUMENTE DE COMUNICARE

CAPITOLUL 1

Gestionarea sentimentelor

De ce nu pot fi fericiți?	17
---------------------------------	----

CAPITOLUL 2

Copiii cooperanți

Visul imposibil? De ce nu pot FACE pur și simplu ceea ce le spunem SĂ FACĂ?	43
--	----

CAPITOLUL 2½

Niciunul dintre aceste instrumente nu funcționează!

Problema cu capitolul 2	63
-------------------------------	----

CAPITOLUL 3

Care-î problema cu pedepsele

și ce poți face în schimb.....	77
--------------------------------	----

CAPITOLUL 4

Laudele și capcanele lor

De ce se comportă atât de rău când le spunem că sunt cuminiți?	99
---	----

PARTEA A DOUA PROBLEME ÎN PARADIS

SECȚIUNEA I

Cum să rezști pe parcursul zilei

- 1. Până aici!**
Când copiii sunt complet neraționali 115
- 2. Cum să *ascuți* când copiii nu vor să vorbească**
„Cum ți-a mers azi?” „Bine.”
„Ce ai făcut?” „Nimic.” 129
- 3. Probleme cu temele pentru acasă**
Doar copilul meu plânge
din cauza fișei de lucru? 141
- 4. Copiii sunt agitați și nu vor să se liniștească..... 157**

SECȚIUNEA A II-A

Severitatea inutilă

- 5. AJUTOR! Copiii mei se bat!**
Menținerea păcii pe frontul de acasă 169
- 6. AJUTOR! Copilul meu mă lovește!**
Arta autoapărării împotriva micilor combatanți 191
- 7. Comportamentul față de animale**
Copiii și animalele 199

SECȚIUNEA A III-A
Anxietatea, frica și crizele

8. **Temerile**
Dinozauri, păianjeni și furnici... Of, Doamne!..... 213
9. **Linia telefonică de asistență pentru crize**
(Julie îndrumă telefonic un părinte) 223
10. **Tristețea cauzată de separare**..... 235

SECȚIUNEA A IV-A

Atitudinile negative – nemulțumirile, văicăreala,
sfidarea și alte comportamente nesociabile

11. **Văicăreala**
Sunetul care te scoate din minți..... 239
12. **Perdanții ofțicoși**
Dilema competițiilor 255
13. **Insultele și limbajul vulgar** 267

SECȚIUNEA A V-A

Soluționarea conflictelor

14. **Împărțirea lucrurilor**
Al meu, doar al meu! 277
15. **Aceasta NU este o jucărie**
Când copiii vor „să împartă” lucrurile tale..... 295
16. **Dilema digitală (Partea I)**
Gestionarea timpului petrecut
de copiii mici în fața ecranului..... 305

17. **Dilema digitală (Partea a II-a)**
Ecranele și copiii mari..... 315
18. **Îi pregătește pedeapsa
pe copii pentru „viața reală“?**..... 325

SECȚIUNEA A VI-A

Bătăliile privind ora de culcare și baia

19. **Spălatul pe dinți**
Cea mai înfiorătoare tortură 339
20. **Luptele pentru putere
privind folosirea toaletei**..... 349

SECȚIUNEA A VII-A

Subiecte sensibile

21. **Divorțul**
Cum să îi ajuți pe copii
să facă față schimbării și pierderii..... 359
22. **Protejarea copiilor
de persoanele dubioase**..... 371
23. **Sex**
Este doar un cuvânt format din trei litere..... 383
24. **Prea multe îmbrățișări**
Când afecțiunea nu este consensuală 399

SECȚIUNEA A VIII-A
Rezolvarea problemelor

25. Problema cu TINE!.....	405
26. Necazul cu DAR.....	409
27. Problema cu „Spune că îți pare rău!”	413
Cuvinte de încheiere	
Până data viitoare.....	429
Indice de reîmprospătare a memoriei.....	431
Le suntem foarte recunoscătoare.....	434
Note	435
Indice.....	439

PARTEA ÎNTÂI

PRINCIPALELE INSTRUMENTE DE COMUNICARE

Dacă ai citit vreodată sfaturi despre cum să supraviețuiești alături de copii, probabil că te-ai familiarizat deja cu următoarele îndemnuri: fii blând, dar ferm, consecvent, dar flexibil, încurajator, dar nu în mod excesiv, și stabilește niște limite clare. Și nu uita să oferi dragoste necondiționată, să menții legătura, să dai dovadă de empatie și, în același timp, *să-ți păstrezi calmul!*

Cine ar putea contrazice această înțelepciune de bun-simț? Pare fezabil. Mai ales înainte să apară copiii!

Desigur, aceia dintre noi care ne-am aventurat să facem copii ne trezim în scurt timp în situații în care teoriile nu par aplicabile. Când copilul tău de 2 ani urlă ca din gură de șarpe pentru că i-ai oferit o cană de culoare greșită, când copilul tău de 5 ani face o criză monumentală din cauza temei de la grădiniță de a desena un obiect care începe cu litera „M“ (și refuză să deseneze, pur și simplu, o minge), când fiica ta de 12 ani, care este pasionată de modă, tună și fulgeră pentru că tu ești *singurul* părinte din *lume* care nu o lasă să-și cumpere acei adidași de marcă exorbitant de scumpi sau

când adolescentul tău de 16 ani*, care tocmai și-a luat permisul de conducere, îți încalcă interdicția de a conduce pe vreme rea pentru a merge la o petrecere în toiuul unui viscol... te afli în mijlocul unei bătălii și nu mai simți acea legătură afectuoasă.

Așadar, ce fac acum?

Dacă ți-ai pus vreodată această întrebare, ne bucurăm că ai ajuns aici! În ultimele decenii, am încercat să-i învățăm pe părinții, pe cadrele didactice și pe adulții care trăiesc sau lucrează cu copii cum să facă față momentelor cu adevărat dificile – toate acele clipe din viața de zi cu zi în care îți vine să-ți smulgi părul din cap – fără a pierde din vedere imaginea de ansamblu. (Mă rog, pierzând ocazional din vedere imaginea de ansamblu, dar numai temporar!) În această carte, vei descoperi instrumentele de care ai nevoie pentru a gestiona inevitabilele conflicte dintre adulți și copii.

* Valabil pentru legislația Statelor Unite ale Americii. (*N. red.*)

CAPITOLUL 1

Gestionarea sentimentelor

De ce nu pot fi fericiți?

Când te gândeai cum va arăta viața ta alături de copii – înainte de a-i avea – presupunem că îți imaginai numai lucruri bune.

Copiii visurilor noastre



Dar, până în momentul de față, este posibil să fi descoperit că viața alături de copii este adesea complet diferită de cum ți-o imaginezi.

Cum arată uneori REALITATEA



Când ne confruntăm cu un conflict sau cu suferința, ne dorim să revenim la scena fericită din mintea noastră. Dar oricât de curajoase și de bine intenționate ar fi eforturile noastre de a ajuta sau de a remedia o problemă, este posibil să nu facem altceva decât să înrăutățim lucrurile.



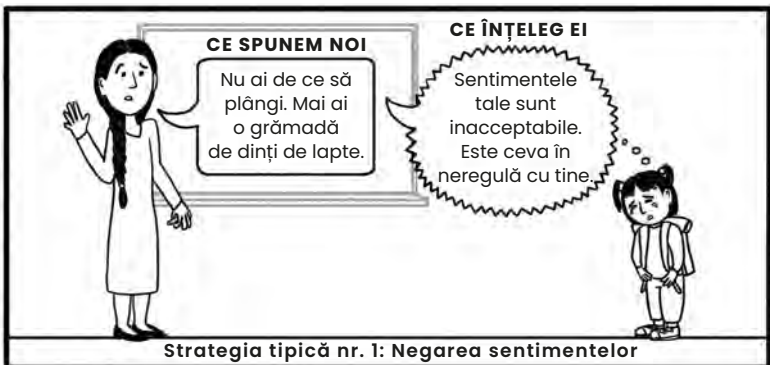
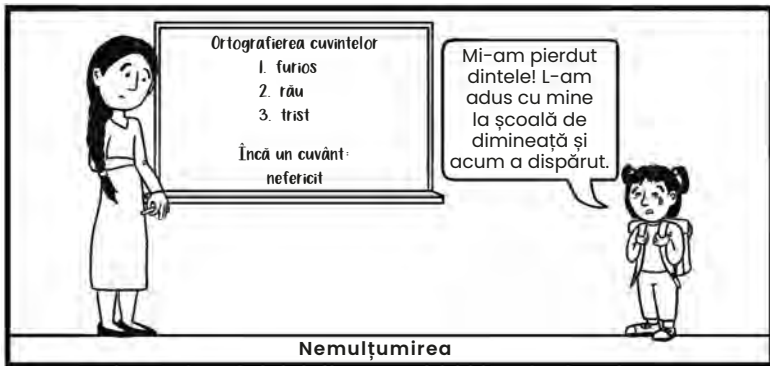
De ce oare uneori, când încercăm să ne calmăm copiii, ei se enervează și mai tare? Intenția noastră este să-i liniștim, să-i învățăm că acest mic obstacol de pe drumul vieții poate fi depășit fără a intra cu mașina în șanț. *Va fi ÎN REGULĂ!* Dar mesajul pe care îl aud ei este complet diferit: „Nu poți primi ceea ce îți dorești și nu-mi pasă, pentru că sentimentele tale nu sunt suficient de importante ca să-mi bat capul.” În situația asta, suferința este dublată – la dezamăgirea inițială de a nu primi un baton de cereale se adăugă sentimentul de singurătate pe care îl ai atunci când înțelegi că nimănui nu-i pasă că ești trist. Este adevărat că pentru adulți un baton de cereale se poziționează foarte jos pe scara dezastrelor globale, dar pentru un copil dezamăgit, absența lui este la fel de supărătoare ca orice necaz mărunț cu care ne confruntăm noi, adulții, în viața de zi cu zi. Colegul tău enervant îți folosește mereu pixurile și nu ți le dă niciodată înapoi? *Nu te mai plânge. Nu-i mare scofală!* Prietena ta a dus vorba în tot cartierul despre problemele tale de sănătate? *Exagerezi! Nu mai fi atât de sensibilă!* Mecanicul te-a taxat prea mult

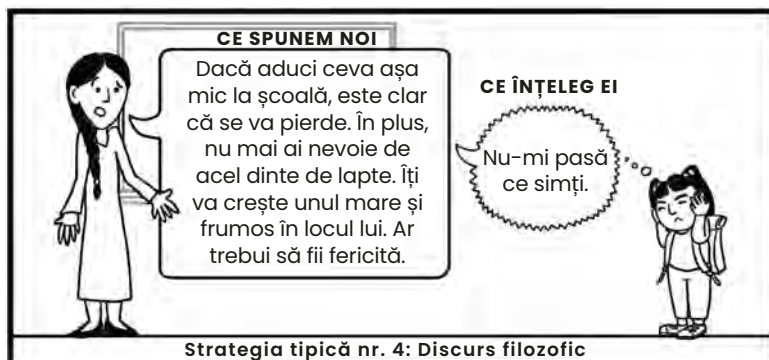
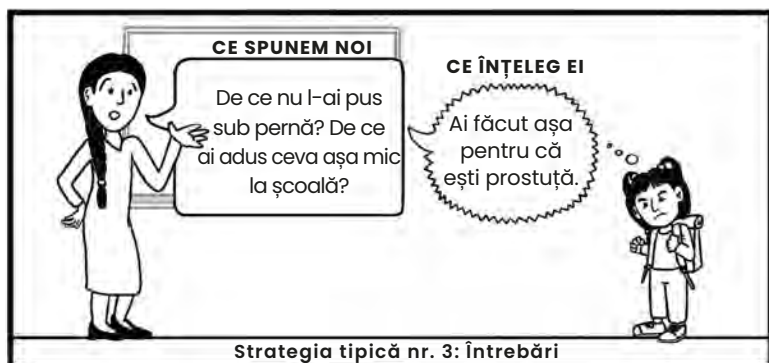
pentru repararea transmisiei și după o săptămână ți s-a stricat din nou, dar el refuză să-ți dea banii înapoi? *Hei, asta-i viața! Nu are rost să te enervezi din cauza asta.*

Nu te supăra *pe noi*. Nu încercăm decât să te ajutăm, *explicându-ți* de ce este greșit să te simți prost.

Poate fi exasperant atunci când propriile dezamăgiri, aparent ne semnificative în marea schemă a lucrurilor, sunt respinse pe loc. Atunci când cineva încearcă să ne liniștească bagatelizându-ne problemele, ajungem să ne simțim și mai rău – ba este posibil să ne vărsăm supărarea pe persoana care încearcă să ne ajute. Și copiii noștri sunt la fel.

Chiar și profesioniștii antrenați pot agrava neintenționat starea unui copil supărat:







Ne dorim cu disperare să le oferim copiilor o perspectivă. Nu pot trece prin viață pierzându-se cu firea în legătură cu orice lucru mărunț. Este responsabilitatea ta să-i înveți ce este important și ce nu, nu-i așa? Dar acesta nu este momentul potrivit. Când ești supărat că cineva ți-a furat adidașii noi la sală, nu vrei să-ți auzi prietenul amintindu-ți că ar trebui să te bucuri că ai picioare. Iar atunci când îți pierzi labelle picioarelor din cauza cangrenei, nu vrei să vină prietenul tău în vizită la o zi după amputare și să-ți reamintească cât de norocos ești pentru că există oameni care nu au picioare deloc. Cu siguranță, o astfel de perspectivă te va ajuta la un moment dat, dar momentan ți-ar prinde mult mai bine puțină compasiune, în locul unui discurs motivațional.

Poate că la nivel teoretic înțelegem că nu ar trebui să încercăm să-i scoatem pe ceilalți din starea lor de nefericire în momentele de suferință. Cu toate acestea, avem un impuls puternic de a bagateliza sau de a respinge sentimentele negative, atât de dragul copiilor noștri, cât și de dragul nostru. Atunci când copiii își împărtășesc suferințele, încercăm să-i convingem că situația nu este atât de gravă pe cât pare. Ei reacționează prin creșterea intensității pentru a ne convinge că situația chiar *este gravă*. Apoi, noi reacționăm cu frustrare și, până să ne dăm seama, toate părțile implicate sunt prinse într-o spirală a iritării care continuă să se intensifice. Și cu cât ne străduim mai mult să stingem flăcările, cu atât ele devin mai puternice. De fapt, nu facem decât să turnăm gaz pe foc, în loc de apă.



CE SĂ FACI

Bun, deci nu e de folos să încerci să-i faci pe copii să vadă partea bună a lucrurilor sau să le spui să nu se mai plângă, pentru că problemele lor nu sunt foarte grave. Și acum, ce faci? Te așezi pe canapea și-ți pui niște căști antifonice? Chiar nu putem spune sau nu putem face literalmente NIMIC fără să înrăutățim lucrurile?

Ei bine, ne bucurăm că pui această întrebare! În cele ce urmează, îți vom prezenta un set de instrumente pe care le poți utiliza atunci când copilul rău se confruntă cu o suferință emoțională.

Instrumentul nr. 1: Recunoaște sentimentele prin cuvinte

În loc să-i spui copilului că este prostuț, că se înșală, că este nepoliticos sau că exagerează, pune-ți următoarea întrebare: ce simte acest copil? Este supărat, dezamăgit, furios, iritat, trist, îngrijorat, înspăimântat?

Ai înțeles ce simte?

Bun, acum arată-i copilului că înțelegi ce simte.

Folosește cuvintele pe care i le-ai adresa cu emoție sinceră unui prieten cu care chiar empatizezi. *Sună înfricoșător. Of, ce rău îmi pare! Ce situație neplăcută! Cred că ești foarte supărat pe ____ (fratele/profesorul/prietenul) tău în acest moment.*



Instrumentul nr. 2: Recunoaște sentimentele în scris

Cuvintele scrise îi fac pe copii să simtă că sunt luați în serios. Chiar și celor care sunt prea mici ca să poată citi le place când cineva le notează părerile și apoi le citește cu voce tare. Scrisul poate lua forma unei liste – o listă de dorințe, o listă de cumpărături, o listă de îngrijorări sau de nemulțumiri.



Instrumentul nr. 3: Recunoaște sentimentele cu ajutorul artei



Arta poate reprezenta un instrument puternic atunci când sunt în joc emoții intense. Și vestea bună este că nu trebuie să fii artist. Poți să schițezi liniștit câțiva omuleți simpli. Uneori, copiii își vor dori să intervină și să-și arate sentimentele de tristețe sau de furie folosindu-se de un creion, cretă sau creioane colorate. Chiar și pufuleții pot fi utilizați ocazional pentru a crea o față tristă care să le arate copiilor că înțelegem ce simt.



Instrumentul nr. 4: Oferă prin fantezie ceea ce nu poți oferi în realitate

Când un copil își dorește ceva imposibil de obținut, suntem tentați să-i explicăm în mod repetat *de ce* nu poate obține acel lucru: *Draga mea, ți-am spus deja că nu putem merge să înotăm acum, piscina este închisă azi. Nu are sens să plângi din cauza asta.* Acest tip de exercițiu de logică rareori reușește să-l convingă pe copil să accepte realitatea. În schimb, acesta se va înveseli mai repede dacă îi spui: *Of, și mie mi-ar plăcea ca piscina să fie deschisă toată noaptea. Am putea merge să înotăm sub clar de lună.*

Următoarea dată când vei vrea să-i oferi copilului tău o doză rece și dură de realitate, apelează mai degrabă la fantezie. Spune-i copilului că ți-ai dori să ai o baghetă magică cu care să crezi o cadă plină de înghețată, niște roboței care să ajute la curățenie și un ceas care să oprească timpul în loc pentru a beneficia de încă o sută de ore de joacă.



Instrumentul nr. 5: Recunoaște sentimentele cu atenție (aproape) tacită

Uneori, un simplu sunet compătimitor este suficient. Rezistă tentației de a ține o prelegere, de a pune întrebări sau de a da sfaturi. În schimb, ascultă folosind sunete de genul: *of, uf, hm, ah* și *aha*.

”

*Plin de idei la care merită să revii,
acest ghid este un instrument pregătitor
pentru orice părinte.*

PUBLISHERS WEEKLY

Orice persoană implicată în creșterea și educarea copiilor s-a confruntat cu situații în care, pe moment, fie a rămas fără cuvinte, fie a reacționat cu strigăte și amenințări. Ni se întâmplă adesea să le vorbim copiilor explicându-le de ce le cerem un anumit lucru și ei pur și simplu să nu ne asculte. Ce e de făcut?

Joanna Faber și Julie King au ales o serie de strategii de comunicare pe care le-au testat și le-au adaptat la unele dintre cele mai dificile momente ale copilăriei, de la veșnicile întârzieri la școală până la certurile dintre frați și colegi, de la mizeria lăsată prin casă până la utilizarea tehnologiei, de la schimbarea locuinței în caz de divorț până la discuțiile delicate, precum cele despre sexualitate.

Combinând povești relevante ale unor părinți și profesori cu ilustrații haioase și exerciții, cartea oferă soluții concrete la greutățile pe care le întâmpină orice părinte sau pedagog.



familia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1535-6



9 786064 415356