

NANCY S. BUCK

**GHIDUL
PĂRINTELUI PERFECT**

Educația fără conflicte

Traducere din limba engleză de
Anca Florea

CORINT

NANCY S. BUCK a obținut un doctorat în psihologia dezvoltării aplicate în cazul educației parentale. Este fondatoarea institutului *Peaceful Parenting Inc.*, bazându-se pe experiența sa de educator, formator și, mai presus de orice, părinte. De mai bine de două decenii este membru senior al *William Glasser Institute*, ajutând mii de educatori și alte categorii profesionale să se specializeze în teoria alegerii, teoria realității și pentru a deveni membri ai *Glasser Quality School*. Chiar de la prima sa carte, *Peaceful Parenting*, autoarea a început să-și aplice cunoștințele și experiența în domeniul legat de creșterea copiilor. Misiunea ei? Să transforme lumea într-un loc mai bun pentru toți copiii și părinții acestora.

Redactare: Dorina Munteanu

Tehnoredactare computerizată: Mihaela Ciufu

Coperta: Lorena Ionică

Nancy S. Buck, *How to Be a Great Parent: Understanding Your Child's Wants and Needs*

Copyright © 2013 by Nancy S. Buck, Ph.D.

Toate drepturile asupra ediției în
limba română sunt rezervate
GRUPULUI EDITORIAL CORINT.
CORINT este marcă înregistrată.

ISBN 978-606-8623-12-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUCK, NANCY S.

Ghidul părintelui perfect. Educația fără conflicte / dr. Nancy
S. Buck ;

trad.: Anca Florea. - București : Corint Books, 2014

ISBN 978-606-8623-12-2

I. Florea, Anca (trad.)

159.9

*Dedic această carte copiilor și părinților:
să aveți o viață plină de pace, fericire și bucurii
în timp ce creșteți împreună în iubire!*

Introducere

Să fii părinte e o sarcină atât de minunată și de plină de provocări! Este cel mai important rol din viața noastră și, cu toate acestea, constatăm că nu avem pregătirea necesară. Modul în care ne îndeplinim astăzi acest rol ne va influența viitorul. Și, dacă importanța sarcinii ne-ar putea paraliza la un moment dat reacțiile, odată ce ne-am asumat această misiune, ne dorim să o îndeplinim cât mai bine.

De unde putem învăța cum să fim părinți buni, responsabili și iubitori? Cum putem ști de ce avem nevoie ca să ducem la capăt cel mai important rol al vieții noastre? Cei mai mulți dintre noi nu au la îndemână decât propriile lor experiențe din copilărie care să îi ajute, să-i ghideze și să le ofere informații despre cum să se comporte în rolul de părinte. Cei mai importanți profesori sunt chiar părinții noștri.

Este posibil ca părinții dumneavoastră să fi fost profesori buni și modele demne de urmat sau, dimpotrivă, veți vrea să fiți complet diferiți de ei. Din nefericire, dacă nu veți avea la dispoziție alte idei sau modele de urmat, veți constata că folosiți chiar procedeele părinților dumneavoastră și faceți exact ceea ce ați promis că nu veți face niciodată.

Este ușor să fiți așa cum vă doriți atunci când vă vedeți copilul în siguranță în pătuț, înainte de culcare. În acele momente aveți timpul necesar să reflectați și să descoperiți lucrurile de care ați fi avut nevoie mai devreme, când interacționați cu copilul. Acum vă vin în

minte vorbele pe care ar fi trebuit să i le spuneți, ca să fiți părințele perfect. Unde erau aceste idei scilicitoare când aveți nevoie de ele?

Atunci când copilul acționează exact cum vă doriți sau are dorințele la care vă așteptați, rolul de părinte este simplu și plăcut. Greul începe atunci când odorul vostru se comportă altfel decât vă doriți sau vă cere un lucru pe care nu ați vrea să i-l dați. În asemenea momente este cel mai dificil să fii părinte. Adevăratul test care arată dacă vă ridicați la înălțimea misiunii de părinte intervine în momentul în care trebuie să vă controlați reacțiile și să păstrați o relație afectuoasă cu copilul, în condițiile în care propriile dorințe, așteptări și interese intră în conflict cu ale lui.

Ghidul părintelui perfect este o lucrare concepută tocmai pentru a vă oferi consiliere, sfaturi practice și instrucțiuni în acele momente în care aveți nevoie de metode mai bune decât cele pe care le folosiți deja. Cartea vă ajută să construiți momente de armonie cu fiul sau fiica dumneavoastră. Clipele de fericire și bucurie vor fi din ce în ce mai numeroase. Chiar dacă vor mai exista perioade dificile și pline de provocări, veți ști mai bine cum să le faceți față și, în felul acesta, frecvența lor va scădea.

Vă voi recomanda în această carte un proces exhaustiv, de durată, în locul soluțiilor de moment „de-a gata”. Vă propun soluții care să vă ajute atât pe dumneavoastră, cât și pe copil să vă satisfacăți nevoile naturale legate de afecțiune și sentimentul de apartenență, putere, distracție, libertate sau supraviețuire. Dacă veți înțelege care este motivația comportamentului (al dumneavoastră sau al copilului), acest lucru va genera un proces care vă va ajuta să creșteți copiii afectuoși, respectuoși și responsabili.

Ce veți găsi în această carte

Această carte expune modalitatea prin care puteți pune în practică teoria alegerii care reprezintă o explicație a comportamentului uman și a motivației lui. Fiecare capitol explică un aspect

particular al teoriei aplicat în educația parentală. Pentru a vă ajuta să înțelegeți și să aplicați mai bine aceste idei noi, am dedicat secțiuni speciale unor teste simple și amuzante, unor sfaturi practice de educație parentală și unor serii de întrebări și răspunsuri.

Capitolul 1 este partea cu cea mai multă informație teoretică. Veți afla de ce metoda de educație parentală pe care o folosiți în prezent nu se bucură de succes. Asemenea majorității oamenilor, probabil că v-ați bazat eforturile părintești pe „înțelepciunea populară” sau pe „bunul simț comun”, o teorie comportamentală acceptată, însă lipsită de succes, care se aplică în mod frecvent în creșterea copiilor. Acest capitol vă ajută să vă familiarizați cu teoriile mai noi și mai bune. Cu ajutorul acestei lucrări, veți fi capabili să înțelegeți și să aplicați un model nou de educație parentală, pașnic, lipsit de conflicte.

Capitolul 2 explică pe larg teoria alegerii. Acest capitol vă ajută să vă înțelegeți mai bine copilul și propria persoană, oferindu-vă o metodă nouă și eficientă de a vă ajuta atât copilul, cât și pe dumneavoastră. După parcurgerea acestui capitol, veți dobândi tehnici noi, mai eficiente și mai blânde, care vă vor asigura succesul atunci când va trebui să faceți față unor carențe comportamentale ale copilului. Foarte important este că veți putea aplica aceste tehnici noi imediat ce le veți fi învățat.

Capitolul 3 își propune să vă ajute să stabiliți un proces de educație parentală lipsit de conflicte pentru a face față situațiilor repetate în care copilul are un comportament neadecvat. Acest capitol vă oferă strategii noi, mai eficiente, pe care le puteți pune în practică în situațiile dificile în loc să așteptați ca lucrurile să se îndrepte de la sine și timpul să readucă liniștea în căminul dumneavoastră ori să folosiți metoda veche și ineficientă prin care copilul era considerat responsabil pentru provocarea unor supărări în mod repetat.

Capitolul 4 vă ajută să consolidați noile strategii și să definiți scopuri noi pentru folosirea metodelor de educație parentală învățate recent.

Capitolele 5, 6 și 7 vă oferă metode specifice pentru gestionarea nevoilor de a se distra, a deține puterea sau de a fi liber ale copilului. Pe parcursul întregului proces, veți dobândi, totodată, capacitatea de a vă satisface propriile nevoi de a vă distra, a deține puterea sau de a fi liberi.

Capitolele 8, 9 și 10 se referă la aspecte specifice legate de creșterea copilului care apar în aproape toate familiile. Printre cele mai importante situații se numără: refuzul de a merge la culcare, relația cu ceilalți frați și criza din adolescență. Capitolul 11 oferă sfaturi specifice pentru părinții divorțați care-și cresc copilul împreună, deși locuiesc separat.

Probabil că vreți să ajungeți direct la epilog. Aici veți afla metoda absolută, demonstrată practic și fără risc de eșec prin care puteți deveni un părinte perfect și pe care o puteți aplica imediat!

Cum să folosiți cartea în mod eficient

Începeți să puneți în aplicare ideile din această carte imediat ce ați parcurs o secțiune sau un capitol. Puteți parcurge întreaga lucrare, apoi să reveniți și să recitiți părțile care vă interesează și abia apoi să aplicați ideile noi, însă eu recomand prima metodă, fiindcă vă oferă garanția succesului imediat și vă motivează pe parcursul întregului proces. Indiferent de metoda pe care o alegeți, cartea va fi mai eficientă dacă puneți în practică fiecare idee pe măsură ce o citiți, apoi treceți mai departe și puneți în practică următoarele idei și tot așa. Ca în cazul oricărui lucru nou, cu cât veți exersa mai mult, cu atât veți deveni mai pricepuți în a pune în practică aceste idei noi. Prin folosirea lui repetată, acest proces de educare pașnică, lipsit de conflicte va deveni obișnuiță și îl veți folosi automat fără să fie nevoie să vă gândiți la el, să îl planificați sau să îl evaluați în mod constant.

Cu cât veți începe acest proces mai devreme în viața copilului dumneavoastră, cu atât vă veți bucura mai mult de beneficiile

metodelor sale de educație parentală. Puteți începe acest proces și dacă fiul sau fiica dumneavoastră se află deja la vârsta adolescenței. Nici dacă aveți copii adulți nu este prea târziu să folosiți aceste metode.

Pentru ca demersul să fie încununat de succes trebuie să puneți în practică ideile, să evaluați apoi rezultatele, să vă adaptați stilul la rezultate și să reluați aplicarea în funcție de acestea. Nu este suficient să practicați, să practicați și iar să practicați. Aveți nevoie de timp pentru a evalua situația și a adapta măsurile înainte de a relua aplicarea. Acest timp de gândire vă va permite să constatați ce lucruri nu funcționează și care aspecte trebuie îmbunătățite sau rafinate.

În cele din urmă, trebuie să vă rog să fiți răbdători, înțelegători și iubitori cu dumneavoastră în timp ce veți încerca să adoptați un nou tip, nefamiliar, de a vă educa în mod pașnic micuții. Meseria de părinte este extrem de importantă și incredibil de grea. Din fericire, oferă deopotrivă recompense nebănuite. Sunteți eroul sau eroina care se aventurează în călătoria cunoașterii și a experimentării unor noi metode parentale. Bravo! Este foarte bine pentru dumneavoastră. Este foarte bine pentru copiii voștri. Și, în cele din urmă, va fi foarte bine pentru întreaga lume.

1

Comportamentul unui copil poate fi controlat — și alte mituri legate de educația parentală

Ajutor!” mi-a scris o mamă. „Soțul meu spune că vrea să rezolve conflictele cu copiii noștri într-un mod diferit de acela în care au procedat părinții lui, dar nu face așa. De exemplu, țipă la fiica noastră în vârstă de patru ani și la băiețelul de șase, dacă aceștia nu îl ascultă. Spune că sunt lipsiți de respect. Eu spun că sunt, pur și simplu, copii.”

De obicei, când un părinte declară că un copil „nu îl ascultă”, de fapt vrea să spună că acesta nu se supune cerințelor sale. Dacă părintele îi cere să meargă la culcare, acesta se va duce în pat, dar va continua să se joace sau va începe să protesteze. Copilul a ascultat, dar nu s-a supus cerinței.

De ce nu vor copiii mei să facă tot ce vreau eu?

În creșterea și educarea copiilor, modelul folosit cu precădere în cele mai multe locuri din lume se bazează pe ideea că adulții trebuie să-i învețe și să-i convingă pe aceștia, dar și să le controleze

comportamentul, în așa fel încât copiii să reacționeze potrivit așteptărilor maturilor. La fel ca tatăl de mai înainte, majoritatea părinților sunt de părere că un copil trebuie să le îndeplinească așteptările. Dacă un copil se comportă inadecvat, cei mai mulți dintre părinți încearcă să controleze copilul prin cerințe („Potolește-te!”), amenințări („Dacă nu ești cuminte, nu mai primești ce ți-am promis!”), pedepse („În seara asta nu te mai uiți la televizor, fiindcă nu ai mâncat tot la cină!”) sau o combinație a măsurilor menționate mai sus.

Majoritatea oamenilor cred că pot schimba comportamentul celorlalți dacă fac uz de forță, amenințări, pedepse sau jigniri, în încercarea de a controla pe altcineva. De cele mai multe ori, persoanele pe care încearcă să le controleze sunt propriii copii.

Pentru controlul extern al copiilor, părinții folosesc de multe ori și recompense. „Dacă înveți bine și iei nota 10 la testul de gramatică, vei primi ceva bun după cină.” Sau: „Fiindcă azi m-ai ascultat, o să-ți cumpăr o înghețată.” Constrângerea bazată pe recompense presupune manipularea și este la fel de dăunătoare ca și cea bazată pe amenințări și pedepse. (Pentru înțelegerea completă a fenomenului, consultați lucrarea lui Alfie Kohn – *Punished by Reward.*) Majoritatea adulților cred că toți oamenii – dar în special copiii – sunt controlabili prin metode externe. (Mai multe detalii găsiți în capitolul „Recompensa poate să nu fie productivă”, din Anexa B.)

Vă surprinde să aflați că această credință larg răspândită este greșită? Copiii nu pot fi manipulați să se comporte așa cum ne-am dori noi. Din păcate, o sumedenie de informații din cultura noastră îi fac pe părinți să creadă că au capacitatea, este indicat și chiar necesar să-și controleze copiii.

În realitate oamenii nu pot fi controlați cu ușurință. Mai mult, încercarea de a-i controla pe ceilalți determină o rezistență mai serioasă din partea acestora, fiindcă nu vor să se simtă dominați. Dacă oamenii ar fi ușor de manipulați, același principiu s-ar putea aplica foarte simplu și în cazul dumneavoastră.

De exemplu, puteți rezista tentației de a cumpăra toate produsele cărora li se face reclamă prin mass-media? Cu siguranță că da. Nici măcar tentativele de a vă „mitui” sau propunerile pline de beneficii ale reclamelor, cum sunt ofertele promoționale sau reducerile nu vă pot convinge să cumpărați un produs lipsit de valoare. Decideți să cumpărați un anumit produs fiindcă aveți nevoie de el sau vi-l doriți, nu pentru că sunteți seduși de o reclamă.

Sunteți capabili să rezistați atunci când copilul vă cere un lucru nepotrivit sau nesănătos? Cu siguranță că da. Chiar și atunci când fiul sau fiica dumneavoastră vă pedepsește, spunându-vă că vă urăște sau vă amenință că nu vă mai iubește dacă nu-i oferiți ceea ce-și dorește, găsiți puterea unui refuz ferm. Indiferent cât ar încerca micuțul să vă controleze prin metode externe, veți rămâne la decizia rațională pe care ați luat-o.

Și atunci, ce ne face să credem că în cazul copiilor ar funcționa alt principiu? Doar pentru că un copil este mai mic și mai lipsit de experiență decât un adult nu înseamnă că este mai ușor de controlat și manipulat prin metode externe, cum sunt recompensa ori pedeapsa. Copiii reacționează la fel ca adulții în aceste situații.

Probabil că ați avut o experiență personală cu cineva care a încercat să vă controleze folosind strategii de constrângere negative sau pozitive. Să presupunem că v-ați supus și ați ascultat. Cum puteți descrie relația cu persoana respectivă? Este o persoană de care vă simțiți apropiat? Este o persoană cu care vă face plăcere să vă petreceți timpul? Sau este o persoană pe care o tolerați?

Atâta timp cât suntem conștienți că o asemenea relație nu ne poate oferi satisfacții, de ce am lua în considerație un astfel de model în creșterea copiilor? Toți părinții cu care am stat de vorbă au același scop. Cu toții vrem să avem parte de copii care să se transforme în adulți sănătoși și responsabili și care să țină la noi suficient cât să ne viziteze din când în când. Cu toate acestea, dacă vom insista să folosim modelul care presupune exercitarea controlului extern asupra copilului, ne asumăm riscul ca acesta să se îndepărteze de noi de îndată ce va avea ocazia. Rezultatul va fi exact contrariul a ceea ce ne dorim.

De ce părinții continuă să folosească niște concepții greșite în educația copiilor? Din două motive:

- nu au alt model la dispoziție;
- părinții se lasă conduși de frică.

Ghidul părintelui perfect oferă părinților un model diferit. Rețineți: nu este un concept perfect, permisiv sau ușor. Este un model care-i învață pe părinți cum să-și ajute copiii să se transforme în adulți responsabili și eficienți, care se pot descurca fără ajutorul părinților. De asemenea, stimulează dezvoltarea unor relații sănătoase cu copiii noștri în perioada copilăriei și după aceea.

Un model psihologic greșit

Amy, o fetiță în vârstă de doisprezece ani, este copilul perfect al mamei sale. Este un copil îngrijit și responsabil. Cu un asemenea copil este ușor să fii părinte. Sora ei, Rebecca, în vârstă de zece ani, reprezintă o provocare pentru mama ei, care o descrie drept un copil dezordonat, iresponsabil, neatent și uituc. Mama ei încearcă să o ajute oferindu-i liste cu ce are de făcut și insistând să-și golească ghiozdanul după ce vine de la școală. Nimic din ceea ce face nu determină o schimbare de comportament a fetei, fiindcă Rebecca nu se simte ajută. În schimb, simte că este criticată în permanență și tratată cu o atitudine superioară.

Deși mama ei are numai intenții bune, tentativele ei de a o ajuta și schimba pe Rebecca se bazează pe înțelepciunea tradițională, abordare care în majoritatea cazurilor face mai mult rău decât bine.

Știați că o mare parte dintre concepțiile tradiționale de astăzi legate de comportament și motivație se bazează pe un model psihologic vechi? Aceste teorii psihologice vechi s-au înrădăcinat în obișnuința noastră cotidiană, chiar dacă nu sunt nici sănătoase și nici corecte.

Sfaturi pentru părinți

Spuneți zilnic copiilor dumneavoastră că-i iubiți. Amintiți-le în fiecare zi că sunt minunați. Confirmați-le în fiecare zi că viața dumneavoastră e mai bună atâta vreme cât ei fac parte din ea. Nu puteți ști niciodată ce se va întâmpla, așa că nu uitați să le oferiți dovezi de afecțiune zilnic.

Aceste idei învechite provin din două surse: Sigmund Freud și doctrina behavioristă. Sigmund Freud a fost un psihiatru inovator, care a schimbat înțelegerea lumii în privința bolilor mintale. Înainte de contribuția lui Freud în domeniul psihologiei, o persoană cu o afecțiune mintală nu era considerată bolnavă, ci posedată de diavol. Freud, în calitate de medic, a sugerat că tulburările psihice erau de fapt boli, la fel ca pojarul. În prezent oamenii privesc în această manieră bolile mintale.

În plus, Freud a elaborat o teorie despre personalitatea umană și energiile psihice. El a sugerat că toți oamenii sunt conduși de libido, forța care ne guvernează viața. Mulți oameni interpretează această teorie dintr-o perspectivă limitată, considerând că libidoul reprezintă dorința noastră sexuală. Pentru Freud, dorința sexuală era doar o parte a libidoului. Libidoul reprezintă forța noastră vitală, cea care ne ghidează existența și ne determină să căutăm plăcerea și instinctul de supraviețuire.

Freud a descris cele trei componente ale structurii psihicului uman: sinele (id-ul), eul (ego) și supraeul (superego). Sinele reprezintă un copil condus de instincte sălbatice, care caută în permanență plăcerea fizică și îndeplinirea dorințelor. Supraeul reprezintă părintele autoritar care încearcă să îmblânzească sinele rebel. Supraeul este guvernat de bună-cuviință, decență, moralitate, bune maniere și reguli, aspirând la ordine și disciplină. În mijloc se află eul, acea parte a structurii psihice care încearcă să păstreze echilibrul și funcționarea celor două extreme care sunt sinele și supraeul.