

DR. RAY GUARENDI

Disciplina

care durează o viață

Cel mai bun cadou pe care-l
poți oferi copiilor tăi



Dr. Ray Guarendi răspunde
celor mai des puse întrebări

 Galaxia Gutenberg



Dr. Ray Guarendi

DISCIPLINA

CARE DUREAZĂ O VIAȚĂ

*Cel mai bun cadou pe care-l poți oferi
copiilor tăi*

Galaxia Gutenberg
2025

Cuprins

<i>Cuvânt din partea autorului</i>	11
1. Disciplina: Iubire în Acțiune.....	15
2. Corectitudine Psihologică și Alte Îngrijorări Disciplinare.....	31
3. Disciplina: Acțiune, Nu Sporovăială	51
4. Disciplina: Principii de bază	75
5. Disciplina: Consecințe Multifuncționale	95
6. Disciplina și Temperamentul Copiilor	127
7. Comportament Neadecvat în Cuvinte	153
8. Comportament Neadecvat în Fapte	193
9. Reacția la Disciplină: Ghidul Copilului.....	283
10. Disciplinarea Împotriva Curentului.....	313

Cuvânt din partea autorului

Disciplină – este un cuvânt ce avea o reputație destul de bună cândva. Părinții știau instinctiv că disciplina era ceva de care copiii aveau nevoie. Era ceva bun pentru ei. Îi învăța elementele de bază necesare vieții: caracter, valori morale, responsabilitate, respect.

Începând cu ultimele două generații însă, disciplina este pusă la colț. Experții proclamă că părinții cu adevărat pricepuți nu ar trebui să facă prea mult uz de disciplinare. În schimb, ei pot să-i direcționeze pe copii înspre cooperare prin dialog și oferirea de explicații. Mass-media îi bombardează pe părinți cu toate teoriile recente despre abordarea psihologică în educarea copiilor. Iar cultura ne insuflă continuu ideea că unele cuvinte precum „autoritate”, „limite” și „control” sunt concepte depășite la care trebuie să renunțăm.

În ciuda noțiunilor la modă care pătrund în sfera parenting-ului azi, realitatea întotdeauna câștigă. Disciplina este încă de o mare importanță pentru a crește oameni cu valori morale. Este și acum un dar trainic, oferit din iubire, ce durează o viață întreagă. În plus, este ceva ce părinții încă știu în mod instinctiv că este bun pentru copiii lor.

Ce înțeleg eu prin „disciplină”? Dacă aplici un sondaj de opinie unui grup de 100 de persoane – părinți și experți – vei obține probabil 100 de definiții diferite ale cuvântului. Unii ar putea spune că singura disciplină care este validă este cea de modă veche prin

aplicarea unei palme. Alții ar defini disciplina ca fiind un proces de instruire. Prima definiție este prea restrânsă pentru scopurile noastre, iar cea de-a doua este mult prea largă, deoarece mare parte din parenting implică oferirea unei educații chiar și atunci când nu este aplicată vreo formă de disciplină.

După cum va fi folosit în întrebările ce vor urma, termenul de „disciplină” va fi definit într-un mod destul de direct, de bun simț: stabilirea de limite și așteptări cu privire la comportamentul unui copil, ce vor fi întărite de consecințe atunci când este necesar pentru a forma și întări caracterul.

Într-adevăr, nicio altă arie a creșterii copiilor nu aduce atât de multă incertitudine, vină și frustrare în fiecare zi, așa cum o face disciplina. Ne-am putea trezi întrebându-ne adesea: Sunt așteptările mele prea înalte? Sunt prea sever/ă? Prea permisiv/ă? Când ar trebui să disciplinez? Unde? Cât de mult? Dar dacă greșesc? Cum pot să-mi fac copiii să asculte? Comportamentul lor este firesc?

De ce sunt atât de sigur că disciplina este o preocupare principală în rândul părinților de azi? Numărul mare al celor care vor să vorbească despre asta. Majoritatea părinților care iau parte la seminariile mele caută îndrumare în ceea ce privește disciplina.

Mulți dintre clienții mei care vin la consiliere mă abordează în urma frustrării acumulate în acest domeniu. Nu se pot bucura de copiii lor așa cum au sperat deoarece comportamentul lor este atât de indisciplinat. Într-adevăr, 90% din ceea ce părinții mă întrebă este legat de disciplină. Ei vor o direcție, vor să aibă liniște și o mai bună relație cu copiii lor.

Această carte este o colecție a celor mai frecvente întrebări pe care le primesc de la părinți. Inițial aceste articole au apărut în cadrul unor publicații din toată țara. Probabil că veți observa unele teme comune ce vor apărea pe parcurs în cadrul răspunsurilor formulate de mine.

În primul rând, tu știi ce este cel mai bine pentru copilul tău.

În al doilea rând, cuvântul autoritate nu este un cuvânt rău.

În al treilea rând, disciplina, la modul general, nu este complicată. Vei găsi idei potrivite pentru aplicarea disciplinei, prezentate într-un mod direct și simplu pentru ca și tu să le poți folosi. Tehnici similare pot fi aplicate unei arii largi de probleme.

În cele din urmă, și cel mai important, viața de părinte este croită de Dumnezeu pentru a fi savurată. Suntem cu toții împreună în această aventură. Împărtășim aceleași îngrijorări și frustrări. Așa că, hai să ne înveselim, să râdem mai mult, și să ne iubim copiii suficient pentru a putea face ce-i mai bine pentru ei – și pentru noi, în același timp.

Ray Guarendi

Disciplina: Iubire în Acțiune

Disciplina formează însuși fundamentul valorilor morale și al caracterului. Este instruirea pe care o are la îndemână un părinte, prin intermediul celor mai iubitoare și blânde mâini de la care majoritatea copiilor vor putea învăța vreodată. Disciplinează acum, iar copiii tăi nu vor fi disciplinați mai târziu – de către lume, de către persoane care nu-i iubesc nici măcar o fărâmbă din cât îi iubiți voi. Disciplina este cea mai de durată formă de iubire. Durează o viață întreagă.

De Ce Disciplină?

Dragă Dr. Ray,

Știu că disciplina este o parte necesară a educației copiilor, dar mă simt vinovată când aplic măsuri disciplinare. Mă face să mă simt rea.

Prea Blândă?

Un motiv principal pentru disciplină este acesta: Tu ești cel mai bun și blând profesor pe care copiii tăi îl vor avea vreodată. Niciodată nu vor mai fi învățați să se descurce în viață de către vreo altă persoană care să aibă atâta iubire pentru ei.

Dacă tu nu-i vei disciplina acum, din oricare motiv – că te simți vinovată sau prea severă, sau îți e teamă să nu faci ceva „greșit”, sau poate crezi că e pur și

simplu mai ușor să treci cu vederea – atunci cine îți va disciplina copilul în cele din urmă? Lumea. Iar lumea nu este un loc bun și blând în care să înveți lecții de viață.

Dacă un părinte nu-i învață pe copii calități precum autocontrol, respect pentru alții, atenție și abilitatea de a urma reguli, sarcina instruirii este încredințată altora: profesor, angajator, proprietar, sergent de armată, polițist, judecător. Care dintre aceștia are atașamentul emoțional pe care tu îl ai față de copilul tău? Cine va ierta și va uita de tot atâtea ori ca tine?

Nu contează cât de rea ai crede că ești din cauza aplicării măsurilor de disciplină, tu ești cu mult mai indulgentă decât viața însăși.

Atunci când un copil are cinci, opt, sau doisprezece ani și vorbește urât, tu ce faci? Probabil că îl pui să stea pe scaunel, sau îi dai o pălmuță la fund, sau îl trimiți în camera lui, sau îl amendezi cu 5 lei, sau îl pui să-și ceară iertare într-o scrisoare de 200 de cuvinte. Dar atunci când are 25 de ani și vorbește urât, ce se întâmplă? Ar putea să fie luat la bătaie, sau concediat, sau arestat. Sau ar putea să doarmă pe canapea!

Miza crește pe măsură ce înaintăm în vârstă. Nu contează cât de rea ai crede că ești din cauza aplicării măsurilor de disciplină, tu ești cu mult mai indulgentă decât viața însăși. Viața aduce consecințe comportamentului doar pe baza modului în care acționăm. Rareori ține cont de circumstanțele atenuante cum ar fi: „A, e irascibilă pentru că e obosită” sau „La ce te aștepti din partea unui copil mijlociu?”

Încearcă să le spui șefilor tăi la ceva timp după ce te-ai descărcat pe ei „Îmi pare rău. M-am culcat târziu azi noapte și m-am trezit cu fundul în sus, cu o durere de cap, nu alta. Pe deasupra, nu cred că am depășit încă trauma de la naștere”. Sunt sigur că vor râde copios și vor fi îngăduitori!

Părinții sunt îngăduitori. Pentru că ne iubim copiii fără limită, noi vedem circumstanțele atenuante, uneori chiar și atunci când ele nu există. Asta e frumusețea faptului de a fi părinte. Datorită faptului că disciplina noastră are inimă, lecțiile predate de noi lovesc cu blândețe.

Astfel, cu atât mai critic devine când renunțăm la privilegiul – nu, la datoria noastră – de a disciplina. Doar noi suntem cei potriviți în mod unic să-i instruim pe micuți atunci când este mai ușor pentru ei, iar lecțiile sunt cele mai de durată.

O mamă mi-a spus odată, „Cred că cel mai rău lucru pe care aș putea să-l fac fiului meu ar fi să-i permit să fie antipatic.” Pe termen scurt, copiii nedisciplinați își îndreaptă mare parte din antipatie către părinții lor, care suportă atacul greu al cererilor și nepoliteților copiilor lor. Pe termen lung însă, copiii nedisciplinați suferă cel mai mult. Ceilalți obolesc repede ca urmare a comportamentului lor dificil și încep să-i evite. La mult timp după ce mama și tata au părăsit scena, copiii sunt lăsați să învețe pe cont propriu cum să relaționeze în mod matur cu alții.

Se impune să facem o distincție clară între noțiunea falsă, pe de-o parte, potrivit căreia disciplina în sine este un lucru rău, și realitatea, pe de altă parte, a unei discipline aplicată cu și din răutate. Cu siguranță

putem fi răi atunci când disciplinăm. Putem lovi verbal, înjosi, sau vântura tot soiul de cuvinte și emoții inutile ce rănesc. Prin virtutea slăbiciunii noastre umane, toți părinții sunt predispuși la un anumit grad de răutate în aplicarea disciplinei. Părinții buni se luptă ani de zile pentru a-i reduce prezența.

În schimb nu este nimic rău în a seta limite ferme și a-i face răspunzători pe copii pentru acțiunile lor. Este iubire în acțiune. Este o iubire greu de înțeles pentru copii. Cu toate acestea, este tocmai iubirea cea care va rezista mult timp după viețile noastre prin caracterul pe care următoarea generație pe care o lăsăm în urmă pe acest pământ îl va avea.

Hotărârea de a Disciplina

Dragă Dr Ray,

Știu că disciplina este necesară și sănătoasă, dar îmi este greu să o aplic. Cum pot să-mi disciplinez mai puțin fiul fără a trece cu vederea sau a tolera comportamentul nepotrivit?

Pășind Grijuliu

la un cronometru. Observă-ți fiul timp de o oră. Pornește cronometrul când începe să se poarte urât. Oprește-l atunci când se oprește și el. Apoi pune în balanță de câte ori s-a purtat frumos și de câte ori s-a purtat urât.

Majoritatea părinților ar fi surprinși la vederea scorului. De cele mai multe ori comportamentul potrivit îl depășește cantitativ pe cel nepotrivit. De fapt,

cei mai dificili copii se poartă de obicei chiar bine în peste 90% din cazuri. Însă la o primă vedere pare a fi invers din cauza faptului că puținele comportamente nepotrivite sunt mai memorabile.

Iată care este punctul meu de vedere. E foarte ușor – ține de natura umană – să treci cu vederea peste momentele bune și locurile potrivite pentru a încuraja și a lăuda un copil. Majoritatea dintre noi nu o facem intenționat. Suntem adesea obosiți sau preocupați cu alte lucruri sau ocupați cu disciplinarea celuilalt copil. Cu toate acestea, o lege de bază în disciplină este aceasta: Cu cât observăm mai mult comportamentul bun, cu atât vom vedea mai puțin opusul lui.

Desigur, nu vreau să insinuez că ar trebui să stai în spatele copilului tău și să torni continuu afecțiune, laude și întăriri pozitive. Ar fi nerealist și cu siguranță ar însemna prea multă dulcețegăreală pentru el să o poată duce. Cu toate acestea, nu există părinte care să nu-și poată îmbunătăți metodele discrete de încurajare pentru lucrurile pe care le consideră importante.

Acestea fiind zise, din experiența mea, părinții afectuoși reușesc să ofere suficiente întăriri pozitive în creșterea copiilor. Dincolo de asta, nu contează cât de bun devii în a observa părțile bune, nu vei putea niciodată elimina nevoia de disciplină. Este o realitate de care nu poți scăpa, ce ține de creșterea și educarea copiilor. Există însă metode de a reduce cantitatea de disciplină necesară.

În primul rând, disciplinează mai mult și vei fi nevoită să disciplinezi mai puțin. La început poate să



Disciplina – este un cuvânt ce avea o reputație destul de bună cândva. Părinții știau instinctiv că disciplina era ceva de care copiii aveau nevoie. Era ceva bun pentru ei. Li învăța elementele de bază necesare vieții: caracter, valori morale, responsabilitate, respect.

Începând cu ultimele două generații însă, disciplina este pusă la colț. Expertii proclamă că părinții cu adevărat pricepuți nu ar trebui să facă prea mult uz de disciplinare. În schimb, ei pot să-i direcționeze pe copii înspre cooperare prin dialog și oferirea de explicații. Mass-media îi bombardează pe părinți cu toate teoriile recente despre abordarea psihologică în educarea copiilor. Iar cultura ne insuflă continuu ideea că unele cuvinte precum „autoritate”, „limite” și „control” sunt concepte depășite la care trebuie să renunțăm.

În ciuda noțiunilor la modă care pătrund în sfera parenting-ului azi, realitatea întotdeauna câștigă. Disciplina este încă de o mare importanță pentru a crește oameni cu valori morale. Este și acum un dar trainic, oferit din iubire, ce durează o viață întreagă. În plus, este ceva ce părinții încă știu în mod instinctiv că este bun pentru copiii lor.

Nicio altă arie a creșterii copiilor nu aduce atât de multă incertitudine, vină și frustrare în fiecare zi, așa cum o face disciplina. Ne-am putea trezi întrebându-ne adesea: Sunt așteptările mele prea înalte? Sunt prea sever/ă? Prea permisiv/ă? Când ar trebui să disciplinez? Unde? Cât de mult? Dar dacă greșesc? Cum pot să-mi fac copiii să asculte? Comportamentul lor este firesc?

De ce sunt atât de sigur că disciplina este o preocupare principală în rândul părinților de azi? Numărul mare al celor care vor să vorbească despre asta. Majoritatea părinților care iau parte la seminariile mele caută îndrumare în ceea ce privește disciplina.

Mulți dintre clienții mei care vin la consiliere mă abordează în urma frustrării acumulate în acest domeniu. Nu se pot bucura de copiii lor așa cum au sperat deoarece comportamentul lor este atât de indisciplinat. Într-adevăr, 90% din ceea ce părinții mă întreabă este legat de disciplină. Ei vor o direcție, vor să aibă liniște și o mai bună relație cu copiii lor.

DR. RAY GUARENDI

