

#1 pe Amazon în 2016

REBECCA EANES

# Parenting pozitiv

*Ghid esențial*



# CUPRINS

<i>Prefață</i> .....	7
<i>Introducere</i> .....	11
Capitolul 1	
Filozofia parentingului pozitiv .....	19
Ce înseamnă parenting pozitiv? .....	24
Cele cinci principii ale parentingului pozitiv .....	25
Introducere în știința creierului .....	28
Cercetări încurajatoare .....	30
Pune în practică .....	33
Capitolul 2	
Importanța autocunoașterii .....	41
Modificarea tiparelor de gândire .....	47
Formarea căilor neuronale în patru pași .....	50
Mai întâi, autodisciplină .....	52
Identificarea declanșatorilor emoționali .....	55
Tehnici de calmare .....	58
Pune în practică .....	60
Capitolul 3	
În unire stă puterea .....	63
Cuplul unit .....	68
Pune în practică .....	78

## Capitolul 4

Comunicarea eficientă.....	81
Cu persoana întâi o scoateți la capăt .....	84
Avantajul reciproc aduce noroc.....	84
Presupusul crește pulsul.....	86
Ascultați, ca să nu vă dezbinați .....	87
Refuză să acuzi .....	88
Renunță când te înfurii .....	88
Comunicarea cu copiii .....	89
Pune în practică.....	98

## Capitolul 5

Încrederea, baza relației cu copilul.....	103
Cultivarea încrederii bebelușului.....	104
Cultivarea încrederii copilului mic sau a preșcolarului .....	105
Cultivarea încrederii copilului de vârstă mijlocie...	107
Cultivarea încrederii adolescentului.....	108
Pune în practică.....	110

## Capitolul 6

Cum să definiți cultura familiei voastre .....	115
Cei șapte stâlpi ai culturii familiei.....	116
Cum să întocmiți planul familiei voastre.....	121
Valoarea rutinei și a ritualurilor.....	125
Ritualurile .....	129
O cultură a păcii: stingerea rivalității dintre frați ...	132
Pune în practică.....	137

## Capitolul 7

O nouă percepție asupra copiilor .....	141
Pune în practică.....	150

Capitolul 8	
Cum să creștem copii sănătoși din punct de vedere emoțional .....	153
Pune în practică.....	160
Capitolul 9	
Înlocuirea pedepselor cu soluții .....	163
De la ignorare la alinare .....	169
Alte alternative la pedepse .....	172
Povești de succes .....	175
Pune în practică.....	179
Capitolul 10	
Cele mai mari provocări pentru părinți și cum să le faci față prin parenting proactiv .....	187
I. Agresivitatea .....	188
II. Smiorcăitul .....	191
III. Neascultarea .....	195
IV. Accesele de furie.....	198
V. Răspunsurile obraznice.....	201
Pune în practică.....	206
Mesaj de încurajare .....	207
Copilului meu iubit .....	209
<i>Mulțumiri</i> .....	211
<i>Note</i> .....	215

# CAPITOLUL 1

## Filozofia parentingului pozitiv

*Mulți oameni cred că disciplina reprezintă esența creșterii copiilor. Dar creșterea copiilor este altceva. A fi părinte nu înseamnă să-i spui copilului ce să facă în momentul în care se poartă urât. Părinte este cel care asigură condițiile în care copilul poate atinge nivelul maxim în ce privește potențialul său uman.*

GORDON NEUFELD

Căzusem într-o capcană. Prinsă în hățișul așteptărilor sociale, m-am lepădat de vocea mea lăuntrică. În loc să fac ceea ce îmi dicta inima că este bine, făceam ceea ce îmi spuneau revistele, rudele și experții. Dar stăruia în mine sentimentul că greșesc.

Aici apare problema. Eu cred că suntem făcuți să ne bucurăm de copiii noștri și de zilele pe care suntem binecuvântați să le petrecem alături de ei. Copiii sunt daruri, dar în loc să descoperim cu veselie miracolul vieții din care am fost aleși să facem parte, foarte mulți dintre noi cădem în cursă și nu facem decât să încercăm să gestionăm comportamentul copiilor. Zilele în care avem un prunc liniștit și cuminte trec în zbor și ne trezim cu un omuleț plin de energie și

de personalitate. Iar din momentul în care face primii pași, încep să apară tot felul de avertismente în privința perioadelor următoare: teribila vârstă de doi ani, „adolescența” de la trei ani, înspăimântătoarea vârstă de patru ani... Odată cu aceste avertismente cumplite, ne cotropește din toate părțile o avalanșă de sfaturi care pretinde să ne învețe cum să ne ținem copiii în frâu. Astfel, șoaptele inimii sunt acoperite de zarva tuturor celor care ne spun cum ar trebui să îi creștem.

Ne-am lăsat convinși de această percepție mai mult decât negativă asupra copiilor și motivațiilor care îi animă. Îi adulăm pe bebeluși și leșinăm de dragul lor, dar, după nici douăzeci și patru de luni, ajungem să credem că acei prunci nevinovați și scumpi vor deveni niște tirani care vor încerca să ne submineze autoritatea și să preia controlul casei! Gândește-te la mesajele negative atât de răspândite în societatea noastră:

- Ni se induce ideea că un copil, fie el și foarte mic, care nu poate să doarmă singur încearcă, de fapt, să ne capteze atenția sau să ne manipuleze. Suntem sfătuiți să contracarăm rapid această încercare ignorând copilul care plânge, astfel încât să învețe să se liniștească singur și să se întoarcă imediat și invariabil în patul lui, în cazul în care căuta alinare într-al nostru. Însă acel omuleț, de doar câteva luni sau câțiva anișori, caută doar ceea ce știe instinctiv că trebuie să aibă: apropierea de părinții lui.
- Accesele de furie ale copiilor sunt considerate încercări viclene, premeditate, de a ne atrage atenția sau de a obține ceea ce își doresc; și în acest caz ni se spune să ignorăm copilul, pentru a nu încuraja un asemenea comportament negativ. După doar doi ani de

la venirea pe lume, vedem în el un intelect superior și duplicitar, nicidecum o ființă fragedă, lipsită de abilități de comunicare și de adaptare, care are nevoie de ajutorul și de îndrumarea persoanei căreia i-a fost lăsată în grijă.

- Se consideră că între vârsta de un an și cea de trei ani trebuie să facem proba autorității noastre, când, de fapt, atunci este perioada normală de dezvoltare a copilului. Aflăm că trebuie neapărat să punem piciorul în prag cu toată forța de care suntem în stare, altfel copilul ni se va urca direct în cap.

Acestea sunt „adevărurile“ despre copii acceptate în societate. Prin urmare, ni se spune că în cel mai scurt timp trebuie să ne exercităm autoritatea și să le arătăm cine-i șeful. Dominarea copiilor funcționează destul de bine, o perioadă scurtă. Avem, fără îndoială, avantajul staturii, al puterii și al unui creier complet dezvoltat. Totuși, mai devreme sau mai târziu, copilul începe să riposteze. Atunci apare nesfârșita luptă pentru putere cunoscută în zilele noastre sub numele de „parenting“.

Aceste lupte zilnice nu doar că pun la grea încercare relația dintre părinte și copil, dar pot afecta și căsnicia pe măsură ce tensiunea crește și părinții devin extenuați și frustrați. Modalitățile de disciplinare eficiente a copilului stărnesc certuri, iar diferențele dintre teorie și practică reprezintă adesea mărul discordiei dintre cei doi părinți. Dorința noastră aprigă de a deține acel control despre care ni se spune că trebuie să fie permanent ne erodează, puțin câte puțin, atașamentul față de copii și chiar față de partener.

De ce suntem atât de mânioși și nu ne mai stăpânim? Pentru că nu putem deține controlul prea mult timp și,

când simțim că ne scapă, intrăm în panică, recurgând la țipete, amenințări și pedepse. Ciclul continuă ca o vâltoare care ne înghețe, până când dispare orice urmă de bucurie din relațiile cu micuții dragi pe care nu demult îi țineam în brațe.

---

*Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală,  
cu atât mai urât se purta copilul, iar distanța dintre noi  
creștea.*

---

Știu ce se întâmplă, pentru că am fost în această situație. Într-o vreme, eram atât de preocupată să-l disciplinez după fiecare abatere, încât nu ne mai bucuram de timpul petrecut împreună. Și eu, și fiul meu eram nefericiți. **Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală, cu atât mai urât se purta copilul, iar distanța dintre noi creștea.** Eram prinsă în capcana educației mohorâte în care cad atâția părinți. Acum, că sunt liberă, vreau să rup lanțurile și să eliberez pe toată lumea.

În 2010 am înființat pe Facebook o comunitate virtuală numită Positive Parenting: Toddlers and Beyond. Această comunitate s-a născut din dorința mea de a intra în legătură cu alți părinți care, la fel ca mine, își doreau să aleagă un alt drum, dar nu prea știau încotro s-o apuce. M-am simțit de-a dreptul binecuvântată văzând cum crește comunitatea noastră, care în prezent depășește 520 000 de membri. Sute de mii de părinți au descoperit puterea parentingului pozitiv și nu avem de gând să ne oprim aici. Câștigăm aproape opt mii de membri noi în fiecare



săptămână! Prin parenting pozitiv am reușit să mă apropiu din nou de fiul meu. Această metodă de creștere a copiilor a adus multă liniște și bucurie în căminul nostru, precum și în nenumărate alte familii.

Katrina ne-a împărtășit o poveste asemănătoare pe pagina mea de Facebook. „Parentingul pozitiv mi-a salvat atât relația cu fiul meu, cât și sănătatea mintală“, scria ea. „După ce mi se zbătea în brațe, așa mic cum era, când încercam să-l fac să se potolească a zecea oară într-o zi, mă întrebam ce este în neregulă cu băiatul meu sau de ce sunt o mamă ratată, care nu-și poate controla perfect copilul. Parentingul pozitiv mi-a oferit o nouă perspectivă și strategiile de care aveam nevoie pentru a readuce fericirea în casa noastră.“

Presupun că mulți părinți simt ce am simțit și eu, și Katrina: lipsa bucuriei trăite în primele luni, când se creau legăturile emoționale cu bebelușul. Eu am fost extrem de ușurată când am descoperit parentingul pozitiv. Citind despre această filozofie, mi s-a luat o mare piatră de pe inimă, iar când am pus-o în aplicare în familia mea, am fost martora unei transformări incredibile. De aceea scriu cartea de față. Vreau să îți împărtășesc aceste informații pentru ca și tu să poți scăpa de temeri și de nevoia de control, adăpându-te la izvorul iubirii și al apropierii sufletești.

Ador povestea pe care mi-a dezvăluit-o Robin. Deși își dădea seama că nu vrea să recurgă la metodele tradiționale de parenting, nu știa cum altfel să își disciplineze copilul. Mi-a spus că, după ce a început să pună în aplicare principiile parentingului pozitiv, întreaga atmosferă din casă a devenit mult mai liniștită și mai plăcută, iar ea a

început să se bucure mai mult de timpul petrecut alături de fiica sa. Relația lor s-a îmbunătățit, iar fetița este foarte cuminte. Cel mai mult m-a uns pe suflet această declarație a lui Robin: „Tratându-mi copilul cu iubire și respect, am început să îmi analizez mai îndeaproape propria persoană și felul în care îmi gestionez emoțiile. Parentingul pozitiv a făcut din mine un părinte mai bun, în adevăratul sens al cuvântului: mai calm, mai răbdător și mai empatic.“ Ce mărturie frumoasă despre puterea parentingului pozitiv de a schimba vieți!

### **Ce înseamnă parenting pozitiv?**

Parentingul pozitiv este o filozofie bazată pe apropierea sufletească. Nu este o simplă metodă de disciplinare, ci o modalitate complet diferită de a relaționa cu copiii, care ne ajută să menținem o legătură strânsă cu ei la orice vârstă și în orice etapă a copilăriei, reușind totodată să creștem oameni buni și responsabili.

**Metodele convenționale de parenting întorc deseori părinții împotriva copiilor**, de parcă am fi adversari într-o luptă interminabilă pentru putere și supremație. Consecința firească sunt distanțarea membrilor familiei și nemulțumirea care domnește în casă. Din fericire, nu este singura opțiune! Aducând parentingul pozitiv în căminul vostru, vei putea păstra acea apropiere profundă care ar trebui să existe în orice familie, lucrând *cu* copilul, nu împotriva lui, pentru a-l călăuzi pe drumul spre maturitate. Aproximarea autentică generează mai multă cooperare, care, la rândul ei, aduce mai multă bucurie și liniște în familie.