Alina Gruta

MAMĂ DE BĂIEȚI

Ghid practic pentru a-ți înțelege fiul și a-l pregăti pentru viață



www.rs.ro

human media

INTRODUCERE
Băiatul tău crește. Cum rămâneți aproape?

Parcă mai ieri îți povestea tot ce s-a întâmplat la școală chiar de când intra pe ușă și nici nu apucase să își lase ghiozdanul jos. Astăzi intră în casă, spune că a fost „bine” și se duce în camera lui.

Sau poate că încă este mic, dar vezi deja cât de repede se schimbă: te cheamă să îi legi șireturile, apoi se supără când încerci să îl ajuți cu ceva ce vrea să facă singur. Îți caută brațele după o zi grea, iar în altă zi îți împinge mâna când îi aranjezi părul în fața colegilor.

În asemenea momente, este ușor să te întrebi dacă se îndepărtează de tine. Îți dorești să îi respecți spațiul, dar nu vrei să ratezi semnul că are nevoie de ajutor. Vrei să îl pregătești pentru viață, însă uneori îți este mai simplu să termini tu treaba, să îi găsești soluția sau să pui întrebarea încă o dată. Grija unei mame nu dispare când băiatul ei crește. Se schimbă felul în care trebuie să o arate.

❤ A rămâne aproape de fiul tău nu înseamnă să primești acces la fiecare gând al lui. Înseamnă să construiți o relație în care poate veni la tine și în momente dificile ori atunci când îi este greu să găsească vorbele. Uneori va vorbi imediat. Alteori îți va spune ceva important în timp ce mergeți spre magazin, când spălați vasele, sau după ce ai încetat să îl întrebi ce are. Cartea aceasta te va ajuta să recunoști asemenea momente și să le întâmpini fără să transformi fiecare tăcere într-un interogatoriu.

Nu există un manual cu lecții universale pentru a crește un băiat. Unii copii se descarcă povestind, alții au nevoie mai întâi să se miște, să stea singuri sau să facă ceva alături de un adult. Un băiat poate fi rezervat acasă și vorbăreț între prieteni. Poate iubi competiția sau o poate evita. Poate plânge ușor, își poate ascunde lacrimile ori poate răspunde prin furie când, de fapt, îi este rușine. Niciuna dintre aceste reacții nu îți spune, singură, cine este fiul tău. De aceea, vom porni de la copilul pe care îl ai în față, nu de la o listă despre cum „sunt băieții".

Pe măsură ce crește, vor apărea probleme concrete. Ce faci dacă lovește un frate, ori o soră, și apoi spune că „el a început"? Cum răspunzi când refuză să strângă după el, deși știe să o facă? Ce întrebi când se întoarce de la școală supărat și insistă că nu s-a întâmplat nimic? Cât urmărești ce face într-un joc online și cât îl lași să îți arate singur lumea lui? Cum vorbești despre corpul care se schimbă fără să îl stânjenești? Iar când își închide ușa, cum îi respecți intimitatea fără să renunți la rolul tău de mamă?

Vei găsi în paginile următoare explicații, dar mai ales scene, răspunsuri posibile și exerciții pe care le poți adapta familiei tale. **Nu este nevoie să ai de fiecare dată replica perfectă.** Într-o zi poți răspunde cu răbdare, iar în alta poți ridica vocea înainte să îți dai seama. Contează ce faci după aceea: dacă revii la discuție, dacă asculți ce a înțeles el și dacă schimbați ceva concret în felul în care gestionați situația data viitoare.

O cercetare despre relația dintre mame și adolescenți, ***realizată de Joseph Allen și colaboratorii săi,*** descrie apropierea la această vârstă prin două lucruri care pot părea greu de împăcat: adolescentul are nevoie să își exprime propriile opinii, iar mama rămâne disponibilă când are nevoie de sprijin. Studiul nu oferă o rețetă pentru fiecare familie. Oferă însă un reper util

pentru tine: pe măsură ce fiul tău capătă mai multă autonomie, relația voastră are nevoie de alte forme de apropiere, nu de aceleași întrebări puse mai des.
De exemplu, când băiatul tău spune că vrea să meargă singur la un prieten, prima ta reacție poate fi să enumeri tot ce ar putea merge rău. Ai dreptul să verifici unde merge și cum se întoarce.

Dar poți începe prin a-l întreba ce plan are, apoi puteți stabili împreună ce face dacă planul se schimbă. El exersează o decizie; tu rămâi adultul pe care îl poate suna. Data viitoare, veți avea amândoi mai mult decât o promisiune: veți avea experiența unei înțelegeri pe care o puteți evalua.

❖ **Cartea aceasta te va invita să faci loc între intervenție și retragere**. În unele situații trebuie să oprești imediat un gest, să vorbești cu școala sau să cauți sprijin specializat. În altele, cel mai util lucru este să aștepți, să îl lași să încerce și să rămâi disponibilă. Vom face această deosebire prin cazuri concrete, nu prin reguli pe care ar trebui să le aplici orbește.

Vei observa și o diferență între a face ceva pentru el și a-l învăța să facă singur. Dacă îi pregătești mereu lucrurile, îi amintești fiecare termen și rezolvi fiecare neînțelegere cu un coleg, ziua poate merge mai ușor. Însă va veni vremea când va trebui să își organizeze singur o săptămână, să își îngrijească spațiul, să folosească banii pe care îi are și să ceară ajutor când nu se descurcă. Vom exersa aceste lucruri în pași mici, fără să transformăm fiecare treabă a casei într-un test al relației voastre.

Nu trebuie să citești cartea ca pe un verdict despre felul în care **trebuie** să fii, ca mamă de băiat. O poți deschide la capitolul care seamănă cu ziua ta de astăzi: o discuție care nu pornește, o

ceartă între frați, o problemă la școală sau o ușă care rămâne închisă mai mult decât înainte. Ia ideea care ți se potrivește, încearc-o, vezi cum răspunde fiul tău și schimbă ce nu funcționează. Relația se construiește în conversații repetate, nu într-o singură după-amiază.

→ **Băiatul tău va avea tot mai multe lucruri de făcut fără tine.** Apropierea voastră poate crește tocmai când îl ajuți să le învețe și îi arăți că te poate găsi atunci când are nevoie. Nu îi poți trăi viața în locul lui. Poți însă să fii omul lângă care învață, treptat, că are voie să încerce, să greșească, să spună adevărul și să o ia de la capăt.

Capitolul 1. Cine este fiul tău, dincolo de așteptările tale

Ce observi când nu îl compari cu alți băieți

La sfârșitul unei vizite, o altă mamă îți povestește că fiul ei de opt ani merge singur la antrenament, își pregătește ghiozdanul și își face prieteni oriunde ajunge. Al tău a stat mai mult lângă tine, a răspuns încet când a fost întrebat ceva și, acasă, a uitat din nou de ghiozdanul pentru a doua zi. Poate că nu îi spui nimic atunci. Totuși, începi să îl privești prin întrebarea: „De ce el nu poate fi ca băiatul acela?”. Întrebarea pare firească, mai ales când îți faci griji pentru viitorul lui, dar îți poate ascunde tocmai informațiile de care ai nevoie ca să îl ajuți.

Comparația adună într-un singur cuvânt lucruri foarte diferite. Băiatul care tace într-o cameră plină poate vorbi fără oprire cu prietenul lui cel mai bun. Cel care uită echipamentul acasă poate petrece o oră construind cu răbdare ceva complicat.

Niciuna dintre aceste observații nu șterge dificultatea reală, dacă există. Îți arată, însă, că un comportament legat de anumite deprinderi nu descrie în totalitate copilul. Dacă vrei să îl ajuți să își pregătească lucrurile, ai nevoie să afli când le uită și ce îl încurcă, nu să îi amintești că alt băiat reușește.

Imaginează-ți că luni dimineață își caută în grabă caietul de matematică. Ai putea spune: „Andrei își face ghiozdanul singur. Tu de ce nu poți?”. Poate că fiul tău va găsi caietul mai repede de teamă să nu te supere, dar nu îți garantează deloc faptul că a doua zi va ști mai bine. Dacă îl întrebi „Când ai pus ultima dată caietul în ghiozdan?” și privești împreună cu el ce

face înainte de culcare, descoperi ceva verificabil: îl pregătește înainte să termine tema sau lasă foile aruncate pe masă. O observație precisă îți arată unde să intervii; comparația îți arată numai că ești nemulțumită. În seara următoare îi poți propune să verifice orarul după ce termină temele, iar el poate încerca singur.

❖ **Nici comparațiile spuse cu intenție bună nu ajută întotdeauna.** „Tu ești mai cuminte decât băieții aceia" îl poate face să creadă că liniștea lui este singurul lucru pe care îl apreciezi. „Ești mult mai deștept decât colegul tău" îi poate transforma colegul într-un adversar, chiar dacă ei se înțeleg bine. Îi poți spune, în schimb, ce ai văzut: „Ai revenit la problemă după ce prima încercare nu a mers" sau „L-ai ascultat până a terminat de vorbit". Astfel, îi vorbești despre o alegere a lui, pe care o poate înțelege și repeta, fără să îi așezi lângă ea rezultatele altui copil.

◉ **Mit sau realitate?**
„Dacă doi copii nu seamănă, unul dintre ei este mai puțin pregătit."

Diferențele dintre copii nu arată automat o lipsă. Un copil poate vorbi mai puțin, poate avea nevoie de mai mult timp pentru o activitate sau poate fi interesat de lucruri diferite fără ca acest lucru să însemne că este în urmă. Uneori, comparația apare tocmai pentru că părintele încearcă să îl ajute. Întrebarea utilă nu este „De ce nu este ca ceilalți?", ci „Ce îmi arată el despre felul în care învață și crește?".

Într-un studiu despre comparațiile făcute de părinți***, cercetătorii Yueying Zhang și Ni Yan*** au cerut atât părinților, cât și copiilor să descrie aceste experiențe. Părinții au asociat uneori

comparația cu dorința copilului de a reuși. Din perspectiva copiilor, comparațiile au fost asociate și cu o imagine mai slabă despre propriile capacități, care, la rândul ei, se lega de o motivație mai redusă de a stăpâni lucruri noi. Studiul a fost realizat în China, cu copii mici, așa că nu ne spune ce va simți orice băiat român când este comparat cu un coleg. Ne invită însă să ținem cont de o diferență importantă: intenția cu care spui ceva și felul în care aude copilul pot fi diferite.

✦ Când îl privești fără să îl măsori după alți băieți, observi mai ușor și progresul lui. Poate că încă îi este greu să intre într-un grup nou, dar săptămâna aceasta a salutat primul un coleg. Poate că nu își pregătește toate lucrurile singur, dar a început să își amintească de echipamentul de sport. Aceste detalii îți permit să îi oferi ajutorul potrivit: să exersați un început de conversație sau să găsiți un loc fix pentru echipament. Nu este nevoie să numești fiecare pas „o mare victorie”. Este de ajuns să îl vezi.

Asta nu înseamnă să ignori o dificultate care persistă. Dacă evită constant școala, nu reușește să se apropie de nimeni sau pare copleșit de sarcini pe care înainte le putea face, îl întrebi ce se întâmplă și cauți informații și de la adulții care îl cunosc în alte contexte. Uneori poate avea nevoie de sprijin suplimentar. Renunțarea la comparație nu înseamnă renunțarea la grijă; înseamnă să pornești de la ceea ce i se întâmplă lui.

→ Data viitoare când îți vine în minte „Alți băieți pot”, încearcă să schimbi întrebarea: „Ce reușește fiul meu deja, unde îi este greu și ce ar putea încerca să facă mai bine?”. Răspunsul nu va apărea întotdeauna pe loc. Dar, dacă îl cauți împreună cu el, vei înțelege mai bine copilul pe care îl crești, nu copilul cu care l-ai comparat.

Cum îți arată că se simte bine alături de tine

După cină, fiul tău îți arată un desen început în caiet, îți povestește pe scurt o întâmplare dintr-un joc sau se așază lângă tine fără să spună mare lucru. Dacă te aștepți ca apropierea să arate mereu ca o îmbrățișare sau ca o conversație lungă despre sentimente, poți trece pe lângă aceste momente.

Pentru el, faptul că vine să îți arate ceva ce îi place poate fi un fel de a spune: „Vreau să fii aici cu mine”.

La șase ani poate să te cheme de zece ori ca să vezi ce a construit. La doisprezece ani poate să îți arate doar o fotografie și să plece înainte să apuci să întrebi prea mult. Nu trebuie să reacționezi la fel în ambele situații. Copilul mic îți cere adesea să intri în joc; cel mai mare poate vrea doar să vezi de ce îi pasă, fără să îl pui să explice tot. Un semn de apropiere este că îți face loc, fie și pentru câteva minute, în lumea lui.

Să presupunem că îți arată un videoclip pe care nu îl înțelegi. Prima ta întrebare ar putea fi „Iar stai pe telefon?”, mai ales dacă vă certați des din cauza ecranelor. Poți păstra discuția despre timpul petrecut online pentru alt moment și să răspunzi acum invitației: „Ce ți se pare amuzant aici?”. Dacă îți explică, ascultă-l. Dacă ridică din umeri, nu transforma scena într-un test. Faptul că te-a căutat nu înseamnă că îți datorează imediat o conversație. Uneori se va întoarce cu alt videoclip sau cu altă poveste tocmai pentru că prima încercare a fost plăcută.

Îl poți vedea relaxat și în felul în care îndrăznește să fie neîndemânatic lângă tine. Poate cântă prost intenționat în bucătărie, îți cere să guști dintr-o rețetă nereușită sau spune o

glumă care nu îi iese. Dacă râdeți împreună și nu îi este teamă că vei folosi momentul ca să îl ironizezi mai târziu, află ceva despre relația voastră: poate încerca fără să fie mereu atent la impresia pe care o lasă. Nu trebuie să aprobi orice face. Poți corecta o faptă și poți stabili o regulă, păstrând totodată un loc pentru joacă.

◉ Ce transmite copilului acest comportament
Când îi răspunzi cu atenție la o poveste aparent banală, când observi un detaliu pe care ți l-a spus sau când rămâi disponibilă fără să îl presezi, îi transmiți că prezența lui contează. Nu fiecare moment de apropiere va arăta ca o conversație lungă. Uneori relația se construiește prin lucruri mici, repetate: o întrebare, un interes arătat, un timp petrecut împreună.

Un alt semn, mai greu de recunoscut, apare când nu este de acord cu tine. „Nu vreau să merg la petrecere sâmbătă” nu este, prin simplul fapt că asta își dorește, o dovadă că te respinge. Poate avea încredere că îți poate spune ce vrea, chiar dacă bănuiește că vei avea altă părere. Întreabă-l ce s-a schimbat înainte să decizi dacă schimbați, sau nu, programul. Poate este obosit, poate a avut un conflict acolo sau poate preferă să facă altceva. Apropierea se vede și în libertatea de a spune ceva ce nu îți convine, fără ca discuția să se încheie imediat prin pedeapsă ori retragerea afecțiunii.

O cercetare condusă de Savannah Boele și colaboratorii săi a urmărit, prin însemnări zilnice, felul în care se leagă comportamentul părinților și starea emoțională a adolescenților. Relațiile observate nu au arătat la fel în toate familiile. Acest rezultat nu îți oferă o listă de gesturi care funcționează sigur, dar susține o întrebare utilă: cum răspunde fiul tău, în timp, la felul în care vă petreceți timpul împreună? Un copil poate căuta joaca, altul o activitate liniștită. Merită să

observi ce se întâmplă între voi, nu să urmezi un model al apropierii care arată bine pentru altă familie.

❖ Nu citi fiecare gest ca pe un mesaj ascuns. Dacă astăzi nu vrea să îți arate ce a făcut la școală, poate fi doar obosit. Uită-te la mai multe zile: te caută uneori fără un motiv practic? Îți aduce o idee, o întrebare sau o glumă? Poate sta lângă tine fără să fie obligat să vorbească? Și tu îi poți arăta că îți face plăcere compania lui, invitându-l să aleagă muzica în mașină sau să îți arate cum funcționează un lucru care îi place. Lasă-i și posibilitatea să spună „nu, acum nu", fără ca invitația să devină o datorie.

→ Când fiul tău se simte bine cu tine, nu îți va spune neapărat acest lucru în mod direct. Uneori îți va aduce un desen, te va chema să vezi ceva sau va rămâne câteva minute în încăperea în care ești. Primește aceste momente așa cum vin. Din ele poți afla ce vă place să faceți împreună și cum să păstrați loc pentru apropiere pe măsură ce el crește.

Ce faci când nu îi plac lucrurile pe care credeai că le va iubi

Poate ai păstrat de când era mic bicicleta pe care abia așteptai să învețe să meargă. Îți imaginai după-amiezi în care ieșiți împreună în parc și îl vezi încercând din nou după fiecare căzătură.

Dar, când ieșiți afară, el pedalează de câteva ori, se oprește și îți spune că ar prefera să meargă acasă, unde îl așteaptă piesele din care construiește orașe întregi. Îl încurajezi să mai încerce, dar simți și o dezamăgire greu de recunoscut: nu refuză doar

bicicleta, parcă refuză o amintire pe care o construiseși deja pentru voi doi.

Poți simți această dezamăgire și fără să o pui pe umerii lui. Multe dintre lucrurile pe care ni le imaginăm pentru copii pornesc din bucurii adevărate. Îți dorești să descopere ceva ce ție ți-a făcut bine, să își facă prieteni la un curs sau să aibă o pasiune pe care să o împărtășiți. **Faptul că lui nu îi place acel lucru nu respinge grija ta și nici nu hotărăște cât de apropiați veți fi.** Îți arată că plăcerea ta este foarte posibil să nu fie și a lui.

Înainte să insiști, încearcă să afli ce refuză, de fapt. „Nu îmi place fotbalul" poate însemna că nu îl interesează jocul, dar poate însemna și că se teme să nu greșească în fața echipei sau că antrenorul țipă la copii. Întreabă-l ce parte i-a plăcut cel mai puțin și dacă a existat ceva ce i-a plăcut. Ascultă răspunsul fără să îi demonstrezi imediat că se înșală. Dacă se simte exclus sau speriat, acea problemă merită luată în serios. Dacă spune că pur și simplu ar prefera altceva, poți accepta și acest răspuns.

❖ Există o diferență între a-i oferi ocazia să cunoască o activitate și a-i cere să o iubească. Dacă v-ați înscris deja la un atelier de câteva ședințe, puteți conveni să le încheie, atâta timp cât acolo se simte în siguranță, iar apoi să decideți dacă mai merge. Îi poți explica de ce contează să respecte un angajament pe termen scurt. Nu este nevoie să îi spui că va regreta toată viața dacă nu continuă. **Poate învăța să ducă la capăt o încercare fără să transforme încercarea într-o pasiune.** Uneori respingerea unei activități atinge și o așteptare despre cum ar trebui să fie un băiat. Poate îi place să coasă alături de bunica lui, să îngrijească plantele sau să citească singur, în timp ce tu credeai că va căuta mereu sport și gălăgie. Te poți teme că

alți copii vor râde de el. Întreabă-te atunci ce îl apasă în realitate: îți spune că a fost tachinat sau îți imaginezi tu ce ar putea spune ceilalți? Dacă cineva îl umilește, are nevoie de sprijinul tău. Dacă activitatea îl bucură, nu îi cere să renunțe la ea ca să eviți o reacție pe care încă nu a întâlnit-o.

Trebuie să recunosc că am trecut alături de ai mei copii prin multe activități gen tenis, fotbal, construit de roboți etc samd până când am învățat această lecție. Pasiunile lor pot fi cu totul altele decât dorințele noastre. Asta nu înseamnă, însă, că trebuie să renunțăm la a le mai căuta.

Cercetătorii Guy Roth, Yaniv Kanat-Maymon și Avi Assor au studiat felul în care adolescenții percep sprijinul părinților când primesc explicații și au posibilitatea să aleagă. În studiile lor, aceste practici au fost asociate mai puternic cu motivația autonomă atunci când tinerii simțeau că aprecierea părinților nu depinde de rezultatul sau de alegerea lor. Cercetarea privea mai ales învățarea, nu alegerea unui hobby, și nu promite că un copil va accepta orice regulă dacă îi oferi opțiuni.

Ea arată, însă, ceva ce poți folosi: fiul tău poate asculta mai ușor propunerea de a încerca un lucru atunci când știe că nu trebuie să îți câștige afecțiunea iubind ceea ce iubești tu. Dacă îți spune că nu mai vrea la un curs pe care l-ai ales cu entuziasm, poți răspunde: „Mi-ar fi plăcut să mergi, fiindcă mie mi-a făcut bine. Vreau însă să înțeleg cum a fost pentru tine”. Apoi discutați ce presupune renunțarea, dacă mai are de respectat un angajament și ce ar vrea să încerce în schimb. Nu orice dorință nouă poate fi îndeplinită imediat; timpul și banii familiei au limite. Poți fi sinceră despre ele fără să îl faci responsabil pentru dezamăgirea ta.

Nu trebuie să împărțiți aceeași pasiune ca să aveți ceva în comun. Poate că nu îi va plăcea nici următoarea activitate. Va avea nevoie de timp ca să afle ce îl atrage și la ce vrea să revină chiar după o încercare dificilă. Îl poți ajuta să facă această deosebire, întrebându-l ce aștepta de la experiență și ce a găsit acolo. Când îți povestește cu interes despre ceva ce tu nu ai fi ales, lasă-l să te învețe un detaliu.

◉ Recomandare
Când observi că fiul tău respinge un lucru pe care tu îl vedeai potrivit pentru el, încearcă să nu cauți imediat motivul pentru care „nu înțelege". Întreabă-l ce nu i-a plăcut și ascultă răspunsul înainte să îl convingi. Uneori vei descoperi că nu respinge activitatea în sine, ci un detaliu: ritmul, oamenii, presiunea sau faptul că nu se simte suficient de bun.

→ Îi poți deschide ușa fiului tău, îi poți arăta ce ți-a plăcut ție și îl poți ajuta să treacă peste emoția unei prime încercări. Dacă după aceea alege alt drum, rămâi curioasă. Vei cunoaște astfel o parte din el pe care nu ai fi putut să o pregătești dinainte.

Cum îi descoperi nevoile fără să îi atribui propriile temeri

Fiul tău primește o invitație să doarmă acasă la un coleg. Înainte să apuce să îți spună dacă își dorește să meargă, te gândești la toate lucrurile pe care nu le cunoști: cine va fi acasă, dacă se va simți în largul lui, ce face dacă vrea să plece. Poate îi spui imediat că nu este pregătit. Dar s-ar putea ca el să fie pregătit și să aibă nevoie doar să știe că îl poți lua de acolo dacă se răzgândește.

Grija ta îți semnalează întrebări utile. Răspunsul la întrebarea „De ce are nevoie fiul meu?” îl poți afla numai dacă îi faci loc și lui în discuție.

Începe cu ce ai văzut, apoi întreabă ce a trăit el. Dacă îl găsești tăcut după antrenament, poți observa: „Astăzi ai vorbit mai puțin decât de obicei. Cum a fost?”. Poate este dezamăgit că nu a jucat. Poate este doar obosit. Dacă spui din prima „Te-au exclus colegii, nu-i așa?”, îi oferi o explicație înainte să o auzi pe a lui. Uneori o va respinge și se va opri din povestit. Alteori va accepta cuvintele tale pentru că încă nu știe să le găsească pe ale sale. O întrebare deschisă vă lasă mai mult spațiu să descoperiți ce s-a întâmplat.

Există temeri care îți aparțin și pe care merită să le iei în serios. Dacă tu ai trăit sentimentul de a fi singură într-o clasă în care ceilalți se cunoșteau deja, este firesc să te doară când îl vezi pentru prima oară într-un grup nou. Dar amintirea ta nu îți spune ce simte el astăzi. Îl poți întreba cu cine a stat, ce i-a fost ușor și ce i-a fost greu. Dacă îți răspunde că i-a plăcut, nu trebuie să cauți o neliniște ascunsă. Dacă îți spune că nu a avut cu cine să vorbească, îl poți ajuta pornind de la problema lui, nu de la povestea ta.

✦ Când nu știi dacă reacția vine din nevoia lui sau din teama ta, amână puțin soluția. Spune-i: „Mă îngrijorează situația și vreau să înțeleg cum o vezi tu”. Apoi ascultă până la capăt. Poți afla că nu cere să rezolvi conflictul cu un prieten, ci să îl ajuți să găsească o formulare pentru ziua următoare. Sau că nu se teme de prima zi într-o tabără, ci are nevoie să știe unde își ține lucrurile și cum te poate suna. **Ajutorul devine mai potrivit când îl legi de dificultatea pe care o numește el.**

Cercetătoarele Amie Ashley Hane și Emily Barrios au urmărit, într-un studiu, conversațiile dintre 35 de mame și copiii lor de opt până la zece ani despre situații cu sens neclar.

Când mamele au extins interpretările legate de pericol, cercetătoarele au observat o asociere cu mai multe manifestări de anxietate raportate la copii. Studiul nu arată că o mamă provoacă anxietate fiindcă pune întrebări și nici nu spune că trebuie să îți ascunzi îngrijorarea. Îți oferă însă un motiv să verifici ce știe și ce simte copilul înainte să dezvolți în fața lui cel mai rău scenariu.

Poți face asta și când decizia îți aparține. În cazul nopții petrecute la coleg, vorbești cu adultul care îl găzduiește, afli adresa și stabiliți cum poate lua legătura cu tine. Apoi îl întrebi pe fiul tău ce așteaptă de la seara aceea și ce l-ar face să vrea să plece. Dacă este prea mic pentru a rămâne peste noapte sau nu poți verifica unde merge, poți refuza și îi poți explica de ce. **Să îi asculți perspectiva nu te obligă să spui „da".** Îți permite să îi răspunzi fără să îi atribui o teamă pe care nu o are.

◉ Întreabă-te sincer

- Ce am observat concret la fiul meu?
- Ce mi-a spus el despre situație?
- Ce presupun eu că simte?
- Dacă nu ar fi amintirile mele, aș interpreta la fel ce se întâmplă?

După ce analizezi și separi aceste răspunsuri, întreabă-l de ce ar avea nevoie pentru următorul pas. Uneori va cere ajutor, dar alteori va vrea să încerce singur și să știe doar că ești aproape dacă lucrurile se complică.

Când apar semne clare că nu este în siguranță, intervii chiar dacă el spune că totul este bine. În rest, poți reveni la observație și conversație ori de câte ori simți că neliniștea îți grăbește concluziile. **Nu trebuie să ghicești mereu ce simte ca să îi fii de ajutor.** Îi poți arăta că ești dispusă să afli.

→ Când te îngrijorează ceva, spune ce ai observat și ascultă răspunsul fiului tău înainte să hotărăști de ce are nevoie. Temerile tale îți pot aminti să verifici siguranța unei situații. Experiența lui îți arată ce fel de sprijin îi este util acolo.

Aplicație practică: Fiul meu, în 10 observații

Când te gândești la fiul tău, îți vin probabil în minte câteva cuvinte care par să îl descrie: „curajos", „sensibil", „încăpățânat" sau „retras". Unele au apărut după multe întâmplări, altele poate după una singură.

Exercițiul acesta îți propune să lași pentru câteva zile deoparte descrierile generale și să te uiți la ce face el în momente obișnuite. Așa poți descoperi ce îi place, cum caută apropierea și de ce fel de sprijin are nevoie.

Alege o săptămână în care aveți un program obișnuit. Ține o foaie sau un caiet în care scrii câte o observație atunci când apare momentul potrivit. Nu îi pregăti situații speciale și nu îl întrerupe ca să obții un răspuns. **Notează ce ai văzut sau ce ai auzit, apoi, separat, ce crezi că ar putea însemna.** Dacă scrii „Mi-a arătat ce a construit înainte să îmi spună cum a fost la școală", ai un fapt. Dacă scrii „Are nevoie să vorbească mai întâi despre ceva ce îi place", ai o posibilă explicație, pe care o vei verifica în timp.

Cercetătoarea Tanja Poulain și colegii săi au comparat relatările unor copii de zece până la doisprezece ani cu cele ale părinților lor despre activități, somn și alte aspecte ale vieții de zi cu zi. Părinții și copiii au fost mai des de acord asupra unor fapte ușor de verificat, precum notele școlare. În privința lucrurilor pe care părintele nu le poate observa direct, răspunsurile au diferit mai mult.

Această cercetare nu îți spune ce gândește fiul tău, dar îți amintește să îl întrebi când vrei să înțelegi o experiență pe care numai el o poate povesti.

În următoarele șapte zile, caută zece momente ca cele de mai jos. Nu trebuie să apară într-o anumită ordine. Unele se vor petrece acasă, altele când sunteți în vizită, sau pe drum.

Dacă o situație nu apare în acea săptămână, revino la ea mai târziu.

1. **Un moment în care pare să se simtă bine.** Ce face? Cu cine este? Poți nota „A râs când a pregătit masa cu bunicul”, fără să hotărăști că aceasta este activitatea lui preferată.
2. **Un lucru pe care vine să ți-l arate.** Poate fi un desen, un obiect găsit afară sau ceva descoperit într-un joc. Cum îți cere atenția și cât vrea să rămâi alături de el?
3. **O alegere făcută fără îndemnul tău.** Ce decide să facă atunci când are puțin timp liber? Observă alegerea înainte să îi sugerezi o activitate pe care o consideri mai utilă.
4. **O activitate la care revine.** Poate o reia chiar dacă ultima încercare nu i-a ieșit. Notează ce parte îl atrage, fără să îl întrebi deja dacă vrea să se înscrie la un curs.
5. **Ceva ce nu vrea să facă.** Scrie cum a formulat refuzul. „Nu îmi place să joc în echipa asta” îți spune altceva

decât „Nu îmi place sportul”. Dacă nu știi la ce se referă, întreabă-l.

6. **O dificultate măruntă.** Ce face când nu găsește o piesă, pierde la un joc sau nu înțelege o cerință? Observă dacă încearcă din nou, cere ajutor sau are nevoie de o pauză.
7. **Un moment în care îi oferi ajutor.** Ce anume acceptă? Vrea o explicație, vrea să începeți împreună sau preferă să încerce singur? Poți afla ce îl ajută mai mult decât dintr-un sfat dat în grabă.
8. **Felul în care se apropie de tine.** Vine să stea lângă tine, îți pune o întrebare ori te invită la ceva? Notează și cum ai răspuns. Nu orice invitație la apropiere începe cu o conversație.
9. **Un moment în care cere spațiu.** Ce a cerut, exact, și ce făcea atunci? Notează separat ce ai simțit tu. Așa îți va fi mai ușor să deosebești cererea lui de grija pe care ți-a trezit-o.
10. **Ceva care te surprinde.** Poate vorbește cu ușurință cu un copil necunoscut, deși acasă îl crezi timid. Sau poate refuză o activitate pe care credeai că o iubește. Ce întrebare nouă îți lasă această observație?

După o săptămână, citește cele zece însemnări.
Alege două care îți arată o parte a lui la care nu erai atentă și una în care ai completat tu explicația. Dacă, de exemplu, ai scris „Nu vrea să meargă la bunici”, dar el a spus doar că nu vrea să rămână peste noapte, întreabă-l ce anume îl deranjează.

O observație devine utilă când te ajută să pui o întrebare mai bună sau să răspunzi altfel data viitoare.

✦ Cu ce te ajută?

Vei avea zece întâmplări concrete la care să te întorci când încerci să înțelegi ce îi place fiului tău și ce fel de ajutor acceptă. Poate vei observa că vă apropiați mai ușor când faceți ceva împreună. Poate vei afla că are nevoie să încerce singur înainte să îi explici. Vei vedea și unde ai presupus ce simte, fără să îl întrebi. Alege o singură schimbare pentru săptămâna următoare și urmărește cum răspunde.

→ **Fiul tău nu va începea niciodată într-o listă de zece observații.** Dar zece momente văzute cu atenție îți pot arăta ce merită să afli mai departe de la el.

Mama de baieti

Ghid Practic pentru a-ti intelege fiul si a-l pregati pentru viata



Autor:	Gruta, Alina
Editura:	RENTROP SI STRATON
ISBN/EAN:	XXXXCCC

URL produs:

https://librariaonline.ro/carte/mama-de-baieti-alina-gruta-rentrop-si-straton-p10267193

Descriere produs

Mama de baieti nu este doar un ghid despre cum sa ai grija de fiul tau. Este un ghid despre cum sa il cunosti, sa ramai aproape de el si, treptat, sa il ajuti sa devina capabil sa aiba grija singur de propria viata.

In acest moment, produsul solicitat este in curs de retiparire si, cu acordul dvs., va expediem produsul cu prioritate, de indata ce ajunge la noi.

Cartea porneste de la situatii obisnuite, dar adesea dificil de gestionat: copilul care raspunde ,,Bine." sau ,,Nimic." cand este intrebat ce face sau ce are, sarcinile pe care ajungi tu sa le faci in locul lui, problemele de la scoala, timpul petrecut online, schimbarile corpului, nevoia tot mai mare de intimitate si refuzul de a mai petrece la fel de mult timp cu familia.

Ghidul iti arata cum poti sa ramai prezenta, alaturi de fiul tau, fara sa il controlezi permanent, dar sa il ajuti si sa ii oferi

treptat responsabilitati potrivite varstei.

Accentul este pus pe: - observarea copilului asa cum este el - comunicare fireasca - autonomie - responsabilitate - pregatirea pentru viata de zi cu zi

Informatii valoroase pe care le vei afla din acest ghid
Ghidul este construit in jurul situatiilor pe care o mama le i...