

DIANA VIJULIE
PSIHOLOG ȘI PSIHOTERAPEUT



ACCEPTĂ IMPERFEC- ȚIUNEA

GHID PENTRU
PĂRINTELE REAL

DIANA VIJULIE

ACCEPTĂ
IMPERFEC-
ȚIUNEA

GHID PENTRU
PĂRINTELE REAL

Prefață de Dr. SANDRA O'CONNOR

CORINT
PENTRU
PĂRINȚI
AUTORI ROMÂNI

Prefață

Nu putem aborda suficient subiectele parentingului, dezvoltării copilului și dezvoltării atașamentului și relației dintre părinte și copil.

M-a bucurat să citesc cartea Diane și să știu că va mai exista pe rafturile bibliotecilor încă un material valoros și bine structurat, care să susțină părinții prin această călătorie pe care o parcurg alături de copiii lor. Cartea conține foarte multe componente utile, care sunt prezentate într-o manieră blândă, inteligibilă și complexă.

În procesul de creștere și îngrijire a copiilor noștri, avem ocazia de a modela nu doar viitorul lor, ci și lumea în care trăiesc. Suntem ferm convinși că una dintre cele mai valoroase resurse pe care le avem în acest demers este cunoașterea profundă și conștientizarea proceselor de atașament, comunicare și stabilire a unei relații solide cu copiii noștri. Această carte își propune să ofere un cadru conceptual solid și instrumente practice pentru părinți în această călătorie fascinantă și adesea provocatoare a creșterii copiilor.

Una dintre cele mai remarcabile descoperiri din domeniul științelor sociale și psihologiei este recunoașterea vitală a atașamentului copilului față de figura principală de îngrijire. De la pionieri precum John Bowlby și Mary Ainsworth, am acumulat o înțelegere profundă a modului în care aceste legături inițiale influențează dezvoltarea ulterioară a individului. În această carte, vom explora nu doar teoriile și cercetările care stau la baza atașamentului, ci și modalitățile practice prin care părinții pot promova un atașament securizant și sănătos în relația cu copiii lor.

Comunicarea eficientă este un alt aspect esențial al relației părinte-copil. Într-o lume în continuă schimbare și evoluție, abilitățile de comunicare devin din ce în ce mai importante. Învățarea modurilor de a asculta cu empatie, de a comunica foarte clar și de a rezolva conflictele în mod constructiv sunt abilități care nu numai că îmbunătățesc relația cu copiii noștri, ci și contribuie la dezvoltarea lor emoțională și socială. Mai mult decât atât, această carte pune accent pe importanța autodezvoltării și autocunoașterii în procesul de creștere a copiilor.

Sunt ferm convinsă că, pentru a ghida și a sprijini în mod eficient dezvoltarea copiilor noștri, trebuie mai întâi să ne cunoaștem pe noi înșine. Acest lucru implică o autorefecție sinceră asupra valorilor, credințelor și trăirilor noastre personale, precum și o înțelegere profundă a resurselor și limitărilor noastre individuale.

Astfel, această carte se dorește a fi un ghid comprehensiv și accesibil pentru părinți, oferind nu doar cunoștințe teoretice, ci și strategii practice pentru a construi și menține relații sănătoase și armonioase cu copiii lor. În cele din urmă,

este o invitație la o călătorie de autodescoperire și dezvoltare continuă.

Într-un peisaj în care importanța teoriei atașamentului și a comunicării eficiente este recunoscută pe scară largă, cartea de față nu numai că reafirmă aceste principii fundamentale, dar se adâncește și mai mult în aplicațiile lor practice în dinamica părinte-copil. Explorarea sa exhaustivă a teoriei atașamentului, ancorată în cercetările seminale ale unor pionieri precum Bowlby și Ainsworth, le oferă cititorilor un cadru teoretic solid pe care să-și construiască înțelegerea relațiilor părinte-copil.

Mai mult, accentul pus de Diana pe importanța comunicării eficiente rezonază profund cu provocările contemporane ale parentingului. Așa cum ilustrează ea cu pricepere, abilitatea de a asculta cu empatie, de a comunica și de a rezolva conflicte în mod constructiv sunt abilități esențiale pentru a cultiva legături sănătoase între părinți și copii.

Oferind strategii practice și *insight*-uri extrase atât din cercetare, cât și din experiența personală, Diana dotează cititorii cu instrumentele necesare pentru a naviga cu încredere și compasiune prin complexitatea parentingului modern. Diana prezintă amply aceste subiecte, aducând nu doar cunoștințe pe care uneori mulți părinți le-au dobândit deja din punct de vedere teoretic, ci și perspectiva prin care ei pot să își traducă teoria în practică. Dacă adesea un părinte încearcă să își imagineze cum ar fi să pună în practică teoria citită, Diana ajută cu exemple și tabele, cu povești în care părinții se pot identifica și din care aceștia pot extrage unelte benefice.

Citind despre experiențele ei și despre experiențele altor părinți, e o resursă experiențială extrem de favorabilă și care ajută la modul în care părintele poate să transpună în acțiune ceea ce i se pare benefic și important în procesul său de ghid, mentor și ocrotitor al copiilor săi.

Departate de a oferi soluții generale simpliste sau sfaturi care să se potrivească tuturor, Diana încurajează cititorii să se angajeze în autorefecție, provocându-i să se uite la propriile valori, credințe și limitări. Această abordare nuanțată recunoaște experiențele și contextele diverse în care are loc parentingul, încurajând cititorii să adapteze și să aplice principiile discutate în moduri care sunt semnificative și relevante pentru propria lor viață.

Vă invit să citiți cu entuziasm cartea Diane, să vă luați notițe mintale și să îi permiteți să vă fie alături ca ghid pe drumul parentingului din lumea noastră, care se conturează diferit față de cea în care am crescut, în care înțelegem ce surse extraordinare sunt un atașament sănătos, comunicarea și educația în ocrotire, cu limite echitabile și cu așteptări realiste față de copiii noștri.

Dr. Sandra O'Connor,
psiholog clinician, doctor în medicină
comportamentală și psihologia sănătății

Introducere

Când am citit pentru prima dată despre conceptul „Un părinte suficient de bun”¹, cred că am rămas, fizic, cu gura căscată. Nu-mi amintesc exact dacă așa a fost, dar așa îmi imaginez că a fost, pentru că în marea învolburată a cerințelor infinite de a fi un părinte perfect în toate ariile și domeniile părinției, acest concept a venit ca o gură de oxigen pentru mine. Ba chiar mai mult decât atât. Ca un tub de oxigen cu tot cu mască, atașat de o barcă, în care m-am putut urca apoi, ca să plec din ce în ce mai departe de toate așteptările nerealiste pe care societatea, inclusiv eu, le aveam de la părinți (implicit și de la mine) și să ajung într-un golf călduț, în care să-mi dau voie să explorez cum arată mama-suficient-de-bună-Diana.

Dacă tu nu ai dat încă peste acest concept, sau nu l-ai luat prea mult în serios, și te învârți și tu în apele învolburate

¹ Conceptul de „părinte suficient de bun” a fost introdus de psihanalistul britanic D.W. Winnicott și se referă la un stil de părinte care nu trebuie să fie perfect, ci suficient de bun pentru a satisface nevoile de bază ale copilului.

ale perfecțiunii, îmi doresc ca această carte să-ți servească drept plută ca să ajungi în siguranță acolo unde îți dorești, ca părinte.

Această carte sper că îți va oferi un ghid practic și relaxat în căutarea ta de a deveni un părinte suficient de bun. Vei explora acest concept „revoluționar” al părintelui suficient de bun, care ne invită să renunțăm la presiunea perfecțiunii și să ne concentrăm asupra relației autentice și iubitoare cu copiii noștri.

În paginile acestei cărți, sper că vei descoperi că nu există un model unic de părinte perfect și că ești suficient de bun așa cum ești. Îmi doresc să înveți să te eliberezi de așteptările nerealiste, să accepți imperfecțiunile tale și să te bucuri de procesul de creștere și învățare alături de copiii tăi. Vei explora modalități practice de a cultiva conexiunea autentică și de a-ți dezvolta propria identitate ca părinte, respectând în același timp nevoile și individualitatea copiilor tăi.

Vreau să știi că ai toată încrederea mea și vreau să îți reamintesc că ești deja un părinte minunat, că ai resursele necesare pentru a-ți îndeplini rolul și că poți naviga cu încredere în călătoria ta de a deveni părintele suficient de bun pe care ți-l dorești. (Știu că ești un părinte minunat pentru că îți investești timpul citind această carte, ca să devii mai bun decât ești deja.)

Indiferent de provocările cu care te confrunți sau de îndoielile care te apasă, această carte te va încuraja să îți asumi imperfecțiunile și să te bucuri de aventura unică și minunată a părintelui suficient de bun.

Deși cartea este împărțită în capitole, care par să aibă o logică succesivă, vreau să îți spun că absolut toate informațiile

pe care le citești în ea sunt legate între ele, astfel încât, în orice ordine ai citi capitolele, ele tot vor avea sens.

Veți găsi multe exemple practice. Chiar dacă m-am străduit să scriu cartea astfel încât să se adreseze tuturor tipologiilor de cititori, bineînțeles că predominantă este vocea mea, cu tot cu așteptările mele de la ce înseamnă o carte „bună”. Așadar, în mod părtinitor, am adăugat în capitolele pe care le veți citi multe exemple, pentru că așa sunt eu: cel mai bine învăț din exemple practice. Îmi amintesc și acum teroarea pe care o simțeam când eram în facultate și aveam de învățat la o materie care se numea „Psihoneurofiziologie”. Deși subiectul mi se părea foarte interesant și voiam să aflu cât mai multe, pentru că îmi dădeam seama că e esențial pentru mine să înțeleg cum funcționează creierul la nivel biologic și anatomic, cursul era o înșiruire de cuvinte, fără poze, fără exemple. Aflam din text unde se află lobul occipital (în oglindă față de celălalt lob occipital, căci sunt doi) și anume în spate, deasupra cerebelului și care sunt „vecinii” lui pe toate părțile. Până să ajung la funcțiile lui și la alte lucruri care erau cel puțin la fel de importante ca forma, culoarea și poziționarea lui, eram deja obosită de atâtea cuvinte și-mi venea s-o las baltă. E ca și cum ai învăța care sunt toate orașele din România, fără să ai vreo hartă în față. Cum am învățat de fapt? Am căutat aceleași informații în altă formă. Am găsit cărți sau cursuri care aveau atât un desen al creierului cu toate componentele lui, dar și exemple, care să mă ajute să rețin mai ușor informația. De exemplu, am reținut funcțiile ariei Broca, comparativ cu aria Wernicke, dintr-o povestire despre doi pacienți. Povestea era una lungă și cu sens și nu am reținut-o, însă ceea ce am reținut din ea era exact

ce aveam nevoie: că afazia lui Wernicke determină vorbirea haotică, cu un amestec de cuvinte fără sens între ele, pe care ceilalți nu o pot înțelege, în timp ce afazia lui Broca te lasă cu un limbaj limitat, cu acces la cuvinte singulare sau propoziții scurte, care au, însă, sens.

Așa că vei găsi multe exemple în carte, pentru că așa îmi imaginez eu că îți este de folos. Vei citi despre exemplele mele personale, dar și exemple ale oamenilor cu care am lucrat în decursul anilor. Vei observa, poate, că pe tot parcursul cărții voi oscila între a-i numi „clienți” și „pacienți” pe oamenii cu care lucrez. Fac asta adesea din pricină că niciunul dintre cuvinte nu se potrivește modului meu de lucru în cabinet. Psihoterapia e mult mai mult decât o relație mercantilă între un prestator de servicii și un beneficiar – clientul. Psihoterapia este relație, implicare, una din cele mai profunde relații dintre două persoane, după relația cu părinții (și, câteodată, în locul relației cu părinții). Iar termenul „pacient” nu se potrivește cu modul în care eu înțeleg „sănătatea mintală”. Nu cred că există cele două extreme: sănătate mintală și boală mintală, așa că nu cred că există pacienți și oameni sănătoși. Cred că fiecare dintre noi își are propriul loc pe o axă.

Vei găsi în această carte și sugestii de exerciții pe care să le faci, așa că îți poate fi util un jurnal pe care să îl ții și care să te acompanieze în călătoria ta. Poți nota acolo idei și conștientizări pe care le ai, sugestii pentru tine și moduri în care să integrezi în tiparul tău de părinte ceea ce ți se pare potrivit din tot ceea ce citești. Ori de câte ori ți se pare că exercițiul te îndrumă într-o zonă prea dificilă, poți face o pauză. Fii blând/ă cu tine și dă-ți spațiul să explorezi atât

cât îți este confortabil. Oprește-te când simți că ai nevoie să te oprești. Continuă atunci când te simți pregătit/ă de a continua. Caută sprijin în partener/ă sau prieteni sau simte-te liber/ă să aduci în discuția cu psihoterapeutul tău elemente pe care le simți importante. E procesul tău, așa că îl poți conduce după cum ți se potrivește mai bine. Deși sunt departe de tine fizic, să știi că emoțional sunt aici să te acompaniez cu blândețe și fără judecată. Mi se spune că am o voce blândă, așa că te invit să ți-o imaginezi ca partener de călătorie, care te acompaniază în cotloanele minții tale în care alegi să te duci, care îți amintește cu grijă să nu uiți de tine și care te îndrumă să îți vorbești cu empatie și compasiune. E un parcurs greu pe alocuri și poți să fii mândru/mândră de tine că ai ales să îl parcurgi.

Acestea fiind spuse, eu cred că suntem gata să începem. Pregătește-te să-ți deschizi inima și mintea către o nouă-veche perspectivă în parenting, dar care simt că a lipsit mult timp din viețile noastre. Călătoria ta către părintele suficient de bun începe acum, iar această carte este ghidul tău de călătorie. Sunt recunoscătoare că m-ai ales să-ți fiu alături și să începem această aventură împreună!

Întrebare de reflecție

Ce mesaj ai vrea să îți transmiți, acum, la început de drum? Scrie-l aici:

Să înțelegem de unde venim

Dacă o să scriu acum faptul că părinții joacă un rol critic ca îngrijitori principali în viața unui copil, o să sune ca și cum aș pune presiune pe tine să fii părintele perfect. Iar eu exact asta nu vreau să fac.

Recunosc faptul că acesta e și motivul pentru care m-am apucat să scriu cartea de față. Pentru că îmi doream un „manual de părințeală”, care să pornească de la premisa că rolul părintelui este critic în dezvoltarea copilului și că asta nu înseamnă că părintele trebuie să fie perfect în fiecare secundă din viața sa, după niște standarde stabilite de nu se știe cine și care sunt clare sau mai puțin clare. Am observat această extremă în interacțiunea mea cu părinții cu care lucrez în cabinetul meu și cu grupurile de părinți cu care interacționez în cabinet sau în afara lui: această dorință de a fi perfect tot timpul pentru binele copilului; de a lua mereu deciziile perfecte și de a fi acolo, pentru copil și trăirile lui, în fiecare secundă din viața sa. Poate că ai văzut și tu astfel de modele în jurul tău sau în Social Media. Părinți care

par să știe mereu ce fel de activități să organizeze pentru copilul lor, care știu mereu cum să gătească perfect o masă nutritivă din kale cu quinoa, care au răbdare cu tantrumul copilului lor absolut de fiecare dată, care nu au nevoie să își ia timp pentru sine și care nu îl urcă niciodată în mașină atunci când copilul țipă că mai vrea să stea la locul de joacă, ci în mod empatic și blând stau acolo lângă copil, absolut de fiecare dată, până când copilul se liniștește și acceptă să fie pus în scaunul de mașină și să meargă acasă. Am fost și eu o astfel de mamă, care credea că totul trebuie să fie perfect tot timpul, dar m-am lecut. Mi-am dat seama, la un moment dat, că nu pot face totul „ca la carte”, pentru că acea carte nu a fost scrisă cu personajul meu ca mamă și cu personajul copilului meu ca personaj principal. Iar dacă lecția pe care mi-am luat-o cu primul copil n-o fi fost de ajuns, a venit și al doilea copil, extrem de diferit de primul, chiar dacă diferența de vârstă dintre ei e de doar doi ani (sau poate tocmai de aceea).

Dacă Ema accepta să mai stea și în cărucior atunci când era bebeluș, Filip a crescut exclusiv în brațe, pentru că nu accepta nicio altă variantă. Dacă mersul cu mașina devenea rezonabil cu Ema atunci când adormea în mașină, pe Filip mașina nu-l adormea niciodată, ba chiar trebuia să ne dăm de trei ori peste cap și să-l adormim cum știam în scoica mașinii, ca să-l putem pune apoi în mașină deja adormit, asta dacă voiam să facem un drum de 20 de minute „netraumatizant” pentru nimeni. Dacă Ema cerea activități „ca la carte” și le făcea mereu cu entuziasm și curiozitate, atunci când îi puneam și lui Filip activități bine gândite în față, el le arunca cât colo și își făcea propriile activități: scotea șervețelele din

cutia cu șervețele unul câte unul și apoi le băga la loc, scotea bețișoarele de urechi din recipientul lor, apoi le introducea pe rând, cu răbdare, înapoi în borcan, punea mingiuțele de la masa cu activități în tava de briose, la care ajungea după ce golea tot dulapul de oale. Și tot așa. Își alegea el activitățile cu obiecte pe care le găsea prin casă. Și pentru că ei doi erau atât de diferiți, m-au invitat și pe mine să fiu două mame diferite. „Tratează-i diferit ca să-i tratezi la fel”, mi-a zis cineva cândva. Mare dreptate a avut. Ca să îi tratez la fel, un copil avea nevoie să stăm pe canapea și să citim de la trezire până la prânz, în timp ce celălalt mă scotea din casă cu trotineta de la 7.30 dimineața și nu stătea locului nici adormit. Ca să îi tratez la fel, unul avea nevoie de foarte mult în-brațe, pe când celălalt avea nevoie să îi dau drumul să plece în explorat. Unul voia roșii, celălalt castraveți. De la lucrurile mici, până la chestiunile „mari”, amândoi mi-au arătat rând pe rând cât de diferiți sunt și m-au invitat să ies și eu din zona mea de confort și să le devin mame diferite. Mi-a prins foarte bine lecția de flexibilitate.

Fiecare copil este diferit și fiecare părinte este diferit. Nu există două sisteme ale familiei care să fie la fel, așa că perfecțiunea cuiva arată diferit de perfecțiunea altcuiva. Desigur, că pe lângă flexibilitatea pe care n-am avut de ales decât să o învăț de la cei doi copii ai mei, am rămas și rigidă în unele aspecte: scaunul de mașină n-a fost opțional în familia noastră la nicio vârstă, nu i-am lovit niciodată și nici n-am lăsat garda prea jos atunci când a venit vorba de a-i trata cu respect, ca pe două ființe umane care nu sunt inferioare, doar pentru că sunt mai mici. Însă, asta nu înseamnă că am avut un comportament ireproșabil în toate secundele

din viața mea. M-am mai enervat, ne-am mai certat (și ei cu mine, și eu cu ei), am mai țipat unii la alții. Am făcut, împreună, ce am putut mai bine de fiecare dată. Iar grija mea a fost ca relația dintre noi să fie mai solidă decât momentele de furie prin care am trecut împreună. Dacă baza unei case de cuburi de lemn e suficient de solidă, construcția nu se va prăbuși dacă mai pui unele lemne un pic strâmb. Dar dacă baza nu e echilibrată și solidă, indiferent cum vei pune cărămizile, construcția nu va fi una durabilă. Asta aș vrea să te invit și pe tine să integrezi din această carte în viața ta de zi cu zi. În creșterea copilului tău pune pe primul loc relația cu el și de acolo îți va fi mai ușor să decizi ce tehnici să folosești și ce să îi spui. Prioritizează fundația, baza relației dintre voi și-apoi o să vezi că îți e permis și să greșești. Atunci când îți pui atenția în interacțiuni punctuale, doar în limite și reguli și în „trebuie așa” sau „trebuie invers”, pierzi din vedere imaginea de ansamblu. Cercetările ne spun că o relație de atașament sănătos între părinte și copil se formează chiar și când părintele e nesincronizat de copil în jumătate dintre interacțiuni. Gândește-te un pic ce înseamnă asta și cât de diferită e realitatea de presiunea pe care o punem adesea pe noi – și anume, să nu greșim niciodată. Ce contează însă, mai mult decât orice, este ce înseamnă desincronizarea aceea în tabloul întregii relații dintre voi. Pentru că, dacă energia ta se duce în a clădi o relație cu copilul și nu în a gestiona comportamente, după ce ai fost „desincronizat/ă” (zi-i cum vrei: neatent/ă, deconectat/ă etc.), vei observa ce s-a întâmplat și te vei „resincroniza”. Vei repara fisura din relație (și o să tot scriu despre asta pe parcursul cărții) și atunci relația va deveni mai solidă. Ai doar încredere în puterea reparației, în

puterea unei scuze, în puterea unei reconectări, dar și în reziliența copilului tău.

Pe lângă înclinația către perfecțiune, am mai observat și tendința naturală de contrabalansare care ajunge să spună că rolul nostru nu e atât de important.

Adică, atunci când este atât de multă presiune pe noi să fim părinții perfecți, ca să nu stricăm copiii, e foarte posibil să ajungem la concluzia că mai bine ar fi să ne spunem că nu suntem atât de importanți, de fapt. Și că nu e vital rolul nostru în viața copiilor noștri, ca să ne luăm de pe umeri pelerina grea a responsabilității, tocmai pentru că se pare că nu știm, ca societate, să combinăm cele două premise corecte amândouă în același timp: faptul că suntem importanți și faptul că suntem imperfecți.

Dacă e ceva cu care aș vrea să pleci în minte în momentul în care vei fi închis cartea și o vei fi pus înapoi în bibliotecă, lângă celelalte cărți de părințeală pe care le ai, este exact asta: că e OK să fii imperfect și important în același timp. Că nu există părinți perfecți la fel cum nu există nici oameni perfecți și nici copii perfecți. Că toți suntem imperfecți, că toți greșim și că asta ne face umani. Că nu trebuie să îți renegi importanța din viață (nu doar în relație cu copilul) doar pentru că ești imperfect. Toți suntem imperfecți și importanți pentru noi și cei din jurul nostru, în același timp. Și că relațiile dintre noi pot fi mai puternice decât greșelile pe care le facem, iar tu poate că aici ai putea pune energia ta de părinte: în relația cu copilul tău și nu în relația ta cu perfecțiunea.

Da, de la momentul în care copilul se naște, părinții devin sursa principală de iubire, grijă și sprijin. În mod normal, ei sunt primii care își țin și îngrijesc copilul, creând o

puternică legătură care modelează creșterea și dezvoltarea acestuia. În calitate de îngrijitori principali, părinții asigură fundamentul pentru bunăstarea fizică, emoțională, cognitivă și socială a copilului. Da, ei sunt responsabili de satisfacerea nevoilor de bază ale copilului, precum hrănirea, îmbrăcarea și un mediu sigur. Și da, dincolo de aceste sarcini esențiale, părinții sunt și ancoră emoțională pentru copiii lor.

Imaginează-ți cum a fost atunci când te-ai născut tu. 9 luni de zile ai trăit și te-ai dezvoltat în uterul mamei tale, într-un săculeț rotund și plin de lichid, în care la început puteai înota în voie, pentru ca, pe măsură ce trecea timpul, să se transforme dintr-o piscină spațioasă, într-o haină strâmtă. În piscina sferică sau în haina mulată pe tine, în care nu te mai puteai mișca în voie, nu cunoșteai senzația de a simți aerul cu nasul și de a-l inspira pe nări. Și nici senzația de a auzi zgomotele din jurul tău, nefiltrate de corpul mamei tale, de bătăile inimii ei, de sunetele stomacului ei, de vâjâitul sângelui ei, care îi gonia prin vene, de lichidul care te înconjura în săculețul tău. Apoi, la un moment dat, ai apărut în lumea asta atât de diferită. Te-ai străduit să te strecuri și să te împingi afară, sau poate ai fost surprins/ă în timp ce dormeai că două mâini gigantice te apucă și te scot de acolo brusc, din întuneric la lumină, din umezeală în vânt, de la cald la frig. Ce rămâne atunci ca sursă principală de confort? Tot ceea ce seamănă cu ce știai. Mirosul mamei, vocea ei, pe care o știi bine, vocea tatălui, care ți-e și ea cunoscută, mișcărilor pe care le face mama cu corpul ei, în timp ce merge. Apoi, încetul cu încetul, și alți adulți încep să devină cunoscuți și se introduc în viața ta.

Ei sunt cei care te hrănesc atunci când îți e foame, pentru că singur/ă nu-ți poți procura mâncare. Ei sunt cei care te țin în siguranță, pentru că tu n-o poți face decât plângând, ca să vină ei. Ei sunt cei care te mută dintr-o parte în cealaltă, pentru că tu nu poți să te miști, încă. Ei sunt cei care îți aduc confortul, atunci când tu îți plângi disconfortul. Ei sunt cei care îți înțeleg plânsul și emoțiile, le dau o formă și un înțeles, iar tu începi să te simți mai bine. Zi după zi, săptămână după săptămână, aceste persoane te introduc în lumea asta, care deja nu mai pare atât de ciudată. Ei te învață despre tine, despre ei și despre lume, despre cum să ceri și cum să primești, despre cum să te ții în siguranță și cum să te lași îngrijit/ă, despre cum să fii în relații, să te cunoști și să îi cunoști pe ceilalți și câte și mai câte. Cum ar putea aceste persoane să nu aibă un rol vital în viața ta? Asta a fost experiența ta și asta a fost sau va fi și experiența copilului tău. Cumva, asta este și una din experiențele universale, la care ne putem raporta toți: toți am trăit această trecere de la o lume la alta și toți am avut nevoie de sprijin și îngrijire ca să ne putem dezvolta. În funcție de cum am primit-o noi, ca părinți, atunci când eram bebeluși, depinde și modul în care contribuim noi la experiența bebelușului nostru. Pentru că, adesea, ne este foarte greu să oferim ceva ce nu știm cum se simte, pentru că nu am primit nici noi. Ia acest gând cu tine, pe tot parcursul acestei cărți, pentru toate acele idei și pagini în care îți voi descrie nevoile copilului tău, iar tu îți vei spune: „Hei, dar eu nu am primit așa ceva!” Ceea ce tu nu ai primit va fi greu de dat mai departe. Acceptă asta pentru tine, te rog, și nu te critica, ci oferă-ți compasiune și reamintește-ți că în fiecare secundă din viața ta de părinte faci

tot ce poți tu mai bun. Dă-ți timp să integrezi informația și timp să exersezi tehnici, practici sau fraze pe care ai vrea să le spui copilului și nu-ți ies mereu. Ia în calcul experiența ta de viață și arată-ți blândețe, așa cum te invit să-i arăți și copilului tău.

Ce uităm câteodată este că bebelușul nu vine pe lume cu așteptări de perfecțiune. Bebelușul (și apoi copilul mai mare) vine echipat pentru a tolera mici greșeli ale părinților și, dacă vreți, asta e perfecțiunea procesului. Faptul că bebelușul e pregătit de realitate: de un mediu imperfect și de niște părinți imperfecti, ca niște piese de puzzle care se îmbină cu ușurință, pentru că sunt potrivite. Nu pentru că sunt perfecte.

În același timp, părinții au o influență profundă asupra dezvoltării emoționale a copilului. Prin dragostea, căldura și răspunsul lor la nevoile copilului, părinții contribuie la crearea atașamentului în relația cu copilul. În mod ideal este un atașament sigur care favorizează un sentiment de siguranță și încredere. Și nu, pentru a contribui la un stil de atașament sănătos nu înseamnă că trebuie să faci totul bine tot timpul, ci înseamnă că în cea mai mare parte a timpului ești acolo, conectat cu nevoile copilului tău. Că ești un „părinte suficient de bun”. Poate că pare o minciună roz, cu gust de piersici coapte, însă copilul tău nu are nevoie decât de atât: ca tu să fii un părinte suficient de bun. Cartea aceasta sper să-ți fie de folos ca să-ți poți doza energia și resursele pentru a atinge acest „ideal”: Părintele suficient de bun, nu părintele perfect și nici cel care traumatizează. Pentru că în părinteală nu există doar alb și negru, ci miliarde de nuanțe și de culori, ca un tablou colorat cu experiența a mii de generații

înaintea noastră, dintre care niciuna nu a fost perfectă, cu fiecare element din viețile noastre care contribuie la relațiile noastre, cu apusuri și răsărituri și emoții de toate tipurile. Acest atașament sigur formează baza relațiilor emoționale sănătoase pe tot parcursul vieții copilului. Atunci când copiii se simt iubiți și sprijiniți de părinții lor imperfecti, capătă încredere pentru a explora lumea, a forma conexiuni semnificative cu alții și a-și regla emoțiile în mod eficient.

Mai mult decât atât, părinții au o influență semnificativă asupra dezvoltării cognitive a copilului. Încă de la primele interacțiuni, părinții se implică în activități care stimulează gândirea și învățarea copilului. Adică, se angajează în conversații cu copilul, îi cântă cântece, îi citesc cărți și se joacă în moduri care promovează dezvoltarea limbajului, abilitățile de rezolvare a problemelor și creativitatea. Părinții, prin prezența și implicarea lor, fără să aibă ca scop „organizarea de activități pentru copil”, contribuie la crearea unui mediu care încurajează curiozitatea, explorarea și dobândirea de noi cunoștințe.

Iar asta nu se întâmplă prin metode accesibile doar nouă, specialiștilor în domeniu, care au cheia de aur care deschide ușa de topaz în spatele căreia se ascund milioane și milioane de cutii și cutiuțe cu idei perfecte de activități care să-l învețe pe copil să fie deștept pe lume. Ci asta se întâmplă fără niciun efort ieșit din comun, atunci când copilul este parte din viața de familie. Părinții care le vorbesc copiilor lor, care îi lasă să observe viața de familie, gătitul, oalele din dulap, care le permit să vadă frunze în vânt, care cântă și dansează cu ei din propria plăcere, nu cu un țel bine stabilit, părinții care fac contact vizual cu copiii și care le

dau în mână o pungă care fâșâie când au 4 luni și o oală și o lingură de lemn atunci când au 8, aceia sunt părinții care „știu foarte bine ce au de făcut”. Adică toți părinții, căci toți părinții îi pot expune pe copiii lor la astfel de activități de dezvoltare.

Părinții servesc, de asemenea, ca modele pentru copiii lor. Copiii observă și imită comportamentul, atitudinile și valorile părinților lor. Părinții îl ajută pe copil să facă diferența dintre ce e bine pentru el și ce nu și sunt un model de empatie și principii etice. Prin modelarea bunătații, respectului și integrității, părinții insuflă aceste valori copiilor lor, contribuind la dezvoltarea morală a acestora. Cum facem asta (și mă adaug și pe mine aici, căci și eu sunt părinte de 2 copii)? Cel mai mult prin propriul exemplu. Indiferent ce principii și valori le prezentăm copiilor pe gură, prin intermediul cărților și cartonașelor, activităților și jocurilor noastre, ceea ce va ajunge la ei, de fapt, este cine suntem noi și cum funcționăm noi pe lume. Apoi vor exersa și ei ceea ce au văzut la noi și ceea ce au experimentat împreună cu noi.

Pe lângă toate acestea, părinții mai au și responsabilitatea de a crea un mediu sigur și protector pentru copiii lor. Asta înseamnă că au datoria de a stabili rutine, de a impune limite și de a oferi un spațiu sigur în care copilul să crească, să învețe și să se exprime liber. Prin oferirea unei îngrijiri și a unui sprijin emoțional consecvent, părinții contribuie la stabilitatea emoțională a copilului, promovând bunăstarea generală și o să vorbim și despre cum arată asta în mod imperfect, în viețile noastre de zi cu zi.

Comunicarea deschisă și respectuoasă

Comunicarea deschisă și respectuoasă cu copilul este un alt aspect foarte important al relației părinte-copil. Ea implică crearea unui mediu sigur și deschis, în care copilul se simte liber să-și exprime emoțiile, gândurile și preocupările sale, iar părintele răspunde cu empatie și respect. Comunicarea deschisă și respectuoasă este esențială pentru a dezvolta o conexiune profundă cu copilul și a construi o relație solidă bazată pe încredere și sprijin reciproc.

Trăim într-o perioadă în care mi se pare că punem foarte mult accentul pe psihoeducație în ceea ce privește felul în care comunicăm. Avem nevoie să învățăm cum să o facem. Comunicarea pe care eu am denumit-o „deschisă și respectuoasă” o vei găsi sub diferite alte denumiri: îi mai zice comunicare asertivă, comunicare eficientă, comunicare non-violentă etc.

Toate aceste denumiri vorbesc, însă, de același lucru. Despre a fi în contact cu ceea ce avem nevoie, apoi despre a identifica în ce fel ceea ce se întâmplă în mediu nu corespunde cu nevoia noastră, de a ne da seama ce dorim de la celălalt pentru ca asta să se întâmple, de a cere, de a asculta ceea ce ne împărtășește celălalt că poate sau că nu poate să facă, de a negocia dintr-o perspectivă „eu sunt OK, tu ești OK, hai să vedem cum putem face să ne fie bine ambilor” și-apoi de la capăt.

De multe ori părinții intuiesc foarte bine, atunci când spun *Diana, vreau să învăț să comunic cu copilul chiar dacă acum e foarte mic, pentru că știu că, dacă acum îmi iese, o să ne fie mai ușor atunci când o fi adolescent*. Da, acești părinți au dreptate. Atunci când copilul mic învață că ceea ce spune el e de interes pentru mama sau pentru tata, o să continue să-i povestească lucrurile importante pentru el și când va fi mai mare. Sigur, poate n-o să-ți spună ce a făcut azi la grădiniță, pentru că nu asta e important pentru copil în momentul în care se revede cu părintele. Dar o să-ți spună că tocmai a văzut o pietricică mică. Dacă tu, ca părinte, reușești să îl ascuți suficient de des atunci când îți descrie pietricica mică pe care a văzut-o, cultivi comunicarea pe termen lung. Care, în adolescență se va traduce în a-ți povesti despre ceva ce chiar ai vrea să știi.

Diana, dar cum îmi dau seama dacă îl ascult „suficient de des”? Ce înseamnă asta?

Sunt convinsă că în tine s-a născut întrebarea asta. Și îți și răspund imediat. Atunci când copilul continuă să îți

arate pietricica, să-ți spună că e dulce piersica pe care o mănâncă, să-ți povestească despre un câțel pe care l-a văzut într-o poză sau să te invite să te uiți cât de minunată e rochița pe care o poartă, ascultă suficient de mult. Atunci când el se oprește să o mai facă, poate pe undeva s-a format o fisură în relația voastră legat de felul în care copilul se simte ascultat. Din fericire, astfel de fisuri se repară. Pune o vreme mai multă energie în comunicarea cu el și o să vă reveniți.

Eram la un moment dat așezată pe o bancă în parc. Aveam o oră liberă și voiam să o petrec mai aproape de natură. Îmi luasem cu mine o carte, o cafea și o sticlă cu apă și oscilam între a sta cu nasul în carte și a fi atentă la ce se întâmplă în jurul meu. La un moment dat, observ că prin fața mea trecea o mamă, care ținea de mână o fetiță blondă, cu breton și două codițe prinse în vârful capului, care lipăia dintr-o înghețată. Mama părea mai grăbită decât fetița, drept urmare părea că o trage după ea așa cum tragi după tine un balon cu heliu prins cu o sfoară. Nu făcea contact vizual cu fetița, care levita trasă pe lângă ea și care... vorbea încontinuu. Povestea, aproape fără să se oprească pentru a respira, despre multe și mărunte. Despre ce gust are înghețata, despre cum miroase în parc, despre un cal pe care îl văzuse cândva, despre nori, despre viața ei. Le-am privit de pe bancă și am făcut ce-mi place mie să fac atunci când văd cupluri de părinți și copii: să-mi imaginez cum arată viața lor în restul timpului. Adică să fac exact ce îi invit pe pacienții mei să evite să facă: să presupun (mda, fă ce zice psihoterapeutul tău, nu ce face psihoterapeutul tău).

Îmi atrăsese atenția pasiunea cu care fetița povestea și libertatea ei de exprimare. Mă gândeam că această fetiță a

fost ascultată de suficient de multe ori în viața ei, încât să învețe că are dreptul să vorbească și să se exprime. Și că ceea ce se întâmpla în parc, cu mama care o trăgea după ea, era un episod scos din contextul vieții fetei. La un moment dat, fetița scapă înghețata pe jos și se supără imediat și începe să plângă. Mama se oprește, se uită împreună cu fetița la înghețata care începuse deja să se topească pe asfalt, apoi, cu o blândețe extraordinară coboară la nivelul fetei și îi spune „Ah, ai scăpat-o! Ce păcat! Îmi pare rău”. Fetița se oprește din plâns, îi spune „Vreau alta”, mama dă din cap, se ridică și se întorc amândouă pe unde veniseră, în căutarea înghețatei, de data asta mama mergând și mai repede ca până atunci. Relația cu copilul este o succesiune de comunicare eficientă și deconectare. E normal să fie așa, căci nimeni nu poate să stea perfect conectat la celălalt în fiecare secundă din viața sa. Iar fiecare deconectare este o oportunitate de reconectare și e important să luăm și asta în calcul.

Cum arată comunicarea deschisă și respectuoasă?

Comunicarea deschisă și respectuoasă se referă la capacitatea de a fi receptiv și de a-l asculta cu atenție pe celălalt, fără a-l judeca sau critica. Este despre a-i oferi spațiul și libertatea de a-și exprima sentimentele, ideile și preocupările fără teama de a fi respins sau blamat. Comunicarea deschisă înseamnă să fii și tu sincer și autentic în împărtășirea gândurilor și sentimentelor tale cu copilul, să vorbești

deschis și să-ți exprimi cuvintele și emoțiile într-un mod sincer și onest.

Ana are 7 ani și lucrez cu ea pentru că mama nu mai știe cum să o ajute să se înțeleagă mai bine cu sora ei. Ana locuiește cu mama și cu sora ei, Irina – de 3 ani. Tatăl nu mai locuiește cu ele de doi ani, de când părinții au divorțat și le vede rar. Nu este implicat în viața lor de zi cu zi și nu a vrut să participe la ședințele de terapie de familie. Înainte să fiu singură cu Ana în cabinet, am avut o ședință cu mama, de la care am încercat să aflu cât mai multe informații despre ce se întâmplă în familie. Apoi am mai avut și o ședință cu toate trei, în care pur și simplu am stat cu mama în cameră și am observat fetele cum interacționează între ele și cum se joacă la masa cu nisip. Era adevărat ce îmi spusese mama: Ana nu avea niciun cuvânt bun de spus către sora ei, încerca mereu să o împingă de la masă și să-i ia figurinele din mână. Parcă o supăra că exista acolo și ar fi vrut să dispară.

În toate aceste interacțiuni, am observat-o pe mamă cu câtă greutate asculta supărările Anei față de sora ei și cum încerca să o convingă să gândească și să vorbească diferit despre sora ei. Mi-am imaginat și acasă aceeași dinamică, în care Ana nu are, efectiv, spațiu de a spune când ceva o supără, deși toate intențiile mamei erau bune. Ea ar fi vrut ca surorile să se înțeleagă mai bine și să fie fericite.

Revenim la întâlnirea din cabinet. Doar eu și Ana, la a doua noastră întâlnire. Desenăm amândouă cadouri de Crăciun, fiind întinse pe covor. În cabinet e calduț, iar afară plouă torențial. Mă gândesc că ar trebui să scot decorațiunile de Crăciun și să le pun în cabinet, însă ploaia de afară parcă nu-mi oferă suficientă inspirație să o fac. Ana îmi

povestește că abia așteaptă să vină vacanța de iarnă, ca să poată sta mai mult acasă.

Cu cine să stai acasă?, întreb eu.

Cu mama și cu Irina.

Cu Irina? La masa cu nisip mi s-a părut că ai fi vrut să ai mai mult loc acolo și să ai tu toate figurinele... Și ea să fie în altă parte.

Da, câteodată mă enervează și vreau să mă lase în pace. Dar o iubesc și vreau să stau cu ea.

Am discutat apoi, deschis și copilărește, despre felurile în care o iubește pe sora ei și felurile în care o enervează sora ei și cum este pentru ea să le simtă pe amândouă. Eu mi-am parcat orice judecată la ușa cabinetului și am lăsat-o pe Ana să-mi povestească despre trăirile ei perfect normale. E OK să iubești pe cineva și să te enerveze în același timp. Mama avea de lucru în terapie la a integra cele două emoții, nu Ana.

În sesiunea următoare le-am adus din nou pe toate trei în cabinet și am observat ceva ce îmi spusese și mama că începuse să se întâmple acasă: Ana coopera și se juca și cu Irina, nu doar lângă ea, încercând să scape de ea. De săptămâna următoare, nu Ana a fost cea care a venit la mine la cabinet, ci mama ei, alături de care am procesat dificultățile ei referitoare la emoțiile care îi păreau ei contradictorii, teama ei de respingere și dificultatea ei de a se adapta la realitate, atunci când aceasta nu corespundea cu fantezia pe care și-o formase.

Îți dai seama că nu am făcut absolut nicio magie în cabinet. Doar am lăsat la ușă prejudecățile mele și nu am

început o luptă de putere cu copilul, ca să-l forțez să gândească și să simtă diferit de cum o făcea. Și am acceptat ca fiind normală asocierea acestor două emoții: iubirea (bucuria de a fi împreună) și furia. Avantajul meu principal a fost faptul că nu eram nici mama Anei și nici mama Irinei, că nu aveam o responsabilitate copleșitoare față de ele, care crescuse și mai mult odată ce tatăl dispăruse din peisaj, și că ele nu-mi apăsau butoanele emoționale, așa cum o fac, poate, copiii mei.

De multe ori, părinților le vine greu să accepte orice emoție a copilului, mai ales când el, părintele, n-a avut voie la rândul său să simtă acea emoție când era mic. Însă, dacă reușești să-ți înghiți cuvintele și să arăți curiozitate față de abominația pe care copilul o scoate pe gură, o să mai pui o cărămidă la relația dintre voi. Îți recomand ca în loc să-i faci morală despre cum nu e bine să declari că l-ai arunca la gunoi pe fratele tău mai mic, să-i pui mai departe întrebări de genul:

Oau, l-ai arunca la gunoi. Cum așa?

La care gunoi?

Și cum l-am mai recupera de acolo?

Crezi că i-ar plăcea? Miroase cam urât în gunoi.

Și nu crezi că ar plânge?

Cât ai vrea să stea acolo?

Și tu ce ai face cât el ar fi la gunoi? etc.

Comunicarea deschisă îi permite copilului să-și exprime emoțiile într-un mod autentic și sincer. Îl încurajează să-și împărtășească bucuriile, temerile, îngrijorările și nevoile,

creând astfel un spațiu în care el se simte înțeles și acceptat. Prin ascultarea activă și fără judecăți și prejudecăți, îi arăți copilului că îi acorzi atenție și că ceea ce spune este valorizat.

Iată și alte exemple practice de comunicare deschisă și respectuoasă cu copilul tău. Țin neapărat să-ți reamintesc și aici că nu e nevoie să faci asta perfect în fiecare secundă din viața ta, ci că scopul tău este să fii un părinte suficient de bun, care îl expune pe copil la astfel de întrebări suficient de des, astfel încât el să se simtă ascultat și înțeles în cea mai mare parte a timpului:

VALIDEAZĂ EMOȚIILE COPILULUI

- „Îmi dau seama că te-ai simțit dezamăgit când nu ai reușit să câștigi concursul. Este normal să te simți așa și te înțeleg.”
- „Îți mulțumesc că mi-ai povestit despre asta. Pot să văd că ești îngrijorat. Zi-mi dacă vrei să te ajut cu ceva. Știi că sunt aici pentru tine orice ar fi.”

FOLOSEȘTE EXPRESII ÎNCURAJATOARE

- „Ești foarte priceput la asta! Sunt mândră/mândru de efortul și perseverența ta.”
- „Mă bucur să văd că încerci să faci asta cu forțe proprii. Continuă să ai încredere în tine.”

ÎNTREBĂRI DESCHISE ȘI EXPLORATOARE

- „Ce te face să te simți fericit în acea situație?”
- „Spune-mi mai multe despre ce te preocupă și cum aș putea să te ajut.”

OFERĂ SPRIJIN ȘI ÎNCURAJARE ÎN MOMENTELE DIFICILE

- „Înțeleg că această situație este mai grea pentru tine. Hai să găsim împreună o soluție, vrei?”
- „Știi că ți-e teamă să încerci lucruri noi, dar voi fi alături de tine și te voi sprijini la fiecare pas.»

MANIFESTĂ EMPATIE ȘI ÎNȚELEGERE

- „Înțeleg că te simți frustrat că nu s-au jucat cu tine așa cum voiai tu.”
- „Simt că te-ai supărat când am întârziat la școală. Îmi pare rău că te-am făcut să aștepți.”

EVITĂ CRITICA ȘI ETICHETĂRILE NEGATIVE

- „Nu există greșeli, ci doar lecții din care învățăm. Hai să vedem cum poți face lucrurile mai bine data viitoare!”
- „Este important să încerci și să nu te descurajezi chiar dacă întâmpini dificultăți.”

RĂSPUNDE CU RESPECT ȘI CALM ÎN SITUAȚII TENSIONATE

- „Văd că te-ai enervat. Haide să luăm o pauză și să discutăm despre ceea ce s-a întâmplat când ne calmăm amândoi.”
- „Este normal să avem opinii diferite. Hai să încercăm amândoi să le exprimăm într-un mod respectuos și să găsim un compromis!”

ARATĂ INTERES ȘI IMPLICARE ÎN VIAȚA COPILULUI

- „Spune-mi mai multe despre ce-ți place să faci. Ce te atrage la activitățile acestea și cum te fac să te simți?”
- „Îmi place să petrec timp cu tine și să aud despre lucrurile pe care le faci. Hai să ne povestești despre ziua ta și apoi îți spun și eu despre a mea.”

E vreo diferență între etichetele negative și etichetele pozitive?

Am scris mai sus despre etichetele negative și te-am invitat să le ocolești. Însă vreau să-ți spun acum despre un exercițiu pe care l-am făcut la un atelier pentru părinți, care implica atât etichete negative, cât și etichete pozitive, și cum am constatat în grupul de părinți cât de nocive erau și unele, și celelalte.

Am adus într-un grup de aproximativ 30 de părinți un set de 30 de etichete pe care scrisesem în prealabil tot felul de caracteristici. Jumătate dintre ele erau pozitive, jumătate erau negative. Pe ele scria: prost, deștept, frumos, urât, ascultător, naiv, înalt, scund etc. Am amestecat toate etichetele într-o pungă și fiecare părinte (și o bunică) și-a ales câte o etichetă din punga respectivă, fără să se uite la ce scrie pe ea. Apoi, le-am lipit fiecare pe spate, astfel încât etichetele să fie văzute doar de către ceilalți. Nimeni nu știa ce scrie pe propria sa etichetă, lipită pe spate și toți vedeau ce scrie pe etichetele celorlalți participanți la atelier. Eu și colega cu care facilitam acest atelier aveam și noi etichetele noastre.

Dacă îmi aduc bine aminte, eu chiar nimerisem eticheta pe care scria „Prost”, iar pe eticheta ei nu mai țin minte ce scria.

În timpul pauzei de la atelierul respectiv, i-am invitat pe participanți să se comporte între ei în conformitate cu eticheta de pe spatele fiecăruia. Știam că o să fie un exercițiu destul de dureros pentru unii dintre ei, însă aveam încredere în capacitatea lor de a trece cu bine printr-o astfel de experiență și aveam încredere și în capacitatea mea și a colegei mele de a controla procesul.

Au început să curgă prejudecățile, însă într-un mod jucăuș. „*Vai, nu pot să cred că ai spus așa ceva. Păi, de la cineva ca tine, mă așteptam la mult mai mult!*”, a auzit persoana care spusese ceva absolut normal, dar avea lipit pe spate cuvântul „Inteligent”.

„*Nici nu știi dacă să cred ce-ai zis*”, a auzit altcineva, care avea pe spate eticheta „Mincinos”.

„*Nu mă simt foarte confortabil cu mine însămi dacă stau lângă tine*”, a auzit cineva care avea pe spate lipită eticheta „Frumos/frumoasă”.

Și tot așa, timp de vreo 15 minute, cât timp a durat pauza de discuții, cafea și bomboane.

La finalul pauzei, am invitat toți participanții să se așeze în două grupuri. În partea dreaptă erau invitați cei care credeau că au pe spate o etichetă pozitivă, iar în partea stângă erau invitați cei care credeau că au primit o etichetă negativă.

Surprize-surprize: aproape toată lumea se adunase în partea stângă a sălii. Indiferent ce fel de etichetă primiseră, oamenii se simțiseră inconfortabil atunci când ceilalți îi identificau cu eticheta de pe spatele lor și credeau că primiseră etichete negative.

Te invit să te gândești la exemplul meu atunci când îi pui copilului etichete, indiferent de ce natură.

Ce strategii simple și imperfecte îți propun ca să ai o comunicare deschisă și respectuoasă cu copilul tău?

Una dintre cele mai eficiente modalități de a încuraja comunicarea deschisă și respectuoasă este prin crearea unor momente speciale dedicate exclusiv interacțiunii voastre. Sună complicat, așa-i? Oare primul tău gând n-o fi fost acesta?

Pfoai, iar mesajul ăsta. Când, frate, să mai găsec timp să dedic EXCLUSIV copilului? Sunt la muncă până la 6, fug să-l iau de la grădiniță, ne oprim în parc 20 de minute, timp în care mă gândesc ce să fac la cină, ajungem acasă, copilul e deja înfometat și eu mă pun să fac cina, mâncăm, apoi începem rutina de culcare și n-avem timp de nimic.

Așa e: ducem vieți aglomerate și grăbite. Așa că aceste „momente speciale” pot fi integrate în rutina voastră zilnică, în momente în care oricum petreceți timp împreună: pe drum de la grădiniță, cât timp mâncați, în timp ce îi faci duș sau cât îl asți la somn.

Mărturisesc aici că, atunci când pun problema așa, părinții ajung la concluzia: *Aaaa, păi asta facem deja. Minunat, le răspund eu. Asta e tot ce aveți de făcut.*

Iar dacă ai mai mult timp, sau poate în weekend, creează rutine în care să petreceți timp în mod intenționat comunicând unul cu celălalt. Poate fi o plimbare zilnică în parc, o cină în familie în care toată lumea își împărtășește

experiențele zilei sau un moment special înainte de culcare, când vă povestiți cum a fost ziua voastră. Astfel de momente speciale vă permit să vă concentrați pe comunicare și să vă conectați pe un nivel mai profund. Ce aș vrea să te invit să faci este să te asiguri că acest timp nu este distras de dispozitivele electronice.

În acest timp petrecut împreună, folosește întrebări deschise și fii curios/curioasă.

Pune întrebări care să-l încurajeze pe copilul tău să-și exprime gândurile și sentimentele într-un mod mai detaliat. Evită întrebările la care se poate răspunde cu un simplu „da” sau „nu”. De exemplu, în loc să întreb „Ai avut o zi bună?”, poți formula „Spune-mi cu cine ai râs astăzi” sau „Ce lucruri te-au provocat și cum te-ai descurcat cu ele?”. Astfel de întrebări deschise îl încurajează să-și exploreze și să-și exprime mai profund experiențele și emoțiile.

Apoi, utilizează afirmații care încurajează copilul să se simtă valorizat și încurajat. Spune-i cât de mult apreciezi ceea ce împărtășește și cum contribuie asta la relația voastră. De exemplu, poți spune „Îți mulțumesc că împărtășești aceste detalii cu mine”. În același timp, încurajează-l și prin modelul tău, povestindu-i despre experiențele tale de peste zi.

Rezolvarea conflictelor în mod constructiv

În orice relație este normal să apară conflicte și tensiuni. Da, momentele în care tu te certă cu copilul tău și copilul tău se ceartă cu tine sunt normale și sunt parte din orice relație.

Știu, poate că partea din tine care ar vrea să fii un părinte perfect te ceartă de fiecare dată când te cerți cu copilul tău (ironic, așa-i?), însă ce îți spun eu este că e nerealist să te aștepți să nu vă certați niciodată. Modul în care abordați aceste conflicte poate face diferența între o comunicare sănătoasă și una distructivă. Pentru a avea o comunicare bună și respectuoasă, e important să înveți cum să rezolvi conflictele mod respectuos și să găsești soluții împreună cu ceilalți. Și nu doar copiii au de învățat de aici, iar asta este OK. Ce observ din cabinet este că de multe ori și părinții au nevoie să învețe cum să rezolve conflictele înainte să o poată face cu copiii. Dacă ești și tu un astfel de părinte, care nu știe cum să gestioneze conflictele, e în regulă. Nu te certa și nu fi supărat/ă pe tine. Cel mai probabil nu știi cum să o faci pentru că nu ai fost nici tu învățat/ă cum să o faci. Folosește ceea ce citești aici în dialogul tău interior cu tine însăși/însuși, cu copilul tău interior și apoi o să-ți fie mai ușor și cu copilul tău exterior.

- Ascultă punctul de vedere al copilului și fii deschis/ă la exprimarea nevoilor și preocupărilor lui. Arată-i că îi acorzi atenție și că îți pasă de perspectiva și sentimentele lui.
- Evită critica sau blamarea în timpul discuțiilor conflictuale și concentrează-te pe identificarea problemelor și găsirea soluțiilor împreună.
- Concentrează-te pe rezolvarea problemei și nu pe a găsi un vinovat.
- Împărtășește-ți și tu punctul de vedere și ascultă cu atenție ceea ce copilul are de spus.
- Lucrați împreună pentru a găsi soluții care să satisfacă ambele părți și să contribuie la o înțelegere comună.

O strategie pe care o poți folosi atunci când apare un conflict în relația cu copilul este negocierea bazată pe interese. E o metodă care mie îmi place și pe care o recomand adesea părinților, pentru că este o abordare strategică eficientă pentru rezolvarea conflictelor atât în relație cu copiii mici, cât și cu cei mai mari. Este o metodă flexibilă și o să te invit să vezi cum o poți aplica în relația dintre tine și copilul tău. Această tehnică se concentrează pe identificarea și satisfacerea nevoilor și intereselor părților implicate, în loc de concentrarea pe poziții fixe și adversative.

Să zicem că sunteți în vizită la o familie de prieteni și copilul vine și îți cere printr-un tantrum o a doua porție de dulce, deși regula voastră este clară „o porție pe zi”. Nu reușești să îi explici rațional copilului de ce nu mai poate încă o porție de dulce, iar copilul se înfurie din ce în ce mai tare. Prietenii (care nici nu au copii) se uită ciudat la voi și ți se pare că vă judecă. Te simți rușinat/ă și te enervezi. Nu știi ce să mai faci.

Pasul 1. Ia copilul de acolo și mergi cu el în altă cameră, unde nu există „public”. Copilului nu o să-i placă și o să protesteze, însă de multe ori schimbarea peisajului ajută atât de mult, încât criza începe să se diminueze fără nicio altă intervenție.

Pasul 2. Pune-te lângă copil și oprește-l dacă te lovește, dacă se lovește sau dacă distruge lucruri.

Pasul 3. Pur și simplu stai acolo și lasă copilul să-și exprime emoția, fără să rănească sau să distrugă. Repetă-ți: „Emoțiile copilului nu sunt emoțiile mele” și „Copilul nu știe să-și regleze singur emoțiile și are nevoie de mine ca să se co-regleze”. Ca atunci când nu știa să mănânce singur și îi dădeai tu mâncare cu lingurița în gură.

Pasul 4. După o vreme, copilul o să se liniștească încetul cu încetul. Dă-i timp și nu-l grăbi.

Pasul 5. Oferă-i apă și o gustare sănătoasă. Crizele de furie sunt mari consumatoare de energie.

Pasul 6. Reveniți la prietenii voștri și transmite-le: „Gata, am revenit! Mihăiță era furios și ne-am descurcat amândoi foarte bine cu furia asta.”

Negocierea propriu-zisă nu se întâmplă la cald, ci este ceea ce veți face apoi, după ce trece supărarea. Pentru copiii mai mici e mai degrabă un exercițiu și o pregătire, iar pentru copiii mai mari e chiar o negociere importantă.

De ce nu pot avea loc aceste discuții în focul scandalului? În momentul în care copilul este furios și poate că și tu ești furioasă/furios, niciunul dintre voi nu va fi cu adevărat deschis către nevoile celuilalt. Așa că te invit să aveți această discuție într-un moment în care și tu, și copilul ați reintrat în zona de calm (seara, înainte de somn sau chiar a doua zi după eveniment).

FUNDAMENTELE NEGOCIERII BAZATE PE INTERESE

1. Înțelegerea intereselor. Înainte de a începe negocierea, este important ca părinții să își clarifice și să înțeleagă propriile interese și nevoi, precum și interesele și nevoile copilului. Aceasta înseamnă să te gândești serios și să fii deschis pentru a explora aspecte mai profunde ale conflictului și pentru a găsi soluții care să satisfacă nevoile tuturor.

Aici te invit să revii la ceea ce este comunicarea deschisă și lipsită de judecată.

Eu vreau să știu că tu ești sănătos și tu ai mai vrut astăzi încă o bucată de ciocolată. Așa este?

2. Ascultare activă și empatie. În timpul procesului de negociere, părinții ar trebui să fie deschiși la ascultare și să își manifeste empatia față de nevoile și perspectivele copilului. Prin ascultarea activă, ei pot înțelege mai bine punctul de vedere al copilului și pot identifica soluții care să țină cont de interesele acestuia.

Cum de nu a fost suficientă bucată pe care ai mâncat-o mai devreme și ai mai cerut una, deși știi că regula noastră este de doar o bucățică de ciocolată pe zi?

3. Generarea de opțiuni creative. Părinții și copilul pot colabora pentru a genera o listă de opțiuni care să răspundă nevoilor și intereselor tuturor. În acest proces, este important să eviți judecățile și critica și să încurajezi liberul flux de idei. Adică, faceți o sesiune de brainstorming împreună. Opțiunile pot varia de la compromisuri și soluții intermediare până la soluții inovatoare care să abordeze nevoile tuturor într-un mod creativ.

Zici că ai mai crescut și mai vrei o bucată de ciocolată pe zi? Mie mi se pare prea multă ciocolată într-o zi. Cum să facem? Tu ce propui? Uite, eu propun asta:...

(Pentru copiii mai mici propunerile vin mai mult de la părinți, iar cei mai mari vor propune singuri opțiuni.)

4. Evaluarea și selecția opțiunilor. Părinții și copilul ar trebui să evalueze și să discute fiecare opțiune în funcție de beneficiile și consecințele asociate. Este important ca toți să se simtă confortabil cu opțiunile alese și să se simtă înțeleși și apoi să fie de acord cu impactul pe care îl vor avea asupra celuilalt. Marshall Rosenberg spune în cărticica lui *We can Work It Out* că un compromis este acea soluție care satisface în aceeași măsură ambele părți implicate și nu soluția care

îl supără pe fiecare într-un mod suportabil. Dacă nu ați găsit soluția care vă mulțumește pe amândoi, înseamnă că nu ați ajuns încă la compromis, așa că puteți să vă faceți timp să mai căutați și alte opțiuni.

5. Acordul și implementarea. După selecția opțiunilor, părinții și copilul pot ajunge la un acord comun și să stabilească un plan de acțiune pentru implementarea acestuia. Este important ca toți să fie implicați în realizarea planului și să existe un angajament reciproc în ceea ce privește respectarea și urmarea soluției convenite.

Întrebare de reflecție

Alege un element pe care l-ai descoperit din acest capitol că ți-ar fi potrivit și scrie-l mai jos:

Bine ați venit în universul plin de imperfecțiuni al părinților și al copiilor lor! În acest ghid scris cu onestitate, autoarea vă invită într-o călătorie empatică de-a lungul căreia veți explora împreună complexitatea stratificată a realității părintești. Navigând cu înțelepciune și umor pe acest teren impredictibil, veți descoperi o perspectivă reconfortantă asupra legăturii dintre părinți și copii.

Deopotrivă prin anecdote și suport științific, autoarea deconstruiește iluziile scenariului cultural și invită la explorarea relațiilor transgeneraționale care modelează felul în care suntem părinți. Abordarea plină de compasiune a autoarei promovează o conexiune reală între părinți și copii, separată de așteptările societății.

Acest ghid își propune să îi ajute pe părinți să se bucure din plin de rolul lor, dar și să analizeze dificultățile inerente. Este un ghid care încurajează dialogul deschis dintre părinți și copii, îmbrățișând imperfecțiunea care face parte din noi.

„M-a bucurat să citesc cartea Dianei și să știu că va mai exista pe rafturile bibliotecilor încă un material valoros și bine structurat, care să susțină părinții în această călătorie pe care o parcurg alături de copiii lor. Cartea conține foarte multe informații utile, prezentate într-o manieră blândă, inteligibilă și totodată complexă.”

Dr. SANDRA O'CONNOR,
psiholog clinician, dr. în medicină comportamentală și psihologia sănătății

Scanează codul QR
și află mai multe despre
toate titlurile colecției

CORINT
PĂRINȚI



PARTENERI MEDIA:



PSYCHOLOGIES

