

SUSANNA ISERN



DESTINAȚIE: COPII FERICIȚI

GHID PRACTIC
PENTRU A FI PĂRINȚI MAI BUNI

CORINT
PENTRU
PARINȚI
AUTORI ROMÂNI

SUSANNA ISERN

DESTINAȚIE: COPII FERICIȚI

GHID PRACTIC
PENTRU A FI PĂRINȚI MAI BUNI

Traducere din limba spaniolă
ELENA-ANCA COMAN

CORINT
PONTIU
PARINTI

Pentru Marc, Yuna și Adriel; pentru că sunteți tot ce e
mai mareț și mai frumos. Pentru că mă călăuziți și mă
însoțiți în această călătorie

De ce o hartă pentru a educa

Era primăvară, o zi foarte plăcută, iar eu și soțul meu am ieșit să ne plimbăm cu fetița noastră. Era una dintre puținele ocazii în care cei doi frați ai ei nu ne însoțeau. Ea mergea între noi doi și ne ținea de mână. Adora să se simtă „unica” pentru o vreme, era plină de viață și răspândea simpatie și afecțiune în mod egal.

Nu-mi amintesc despre ce vorbeam, dar la un moment dat ea a spus:

- MAPA, putem să mergem să mâncăm o înghețată?
- MAPA? am întrebat-o, uimită.
- Da, MAmă și PApă: MAPA¹, a răspuns zâmbind.

Ni se adresase amândurora în același timp și, pentru asta, a alăturat primele două silabe ale cuvintelor mama și tata, creând astfel cuvântul HARTĂ.

¹ Joc de cuvinte intraductibil, în limba spaniolă cuvântul *mapa* înseamnă „hartă”, iar cele două silabe ale acestuia coincid cu primele silabe ale cuvintelor *mamá*, („mamă”) și *papá*, („tată”) (n. tr.).

De data aceasta, pe față mi-a apărut un zâmbet enorm. Mi s-a părut ingenios din partea ei, dar și o coincidență minunată. Fiica noastră ne numise HARTĂ! Oare noi, părinții, nu suntem o hartă pentru copiii noștri? Luna pe timpul nopții, un far care indică drumul corect, o călăuză... Nu contează dacă suntem mama sau tata, împreună sau separat. Sau dacă facem această călătorie de unul singur ori două persoane de același gen. Fiii sau fiicele noastre au o încredere oarbă în acea hartă pe care noi o trasăm zi de zi pe drumul lor. Și totuși, de multe ori, nu ne simțim ca o hartă, ci suntem atât de rătăciți în ceea ce privește educarea lor, încât noi înșine suntem cei care avem nevoie de o hartă.

Din această plimbare și din vorbele de duh ale fiicei mele a apărut ideea creării unei HĂRȚI pentru educare. Un plan care, la început, poate părea un labirint, o mare încrengătură de diferite drumuri, posibilități și răscruci.

În acest caz, haide să ne imaginăm o hartă de metrou a unui mare oraș necunoscut, cu multe linii, o varietate de culori și numeroase legături. Când ne vom afla în fața acelei hărți mari, ne vom simți copleșiți, stresați, îngrijorați, neputincioși... Da, așa este, nu e ușor să educi. E o călătorie lungă. Dar pentru asta avem o hartă, harta pe care o vom analiza în această carte, și ne vom da seama că nu este atât de întortocheată precum părea la început. Trebuie doar să ne urcăm în metrou și să urmărim diferitele linii, în funcție de destinația noastră. Și să ne oprim la stațiile pe care le alegem, în funcție de nevoile noastre.

În această hartă îmi concentrez informațiile ca psihologă, cariera mea de aproape douăzeci de ani, în care m-am

ocupat de familii și de copii, experiența mea ca mamă a trei copii și fațetele mele ca profesoară de psihologie la universitate și ca scriitoare de cărți pentru copii, o mare parte dintre ele destinate educației emoționale. Această carte este importantă pentru că, de când am descoperit puterea poveștilor și a anecdotelor, acestea au devenit unul dintre principalele mele instrumente de lucru când ofer terapie, atât copiilor, cât și adulților. Nu este o coincidență că această călătorie e plină de povești: trăiri pe care le-am experimentat pe propria piele, relatări bazate pe cazuri concrete, povești noi pe care le-am scris pentru tine, fabule pe care le-am selectat pentru a educa bazându-mă pe valori, metafore pe care le-am creat potrivit temelor aduse în discuție... La linia 7, destinată instrumentelor, îți voi vorbi detaliat despre puterea poveștilor și vei înțelege de ce au un rol atât de special.

Scopul acestei hărți este acela de a ne însoți într-o călătorie în care să domnească bunul-simț, respectul și iubirea pentru copiii noștri; un traseu în care este acceptată greșeala, fiindcă ne putem rătăci și întoarce din drum pentru a găsi din nou calea. Un traseu unde fiecare își găsește vocea interioară ca educator, fugind de modelele de creștere ancorate în trecut, dar și de tendințe și de acele „adevăruri absolute” care semnalează ca fiind greșită oricare altă opțiune. Fiindcă nu există un singur drum, nici nu suntem cu toții la fel, nici nu avem aceleași nevoi. Fiindcă putem să greșim sau să gândim diferit, iar asta nu ne transformă în părinți răi. Harta noastră va cuprinde un itinerar flexibil, parcurgând punctele-cheie ale creșterii copiilor, asupra cărora fiecare dintre noi va putea să reflecteze, în urma cărora va

putea să dobândească și/sau să transforme ceea ce are nevoie, ajungând să realizeze o călătorie care să li se potrivească lui și copiilor săi.

Acesta este unul dintre principalele mesaje pe care vreau să ți le transmit: **Găsește-ți calea.**

Pregătirile pentru călătorie

*Creșterea copiilor este o călătorie lungă.
Nu te concentra asupra destinației, mai bine
bucură-te de peisaj.*

GĂSEȘTE-ȚI CALEA

Pentru a începe să încălzim motoarele, o să-ți spun o povestioară pe care am scris-o gândindu-mă special la acest moment. Se intitulează „O pereche de încălțăminte potrivită pentru călătorie”, deoarece, atunci când trebuie să faci o călătorie lungă, este indispensabil să ai încălțăminte potrivită.

O pereche de încălțăminte potrivită pentru călătorie

Macarena era foarte agitată pentru că urma să facă o călătorie nouă și cu multe necunoscute. Prin urmare, a primit cu bucurie sfaturile pe care i le dădeau persoanele care aveau deja experiență în astfel de trasee. De la bun început,

i-a fost clar că avea nevoie de o pereche de încălțăminte comodă și confortabilă pentru a putea face față unui itinerar atât de lung și plin de neprevăzut.

Prietena ei, Maria, i-a recomandat niște pantofi cu șireturi legate strâns ca să stea bine și să nu-i cadă din picioare; după părerea ei, erau cei mai potriviți pentru acea călătorie. Macarena își dorea să fie niște pantofi ușori, dar aceia erau făcuți dintr-un material foarte rigid, iar șireturile atât de strânse îi blocau circulația sângelui.

Carmen, vecina de vizavi, i-a vorbit despre niște cizme rigide care țineau glezna strânsă bine. Totuși, înfundate în acele cizme înalte și grele, picioarele Macarenei se simțeau prizoniere, o dureau degetele și-i apăreau bășici.

A citit într-o carte că, fără îndoială, sandalele erau cea mai potrivită încălțăminte, ca să respire piciorul și să se simtă liber. Dar cu sandalele Macarena se rănea din cauza pietrelor de pe drum și îi înghețau picioarele când era frig.

După ce a probat mai multe tipuri de încălțăminte, Macarena se simțea confuză. Pantofii cu care ceilalți oameni se simțeau foarte bine pentru ea erau incomozi și îi provocau dureri.

Până când, într-o zi, a întâlnit o bătrână care ieșise să ia aer pe marginea drumului. Când a văzut-o pe Macarena, i-a zis:

— Cu pantofii ăia nu cred că ajungi prea departe.

— Mi i-a recomandat verișoara mea. Spune că sunt fantastici.

— Da, dar ție-ți fac rău la călcâi, a zis bătrâna. De-aia șchiopătezi ușor și n-ai un ritm bun de mers.

— Am probat multe tipuri de încălțăminte și nu găsesc nimic care să mi se potrivească.

— Oare picioarele tale sunt la fel ca ale celorlalți? Oare drumul pe care trebuie să-l străbați este identic cu al celorlalți? În călătoria ta totul este diferit: picioarele tale, terenul, pietrele pe care le găsești în cale, la jumătatea drumului, peisajul, fenomenele atmosferice... Trebuie să confecționezi o încălțăminte pe măsura ta, potrivită pentru călătoria ta.

— Desigur! Cum de nu mi-a trecut prin minte până acum? a răspuns Macarena fericită.

— Cu siguranță experiența de a fi folosit toți acei pantofi nepotrivii te va ajuta acum să știi ce-ți trebuie.

Și bătrâna avea dreptate. Fiindcă Macarena știa exact ce nu i se potrivea din toți acei pantofi și a putut să confecționeze perechea perfectă, care trebuia să fie fără șireturi, cu glezna descoperită și ușori, foarte ușori.

Cu noii ei pantofi, Macarena înainta pe drumul său într-un mod mult mai confortabil și, în plus, se simțea sigură pe sine. Bineînțeles, la un moment dat, și-a dat seama că aceștia aveau nevoie de anumite modificări, ca, de exemplu, o talpă mai groasă sau un centimetru mai mult în zona degetului mare. Alteori, aveau nevoie de odihnă sau de anumite îngrijiri, ca, de pildă, să fie spălați bine. Dar totul decurgea bine pentru că erau pantofii ei și ai nimănui altcuiva.

Dacă ai citit povestea făcând legătură cu creșterea copiilor, e foarte probabil să te fi simțit identificat cu Macarena. Eu însămi am trăit ceva asemănător când s-a născut primul meu copil, despre care-ți voi vorbi mai târziu. Tocmai odată cu venirea pe lume a primului copil se ivesc mai puternic îndoielile și apar de obicei tot felul de sfaturi care, deși de cele mai multe ori sunt bine intenționate, nu ne ajută deloc să ne bucurăm de maternitate cu încredere și hotărâre.

Unul zice: „Nu-l mai lua atâta în brațe că o să-l obișnuiești așa.”

Altul susține: „Nu trebuie să-i permiți copilului tău să plângă când nu e în brațele tale.”

Cutare avertizează: „Dacă nu tai de la rădăcină accesele de furie, așa o s-o duci.”

Cutărescu e de părere: „Dă-i ce cere, femeie. Nu vezi prin ce trece copilul?”

Îți sună cunoscut? Străinii sunt mereu de părere că știu ce nevoi au copiii noștri, toți își spun părerea exprimându-și adevărurile absolute. Mai rău e că acele adevăruri, în general, sunt contradictorii și pot să ne înnebunească în cele din urmă. Și poate că vom ceda tentației de a ne încălța cu „acei pantofi” pe care ni-i recomandă atât de mult Cutărescu. Dar Cutărescu e la fel ca tine? E copilul său la fel ca al tău? Drumul pe care va trebui să-l străbată este identic cu acela din fața ta?

Dacă ți se întâmplă constant asta, nu-ți face griji. Face parte din căutarea acelui drum care va fi al tău. Gândește-te, pune la îndoială și contestă adevărurile absolute pe care vor să ni le impună.

În această călătorie voi încerca să te ajut să-ți găsești propriul drum. Dar, bineînțeles, nu un drum oarecare. Vom încerca să fie un drum în care să guverneze bunul-simț, respectul, iubirea, flexibilitatea, empatia... Și în care să putem găsi întotdeauna calea de mijloc. Fiindcă, știi ceva, soluția corectă nu se găsește aproape niciodată la extreme. Trebuie să fie un drum pe care să te miști confortabil și să fii fidel ție însuși și principiilor tale. De exemplu, poate ți s-a recomandat ca, atunci când copilul tău are un acces de furie, să nu-i mai

dai atenție, deoarece, aparent, aceasta este cea mai bună metodă ca acea reacție să nu se mai repete. Ți s-a spus că este dovedit științific. Dar, când încerci să o aplici, ți se rupe sufletul, te simți vinovat/ă și-ți dai seama că aceasta nu ți se potrivește. Atunci eu ți-aș spune că acela nu este drumul tău. Știm că accesele de furie sunt ceva firesc la copii între doi și cinci ani. Toți părinții ne dorim să avem tehnicile adecvate pentru a gestiona accesele de furie, dar acele strategii pot fi foarte diverse, iar tu trebuie să o găsești pe a ta. Trebuie să o găsești pe cea mai bună pentru copiii tăi și pentru tine, întrebându-te mereu dacă este rezonabilă și respectuoasă.

Această carte-călătorie cuprinde multe aspecte ale creșterii copiilor, susținute de studii care ratifică diferite teorii. În general, pare că toți profesioniștii suntem de acord cu faptul că trebuie să cultivăm inteligența emoțională a copiilor noștri, să le stimulăm stima de sine, să încurajăm un comportament adecvat, să menținem o comunicare fluidă cu ei, să promovăm valori... Diferențele de opinie apar în ceea ce privește modalitatea de a face toate astea. Trebuie să știi că, de multe ori, studiile oferă rezultate contradictorii tocmai în privința „modalității”. De exemplu, când vorbim despre încurajarea unui comportament adecvat, unii trag concluzia că folosirea încurajării pozitive nu este benefică pentru creșterea copiilor, însă alți teoreticieni susțin că este. Confruntându-te cu astfel de teme și având în mâini întreaga informație, va trebui să evaluezi ce să incluzi sau ce să elimini din stilul tău de creștere, făcând întotdeauna o alegere bazată pe respect. Când vom vorbi despre acest subiect te voi invita să reflectezi asupra lui ca să-ți creezi propria trusă cu scule. Această trusă va fi mereu deschisă la schimbări și modificări.

De-a lungul acestor ani, am cunoscut mulți părinți cu stiluri diferite de creștere a copiilor. Cu unele excepții, n-am pretins niciodată ca persoanele să se schimbe, întotdeauna am încercat să le ajut să-și găsească propriul drum, la fel cum eu l-am găsit pe al meu în profesia mea pornind de la o viziune eclectică. Adică, fugind de poli, fără să îmbrățișez vreo teorie extremistă, deschizându-mi mintea și inima spre alte opțiuni și adunând bucățile pe care le-am considerat mai interesante de ici și de colo, până mi-am configurat drumul. Aceasta este ruta pe care le-o arăt pacienților mei, dar o las deschisă pentru ca ei, pe baza reflecțiilor lor, să aleagă, să selecteze și să modifice ceea ce consideră oportun.

Există un singur lucru pe care trebuie să-l ai în vedere și pe care trebuie să-l repeți: nu orice alegere este valabilă. Mai mult, există „drumuri” prezentate ca atare, dar care nu sunt drumuri, și le voi expune de-a lungul acestei cărți. Unele lucruri nu-și au locul, iar altele trebuie să se afle neapărat aici. Când îți voi vorbi despre bagaj, vei înțelege la ce mă refer.

Și acum da! Ce este aceea o HARTĂ pentru a educa?

Poate că te vei întreba ce relație există între o călătorie cu metroul și educarea copiilor. Înțeleg că, la început, poate fi o comparație cam forțată sau, cel puțin, ciudată. Dar, crede-mă, paralelismul se dovedește uimitor!

METAFORA HĂRȚII

Îndrăznești să iei în mâini această hartă? Haide!

Această hartă este aceeași pentru toată lumea sau poate că nu, depinde de felul cum e privită. Este o hartă care

pretinde ca fiecare să-și traseze propria foaie de parcurs în momentul începerii acestei mari aventuri: **călătoria de a fi părinți.**

Atenție: ai în față o încrengătură de culori și de litere, ca și cum ai fi ajuns într-un mare oraș pentru prima dată și ți s-ar fi pus în față ochilor harta de metrou. Îmi amintesc bine acea senzație, de exemplu, când am vizitat orașe noi pentru mine, precum Londra sau Paris. Am văzut haosul în fața ochilor și m-am gândit dacă sunt în stare să nu mă pierd printre atâtea locuri necunoscute. Partea bună este că, atunci când începi să analizezi mai bine harta, îți dai seama că nu este atât de grea precum pare. Trebuie doar să localizezi unde te afli și să alegi locul unde vrei să ajungi.

Te invit acum să observi din nou această hartă pe care am conceput-o pentru creșterea copiilor. Are opt linii de diverse culori pentru a parcurge diferitele aspecte de care trebuie să ținem cont când vine vorba despre educarea fetelor și a băieților: comunicarea, stima de sine, emoțiile, gândirea pozitivă, comportamentul, valorile, instrumentele și un traseu numit „Eu”, pe care ți l-am dedicat în mod special. Iar la fiecare linie există diferite peroane unde vei putea să cobori.

După cum vezi, liniile se întrepătrund în unele puncte, fiindcă educația copiilor nu se împarte în compartimente etanșe. Multe sunt corelate, interacționează, se transformă reciproc. De exemplu, dacă ne străduim să avem o comunicare fluidă cu copiii noștri, îi ajutăm să fie mai inteligenți din punct de vedere emoțional și, de asemenea, să aibă o stimă de sine crescută. De aceea linia albastră a comunicării se intersectează cu cea verde a emoțiilor și cu cea roșie a stimei de sine.

În partea din mijloc am trasat un cerc imaginar care face legătura între toate liniile, iar în interiorul acestei circumferințe se află IUBIREA, îl putem numi „conectorul iubirii”. Dacă te rătăcești sau te simți nedumerit în această călătorie lungă, întoarce-te mereu la iubire. Te asigur că atunci o să vezi totul mult mai clar.

Pe de altă parte, sunt mulți pasageri porniți în această călătorie; o să-i vezi circulând pe culoare și așezați în vagoane. Sunt călători care intră, ies, urcă, coboară... Niciunul nu este la fel ca altul, nici nu are aceleași nevoi. Fiecare pare să urmeze un drum diferit, dar voi toți împărtășiți un obiectiv foarte asemănător: acela de a-i educa pe copii. Unii aleg să realizeze întreaga călătorie parcurgând toate liniile și coborând la fiecare peron; alții însă se îndreaptă spre linia verde a emoțiilor, spre linia albastră a comunicării sau spre linia roșie a stimei de sine, coborând pe peronul cel mai necesar. Unii călători fac pentru prima oară această călătorie, sunt numiți „începători”. Și mai sunt și alții care străbat deja de ceva vreme diferitele linii. Pentru unii dintre ei aceasta poate fi a doua călătorie, a treia sau chiar a patra.

În general, voi, călători începători și călători mai experți, vă veți întâlni pe drum. Puteți fi cunoscuți sau necunoscuți și, uneori, sunteți tați și mame care vă aflați alături în vagoane, pe culoare sau pe peroane și poate că vorbiți unii cu alții despre călătorie. Cei care au mai multă experiență e foarte posibil să recomande urmărirea unei linii sau alteia ori coborârea pe un anumit peron și chiar să încurajeze folosirea unor strategii concrete. Vor oferi sfaturi, unele poate chiar bune, altele nu prea; și s-ar putea să primești și informații contradictorii. Pe un traseu ai nimerit lângă o vecină de pe palierul tău și

ți-a spus că cel mai bine ar fi să începi să-l dezveți pe fiul tău de alăptarea la sân, pe un alt traseu ai stat în picioare lângă un coleg de școală și ți-a zis că suzeta o să-i deformeze dinții fiicei tale... Dacă ești dintre persoanele care ascultă aceste recomandări, s-ar putea să-ți stârnească îndoieli și să te facă să-ți reconsideri drumul. Trebuie să ai în vedere că este oarecum periculos să dai atenție explicațiilor unora și altora, majoritatea vorbesc fără a avea cunoștințe concrete, iar ceea ce funcționează pentru unii n-are de ce să funcționeze pentru toți. Oamenii obișnuiesc să dea sfaturi rapide și nefondate, de aceea trebuie să fii foarte selectiv când ascuți. Alege persoane cu judecată și cu bun-simț. Și mereu, mereu trebuie să pui la îndoială ce ți se spune și să te gândești dacă acel lucru vi se potrivește cu adevărat ție și copiilor tăi, dacă se potrivește cu acea călătorie pe care ți-ar plăcea s-o realizezi. Ascultă-ți vocea interioară pentru a-ți găsi propriul drum. Și nu uita că, în orice caz, vom găsi răspunsuri în iubire.

Pe lângă faptul că vom întâlni alți călători care, la fel ca noi, realizează această călătorie, pe drum ne vom intersecta cu persoane experte, care ne pot ajuta cu adevărat ca această călătorie să fie mai ușoară: conductorul trenului, agenți de pază, responsabili ai punctelor de informare... În lumea parentingului, acele persoane care ne însoțesc sunt psihologii, consilierii, profesorii sau diferiți profesioniști. Ia de la ei ceea ce se potrivește cu modul tău de gândire și de a simți, ceea ce vă convine ție și copiilor tăi. Iar dacă nu reușește să te convingă ceea ce ei îți spun, caută alți conductori și agenți pentru că, deși rolul lor este același, poate că au strategii și instrumente diferite pentru a-și atinge obiectivele și te vei simți mai înclinat spre unele sau altele.

Da, de obicei, în această călătorie e multă forfotă. Dar, de asemenea, s-ar putea ca, ocazional, să te afli singur într-un vagon pustiu unde e multă liniște. Când nu vor mai fi alte persoane care să urmeze drumul tău, asta te va face să șovăi: „Toți părinții colegilor de la grădiniță ai fiului meu au început să-i facă pe copiii lor să renunțe la pampersi, încurajați de educatori, dar eu cred că al meu nu este încă pregătit și prefer să aștept. Oare fac bine?”

Alteori, se va întâmpla exact contrariul, adică vom călători pe o linie plină de pasageri, va fi mult zgomot și toți ne vom îndrepta spre aceeași destinație. Ne vom lăsa purtați de val. Dar toți copiii au nevoie de același lucru?

Sau, nu mai puțin important: mi se pare potrivit așa ceva pentru copilul meu? S-ar putea să ai în vedere acest lucru în fața unei dileme asemănătoare cu aceasta: „Învățătoarea va planifica niște fișe pe bază de abțibilduri și de recompense pentru ca micuții să dobândească obiceiuri și vrea să continuăm și acasă acea strategie, ca să dea rezultate mai bune.”

Dacă stăm să observăm, ne vom da seama că, pe durata traseelor, pasagerii au diferite atitudini. Așa cum ți-am spus mai înainte, unii vorbesc cu vecinul, cu prietenul și chiar cu un necunoscut. Unii sunt înclinați mai mult să-și spună părerea și să dea sfaturi, iar alții, să asculte. De asemenea, există călători care profită ca să citească. Există multe cărți despre creșterea copiilor, e bine să cunoaștem diferite teorii, păreri și perspective, ca să culegem informații de ici și de colo și să ne alcătuim propriul drum. Alți călători gândesc pur și simplu; întorc problemele lor pe toate părțile și caută modalitatea de a rezolva obstacolele care le apar în cale. Și,

în cele din urmă, mai există cei care sunt atât de obosiți, încât profită de traseu ca să doarmă sau să privească în depărtare, pur și simplu, și să se lase purtați de val.

Uneori, ni se poate întâmpla ca, stând așezați într-un vagon, să lăsăm pur și simplu garda jos, fiindcă suntem oameni, fiindcă această călătorie este lungă și câteodată oboșitoare. Dacă suntem foarte obosiți, ni se poate distra atenția sau chiar putem să adormim și este posibil să trecem pe lângă stația noastră și să o ratăm. Dacă ți se întâmplă așa ceva, nu dispera. Te poți întoarce. Stația aceea va rămâne tot acolo pentru tine, chiar dacă îți va lua puțin mai mult să-ți atingi obiectivul. Dacă te dezorientezi printre atâtea linii și peroane, nu-ți face griji, repoziționează-te și înaintează în direcția dorită.

După cum vezi, aceasta este o călătorie imprevizibilă. Uneori ratezi stația ta și alteori pierzi trenul. Poate ai fost distras stând de vorbă pe culoare sau ai greșit linia. Ideea e că, deși ai alergat din răspuțeri, în cele din urmă ușile ți s-au închis în nas și ți-ai văzut trenul îndepărtându-se prin tunel. Dar mai sunt și alte moduri de a-l pierde. Poate că ai rămas paralizat pe peron, cuprins de îndoieli, neștiind dacă acela e cu adevărat trenul tău și, când ți-ai dat seama, acesta deja plecase. Ei bine, da, se pare că l-ai pierdut! Dar știi ceva? Când te aștepți mai puțin, trenul acesta va trece din nou. Foarte curând!

În plus, pe traseu pot apărea tot felul de obstacole: avarii, accidente, complicații... circumstanțe care ne frânează și ne întârzie. În cazul acesta, trebuie să acordăm prioritate celor mai urgente și mai importante lucruri, pentru a ne relua mai târziu drumul.

Pe de altă parte, e foarte posibil să nu realizezi de unul singur această călătorie. Fii atent! Unii pasageri călătoresc în cuplu, iar alții, singuri. Dacă ai companie, este important ca tu și tovarășul tău de drum să mergeți în aceeași direcție, nu e suficient să circulați pe aceeași linie; este necesar, de asemenea, să împărtășiți aceeași destinație. Să călătoriți în direcții diferite creează confuzie și nu este benefic pentru copii.

În această călătorie vom ține seamă de principalele dimensiuni care definesc omul: comportamentală, cognitivă și afectivă (cu alte cuvinte, comportamentul, gândurile și emoțiile). Să nu uităm totuși de dimensiunea socială, care ne permite să interacționăm cu ceilalți. Și tocmai de aceste aspecte trebuie să ținem cont când vine vorba despre creșterea copiilor noștri. Un copil gândește, simte, acționează... și, în funcție de cum o face, îi va fi mai ușor sau mai greu să atingă fericirea. Dacă privești cu atenție, toate aceste dimensiuni se reflectă într-un fel sau altul în liniile hărții noastre.

Linia 1: Comunicarea

Comunicarea este, fără îndoială, unul dintre principalele aspecte de luat în considerare în educarea copiilor noștri. De când se nasc bebelușii noștri și-i ținem în brațe, începem să interacționăm cu ei, să comunicăm prin mângâieri, sărutări, cuvinte... Datorită comunicării, fie verbală, fie non-verbală, vom începe creșterea și vom avea acces la temele importante din celelalte linii. Din acest motiv este atât de necesar să avem grijă de comunicare, străduindu-ne să fie fluidă, bidirecțională și empatică.

Linia 2: Stima de sine

Noi, toți specialiștii, suntem de acord că o imagine pozitivă despre propria persoană este fundamentală pentru bunăstarea emoțională a oamenilor. Ca părinți, avem un rol fundamental când vine vorba să potențăm o stimă de sine adecvată și, de asemenea, realistă în copiii noștri. Este important să fie realistă deoarece a potența stima de sine a copiilor noștri nu înseamnă să le spunem că fac totul bine sau că sunt cei mai buni.

Linia 3: Inteligența emoțională

Mai multe studii au arătat că inteligența emoțională are legătură directă cu fericirea. Din fericire, în ultimii ani s-a pus accentul pe importanța de a înțelege și a gestiona emoțiile. Specialiști, cadre didactice și părinți sunt acum responsabili cu potențarea acestei cunoașteri, atât la copii, cât și la ei înșiși.

Linia 4: Gândirea pozitivă

De multe ori, gândirea guvernează inima, de aici importanța ei. Pe această linie vei învăța să gândești pozitiv și să le transmiți asta copiilor tăi.

Linia 5: Educarea comportamentului

Comportamentul copiilor este, fără îndoială, unul dintre principalele interese ale părinților când vorbim despre parenting. Pe această linie îți voi vorbi despre diferite perspective și strategii legate de comportamentul băieților și fetelor.

Linia 6: Valori care contează

Dacă vrem ca fetele și băieții noștri să fie fericiți, va trebui, inevitabil, să-i învățăm, de asemenea, să fie pe zi ce trece persoane mai bune. Proiectându-ne în exterior impregnați cu valori bune va face să fim apreciați, prețuiți și respectați de cei care ne înconjoară. Iar asta va contribui să ne simțim bine cu noi înșine. Pe această linie îți vorbesc despre valorile pe care le consider fundamentale în educarea copiilor noștri, iar fiecare valoare este însoțită de o fabulă cu o morală ilustrativă.

Linia 7: Instrumente

Există instrumente foarte utile pe care le putem folosi în creșterea copiilor noștri. Pe această linie ți le prezint pe preferatele mele. Fără îndoială, povestea joacă un rol principal.

Linia 8: Eu (adică, tu)

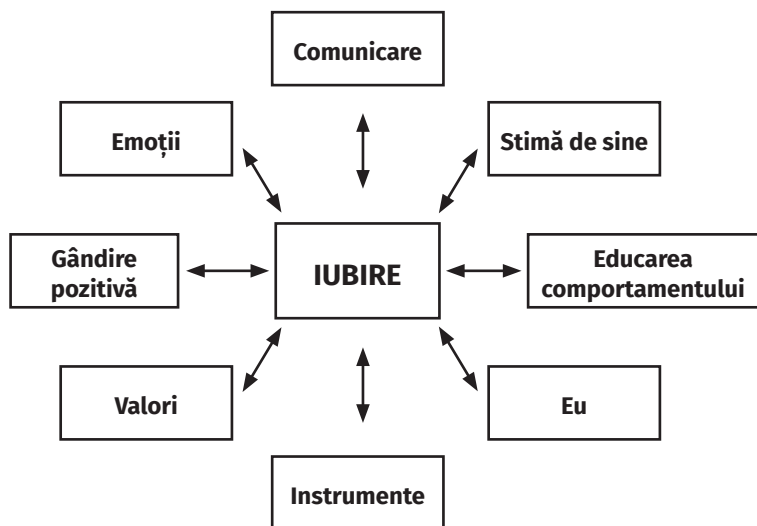
În această călătorie nu puteam să uit de tine. Pentru că și tu ai nevoie de atenția pe care o meriți.

CONECTORUL IUBIRII

Ceva ce trebuie să fie mereu prezent în relația pe care o stabilem cu copiii noștri este iubirea necondiționată și din toată inima. Indiferent ce se întâmplă, fie că se dezlănțuie o furtună aprigă sau un cutremur ajunge până în măruntaiele pământului. Iubirea aceea trebuie să fie mereu acolo, iar copilul nostru trebuie să știe asta. Iubirea va fi busola noastră în această călătorie. Ea ne va conduce atunci când ne vom simți pierduți. De aceea am conceput conectorul iubirii,

locul acela unde ne vom întâlni cu noi înșine și ne vom re-defini obiectivele.

Toate aspectele menționate în cadrul acestor linii trebuie stimulate și îmbunătățite zi de zi. Toate sunt importante și sunt conectate între ele. Dacă îmbunătățim un aspect, le îmbunătățim într-un fel și pe celelalte. De aceea există conexiuni care fac legătura între diferitele linii.



După paragrafele dedicate fiecărei teme concrete, la sfârșitul fiecărei linii vei găsi o listă cu cele mai importante soluții, o poveste scrisă de mine și câteva activități de realizat împreună cu copiii, care pot fi o completare bună a teoriei.

În definitiv, ne confruntăm cu o călătorie lungă, va fi un drum lung în care vor apărea situații neprevăzute, vom obosi, ne vom impacienta, ne vom dezorienta... Dar această HARTĂ te va însoți și poate cu ajutorul ei o să vezi totul mai

ușor sau, cel puțin, mai suportabil. Și cel mai important este că te vei bucura de aventura minunată pe care o presupune să fii părinte. Sunt sigură de asta.

Ești gata să te urci în tren și să începi această călătorie lungă?

BAGAJUL

Înainte de a porni într-o călătorie lungă este nevoie să avem un bagaj considerabil. Ce voi lua în valiză? În caz că te ajută, acestea sunt sugestiile mele:

Nu trebuie să lipsească: Iubire Empatie Respect Răbdare Implicare Calm Bun-simț Flexibilitate Echilibru	Exclude: Țipete Insulte Reproșuri Lipsă de respect Violență Pedeapsă Presiune Stres Prea multe așteptări
Creează-ți acum propriul bagaj Ce ți-ar plăcea să adaugi? E ceva ce ai vrea să elimini?	

AȘA A ÎNCEPUT CĂLĂTORIA MEA

Să-ți spun un secret...

Un psiholog este, printre altele, persoana care ascultă fără să judece și, ca regulă generală, fără să le dezvăluie informații personale pacienților săi. Totuși, în mod ocazional,

terapeutul poate folosi **tehnica autorevelației** și să relateze câte-o experiență personală, cu condiția să fie considerată ceva foarte benefic, atât pentru tratament, cât și pentru relația terapeutică.

În acest caz nu suntem la o consultație, nici nu sunt te-rapeuta căreia îi povestești totul. Sunt o specialistă, mamă a trei copii, și mă pregătesc să revărs în paginile acestei cărți o bună parte din ceea ce știu și din ceea ce cred în legătură cu creșterea copiilor. Îmi propun să devin tovarășa ta de drum, și nu orice drum, fiindcă sunt conștientă de importanța și de responsabilitatea pe care le implică participarea la o astfel de călătorie. Pentru asta mi-ar plăcea să creez o atmosferă caldă, de apropiere și de încredere. Vreau să-mi deschid inima în fața ta ca să mă cunoști mai bine, ca să știi cum gândește și simte cea care-ți vorbește despre ceva atât de important pentru tine cum sunt copiii tăi, și să-ți povestesc, aproape s-ar putea spune „să-ți mărturisesc”, cum au fost începuturile mele ca mamă. O să-ți explic cum mi-am găsit drumul (și continui să-l găsesc). Te asigur că nu a fost un proces lipsit de îndoieli și de greutate. Mai mult, procesul acela încă nu s-a încheiat și continuă zi de zi, deoarece, deși copiii mei sunt deja puțin mai mari, au nevoie ca eu să mă reciclez, să mă adaptez la circumstanțe și să mă întreb dacă mergem în continuare în direcția corectă. De-a lungul acestor pagini vei descoperi alte dezvăluiri personale, dar poate că aceasta este cea care descrie momentul meu de maximă vulnerabilitate și incertitudine.

La vârsta de douăzeci și cinci de ani am terminat masterul în psihologie clinică și am început să-mi tratez primii pacienți. Printre aceștia, au apelat la mine mame și tați care-mi

solicitau cunoștințele pentru a canaliza creșterea copiilor lor. Îmi amintesc că „prescriam sfaturi” cu o mare siguranță, despre renunțarea la pampers, temeri, accese de furie, comportamente... Duceam cu certitudine spre practică teoriile pe care le studiasem în atâția ani. Odată, una dintre acele mame m-a privit fix, poate că nu foarte convinsă de ceea ce tocmai îi spusese, și, apropiindu-se de mine, m-a întrebat: „Tu ai copii?”

Auzindu-i întrebarea, am roșit și am zâmbit ușor ironic. I s-a părut, probabil, foarte evident că încă nu-i aveam. Totuși, după senzația de tulburare inițială, i-am putut răspunde cu seninătate la întrebare: „N-am nevoie să experimentez problemele pentru care ofer tratament. N-am suferit niciodată o depresie sau o tulburare de anxietate și sunt perfect capabilă să le tratez, deoarece cunoștințele și strategiile de intervenție sunt clare. Sunt pregătită și antrenată în mod corespunzător pentru asta.”

Am fost mulțumită de răspunsul meu și cred că și ea. Totuși, cu trecerea timpului și odată cu venirea pe lume a copiilor mei, mi-am amintit acea conversație avută cu ani în urmă. Am evaluat altfel întrebarea pe care mi-o pusese acea mamă și mi-am schimbat părerea. Pentru că, până nu descoperi iubirea infinită pe care o simți pentru copii, până nu te confrunți cu nopți nedormite, cu epuizarea, cu grijile... și-ți dai seama că ai o capacitate de sacrificiu nelimitată, despre care habar n-aveai, când vine pe lume o ființă minunată ce este mai presus de orice altceva, până nu se întâmplă asta, nu ești cu adevărat conștient de ceea ce înseamnă maternitatea-paternitatea. Cu asta nu spun că un psiholog fără copii nu poate să gestioneze un tratament eficient sau

să ofere orientările adecvate, dar cei care au copii dobândesc o altă dimensiune, iar acest lucru, vrând-nevrând, este un plus de luat în calcul. Unde vreau să ajung?

Când s-a născut primul meu copil, a avut loc o adevărată revoluție în interiorul meu. O ciocnire între tot ce studiasem și care predomina sub titlul „cale bună de urmat” și instinctul meu de mamă. O să-ți spun povestea mea, ca să vezi cum am început călătoria și cum am schimbat direcția când am găsit un nou drum.

Despre influențe, tendințe și presiunea socială

Când eram însărcinată în opt luni am părăsit capitala și m-am mutat într-un oraș mai mic. Partenerul meu și-a găsit un nou loc de muncă, iar eu am decis să iau o pauză de la profesia mea de psiholog ca să mă dedic întru totul maternității. Ecografiile indicaseră mereu că totul era bine, dar, la un moment dat, ginecologa mi-a spus: „Copilul ăsta e un butoi cu pulbere. Se mișcă întruna. Copiii care se mișcă atât de mult în burta mamei sunt de obicei mai energici apoi. O să-mi povestești.”

Micuțul meu s-a născut în luna august. Acum n-are importanță să detaliez tot ce s-a întâmplat, dar a fost o naștere complicată. Din acelea pe care preferi să le uiți. Din fericire, totul s-a terminat cu bine și, după câteva zile petrecute la terapie intensivă pentru nou-născuți, eram acasă cu bebelușul nostru. Primele săptămâni nu au fost cele mai dificile. Soțul meu avea concediu de paternitate, părinții mei au venit să stea câteva zile cu noi și, în general, toată lumea din jurul nostru era foarte atentă și dispusă să ne dea o mână de ajutor. Încetul cu încetul, situația aceasta s-a schimbat. Părinții

mei s-au întors în orașul lor, iar soțul meu și-a reluat serviciul, având o funcție care presupunea să lipsească multe ore de acasă, cu prânzuri și cine de afaceri care aveau loc prea des. Iar eu eram într-un oraș nou și mă simțeam destul de singură. Așa că în cea mai mare parte a timpului eram singuri eu și bebelușul, eu și bebelușul meu minunat, pe care din prima clipă l-am iubit la nebunie. Și-ți amintești ce spun mulți părinți când vorbesc despre bebelușii lor nou-născuți? „Mă simt binecuvântată – al meu doar mănâncă și doarme.” Ei bine, copilul meu era exact invers, nici nu mânca, nici nu dormea. Practic, toată ziua era agitat și plângea. Plângea mult. În mașină, în marsupiu, în cărucior, în balansoar și, în caz că te întrebi, și în brațele mele. Nu-i ignoram niciodată crizele de plâns, iar când îi schimbam locul o făceam ca să văd dacă în felul acesta reușeam să se liniștească. Nu aș vrea să exagerez, dar aș spune că 80 la sută din timp se simțea neliniștit. Eram una dintre acele mame care nu puteau să facă duș, de-abia mă puteam îmbrăca, nu puteam să mănânc... Și eram tristă, mai ales pentru micuțul meu, pe care de foarte puține ori îl vedeam liniștit și vesel. Și eram obosită, foarte obosită. În plus, din cauza problemei de care am suferit amândoi când s-a născut, n-am putut să-i dau piept. Acest lucru mă măcina teribil. Mă simțeam o mamă rea pentru că nu-i dădeam ceea ce pentru mine era cel mai bun lucru. Când am putut, mi-am stors laptele, dar acest lucru însemna și mai mult stres, fiindcă trebuia să investesc de două ori mai mult timp să-l extrag pentru a i-l da apoi cu biberonul. Noaptea nu erau mai bune, nu-mi amintesc să fi dormit mai mult de două ore consecutive în primele luni. Bebelușul avea niște colici foarte puternice, care începeau la patru după-amiaza

și se prelungeau până la două sau trei dimineața. Și, în plus, avea reflux gastric. De aceea nu mânca și era atât de agitat. Pediatrii îmi spuneau că durata colicilor era de vreo trei luni, că refluxul avea să dispară curând, când avea să se maturizeze aparatul lui digestiv, iar unii cunoscuți îmi ziceau că la vârsta de trei luni deja va dormi dus. Între timp, continuam să mă intersectez cu părinți începători care-mi spuneau: „Mă simt binecuvântată – al meu doar mănâncă și doarme.” Acum râd de toate aceste lucruri, dar acum treisprezece ani, cu hormonii răscoliți, fiind prea singură, epuizată și disperată, te asigur că mă agățam de orice mi se spunea și m-am gândit la un fel de numărătoare inversă, ca și când, după o sută optzeci de zile, viața mea și cea a copilului meu aveau să se schimbe. Aveam să pot dormi mai mult, să fac duș în timp ce el trăgea un pui de somn, să beau o cafea în timp ce el stătea liniștit în poala mea, să ne plimbăm fără să începă să plângă neconsolat și, mai ales, el avea să fie un bebeluș fericit. Fiindcă te asigur că probabil cel mai mult mă tulbura să-l văd mereu agitat și nemulțumit. Pe acest temei, mi-am creat niște așteptări și am început să număr zilele și orele ca să treacă acele trei luni. Și aceea a fost marea mea greșală. Au trecut cele trei luni, apoi patru, și situația nu doar că nu se îmbunătățea, ci chiar se înrăutățea. Numărătoarea mea inversă se încheiase de mult și mă simțeam din ce în ce mai pierdută și mai disperată. În timpul zilei rezistam cum puteam, dar pe timpul nopții oboseala începea să-și spună cuvântul. Ce-i drept, soțul meu se ocupa de copil ori de câte ori putea și, datorită lui, totul a devenit puțin mai suportabil.

În situația asta, îmi amintesc că, atunci când vorbeam la telefon cu colegile mele psihologe (întâmplarea a făcut ca eu

să fiu mamă înaintea lor), ele îmi spuneau foarte convinse să nu-i mai acord atâta atenție bebelușului, că în felul acesta încurajez plânsul. În cuvinte tehnice, îmi recomandau să potolesc plânsetele copilului încetând să-i mai acord atenție după ce-i satisfăceam toate nevoile de bază, în cuvinte colocviale, „trebuia să nu-l mai răsfăț”. De fapt, spunându-mi asta, ele mă încurajau să aplic principiile behaviorismului, pe care le studiasem la facultate și care la momentul acela se bucurau de o mare popularitate. Eu însămi mă gândisem la asta la un moment dat; totuși, era ceva ce nu mă convingea, ceva contrar simțirii mele. Mi-am amintit de acea mamă care m-a întrebat cândva dacă am copii... Pe atunci, oare aș fi sfătuit pe cineva în situația mea să potolească plânsul bebelușului? E greu de știut și, chiar dacă acum îmi e greu să recunosc, fiindcă este o chestiune exclusă, există posibilitatea să fi făcut asta (dacă aș fi ajuns la concluzia că era cel mai bun lucru care se putea face). Totuși, acum, în calitate de mamă, nu-mi era la fel de clar.

Între timp, într-o dimineață în care, ca de obicei, am ieșit să mă plimb cu micuțul meu, m-am întâlnit întâmplător cu o persoană cunoscută care ieșise și ea la plimbare, cu a treia ei fiică. Conversația a fost cam așa:

— Arăți obosită. Cum te descurci cu bebelușul? A început să doarmă buștean?

— Nici vorbă! Mă solicită de două sau de trei ori în fiecare noapte.

— Câte luni are?

— Aproape șase...

— Ți-e cunoscută cartea care ne învață cum să-i adormim pe bebeluși? Mie mi-a recomandat-o pediatriul și e minune

dumnezeiască. În câteva zile bebelușii dorm duși. Și sora mea a testat-o și e încântată.

— Nu, nu o știam.

— Uf, atunci notează-ți titlul și încearc-o. Și-mi povestești după aceea.

Mi-am cumpărat cartea aceea pe care, deși nu-ți voi spune titlul, sunt sigură că vei ști să o identifici deoarece a devenit foarte cunoscută. Pe scurt, era vorba despre o metodă care detalia un tabel cu timpi, în care se delimitau minutele pe care părinții trebuiau să le aștepte înainte de a se ocupa de bebelușul lor când acesta începea să plângă la culcare sau la trezirea în miezul nopții. Există și o listă lungă de beneficii care se presupune că se obțineau dacă se reușea reglarea somnului copiilor. Mă aflu din nou în fața unor principii ale behavioriștilor. Era același sistem pe care-l studiasem și pe care colegele mele mi-l amintiseră la telefon, dar aici erau expuse niște tipare foarte detaliate și aplicate temei care mă preocupa atât de mult: somnul bebelușului.

Acea era soluția de care aveam nevoie? În acea carte, totul era atât de bine formulat și justificat, încât am început să mă îndoiesc. La urma urmei, metoda se potrivea cu pregătirea mea și se presupunea că existau studii științifice care o garantau. Din câte se putea citi acolo, era bine atât pentru copil, cât și pentru toți ceilalți. Se spune că acea metodologie nu este pentru copii, ci pentru părinți. Așadar, presupun că, în momentul acela, m-am autoconvins, fiindcă aveam nevoie, într-un fel, ca totul să se potrivească în capul meu ca un puzzle perfect. Nu mă simt mândră de ceea ce urma să fac și mărturisesc că mă simt chiar rușinată dezvăluind așa ceva. Uneori, găsirea drumului presupune să ne întoarcem

ideile pe toate părțile, să le răsturnăm și să facem greșeli, pentru a le rectifica ulterior și chiar să ne îndreptăm în sens invers, dacă e nevoie. Exact asta mi s-a întâmplat mie.

Bebelușul meu urma să împlinească șase luni. Subliniasem părțile din carte care mă interesau și memorasem pașii. În noaptea aceea aveam să-i pun în practică. Am urmat astfel rutina zilnică: i-am făcut baie, l-am îmbrăcat cu pijama, i-am dat să bea ultima porție de lapte pe ziua aceea, ne-am giugiulit, i-am schimbat pentru ultima dată scutecul, l-am pupat și i-am zis că-l iubesc. Bebelușul meu era sătul, curat și părea că nu-l durea nimic. Prin urmare, m-am gândit că îi erau satisfăcute toate nevoile de bază. Îmi amintesc că inima îmi bătea nebunește. L-am așezat în pătuț, i-am dat suzeta, pe care a scuipat-o imediat, am stins lumina și, după ce i-am spus noapte bună, am ieșit din cameră. După cum era de așteptat, a început să plângă. Eu stăteam dincolo de ușa dormitorului cu un ceas. Văzând că nu-i venea nimeni în ajutor, bebelușul meu a început să plângă și mai tare. Oare simțea că fusese abandonat? Am simțit în inimă o înțepătură de neliniște. În acea așteptare eternă, secunde pareau minute. Am început să plâng. Ce făceam? Bebelușul meu plângea și eu la fel. Putea să fie bun ceva ce ne făcea să plângem pe amândoi? Și n-am mai rezistat. Am intrat în cameră și mi-am îmbrățișat copilul. L-am luat în patul meu, în timp ce-i ceream iertare pentru ceea ce încercasem să fac. Mă emoționez de fiecare dată când îmi amintesc acel episod. În noaptea aceea am dormit amândoi, prima noapte din multe altele. Și în noaptea aceea n-a avut colici, n-a plâns. Aproape aș putea spune că s-a produs minunea.

Fiul meu avea nevoie de mama lui!

În felul acesta am început să practic *co-sleeping*. Fiindcă aceea era nevoia de bază a copilului meu pentru a dormi. Una dintre cele mai importante nevoi ale unui bebeluș o reprezintă contactul și dragostea părinților lui. În prezent, din fericire, a împărți patul cu copiii este considerat ceva firesc (nu spun că este pentru toată lumea, deoarece încă există persoane care-și pun mâinile în cap când aud vorbindu-se despre asta). Pe atunci nu era așa. Sau, cel puțin, nu era în mediul meu apropiat. A dormi împreună cu copiii se considera, în general, „ciudat” și trebuie să recunosc că la început am ascuns asta, ba chiar, la un moment dat, am ajuns să mă întreb dacă era bine ce făceam. Acum privesc cu detașare și mă scandalizează gândul că o mamă ar putea fi criticată pentru că-și împarte patul cu bebelușul ei. Mă întreb cine a avut „strălucita idee” de a ne spune că adecvat este să doarmă în pătuțul lui și, bineînțeles, la vârsta de patru luni să nu mai stea în camera noastră, ca nu cumva să devină o ființă dependentă și nesigură. În prezent s-a dovedit că este exact invers, copiii dobândesc siguranță când știu că părinții lor sunt mereu acolo, lângă ei. Cum de ceva atât de antinatural s-a putut strecura în obiceiurile noastre și a putut prinde rădăcini atât de adânci în modul nostru de gândire? Din fericire, am găsit specialiști și grupuri alternative de mame și de tați, care susțineau atașamentul și iubirea mai presus de orice. Această perspectivă începea să clocotească puternic și să se instaureze. N-am studiat așa ceva la facultate, dar la asta m-au dus instinctul meu de mamă și simțul logicii mele. Noptile s-au îmbunătățit și, încetul cu încetul, la fel și zilele. Fiul meu era mai odihnit, la fel și eu. El știa că nu avea să rămână singur, că eu aveam să fiu acolo.

Fiul meu mijlociu s-a născut când băiatul meu cel mare avea douăzeci de luni și, doi ani mai târziu, a venit pe lume micuța mea. Cu ei am renunțat la așteptări, nu m-am mai uitat pe calendare și m-am putut bucura de *co-sleeping* (de data asta, fără îndoieli și fără să mă ascund) și de o alăptare prelungită, printre multe alte lucruri. Ce-i drept, au fost copii care nu-mi fuseseră descriși ca butoaie cu pulbere la ecogra-fii, care n-au suferit de colici, nici de refluxuri gastrice. Dar presupun că, la urma urmei, cu adevărat importante erau atitudinea mea și felul meu de a aborda situațiile. Îmi găsi-sem calea! Cel puțin, în ceea ce privește această etapă a creș-terii copiilor.

Prin asta nu intenționez să spun că această cale este singura validă, nici vorbă, dar pentru mine și pentru fami-lia mea a fost. Cred că fiecare este liber să-și traseze ruta, bazându-se întotdeauna pe respect, fără să fie criticat de ceilalți. Dar, dacă-mi permiți să-ți dau un sfat, renunță la metoda behavioristă de a-i adormi pe bebeluși pentru că, în definitiv, nu este o practică respectată, nici nu aduce vreun beneficiu, ba din contră.

Pe de altă parte, dacă primul meu copil nu ar fi fost un be-beluș atât de „teribil” (și o spun cu toată afecțiunea, fiindcă n-aș schimba pentru nimic în lume ce m-a învățat el), n-aș fi străbătut acest drum atât de valoros: să renunț la niște idei prealabile, pentru a înainta în altă direcție și pentru a mă convinge că sunt pe drumul cel bun. Ceea ce mi-a folosit ca să pivotez în continuare între diferite opțiuni și, la fiecare pas, să o găsesc pe cea pe care o consider cea mai bună.

Ca urmare a ceea ce am povestit despre „a ascunde ceva de teama criticilor”, te sfătuiesc să te eliberezi. În general,

societatea judecă prea mult. Există un obicei ciudat de a trage cu ochiul la ce face celălalt și de a arăta spre el cu degetul acuzator, dacă se consideră că face ceva inacceptabil. Nu știu de ce, dar acest obicei prost se intensifică atunci când vine vorba despre parenting. Ei bine, indiferent ce faci, întotdeauna va exista cineva care să te judece. Am constatat asta cu dubla opțiune: piept sau biberon. Primului meu copil n-am putut să-i dau piept, iar asta m-a făcut să-i dau uneori biberonul pe stradă, așezată pe o bancă. Observam că unele persoane se uitau la mine și șușoteau, altele se mirau că nu-i dădeam piept unui copil atât de mic, iar când mă apăram spunând că nu fusese posibil, îmi răspundeau că era din cauză că nu mă străduisem suficient. Asta-mi mai lipsea, nu-mi erau de-ajuns reproșurile pe care mi le făceam singură! Câțiva ani mai târziu, mă aflu pe aceeași bancă dându-i piept fiicei mele și nici atunci n-au lipsit privirile răutăcioase și șușotelile și cineva chiar mi s-a adresat pentru a-mi spune că strada nu era locul potrivit pentru așa ceva. Fără îndoială, nu poți să mulțumești pe toată lumea, așa că zâmbește și bucură-te de modul tău de a-ți crește copilul, ales cu libertate și plenitudine. O să închei această secțiune cu o povestioară clasică revelatoare.

Tatăl, fiul și măgarul

Se spune că un tată, un fiu și un măgar se întorceau acasă după o zi lungă de muncă.

La început, fiul mergea pe măgar, în timp ce tatăl pășea în față, trăgând de hățuri. Întâlnindu-se cu niște țărani, aceștia au spus:

— Mi-ar fi rușine să fiu tânăr și puternic și să permit ca tatăl meu bătrân și amărât să meargă pe jos.

Auzind acel comentariu, fiul s-a gândit mai bine, a coborât de pe măgar și în locul lui s-a urcat tatăl. Întâlnind niște vecine, acestea au șușotit:

— Ce tată egoist! El stă așezat bine, iar sărmanul copil merge pe jos.

Atunci, tatăl și fiul au decis să se urce amândoi pe măgar, pentru ca nimeni să nu-i mai critice. Dar când niște păstori i-au văzut trecând au zis:

— Trebuie să fii barbar ca să abuzezi în halul ăsta de un sărman animal! Ei stau așezați comod, în timp ce măgarul merge cu limba scoasă.

Și, aproape de capătul drumului, sătui să-i critice toată lumea, tatăl și fiul au hotărât să coboare de pe măgar și să meargă pe jos. De îndată ce i-au văzut, câțiva zidari au râs.

— Ce proști! Au un măgar și, în loc să profite de el, ei merg pe jos!

Fabulă de Esop

Și acum... sună alarma care anunță plecarea iminentă a trenului tău. Ia-ți bagajul și urcă, fiindcă această călătorie începe imediat.

CUPRINS

De ce o hartă pentru a educa	7
Pregătirile pentru călătorie	11
Comunicarea	39
Stima de sine	132
Inteligența emoțională	187
Gândirea pozitivă (și realistă)	267
CONECTORUL IUBIRII	317
Educarea comportamentului	325
Valori care contează	420
Instrumente	445
Eu	480
Călătoria ajunge la final	505
BIBLIOGRAFIE	509

.....

Pentru comenzi și informații, contactați:

GRUPUL EDITORIAL CORINT

Departamentul de Vânzări

Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, București, cod poștal 010517

Tel./Fax: 021.319.47.97; 021.319.48.20

Depozit

Str. Gării nr. 11, Mogoșoaia, jud. Ilfov

Tel.: 0758.053.416

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazinul virtual: www.edituracorint.ro



DE CÂTE ORI AI SIMȚIT CĂ NU REUȘEȘTI SĂ GĂSEȘTI CALEA ADECVATĂ ÎN EDUCAREA COPIILOR TĂI?

Cum să obții o comunicare fluentă, empatică, asertivă și bidirecțională? Cum îl poți încuraja pe copilul tău să se accepte? Cum îl poți stimula să-și identifice și să-și regleze emoțiile, dar și să întâmpine noile provocări într-un mod pozitiv? Cum să abordezi educația lui comportamentală? Cum să-l stimulezi să se simtă fericit astăzi și mâine?

„DESTINAȚIE: COPII FERICIȚI” este cartea care-ți oferă răspunsurile la toate aceste întrebări. O carte-călătorie în care vei parcurge aspectele cele mai importante ale creșterii copiilor: comunicarea, stima de sine, inteligența emoțională, comportamentul și valorile, precum și principalele instrumente de care dispunem pentru a le aborda.

O călătorie care te va ajuta să navighezi între teoriile, reflecțiile, activitățile și cazurile practice necesare.

O ADEVĂRATĂ HARTĂ CARE-ȚI VA GHIDA PAȘII PENTRU A-ȚI EDUCA PROPRIUL COPIL.

DIN ACEEAȘI COLECȚIE:



PARTENERI MEDIA:



PSYCHOLOGIES

ISBN: 978-606-088-467-5



www.edituracorint.ro