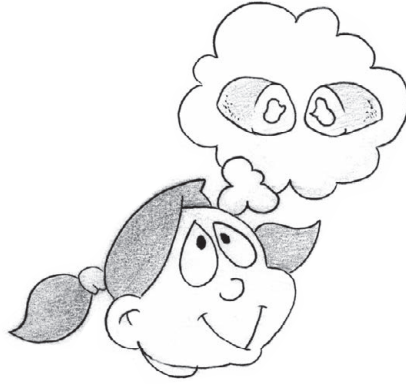


CUPRINS

Prefață	xi
Introducere	xvii
Partea I: Crearea unei fundații solide pentru parenting	1
Capitolul 1: Orientarea către profesia de părinte	3
Capitolul 2: Sarcinile unui părinte	8
Capitolul 3: Contestarea ideii că „orice copil e un mic adult”	15
Capitolul 4: Evitarea celor două mari greșeli de disciplinare	20
Partea a II-a: Controlarea comportamentului nepotrivit:	
Sarcina parentală 1	25
Capitolul 5: Obținerea rezultatelor cu ajutorul numărării	27
Capitolul 6: Sfaturi pentru aproape orice problemă legată de metoda numărătorii	41
Capitolul 7: Disciplinarea copilului în public	63
<i>Povestea reală nr. 1: „Cazul teroristului cu tantrumuri”</i>	72
Capitolul 8: Cum să tratăm rivalitatea dintre frați, tantrumurile, îmbufnarea și minciunile	87
<i>Povestea reală nr. 2: „Cazul incredibil al călătorilor scandalagii”</i>	95
Capitolul 9: Începerea aplicării metodei numărătorii	101

Partea a III-a: Gestionarea încercărilor de testare și manipulare	105
Capitolul 10: Recunoașterea celor șase tipuri de testare și manipulare	107
Capitolul 11: Povești din tranșee	121
Partea a IV-a: Încurajarea comportamentului pozitiv:	
Sarcina parentală 2	133
Capitolul 12: Stabilirea rutinelor pozitive	135
Capitolul 13: Trezirea și pregătirea plecării de dimineață	156
Capitolul 14: Ordinea și treburile casnice	163
Capitolul 15: Mofturile la masă	171
Capitolul 16: Rezolvarea problemei temelor	177
Capitolul 17: Respectarea orei de culcare	184
<i>Povestea reală nr. 3: „Cazul balamucului de la ora de culcare”</i>	193
Capitolul 18: Controlul așteptărilor	200
Partea a V-a: Întărirea relațiilor cu copiii: Sarcina parentală 3	209
Capitolul 19: Ascultarea empatică	211
<i>Povestea reală nr. 4: „Cazul prietenilor dificili”</i>	218
Capitolul 20: Pericolele parentingului exagerat	225
Capitolul 21: Adevărata magie: distracția unu-la-unu	228
Capitolul 22: Rezolvarea problemelor împreună	232
Partea a VI-a: Cum să vă bucurați de nou dobândita viață de familie	237
Capitolul 23: Păstrarea consecvenței	239
Capitolul 24: Familia fericită și sănătoasă	244
Anexe	248
Index	252
Despre autor	266



INTRODUCERE

Jobul de părinte: program prelungit, fără salariu, beneficii excelente

„POT SĂ MĂNÂNC UN Twinkie?”

„Nu, iubire.”

„De ce nu?”

„Pentru că luăm masa la ora șase.”

„Bine, dar eu vreau un Twinkie.”

„Tocmai ți-am spus că nu poți.”

„Niciodată nu-mi dai nimic!”

„Cum adică nu-ți dau niciodată nimic? Ai haine pe tine? Ai un acoperiș deasupra capului? Te hrănesc în fiecare zi?”

„Lui Joey i-ai dat unul acum jumătate de oră.”

„Ascultă, tu ești fratele tău? În afară de asta, el nu face mofturi la mâncare.”

„Promit că n-o să fac mofturi.”

„Monica, lasă-mă cu promisiunile! Ieri, la patru și jumătate, ai mâncat un sendviș cu unt de arahide și jeleu, iar la cină n-ai mai mâncat nimic!”

„ATUNCI MĂ SINUCID ȘI APOI FUG DE-ACASĂ!”

Bine ați venit la 1-2-3 Magic!

Jobul de părinte este unul dintre cele mai importante din lume și, în același timp, poate fi una dintre cele mai plăcute experiențe de viață. Copiii mici sunt fermecători, afectuoși, amuzanți, curioși, plini de viață și distractivi. Pentru mulți adulți, experiența de a fi părinte aduce beneficii profunde și unice, de neegalat de niciun alt aspect al vieții.

Cu toate acestea, a fi mamă sau tată poate fi și incredibil de frustrant. Dacă scena cu Twinkie se repetă de mai mult de o mie de ori, nefericirea e garantată. În cazuri extreme, dar cât se poate de obișnuite, această nefericire poate deveni sursa abuzului emoțional și fizic. Așa nu poate trăi nimeni – nici copilul, nici adultul.

Copiii nu vin pe lume înzestrați cu un manual intitulat *Cum să mă crești*. De aceea există programe precum 1-2-3 Magic. Metoda este folosită în prezent de milioane de părinți din toată lumea (inclusiv părinți singuri sau divorțați), educatori, bunici, îngrijitori de la creșe, bone, pedagogi din tabere, personal din spitale și alte persoane care au grijă de copii, toți lucrând în scopul de a crește copii sănătoși și fericiți.

Programul 1-2-3 este predat și recomandat de mii de profesioniști din domeniul sănătății mintale și de pediatri. La ședințele cu părinții, profesorii le recomandă *1-2-3 Magic* părinților elevilor lor.

De unde tot entuziasmul acesta? După cum a spus un părinte, „1-2-3 Magic a fost ușor de învățat și mi-a oferit rezultate. Am reușit din nou să mă bucur de copii și să fiu genul de mamă care am crezut întotdeauna că voi fi”. După mai bine de douăzeci și cinci de ani de la lansarea programului, auzim astăzi părinți care spun: „Copiii mei erau extraordinari, iar acum sunt adulți cumsecade. Ne face plăcere să le fim în preajmă”.

Metoda 1-2-3 Magic îi ajută pe copii să ajungă adulți autodisciplinați, competenți, fericiți și capabili să se înțeleagă bine cu ceilalți. Cu alte cuvinte, formează oameni cu inteligență emoțională ridicată – indivizi care își pot controla emoțiile la fel de bine pe cât pot să înțeleagă și să răspundă la emoțiile celorlalți.

Metodele descrise în această carte sunt ușor de însușit și *puteți începe*

imediat programul. Pentru învățarea tehnicilor este nevoie de numai trei sau patru ore. Oricine poate folosi 1-2-3 Magic – este nevoie doar de ambiție și implicare!

Cum să începeți

După ce terminați de învățat metoda 1-2-3 Magic, e bine să începeți imediat să o puneți în aplicare. Discutați cu soțul/soția sau cu partenera/partenerul, dacă locuiți împreună, și treceți de îndată la fapte. Dacă sunteți părinte singur, trageți adânc aer în piept și explicați-le copiilor exercițiul. Același lucru este valabil dacă sunteți bunic. Dacă nu începeți imediat, s-ar putea să nu mai reușiți niciodată.

După ce ați învățat 1-2-3 Magic, veți ști exact ce să faceți, ce să nu faceți, ce să spuneți și ce să nu spuneți în aproape în toate situațiile problematice cotidiene prin care treceți cu copiii. Deoarece 1-2-3 Magic se bazează pe doar câteva principii de bază, dar de o importanță majoră, nu numai că veți ține minte ce trebuie să faceți, *dar veți putea să faceți ce trebuie chiar și atunci când sunteți anxios, agitat sau supărat* (stări prin care noi, părinții, trecem în fiecare zi!). De asemenea, veți reuși să fiți un părinte blând, dar eficient, în momentele în care sunteți ocupat, grăbit sau preocupat de ceva.

La ce să vă așteptați când începeți programul 1-2-3

Când începeți programul 1-2-3 Magic, relația cu copiii se va schimba rapid. Dar există o veste bună și una proastă. Vestea bună este că, la început, aproape jumătate dintre copii vor face parte din categoria „cooperează imediat”. Începeți programul și copiii răspund pozitiv din prima clipă – uneori, „ca prin farmec”. Ce faceți în această situație? Vă relaxați și vă bucurați de norocul pe care îl aveți!

Vestea proastă este că cealaltă jumătate dintre copii se vor încadra în categoria „testează imediat”. La început, comportamentul acestor copii

se va înrăutăți. Vă vor pune la încercare, ca să vadă dacă vorbiți serios. Cu toate acestea, dacă rămâneți pe poziții – fără ceartă, fără țipete, fără palme –, majoritatea copiilor își vor schimba comportamentul în șapte până la zece zile. Ce faceți apoi? Vă bucurați din nou de copii.

Credeți sau nu, curând veți avea un cămin mult mai liniștit și copii mult mai cuminiți. Vă veți plăcea și vă veți respecta din nou ca părinți – și totul se va întâmpla într-un viitor deloc îndepărtat!

Înainte să intrăm în detaliile programului 1-2-3 și ale Sarcinii Parentale 1, controlarea comportamentului nepotrivit, ar trebui să identificăm câteva concepte foarte importante, fundamentale pentru înțelegerea principiului după care funcționează metoda 1-2-3 Magic:

- ◆ *Cea mai eficientă abordare – sau filosofie – a parentingului* (capitolul 1).
- ◆ *Principalele trei sarcini parentale* (capitolul 2).
- ◆ *Presupunerea periculoasă pe care unii părinți, profesori și alți educatori o fac adesea în privința copiilor mici* (capitolul 3).
- ◆ *Cele două mari greșeli de disciplinare făcute de adulți* (capitolul 4).

III PARTEA I III

Crearea unei fundații solide pentru parenting

CAPITOLUL 1

Orientarea către profesia de părinte

CAPITOLUL 2

Sarcinile unui părinte

CAPITOLUL 3

Contestarea ideii că „orice copil e un mic adult”

CAPITOLUL 4

Evitarea celor două mari greșeli de disciplinare





1

ORIENTAREA CĂTRE PROFESIA DE PĂRINTE

Cum să ne pregătim pentru cea mai importantă slujbă din lume

NU AVEȚI DE UNDE să știți ce presupune profesia de părinte până când nu ajungeți în acea postură. Orice v-ați fi imaginat despre cum va fi să fiți mamă sau tată, momentul când aduceți primul copil acasă va fi un șoc – un mare șoc! Singura garanție este că educarea și creșterea copilului va fi mai dificilă, dar și mult mai satisfăcătoare decât v-ați fi așteptat.

1-2-3 Magic se bazează pe ideea că parentingul ar trebui privit ca o profesie. Cu alte cuvinte, după un curs de specializare, treaba va fi mult mai ușoară. Dar această pregătire nu trebuie să dureze ani de zile, nici să implice citirea a tone de cărți. O singură carte ar trebui să fie de ajuns.

Reguli de bază pentru un părinte eficient

Trebuie să porniți de la propria filosofie de parenting – de la evaluarea generală a acestei profesii, care vă oferă regulile de bază. Deși

îndatoririle se schimbă pe măsură ce cresc copiii, părinții eficienți au două calități importante. Acestea sunt:

- ▶ **Cald și prietenos, pe de o parte.**
- ▶ **Exigent și ferm, pe de altă parte.**

A fi *cald și prietenos* înseamnă a avea grijă de nevoile emoționale și fizice ale copiilor. Înseamnă să-i hrănim, să-i protejăm, să aibă căldură și haine curate și să ne asigurăm că dorm suficient. Căldura și prietenia înseamnă și să fim sensibili la sentimentele copiilor: să le împărtășim bucuria că au un nou prieten, să îi consolăm când scapă înghețata pe jos, să îi ascultăm activ când sunt supărați pe un profesor și să ne bucurăm de compania lor.

A fi *cald și prietenos* înseamnă *să vă și placă* – nu doar să vă iubiți – copiii.

Cealaltă trăsătură importantă a oricărui bun părinte, a fi *exigent și ferm*, are un sens pozitiv. Părinții buni au așteptări de la copiii lor. Se așteaptă să se comporte bine la școală, să fie respectuoși cu adulții, să studieze, să depună eforturi la sport și să aibă prieteni pe care să-i trateze cu generozitate și bunătate. Așteaptă de la copiii lor să respecte regulile, să facă gesturi frumoase pentru ceilalți și, uneori, să înfrunte situațiile dificile sau de care le este teamă.

Cu alte cuvinte, părinții eficienți se așteaptă de la copiii lor să facă față provocărilor vieții (care, după cum știți, nu sunt puține!) și să respecte regulile și limitele impuse comportamentului lor.

Aceste două direcții ale parentingului, *cald-prietenos și exigent-ferm*, ar putea părea contradictorii la început. Nu sunt. Unele situații impun o latură, altele – cealaltă latură, iar câteodată veți avea nevoie de amândouă. De exemplu, ce se întâmplă dacă fiica dumneavoastră îi dă o palmă fratelui ei? Este momentul să folosiți latura exigentă. Dar dacă hrănește câinele fără să i se ceară? Folosiți latura caldă.

Dar dacă e ora de culcare? Atât latura prietenoasă, cât și cea fermă sunt la fel de necesare. Latura prietenoasă ar putea însemna să stați în pat cu copilul un sfert de oră, cât citiți povestea de seară. Latura exigentă, pe de altă parte, ar putea însemna să le cereți copiilor să fie gata de culcare (șpalat pe dinți, baie sau duș, pijamale și așa mai departe)

înainte de povestea de seară. Iar la ora nouă, fermitatea înseamnă că se stinge lumina. Fără „dacă”, „și” sau „dar”.

Mesajele pe care această filosofie de parenting le trimite copiilor sunt următoarele:

- ◆ **Cald-prietenos: te iubesc și voi avea grijă de tine.**
- ◆ **Exigent-ferm: aștept ceva de la tine.**

De ce sunt necesare ambele atitudini față de copil, cald-prietenoasă și exigent-fermă? Din două motive. Primul motiv este simplu: ca să vă simțiți bine! Ar fi frumos să vă puteți bucura de copii cât cresc. Copiii sunt plini de energie, simpatici, fascinanți și distractivi și puteți petrece împreună clipe minunate, pe care nu le veți uita niciodată.

Cel de-al doilea motiv este puțin trist. Vă doriți să crească mari, iar într-o bună zi să își ia zborul și să se descurce singuri. Să fiți cald și exigent, prin urmare, înseamnă să *încurajați și respectați independența copiilor*. Să fiți prietenos și ferm nu înseamnă să copleșiți copilul și să fiți prea protector. Ci să-i dați șansa să facă tot mai multe lucruri singur, pe măsură ce crește. Când fiul nostru cel mare a mers cinci cvartale până la grădiniță în prima zi, eram sigur că nu se mai întoarce. S-a întors bine-mersi, iar eu am învățat o lecție despre independență și despre abilitățile sale crescânde.

Concept-cheie

Studiile au arătat că părinții eficienți sunt calzi și prietenoși pe de o parte, dar exigenți și fermi pe de altă parte. Ambele atitudini au o importanță majoră pentru educarea unor copii maturi, cu inteligență emoțională ridicată.



Parenting automat vs parenting deliberat

Putem spune că există două tipuri de parenting: automat și deliberat. Parentingul automat se referă la lucrurile pe care le faceți spontan, fără să vă gândiți cu adevărat (și fără să aveți o pregătire specială), cum ar fi să luați în brațe și să consolați un copil de doi ani care plânge fiindcă

tocmai a căzut. Consolarea unui copil supărat este un exemplu pozitiv, dar reacțiile automate ale unui părinte pot include și acțiuni nu la fel de utile, cum ar fi să țipăm la un copil de șapte ani care se tot ridică din pat pentru că aude zgomote în dulap.

Iată ce veți dori să faceți cu ajutorul programului 1-2-3 Magic:

1. Păstrați obiceiurile automate pozitive. Veți descoperi că unele dintre principiile dumneavoastră benefice, cum ar fi să ascultați copilul și să îi laudați eforturile, sunt deja incluse în program.
2. Identificați reacțiile automate dăunătoare, inutile sau supărătoare. Pe măsură ce citiți această carte, hotărâți cum veți înlocui aceste acțiuni negative cu strategii deliberate, pline de respect și mult mai utile, sugerate de 1-2-3 Magic.
3. Exersați, exersați, exersați! Lucrați intens și implicați-vă, până ce noile metode devin un automatism. Tocmai pentru că 1-2-3 Magic funcționează atât de bine, programul tinde să se autoconsolideze, ceea ce face ca trecerea de la parenting planificat la parenting automat să fie mult mai ușoară.



Sfat util

Identificați deprinderile de parenting automat care vă sunt dăunătoare, inutile sau supărătoare. Pe măsură ce citiți 1-2-3 Magic, decideți cum veți înlocui aceste acțiuni negative cu strategii deliberate, pline de respect și mult mai utile.

Parentingul automat include și o altă activitate extrem de importantă, pe care o faceți, de fapt, tot timpul: *modelarea*. Copiii sunt imitatori talentați și învață enorm doar urmărind felul în care vă comportați. Dacă îi tratați cu respect pe ceilalți, copiii vor face la fel. Pe de altă parte, dacă țipați când vă enervați în trafic... Ați prins ideea.

Așadar, țelul este un parenting automat, dar eficient. Această abordare necesită la început concentrare și efort, dar ulterior lucrurile devin mult mai simple. Iar familiei îi va fi mult, mult mai bine!