

TREI

Alege cuvintele, nu bâtele și pietrele

7 metode prin care copilul tău
să se descurce cu hărțuirea,
conflictul și alte situații dificile

SCOTT COOPER

Traducere din engleză de Cristina Jinga

*Pentru Adam, Jackson și Brooke, cu toată dragostea
mea.*

*În memoria iubitei noastre Katie, care va fi totdeauna
cu noi.*

CUPRINS

<i>Câteva cuvinte introductive</i>	9
Capitolul 1 Metoda Gaiței albastre: autoexprimarea asertivă	27
Capitolul 2 Metoda Ciorii: Răspunsul la învinovățire	53
Capitolul 3 Metoda Colibriului: Răspunsul la hărțuire	75
Capitolul 4 Metoda Guguștiucului: Rezolvarea conflictelor	93
Capitolul 5 Metoda Mierlei: Conversație socială încrezătoare	109
Capitolul 6 Metoda Bufniței: Răspunsul la gândurile autosabotoare	131
Capitolul 7 Metoda Șoimului: Practicarea mindfulness-ului	185
<i>Câteva gânduri de încheiere</i>	205
<i>Mulțumiri</i>	209

<i>Lecturi utile despre practicarea mindfulness-ului și despre terapia cognitivă</i>	211
<i>Listă de verificare a cunoștințelor</i>	214

CÂTEVA CUVINTE INTRODUCATIVE

O TRUSĂ DE INSTRUMENTE VERBALE

Am simțit, în același moment, cum mi se strânge inima și mă umplu de furie. Fiul meu, în vârstă de șapte ani, cu umerii tremurând și ochii lui mari, căprui, înotând în lacrimi, se uita la mine după ajutor. Fiul meu cel vesel, cel „perfect“, tocmai fusese ținta unui hărțuitor agresiv, iar eu n-aveam de gând să înghit una ca asta. Cineva trebuia să plătească.

Din fericire, în timp ce mă îndreptam spre ușa de la intrare, mi-am dat seama ce se petrecea în mine și m-am calmat. De fapt, hărțuitorul agresiv nu arăta nici pe departe atât de agresiv. Mai precis, arăta foarte asemănător cu fiul „perfect“ al vecinului meu. Am lămurit situația fără să-mi pierd cumpătul și am descoperit că fiul meu nu fusese chiar atât de perfect, în cazul acela. A reieșit că emoțiile fiului meu se revărsaseră nestăpânit și că reacționase la tachinările prietenului său din vecini cu lovituri și îmbrânceli — reacțiile normale ale unui băiețel. Însă, experiența m-a făcut să realizez că nu-mi pregătisem fiul să se descurce în situațiile de tipul acela. La drept vorbind, nu-l învățasem cum să se descurce în aproape niciuna dintre situațiile sociale dificile.

Am început să îmi dau seama, în momentul acela, că toți avem la noi o trusă de unelte interioară. În trusa aceea sunt toate instrumentele pe care le deținem ca să facem față oricărui tip de situație, de confruntare și de contact interuman. Dacă tot ce găsesc în trusa mea când mă ameninți este un ciocan, o să te pocnesc cu el. Dar dacă mai am și alte instrumente, mai fine, mai subtile, trebuie să le încerc mai întâi pe acelea. Copiii au nevoie de astfel de instrumente, nu doar ca să se descurce între ceilalți copii, dar chiar și în situațiile mai dilematice de comportament, când au de-a face cu adulții — cum îi spui unui adult ostil sau nedrept s-o lase baltă?

Am decis că fiul meu avea nevoie de mai mult decât un ciocan. În afară de faptul că eram tatăl lui, aveam și educația potrivită pentru a-i oferi ceva mai mult. Am fost norocos să am un tată care s-a ocupat realmente de tineri și și-a dedicat viața instruirii lor. Ca profesor de agricultură la un liceu din inima podgoriilor Napa Valley, a avut în grijă mulți elevi (în unele cazuri, mai puțin interesați de performanță școlară) și i-a ajutat să-și îmbunătățească abilitățile practice prin angrenarea în proiecte la locul de muncă. Unii dintre acești tineri au devenit specialiști foarte apreciați în industria vinului. Probabil datorită influenței tatălui meu, mi-am petrecut mare parte din viața adultă interesat și implicat în eforturile de implementare a programelor de dezvoltare a adolescenților. La început, am fost îndrumător bilingv, profesor și antrenor. Chiar și după ce am obținut un MBA și am intrat în lumea afacerilor, am păstrat o strânsă legătură cu programele de dezvoltare a adolescenților, fiind antrenor și participând în consiliile școlare

și în programele antidrog. De-a lungul anilor, am cercetat și am dezvoltat câteva metode proprii de a-i ajuta pe copii în domenii ca stima de sine, asertivitatea și rezolvarea conflictelor — toate, chestiuni legate de instrumentele pe care-mi doream să le aibă fiul meu. Am experimentat învățându-i aceste principii pe adolescenți și am descoperit ce mergea și ce nu. În plus, lumea afacerilor mi-a sporit conștientizarea (dacă nu plăcerea) în privința confruntărilor din lumea reală și în privința negocierilor și strategiilor de a gestiona situațiile sociale dificile.

**Copiii au nevoie de abilități ca să se descurce și cu noi,
părinții lor, mai ales când, prea distrași de tracasările zilnice, uităm să
fim îngăduitori și rezonabili.**

Nereușind să găsesc o sursă completă și general valabilă pe care s-o folosesc ca să-mi învăț fiul abilitățile pe care voiam ca el să le dețină, am început să combin cele aflate din cercetările mele cu cele din experiența mea și din a soției mele, Julie, într-o formă pe care s-o folosesc ca să-i educ pe cei trei copii ai noștri. După încercări și eliminări succesive, am ajuns la o metodă de a le oferi copiilor noștri un set de instrumente verbale utile, care să-i ajute să facă față unei palete largi de situații sociale dificile. Prin publicarea ei, sper că tu n-o să fii nevoit(ă) să treci prin același lung proces până să găsești aceste instrumente utile.

Ca părinți, știm că zicala aceea din copilărie, despre bâte și pietre — care îți pot rupe oasele, pe când cuvintele nu-ți pot

face niciun rău — nu este întotdeauna adevărată. Bătele și pietrele în mod cert pot răni, dar la fel o fac și jignirile și cuvintele de ocară. Principalul scop al cărții de față este să îi doteze pe copiii tăi cu instrumentele verbale prin care să contracareze cuvintele care rănesc, atât cele pe care alții le spun lor, cât și cele pe care și le spun ei înșiși. Copiii mei au folosit unele dintre metodele de abordare din cartea aceasta pentru a face față criticilor, hărțuirii, ridiculizării, coerciției și conflictului.

Abilitățile acestea sunt ca un fel de judo verbal — o expresie care a mai fost utilizată și de alții, mai cu seamă de George Thompson, cu referire la tehnicile verbale care ne pot ajuta să ne descurcăm în situațiile sociale dificile. Dintre toate tipurile de arte marțiale, judoul este probabil cel mai asertiv, fără a fi în mod fățiș agresiv. Tehnicile din judo sunt relativ blânde, în sensul că sunt orientate spre devierea sau pararea unui atac. Practicanții nu încearcă să dea lovituri cu pumnii sau cu picioarele, nici alte figuri ofensive, ci mai degrabă aplică procedee de aruncat și de apucat adversarul pentru a-i folosi forța de atac în avantajul propriu. În mod asemănător, judoul verbal nu este făcut pentru a arunca injurii și a-i ataca pe alții agresiv, ci mai degrabă pentru a riposta asertiv la loviturile lor verbale.

Unul dintre punctele tari ale pregătirii în arte marțiale este acela că discipolii învață tehnici foarte clare și specifice. Pas cu pas, ei deprind un repertoriu de mișcări pe care, în cele din urmă, le pot folosi în orice combinație au nevoie. Tehnicile mele funcționează în același fel. Exersându-le și deprinzându-le una câte una, copiii pot deveni mai bine echipați

pentru a înfrunța situațiile sociale dificile care apar în viața de zi cu zi.

Copiii se confruntă dintotdeauna cu astfel de situații grele. Însă, cu modelul actual al familiei și al programului de muncă, părinții rareori sunt prin preajmă pentru a oferi sprijin (s-a estimat că, din 1986 încoace, părinții au cu zece până la douăsprezece ore mai puțin timp disponibil săptămânal pentru copiii lor decât aveau în 1960). Copiii au nevoie de abilități de a se descurca singuri, când noi nu suntem prezenți. De asemenea, au nevoie de abilități ca să se descurce și cu noi, părinții lor, mai ales când, prea distrași de tracasările zilnice, uităm să fim binevoitori și rezonabili.

TREZIREA LA COPIII NOȘTRI

Copiii mei sunt uimiți de nemaipomenita mea abilitate de a nu-i auzi, câteodată. Pot să stea la o jumătate de metru în fața mea și, dacă sunt absorbit de altceva, nu aud niciun cuvânt din ceea ce-mi spun. O întreabă pe mama lor: „Cum poate tata să facă asta?“, de parcă ar fi vreo putere specială. Uneori, sunt cu adevărat impresionați de această abilitate și fac cu rândul pentru a mi-o testa. Însă, de cele mai multe ori sunt supărați. Lucrul acesta mă îngrijorează, pentru că mă tem că, la un anumit moment, se vor da bătuți și nu vor mai încerca. Trebuie să le acord atenție copiilor mei, dacă vreau ca și ei să-mi acorde mie atenție.

**Când copiii noștri au devenit niște limitatoare de viteză deranjante,
trebuie să ne trezim și să tragem pe dreapta,
mai înainte să rănim pe cineva.**

Primul pas pentru a ne păstra cu succes copiii este să *ne trezim* literalmente la ei! Dacă am ales să avem copii și după aceea am permis carierei sau altor ambiții să-i înlocuiască din poziția de principal scop al nostru în viață, trebuie să deschidem ochii în fața crudei realități: ne-am lăsat păcăliți de falșii profeți ai culturii noastre materialiste de Madison Avenue¹. Dacă am lăsat pe mâna altora povara grea de a ne educa și a ne pregăti copiii, este nevoie să acordăm mai multă atenție conținutului și metodelor de abordare ale acelei pregătiri și să ne implicăm în proces. Cu atât mai mult, când copiii noștri au devenit niște limitatoare de viteză deranjante, în cursa noastră prin viață rapidă și furioasă, pe pilot automat, trebuie să ne trezim și să tragem pe dreapta, mai înainte să rănim pe cineva.

Un studiu din 1997, condus de Institutul de Cercetări Sociale al Universității din Michigan, a confirmat că părinții dedicați au un impact semnificativ. Chiar după ce a trecut în revistă toate lucrurile asupra cărora părinții au mai puțin control, studiul a concluzionat că părinții care au declarat că erau apropiați de copiii lor, aveau relații afectuoase cu ei, făceau multe lucruri împreună cu ei și mențineau speranțe ridicate în privința lor, aveau copii care păreau mai fericiți, mai bine-crescuți și mai bine adaptați social.

¹ Potrivit lexicologului William Safire, Madison Avenue a devenit metonimic pentru industria de advertising american, în special cu referire la tehnicile abile de manipulare a sentimentelor consumatorilor (N.t.)

Este nevoie să încetinim și să ne facem timp pentru copiii noștri. Dacă încetăm să-i mai judecăm și ne întoarcem conștient mințile și inimile la momentele noastre cu ei din prezent, ne putem trezi pentru a înțelege natura și nevoile lor unice. Ne putem trezi pentru a ne gândi la ce ne-ar sta în puteri să facem ca să-i ajutăm să fie niște ființe umane fericite și reziliante. Ne putem trezi pentru a ne purta față de ei cu răbdare, acceptare și înțelegere, nu cu răbufniri impulsive de mânie. Ne putem trezi pentru a închide (sau a arunca) televizorul și alte distracții și a fi, pur și simplu, împreună cu ei, vorbindu-le, ascultându-i și jucându-ne.

În cartea lor, *Cum să-ți reinventezi viața*, psihologii Jeffrey Young și Janet Klosko enumeră șase nevoi primare ale unui copil, care trebuie satisfăcute pentru ca el să se dezvolte armonios:

1. Siguranța
2. Conexiunea cu ceilalți
3. Autonomia
4. Stima de sine
5. Autoexprimarea
6. Limite realiste

O parte din trezirea la oportunitățile și responsabilitățile noastre parentale o reprezintă trezirea la aceste nevoi și stabilirea modurilor prin care putem ajuta la satisfacerea lor. E foarte greu să fii un părinte de succes, dar e aproape imposibil, dacă nu ești treaz în mod conștient la sarcina aceasta.

Pentru cei mai mulți dintre noi, să învățăm să ne trezim și să trăim conștient în momentul prezent reclamă un considerabil efort. Recomand cu tărie scrierile lui Jon Kabat-Zinn și ale lui Thich Nhat Hanh ca ghiduri pentru dezvoltarea unei practici personale de a fi cu adevărat treji în viețile noastre, practică de asemenea cunoscută ca mindfulness.

În niciun alt sector al vieților noastre mindfulness-ul nu este mai important decât în acela al trăirii împreună cu copiii noștri și al educării lor. Lucrul acesta este mai cu seamă adevărat când copiii noștri sunt încă în formare, când trusa lor interioară de instrumente așteaptă să fie umplută. În Capitolul 7, am inclus câteva exerciții pe care să le poți folosi atât ca să-ți ajuți copiii, cât și ca să-ți dezvolți o mai autentică stare de prezență conștientă în viața de zi cu zi. Am inclus, de asemenea, o listă de lecturi folositoare despre practicarea formală și informală a mindfulness-ului.

MINDFULNESS

Mindfulness înseamnă a acorda atenție într-un mod aparte: intenționat, momentului prezent și în mod necritic. Acest tip de atenție încurajează o mai mare conștientă, claritate și acceptare a realității momentului. Ne deschide ochii asupra faptului că viețile noastre se desfășoară doar într-o succesiune de momente. Dacă nu suntem pe deplin prezenți în multe din aceste momente, s-ar putea nu doar să pierdem ce e mai valoros în viețile noastre, dar și să ratăm să ne dăm seama de bogăția și profunzimea posibilităților noastre de dezvoltare și transformare.

— JON KABAT-ZINN

CUM FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL TRUSEI DE INSTRUMENTE VERBALE

Sistemul prezentat în cartea de față se bazează pe multe dintre principiile utilizate de obicei în învățarea asertivității: autoexprimare, deschidere, deviere, repetiție verbală și abilități de rezolvare a problemelor/conflictelor. Am încercat să inserez în acest sistem tehnicile adulte eficiente într-o formă destul de simplă ca să fie înțeleasă de copii. De asemenea, am inclus elemente de terapie cognitivă și mindfulness, despre care cred că sunt esențiale pentru dezvoltarea unei asertivități interne și a unei stări de bine durabile.

Trusa de instrumente verbale este

- împărțită în șapte categorii, cărora eu le-am spus Metode, fiecare purtând numele unei păsări dintr-o specie aparte;
- compusă din tehnici elementare, simple sau exerciții pentru fiecare categorie;
- introdusă prin modele de scenarii parentale scurte, ușor de aplicat.

Am ales păsările ca simboluri pentru trusa mea de instrumente verbale din pricina naturii lor prin excelență vocale și a aprecierii mele pentru prezența lor în lume. N-au fost așa dintotdeauna pentru mine. Am avut o anumită imagine mentală despre „păsărari“ (cum probabil o aveți și voi): pălării caraghioase, șosete până la genunchi, ochelari de șoareci de

biblioteca și binocluri atârinate la gât. Prin urmare, găseam din cale-afară de amuzant că atleticii mei frați și nepotul meu erau atât de pasionați de zburătoare. Însă, în weekendul de după înmormântarea tatălui meu, am fost în dispoziția necesară pentru rezervația Point Reyes, pentru Oceanul Pacific, pentru balsamul vindecător al naturii și pentru compania fraților și a nepotului meu. Le-am fost recunoscător pentru invitația de a mă alătura lor și pentru ce am trăit acolo. De atunci, îmi place să observ păsările.

E instructiv de remarcat că, deși multe triluri ale păsărilor sunt înnăscute (mai ales fluierăturile scurte, de alarmă generică), multe specii învață elementele specifice ale repertoriului lor de la unul sau mai mulți tutori adulți. Prin imitație vocală, puii de pasăre cântătoare deprind structuri mai elaborate ale dialectului lor, care sunt esențiale pentru supraviețuire și pentru succes în cadrul speciei lor. Cred că există aici o analogie convingătoare cu noi, ca specie umană. Puii noștri au nevoie de tutori conștienți care să-i învețe instrumentele verbale și mentale necesare pentru a-i ajuta să fie fericiți și încrezători în sine în lumea noastră. Adeseori, presupunem că ei vor deprinde singuri aceste abilități. Și adeseori o fac, imitând modelul nostru și modelele altora. Însă, la fel de des, vor avea nevoie de ajutor conștient pentru învățarea acestor abilități — exact cum au nevoie de ajutor ca să învețe cititul, matematica, baletul sau orice altceva.

Am numit fiecare dintre cele șapte metode ale mele de folosire a instrumentelor verbale după câte o pasăre ale cărei caracteristici le descrie cel mai bine. Copiii reacționează natural

la păsări și imaginile lor sunt ușor de ținut minte. Și copiii de cinci ani pot să-și amintească lejer o gaiță albastră gălce-vitoare, un colibri rapid sau o bufniță înțeleaptă și abilitățile verbale asociate cu fiecare dintre ele.

La fiecare din cele șapte categorii de abilități verbale am inclus tehnici specifice. Experiența mi-a demonstrat că poate fi foarte eficient să ai un nume memorabil atașat de o tehnică. Numele devin coduri care le reamintesc copiilor ce au învățat. Când te referi la Puternicul Probabil (Mighty Might) sau la Sherlock Holmes, copilul recunoaște imediat tehnica.

Poți introduce aceste metode verbale sistematic sau după cum este nevoie. Alege ce e util și renunță la restul. Dacă vrei să oferi o prezentare generală a acestor principii, cum am făcut și eu, ar putea fi constructiv să organizezi, periodic, niște lecții introductive mai riguroase. O să găsești o listă de verificare a cunoștințelor la sfârșitul cărții, cu care poți urmări ce a învățat copilul tău, în caz că vrei o abordare mai sistematică. Scenariile nu sunt date pentru a fi urmate literal, ci doar ca să-ți faci o idee despre cum ar putea decurge logica prezentării.

SFATURI PRACTICE

Faptul că am avut aceste tehnici verbale la dispoziție m-a ajutat în sarcina mea de părinte. Mai mult ca orice, ele i-au furnizat familiei mele o cale de a discuta despre importanțele abilități sociale și interpersonale și a le aplica. Când un

profesor de la școală spune „Încercați să folosiți înmulțirea în loc de împărțire“ sau „Folosiți o lung în loc de o scurt“, copiii știu precis ce spune profesorul și pot răspunde în mod corespunzător. Când eu le spun jucătorilor de baschet dintr-o busculadă să pivoteze și să blocheze, ei înțeleg ce le spun. De asemenea, când îi spun fiicei mele să încerce Eu-Puterea sau Ridicatul din Umeri, ea știe exact ce vreau să spun. Am inclus scenarii și exemple într-un limbaj destul de simplu pentru a fi înțeles de copiii de la cinci ani în sus. Dacă ai un copil foarte vorbăreț, ai putea introduce metodele chiar și mai devreme. Bineînțeles, o să adaptezi nivelul limbajului din exemple la nevoile copilului tău.

Când am început să predau aceste tehnici, copiii mei aveau zece, șapte și patru ani. Am vrut să le dau o perspectivă de ansamblu, așadar, am programat o metodă ca temă pentru o lună. În fiecare săptămână, le prezentam pe scurt o tehnică și recapitulam ce discutaserăm în săptămâna dinainte. Ne jucam mult pe roluri. Am descoperit că este mai cu seamă important să inversăm rolurile, respectiv eu jucam copilul, astfel încât copiii mei să poată avea un model despre cum se folosește tehnica. La sfârșitul lunii, le dădeam un simbol al metodei, ca dar și ca amintire (de exemplu, un lăncișor, o șapcă de baseball, un poster sau alte nimicuri).

Ca în cazul mai tuturor proceselor de învățare, introducerea este partea ușoară. Dar eu am descoperit că și pregătirea continuă și recapitularea pot fi, dacă nu ușoare, măcar simple. Punctele esențiale ale pregătirii sunt claritatea, indicațiile la momentul oportun și buna cunoaștere a copiilor tăi. Cartea

aceasta oferă tehnici, exemple și exerciții pentru a clarifica instrumentele. Indicațiile la momentul oportun înseamnă să le oferi copiilor tăi un rezumat al instrumentelor în situații ad-hoc din viața reală (foarte asemănător cu a opri o busculadă sau a cere un time-out în mijlocul unui meci, pentru a clarifica unele lucruri). Cunoașterea copiilor tăi înseamnă să stai aproape de ei și să le înțelegi nevoile. Pentru a fi eficientă, sunt de părere că orice îndrumare și pregătire a copiilor noștri trebuie să fie făcută cât mai natural și mai neconstrângător cu putință.

Iată câteva exemple de cum am integrat eu predarea și folosirea acestor instrumente în cursul obișnuit al vieții noastre:

- Când copiii vin la mine și încep să se acuze unul pe altul pentru vreun incident sau vreo încălcare a vreunei reguli, eu le cer să se ducă înapoi și să folosească mai întâi comunicarea directă între ei (Eu-Puterea, vezi pagina 30) și, dacă nu merge, trecem la Pauza de Soluționare (vezi Capitolul 4).
- Când hărțuirea sau ciorovăiala scapă de sub control, cer Vorbitul Frumos (Capitolul 5) și mă așez la discuție cu cel care a fost hărțuit, trecând în revistă instrumentele pentru a răspunde la hărțuire (Metoda Colibriului). Eu însumi folosesc Eu-Puterea pentru a le spune copiilor ce vreau.
- Dacă sunt îndreptățit să-i corectez pe copiii mei și ei încep să devină anormal de defensivi, le amintesc instrumentele pentru a face față criticilor în mod constructiv (Metoda Ciorii).