

CUPRINS

<i>Cuvinte de apreciere</i>	5
Introducere. Supraviețuiește și creează armonie	9
1. Părinți care sunt interesați de dezvoltarea creierului copiilor lor	19
2. Două creiere sunt mai bune decât unul: Integrarea celor două emisfere cerebrale	33
<i>Strategia 1: Conectează-te și redirecționează: Navigând pe valurile emoționale</i>	42
<i>Strategia 2: Identifică pentru a rezolva: Povești pentru a calma emoții mari</i>	49
3. Cum să construiești o scară către minte: Integrarea creierului superior cu cel inferior	63
<i>Strategia 3: Angajează creierul superior, nu te enerva: Apelează la creierul superior</i>	76
<i>Strategia 4: Folosește-l sau vei pierde: Exersarea creierului superior</i>	81
<i>Strategia 5: Mișcă sau vei pierde: Mișcă-ți corpul pentru a evita să-ți pierzi mintea</i>	87
4. Omoară fluturii! Integrarea memoriei pentru creștere și vindecare	97

<i>Strategia 6: Folosește telecomanda minții:</i>	
<i>Derularea amintirilor</i>	112
<i>Strategia 7: Amintește-ți să-i amintești:</i>	
<i>Fă din amintiri o parte din viața ta de familie</i>	118
5. Statele Unite ale ființei mele:	
Integrarea diferitelor părți ale personalității mele	127
<i>Strategia 8: Lasă norii emoției să treacă:</i>	
<i>Învăță-i că sentimentele vin și pleacă</i>	139
<i>Strategia 9: Analizează: Fii atent la ce se</i>	
<i>întâmplă în interior</i>	140
<i>Strategia 10: Exersează observarea minții:</i>	
<i>Întoarcerea în centru</i>	148
6. Conexiunea eu-noi:	
Integrarea sinelui cu ceilalți	159
<i>Strategia 11: Mărește nivelul de distracție în</i>	
<i>familie: Stabilește-ți scopul de a vă bucura unii</i>	
<i>de alții</i>	174
<i>Strategia 12: Conexiune prin conflict: Învăță-i</i>	
<i>pe copii să se certe ținând cont de „noi“</i>	178
Concluzii. Unificarea informațiilor	190
Fișe de pus pe frigider	196
Vârstele și etapele de dezvoltare	
a creierului integrat la copii.....	199
<i>Mulțumiri</i>	219
<i>Despre autori</i>	223

Introducere

Supraviețuiește și creează armonie

Ai avut zile proaste, nu? Când privarea de somn, tălpile pline de noroi, untul de arahide de pe sacoul nou, lupta cu temele pentru acasă, plastilina de pe tastatura computerului și veșnicul refren „Ea a început!“ te fac să numeri minutele rămase până la culcare. În aceste zile, când (din nou?!!) trebuie să scoți o stafidă din nara unui copil, ți se pare că tot ce mai poți spera este să *supraviețuiești*.

Cu toate acestea, atunci când vine vorba de copiii tăi, vrei mult mai mult decât simpla supraviețuire. Desigur că vrei să treci de aceste momente dificile, cum ar fi cel de acces-de-furie-în-restaurant. Dar, dacă ești părinte sau ai grijă de un copil, scopul tău final este acela de a-i crește pe copii într-un mod care să le permită să *înflorească*. Vrei ca ei să se bucure de relații semnificative, să fie atenți și plini de compasiune, să aibă rezultate bune la școală, să muncească cu seriozitate și responsabilitate și să se simtă bine în pielea lor.

Supraviețuiește. Înflorește.

De-a lungul anilor, ne-am întâlnit cu mii de părinți. Când îi întrebăm ce contează cel mai mult pentru ei, versiunile acestor două obiective se află aproape întotdeauna în fruntea listei. Ei vor să supraviețuiască momentelor parentale dificile, iar

copiii și familiile lor să prospere. Și noi, ca părinți, avem aceleași scopuri pentru propriile familii. În momentele noastre mai nobile, mai liniștite, mai normale, ne preocupă să le cultivăm mintea, să le creștem sentimentul de uimire în fața vieții și să-i ajutăm să-și atingă potențialul în toate domeniile vieții. Dar, în momentele mai frenetice, stresante, de genul păcălește-copilul-să-se-urce-pe-bancheta-din-spate-ca-să-putem-pleca-la-meci, uneori tot ce putem spera este să ne abținem să urlăm sau să auzim pe cineva spunând „Ești atât de rău!“.

Stai pentru un moment și întreabă-te: Ce vrei cu adevărat pentru copiii tăi? Ce calități speri să dezvolte și să ia cu ei în viața lor de adulți? Cel mai probabil, vrei să fie fericiți, independenți și realizați. Vrei să se bucure de relații care să-i împlinească și să trăiască o viață plină de sens și scop. Acum, gândește-te ce procent din timp petreci, în mod intenționat, pentru a dezvolta aceste calități la copiii tăi. Dacă ești ca majoritatea părinților, îți faci griji că petreci prea mult timp încercând doar să treci de ziua respectivă (și, uneori, de următoarele cinci minute) și prea puțin pentru a crea experiențe care să-i ajute pe copii să prospere – atât în prezent, cât și în viitor.

S-ar putea chiar să faci comparație între tine și un gen de părinte perfect, care nu se luptă niciodată pentru a supraviețui și care își petrece fiecare secundă pentru a-și ajuta copiii să înflorească. Știi despre cine vorbesc: persoana care gătește mese organice, bine echilibrate, în timp ce le citește copiilor ei în limba latină despre importanța de a-i ajuta pe alții, apoi îi însoțește la muzeul de artă, într-o mașină în care se ascultă muzică clasică, iar prin orificiile de ventilație ale aerului condiționat emană vapori de lavandă. Niciunul dintre noi nu se poate compara cu acest superpărinte imaginar. Mai ales atunci când simțim că un procent mare din zilele noastre este petrecut în modul supraviețuire, când, la sfârșitul unei petreceri aniversare, ne trezim că avem o privire sălbatică și suntem roșii la

față, strigând: „Dacă se mai ceartă cineva pe arc și pe săgeată, nimeni nu primește *niciun* cadou!“

Dacă îți sună cunoscut, am vești bune pentru tine: *momentele în care încerci, pur și simplu, să supraviețuiești sunt, de fapt, oportunități de a-ți ajuta copilul să înflorească*. Uneori poate simți că momentele iubitoare, importante (cum ar fi o conversație semnificativă despre compasiune sau caracter) sunt separate de provocările parentale (cum ar fi lupta cu teme sau altă situație de criză). Dar ele nu sunt deloc separate. Când copilul tău este obraznic și îți răspunde, când ți se cere să vii la o întâlnire cu directorul școlii, când găsești mazăgăleli cu creionul peste tot pe perete, acestea sunt momente de supraviețuire, nu e nicio îndoială în privința asta. Dar, în același timp, ele sunt oportunități – chiar daruri – pentru că un moment de supraviețuire este, *de asemenea*, un moment de înflorire, când are loc munca importantă a unui părinte.

De exemplu, gândește-te la o situație peste care, de multe ori, încerci să treci. Poate când copiii se luptă între ei pentru a treia oară în decurs de trei minute. (Nu e prea greu de imaginat, nu-i așa?) În loc să întrerupi lupta și să-i trimiți în camere diferite, poți folosi cearta ca pe o oportunitate de educație: vorbește-le despre ascultarea reflectivă și luarea în considerare a punctului de vedere al celuilalt, despre comunicarea clară și respectuoasă a dorințelor proprii, despre compromis, sacrificiu, negociere și iertare. Știm: pare greu de imaginat în fierbințeala momentului. Dar când înțelegi puțin despre nevoile emoționale și stările mentale ale copiilor, poți să crezi acest tip de rezultat pozitiv – chiar și în lipsa forțelor de menținere a păcii de la Națiunile Unite.

Nu e nimic rău dacă-i separi pe copii atunci când se luptă. Este o tehnică de supraviețuire bună – și, în anumite situații, poate fi cea mai bună soluție. Dar de multe ori putem face mai mult decât să punem capăt conflictului și zgomotului.