

Cuprins

Introducere	7
-------------	---

Partea I

Capitolul 1	Originea emoțiilor	19
Capitolul 2	Cât e de important să nu-i manipulăm pe copii	61
Capitolul 3	Acompanierea Emoțională® e Secretul	103
Capitolul 4	Cum să le creștem copiilor stima de sine cu ajutorul emoțiilor și prin felul în care ne raportăm la acestea	175
Capitolul 5	Copiii și fricile	203
Capitolul 6	Cum să procedăm când copiii sunt agresivi	219
Capitolul 7	Cum îi ajutăm pe copii să scape de stres	245
Capitolul 8	Sfaturi pentru mame și tați. Totul începe în interiorul vostru	261

Partea a II-a

Educarea fără nervi și provocările educației în zilele noastre	297
Încheiere	337
Mulțumiri	343
Lecturi recomandate	345
Un cadou pentru tine	349

Introducere

Viața e atât de intensă și de efemeră, atât de frumoasă, dar uneori și atât de grea! Și se complică atunci când devenim părinți. În momentul acela ies la suprafață toate emoțiile care nu au fost exprimate liber în perioada copilăriei și adolescenței și care mocneau în noi. Ne enervăm dintr-odată în situații în care înainte de a deveni părinți nu ne enervam deloc, dar care acum sunt parte din supărările noastre permanente. De exemplu, plecarea la serviciu devine un calvar...

Pare că, odată ce am devenit părinți, totul vine la pachet cu transformarea noastră în persoane serioase, exigente, care impun norme, orare și care le pretind copiilor respectarea unor reguli, temându-ne că altminteri vor ajunge niște iresponsabili, dependenți și fără direcție în viață. Sau, pur și simplu, ne facem griji să nu devină niște oameni răi.

Așa ne-au educat și pe noi societatea și familia. Ne-au învățat că părinții le sunt superiori copiilor, iar copiii trebuie să asculte întotdeauna de părinți, pentru că ei știu cel mai bine totul. Am fost educați să nu ne consolăm copiii când

plâng, când sunt nemulțumiți sau se încapățânează, când sunt nerăbdători, furioși sau geloși. Ne-au îndoctrinat cu ideea că sprijinul emoțional acordat copilului îi face mai rău acestuia și că nu se va descurca în viață dacă va fi cocoloșit. Ne-au spus că, dacă se va obișnui cu greul și cu asprimea, cu atât îi va fi mai ușor pe viitor.

Și am căzut în capcana acestor obiceiuri ale educației din trecut fără să înțelegem trăirile copiilor noștri – și nici pe ale noastre –, uitând câtă nevoie am avut noi de sprijin, înțelegere, empatie, îmbrățișări și iubire în copilăria și adolescența noastră când eram supărați și furioși. Și de aceea păstrăm ca pe o amintire atât de dragă vreun moment când am fost mângâiați și înțeleși sau am fost ajutați în momentele noastre de supărare și deznădejde. De aceea îl rememorăm și ne agățăm de el cu durere și dragoste când ne e dor de un părinte pe care l-am pierdut.

Așadar, cel mai greu e să ne dăm seama cât de greșită e această teorie. Să ne dorim ca toți copiii să fie replica noastră fidelă e de-a dreptul nociv! Având pretenția de la ei să ni se asemene, îi facem să se simtă inferiori, nesiguri și cu stima de sine foarte scăzută, cu repercusiuni în viața lor adultă. Absorbiți în teoriile noastre, omitem adevăratele trăiri și nevoi ale lor și rupem, în felul acesta, legăturile emoționale cu ei.

Toți suntem egali pe lumea aceasta, deci să nu uităm nicicând că le suntem egali copiilor! Nu le suntem superiori. Suntem aici ca să-i sprijinim în drumul lor, prin bun exemplu și cu blândețe, dându-le șansa să învețe fără suferință, stându-le alături fără să le cerem să fie așa cum vrem noi și fără să-i manipulăm. Cu toții avem nevoie de iubire, respect și acceptare!

Am fost formați să le pretindem un comportament exemplar copiilor, fără să ținem cont de dorințele lor sau

de dezvoltarea lor emoțională, să le impunem să acționeze împotriva dorințelor lor. Acest mod de a educa îi este defavorabil copilului, fiind doar în interesul părintelui și al bunăstării acestuia.

Prin cartea de față vei învăța toată teoria și practica necesară educării copilului, vei învăța că obiectivul nu e să-l schimbi, să-l modelezi și să-l transformi, ci să înțelegi că tu, părintele, și profesioniștii care se ocupă de educația copiilor aveți de lucru, nu copiii!

E nevoie de o schimbare la nivel global a percepției asupra educației. Trebuie să înțelegem că nimeni nu e fericit dacă e obligat să se comporte sau să simtă împotriva voinței sale. Fără susținere e greu, cum greu e și traiul într-un mediu lipsit de încredere, restrictiv, cu frică de părinți, cu teama de a fi criticat și pedepsit pentru exprimarea liberă a sentimentelor. Nimeni nu poate atinge maturitatea emoțională prefăcându-se a fi altcineva. Vei vedea pe parcursul cărții că exact lucrul acesta se întâmplă dacă nu ne exprimăm emoțiile în copilărie și adolescență și dacă ascundem cine suntem cu adevărat și ne prefacem a fi altcineva.

Ca să te ajut în acest demers, îți voi face cunoștință cu protagonistă noastră, Alejandra. Cu ajutorul ei vei învăța să empatizezi zilnic cu copiii tăi și inclusiv cu tine.

Primul pas constă în conștientizarea faptului că dorim să devenim părinți mai buni și că această transformare vitală necesită un efort laborios și profund în care învățăm să ne lăsăm mândria la o parte și să stabilim o conexiune cu copiii noștri, acceptând că nu trebuie să controlăm pe nimeni.

În acest scop, trebuie să învățăm în primul rând din faptele noastre și, cel mai important, să ne cunoaștem propriile emoții. Așa ne vom da seama cât de exagerat reacționăm de fiecare dată, ghidându-ne după teorii tipice adulților, cât de

puțină stăpânire de sine avem, ce cunoștințe limitate despre propriile emoții deținem și ce neștiutori suntem când vine vorba să ne ajutăm copiii când sunt copleșiți emoțional.

Mulți părinți sunt conștienți de nefericirea copiilor lor și de faptul că nemulțumirile îi determină să aibă astfel de reacții. Acești părinți își petrec viața cicălindu-și constant copiii să facă tot ce le spun ei: să mai lase „crizele“ și supărările, să nu plângă, să tacă, să nu se mai bată cu ceilalți frați. Acești părinți sunt conștienți de nefericirea copiilor lor tocmai pentru că știu ce o generează: pedepsele, amenințările, șantajele, exigențele, manipulările și inclusiv agresiunile fizice (dos de palmă, ciupit sau tras de păr), toate fiind metode vătămătoare pe termen lung și scurt, manifestări ale frustrărilor adulților și ale nevoii lor de control.

Ideea de control e un alt mare defect pe care ni l-au transmis părinții noștri. Ne-au învățat să credem că pe copii trebuie să-i controlezi. Astfel că au apărut multe tehnici de control „pacifiste“, ce utilizează recompensele, consecințele, metodele „nonpunitive“ etc. Toate acestea le provoacă o mare confuzie părinților, profesioniștilor și, bineînțeles, copiilor. Se spune că aceste metode sunt bune și pentru unii, și pentru alții. Fals! Trebuie să învățăm să educăm fără să controlăm, pentru că, oricât am înfrumuseța ideea de control cu fraze pline de pozitivism și cuvinte bine alese, ce exprimă calm și serenitate, cu abțibilduri cu fețe zâmbitoare, tot le cerem copiilor să se supună, să facă ce spunem noi, să colaboreze obligatoriu etc.! E un *control mascat*, tot un abuz emoțional la adresa copiilor, strict în interesul părinților.

Controlându-ne copiii, nu demonstrăm decât că nu știm să ne controlăm pe noi înșine, că ne enervăm constant pentru că nu ne cunoaștem emoțiile. Și scoatem cu atât mai mult în evidență că avem nevoie să-i controlăm ca să ne