

Joanna Faber
Julie King

Cum să le
VORBIM
COPIILOR
astfel încât
să ne asculte

*Ghid de supraviețuire pentru
părinți cu copii de 2-7 ani*



CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i> de Adele Faber	11
<i>Cum a început totul</i> de Julie	15
<i>Cum a început totul</i> de Joanna	17
<i>Nota autorilor</i>	21

PARTEA I INSTRUMENTE ESENȚIALE

CAPITOLUL 1

Instrumente pentru gestionarea emoțiilor...

Ce este cu toată agitația despre sentimente?	25
Când copiii nu se simt bine, nu se pot comporta bine	25

CAPITOLUL 2

Instrumente pentru obținerea cooperării... Cu tot cu smiorcăieli,
ea trebuie să se spele pe dinți

Cum să convingem copiii să facă ceea ce trebuie să facă ..	63
--	----

CAPITOLUL 3

Instrumente pentru rezolvarea conflictelor...

Evitarea luptei pe frontul de acasă	101
Înlocuirea pedepsei cu soluții mai pașnice și mai eficiente...	101

CAPITOLUL 4

Instrumente de laudă și de apreciere...

Nu toate laudele sunt la fel	146
Modalități de a lăuda care vă vor ajuta	146

CAPITOLUL 5	
Instrumente pentru copiii care sunt diferiți...	
Vor funcționa și pentru copilul meu?	171
Modificări pentru copiii cu autism	
și cu probleme senzoriale	171

CAPITOLUL 5 ȘI UN SFERT

Lucruri elementare... <i>Situații</i> din care nu poți ieși	
doar vorbind despre ele	208
Condiții necesare pentru ca instrumentele să funcționeze.	208

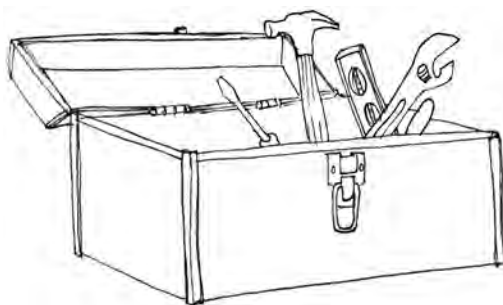
PARTEA A II-A INSTRUMENTELE ÎN ACȚIUNE

CAPITOLUL 1	
Luptele legate de mâncare – bătălia de la masă	219
CAPITOLUL 2	
Nebunia de dimineață –	
evadare din câmpul gravitațional al casei	234
CAPITOLUL 3	
Rivalitatea dintre frați – dă bebelușul înapoi!	243
CAPITOLUL 4	
Cu copiii la cumpărături – haos la piață	257
CAPITOLUL 5	
Minciuni – copiii și interpretarea creativă a realității	263
CAPITOLUL 6	
Și părinții au sentimente	272
CAPITOLUL 7	
Pârâcioșii – informatori și martori incozi	280
CAPITOLUL 8	
Curățenia – cel mai murdar cuvânt	288

CAPITOLUL 9	
Recomandările medicului – medicamente, injecții, analize și alte orori	296
CAPITOLUL 10	
Copii timizi – frica de oamenii prietenoși	307
CAPITOLUL 11	
Micuții fugari – copiii care pleacă de lângă părinți prin parcare și prin alte locuri publice	315
CAPITOLUL 12	
Lovituri, ciupituri, îmbrânceli, pumni, smucituri – Abia dacă l-am atins!	323
CAPITOLUL 13	
Somnul – Sfântul Graal	331
CAPITOLUL 14	
Când părinții se înfurie!	346
CAPITOLUL 15	
Remedii – când instrumentele nu funcționează	357
<i>Sfârșit?</i>	371
<i>Mulțumiri</i>	373
<i>Lecturi suplimentare</i>	375
<i>Note</i>	377
<i>Indice</i>	379

PARTEA I

INSTRUMENTE ESENȚIALE



CAPITOLUL 1

Instrumente pentru gestionarea emoțiilor... Ce este cu toată agitația despre sentimente?

Când copiii nu se simt bine, nu se pot comporta bine

Joanna

Majoritatea părinților participanți la cursurile mele au fost destul de nerăbdători în legătură cu acest prim subiect: cum ajutăm copiii să facă față unor sentimente dificile. Ei ar fi dorit să trecem direct la a doua sesiune: despre cum să-i determini pe copiii tăi să facă ceea ce le spui tu să facă! Asta nu înseamnă însă că nu ne interesează cum se simt copiii noștri. Doar că nu este, în general, o prioritate de top pentru un părinte cu frământări. Hai să recunoaștem, dacă copiii ar face cum li se spune, lucrurile ar merge așa de bine, încât ne-am simți cu *toții* minunați!

Problema este că nu există o scurtătură bună prin care să obținem un copil cooperant. Puteți încerca, dar probabil că veți ajunge să vă afundați până la genunchi într-o mlaștină de conflicte.

Gândiți-vă la acele momente în care sunteți foarte recunoscători că nu sunteți filmați pentru vreun *reality show*. Momentele când țipați la un copil atât de tare încât vă doare



gâtul; tocmai i-ați spus pentru a suta oară să nu-și mai împingă sora mai mică spre cuptorul fierbinte sau să nu mai tragă câinele cel bătrân de urechi – „*Te va MUȘCA! Și chiar MERIȚI să te muște!*” – și totuși copilului vostru nu-i pasă.

Îmi imaginez că acestea sunt momente în care vă simțiți oboșiți, stresați sau supărați din cu totul alt motiv. Dacă același incident ar fi avut loc într-un moment în care vă simțeți mai veseli, ați fi arătat mai multă eleganță în situațiile tensionate. Poate ați fi îndepărtat-o pe surioara mai mică de cuptor cu un pupic sau pe câine, care suferea de mult timp, scărpinându-l sub bărbie, și apoi l-ați fi redirecționat pe tânărul sălbatic cu o expresie înțelegătoare.

Așadar, care este scopul pentru care spun toate acestea? Scopul este să înțelegem că nu putem să ne *comportăm* bine atunci când nu ne *simțim* bine. Și nici copiii nu se pot comporta bine atunci când nu se simt bine. Dacă nu avem mai întâi grijă de sentimentele lor, nu prea avem șanse să obținem cooperarea lor. Tot ce ne mai rămâne este să ne folosim capacitatea de a utiliza o forță mai mare. Și, pentru că ne dorim să rezervăm forța brută pentru situații de urgență, cum ar fi atunci când trebuie să smulgem copiii de pe o stradă circulantă, este necesar să ne confruntăm cu această chestiune a sentimentelor în alt fel. Deci, hai să începem!

Cei mai mulți dintre noi nu avem mari probleme când acceptăm sentimentele pozitive ale copiilor noștri. E destul de ușor. *Doamne, Jimmy este cel mai bun prieten al tău din întreaga lume? Ți plac clătitele lui tati? Ești încântat de noul bebeluș? Ce drăguț. Mă bucur să aud.*

Abia atunci când copiii noștri exprimă un sentiment negativ începem să avem probleme.

- Ce? Ți urăști pe Jimmy? Dar e cel mai bun prieten al tău!
- Vrei să îl pocnești în nas? Să nu îndrăznești!
- Cum adică te-ai săturat de atâtea clătite? Sunt preferatele tale.
- Vrei să *returnez* bebelușul? Ce lucru îngrozitor ai spus! Să nu te mai prind niciodată că mai scoți pe gură ceva atât de urât!

Nu vrem să acceptăm sentimentele negative pentru că sunt așa... ei bine... negative. Nu vrem să le oferim nicio putere. Vrem să le corectăm, să le diminuăm sau, și mai bine, să le facem să dispară cu totul. Intuiția noastră ne spune să respingem aceste sentimente cât mai repede și cât mai tare posibil. Dar acesta este unul dintre exemplele în care intuiția noastră ne ghidează greșit.

Mama mea îmi spune mereu următorul lucru: „Dacă nu ești sigur ce este bine, încearcă mai întâi pe tine însuși.“ Hai să facem asta. Gândiți-vă care ar fi reacția voastră în următoarea situație:

Imaginați-vă că vă treziți într-o dimineață simțindu-vă foarte rău. Nu ați dormit destul în noaptea precedentă și simțiți o durere de cap care stă să înceapă. Vă opriți să vă cumpărați o cafea înainte de a merge la locul de muncă de la grădiniță și vă întâlniți cu un coleg. Îi spuneți:

— Frate, nu am niciun chef să merg astăzi la muncă și să mă confrunt cu toți copiii aceia zgomotoși și certăreți. Tot ce vreau este să mă întorc acasă, să iau niște paracetamol și să-mi petrec toată ziua în pat!

Care ar fi reacția voastră dacă prietenul vostru:

... ar ignora sentimentele pe care le aveți și v-ar certa pentru atitudinea voastră negativă?

— Hei, nu te mai plânge. Copiii nu sunt chiar așa de răi. Nu ar trebui să vorbești despre ei în felul acesta. Oricum, știi că de fapt te vei simți bine odată ce vei ajunge acolo. Haide, arată-mi zâmbetul tău frumos.

... ar începe să vă sfătuiască?

— Uite, trebuie să te aduni. Știi că ai nevoie de slujba asta. Ceea ce trebuie să faci tu acum este să renunți la cafeaua asta și să bei niște ceai de plante care să te liniștească și să meditezi puțin în mașină înainte de a începe programul.

... v-ar ține o predică filozofică plină de bunăvoință.

— Hei, nicio slujbă nu este perfectă. Pur și simplu așa e viața. Nu are niciun rost să te plângi. A pune accent pe partea negativă a lucrurilor nu este deloc productiv.

... v-ar compara cu un alt cadru didactic?

— *Uită-te la Liz. Ea este mereu entuziasată legat de mersul la muncă. Și știi de ce? Pentru că este foarte pregătită. Întotdeauna are planuri de lecție foarte bune, gata cu câteva săptămâni înainte.*

... v-ar adresa întrebări utile?

— *Oare tu dormi suficient de mult? La ce oră te-ai culcat aseară? Crezi că ar fi posibil să te pândească o răceală? Ai luat vitamina C? Ai avut grijă să folosești acele șervețele dezinfectante pe care le avem la dispoziție la grădiniță astfel încât să nu iei microbi de la copii?*

Iată câteva dintre reacțiile pe care le obținem atunci când prezentăm un astfel de scenariu în grupul nostru:

- Nu o să mai vorbesc niciodată cu TINE!
- Acest om nu este deloc prieten cu mine!
- NU ÎNȚELEGI nimic!
- Te urăsc! Du-te naibii!
- Bla, bla, bla.
- TACI DIN GURĂ!
- Nu voi mai vorbi niciodată cu tine despre problemele mele; mă voi limita la subiecte legate de vreme de acum înainte.
- Mă simt vinovat că am făcut foarte mare tam-tam în legătură cu asta.
- Mă întreb de ce nu pot să mă descurc cu copiii.
- Mă simt jalnic.
- O urăsc pe Liz.
- Simt că sunt interogat.
- Mă simt judecat; probabil că tu crezi că sunt prost.
- Nu pot spune asta cu voce tare, dar îți voi spune două litere... F-i!

Acest ultim răspuns exprimă perfect intensitatea ostilității pe care o trăim uneori atunci când cineva contestă sentimentele noastre negative. Putem trece repede de la nefericire la furie atunci când cineva ne vorbește în acest fel și *la fel pot și copiii noștri*.

Așadar, ce *ar fi* util să vi se spună într-o situație de genul ăsta? Crediința mea este că o parte dintre supărările voastre ar fi calmate dacă cineva pur și simplu v-ar recunoaște și v-ar accepta sentimentele.

— Of. Este groaznic că trebuie să mergi la muncă atunci când nu te simți bine. Mai ales când lucrezi cu copii. Am avea nevoie de o furtună de zăpadă drăguță sau poate de un uragan foarte mic care să facă să se închidă grădinița doar pentru o singură zi.

Când sentimentele lor sunt acceptate, oamenii se simt ușurați: *Mă înțelege. Mă simt mai bine. Poate că nu e chiar așa de rău. Poate mă pot descurca.*

Oare noi chiar vorbim cu copiii noștri în acest fel – corectându-i, certându-i, interogându-i și ținându-le predici atunci când ei își exprimă un sentiment negativ? Membrii grupului nostru au găsit fără probleme o mulțime de exemple. Iată câteva dintre cele mai comune.

Negarea sentimentelor:

— Nu urăști cu adevărat grădinița. Te vei distra odată ce vei ajunge acolo. Știi că îți place să te joci cu cuburile.

A răspuns vreodată vreun copil:

— O da, ai dreptate. Tocmai mi-ai amintit că eu chiar *iubesc* grădinița!

Filozofie:

— Vezi tu, puștiule, viața nu este corectă! Trebuie să te oprești din a tot repeta „El a primit mai mult, ce a primit ea este mai bun.“

Cât de probabil ar fi să primiți următorul răspuns de la copilul vostru:

— Oh, chiar așa, eram foarte supărat, dar acum că mi-ai explicat tu că viața nu este corectă, mă simt mult mai bine. Mulțumesc, tată!

Întrebări:

— De ce ai aruncat cu nisip când tocmai ți-am spus să nu o faci?

Ce spune copilul:

— Hmm, de ce oare am făcut-o? Cred că nu există vreun motiv bun. Mulțumesc că mi-ai atras atenția. Nu se va mai întâmpla.

Comparație:

— Uită-te ce frumos stă Olivia și își așteaptă rândul în liniște!

Al cui copil ar spune:

— O, Doamne, voi încerca și eu să fiu cuminte ca Olivia!
Este mult mai probabil ca, de fapt, să simtă pornirea de a-i da Oliviei o castană în cap.

Predică:

— Cum se face că vrei mereu acea jucărie pe care tocmai a luat-o frațele tău să se joace cu ea? N-ai avut niciun interes pentru ea până în momentul ăsta. Vrei doar să i-o iei. Nu e prea drăguț. Oricum, e o jucărie pentru bebeluși și tu ești o fetiță mare acum. Ar trebui să fii mai răbdătoare cu frățiorul tău mai mic.

Și cine a pomenit un copil care va răspunde:

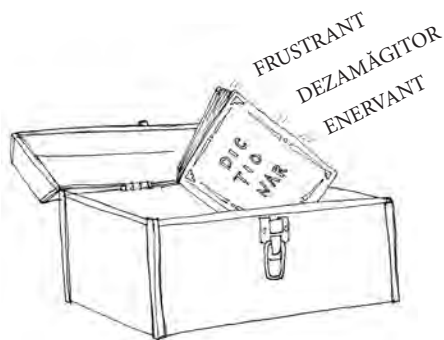
— Continuă, dragă mamă. Învăț atât de multe din acest discurs. Dă-mi voie doar să notez câteva lucruri pe iPad-ul meu, încât să pot să mă gândesc la aceste puncte și mai târziu.

— Bine, bine, spuneți acum. Dar este ușor să fii empatic cu un prieten matur. Adulții sunt civilizați! Copiii mici nu sunt așa. Ei sunt mult mai puțin raționali. Prietenii mei nu mă țin treaz noaptea. Cel puțin nu majoritatea. Nu trebuie să-mi determin prietenii să meargă la școală, să se spele pe dinți sau să se oprească din a-și lovi propriii frați. A încerca să îmi imaginez copilul ca pe un prieten adult nu funcționează deloc. Dacă prietenii mei adulți s-ar comporta cum se comportă copilul meu, nu ar mai fi mult timp prietenii mei.

Desigur, înțeleg. Nu ne putem trata copiii așa cum ne tratăm prietenii adulți. Dar dacă ne dorim cooperarea de bunăvoie în loc de ostilitatea lor, trebuie să găsim o modalitate prin care să folosim același principiu al recunoașterii sentimentelor atunci când o persoană este supărată.

Hai să căutăm în trusa cu instrumente și să vedem cum le putem modifica pentru a le folosi cu cei mici.

Instrumentul nr. 1. Oglindiți sentimentele în cuvinte



Data viitoare când copilul vostru spune ceva negativ și revoltător, urmați acești pași:

1. Strângeți din dinți și rezistați pornirii de a-l contrazice imediat!
2. Gândiți-vă care este emoția pe care o simte.
3. Denumiți această emoție și exprimați într-o propoziție.

Cu puțin noroc, veți vedea cum intensitatea sentimentelor negative se diminuează dramatic.

Sentimentele pozitive nu se pot manifesta până când sentimentele negative nu sunt lăsate să treacă. Dacă încercați să înăbușiți aceste sentimente negative, ele vor mocni în interior și vor deveni mai puternice.

De exemplu:

Când un copil spune: „Îl urăsc pe Jimmy. Nu mă mai joc cu el niciodată.“

În loc să îi spuneți: „Bineînțeles că te vei mai juca. Jimmy este cel mai bun prieten al tău! Și noi nu folosim acest cuvânt, «ură».“

Încercați: „Vai, sună ca și cum, în momentul ăsta, ești foarte furios pe Jimmy!“ sau: „Jimmy a făcut ceva ce te-a supărat foarte rău!“

Când un copil spune: „De ce trebuie să mâncăm mereu numai clătite? Urăsc clătitele.“

În loc să îi spunei: „Știi foarte bine că tu iubești clătitele! Sunt mâncarea ta preferată.“

Încercați: „Mi se pare că ești dezamăgit că am făcut iar clătite la micul dejun. Ai poftă să încerci ceva diferit astăzi.“

Când un copil spune: „Acest puzzle este prea greu!“

În loc să îi spunei: „Nu, nu este. Este ușor. Uite, te ajut eu. Iată, am găsit o piesă pentru colț.“

Încercați: „Uf, puzzle-urile pot fi foarte frustrante! Toate aceste piese mititele pot fi superenervante.“

Astfel, îi oferiți copilului un vocabular elementar al sentimentelor la care să poată apela în momentul în care are nevoie. Când va putea să strige „SUNT FRUSTRAT!“, în loc să muște, să trântescă și să lovească, atunci veți simți fiorul triumfului!



**Toate sentimentele pot fi acceptate.
Unele acțiuni trebuie să fie limitate!**



Deci, nu sugerez că ar trebui să stați și să vă bucurați de faptul că juniorul îl pocnește pe prietenul lui Jimmy în nas sau să începeți imediat să pregătiți o omletă cu ciuperci și cașcaval pentru copilul vostru mofturos care tocmai s-a plâns de clătite. Doar acceptați sentimentul. Adesea, o simplă oglindire a sentimentului este suficientă pentru a dezamorsa o posibilă explozie. Pentru acele momente când nu este suficient, veți găsi mai multe instrumente în Capitolul 2. (Cum? Nu mai

aveți răbdare? Vreți ca întreaga carte să fie comprimată în Capitolul 1? Vă înțeleg! E enervant să fii dus cu zăhărelul în felul ăsta. Dacă puteam să înghesuim totul într-un paragraf, am fi făcut-o.)

Era sfârșitul unei ședințe și aproape că rămăsesem fără timp, dar Toni a insistat să ne spună această poveste înainte să plecăm.

Povestea lui Toni: Surorile se descurcă singure

Ne întorceam de la un restaurant care vinde hamburgeri la pachet și Ella voia neapărat să înceapă să mănânce în mașină. Eram toți oboșiți și plânsul Ellei mă scotea din sărite. I-am explicat că va putea să mănânce imediat ce ajungem acasă, dar nu vom mânca în mașină din cauza mizeriei care s-ar face. Tot discutam și nu ajungeam la nicio concluzie când sora ei geamănă, Jenna, a spus:

— Știu, Ella. Uneori e greu să aștepți.

A fost un moment de cotitură. Am zis:

— Ai dreptate! Uneori e greu să aștepți, nu-i așa?

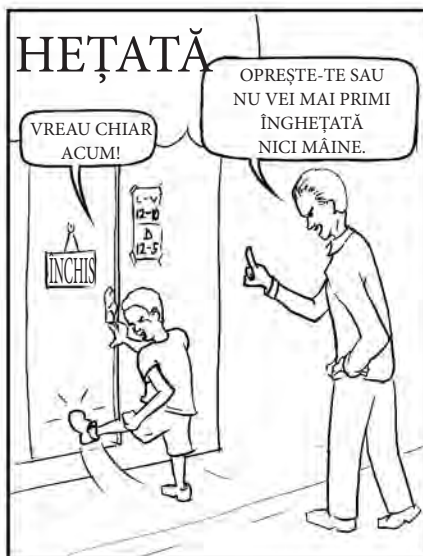
Ella a răspuns:

— Da. E greu să aștepți.

Restul drumului spre casă a fost mai liniștit. Jenna înțelesese că sora ei avea nevoie de empatie, nu de raționament, și era chiar amuzant că un copil de patru ani știa ce să facă atunci când nici mama ei nu știa. M-am consolată cu gândul că ea luase ca model vreun răspuns empatic al meu din una dintre zilele anterioare. Copiii știu deja instinctiv la vârsta de patru ani ceea ce eu învăț abia acum!

La sfârșitul acestui capitol, veți găsi o pagină de rezumat utilă pentru a o copia și a o afișa în locurile preferate. Sigur, ați citit toate acestea, dar asta nu înseamnă că veți putea gândi calm atunci când vă aflați în tranșee, atacați. Când bebelușul plânge, laptele s-a vărsat, pâinea prăjită s-a ars, iar câinele fuge cu scutecul, va trebui să vă reamintiți toate opțiunile dintr-o singură privire!

ÎN LOC SĂ IGNORĂM SENTIMENTELE



OGLINDIȚI SENTIMENTELE ÎN CUVINTE



OGLINDIȚI SENTIMENTELE ÎN SCRIS



OGLINDIȚI SENTIMENTELE PRIN ARTĂ

