

De vorbă cu
MIRELA RETEGAN

Dincolo de parenting și teorii

Provocările părintelui de azi

Conversații consemnate de Alexandru Panait

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022



INTRODUCERE

B
O
O
K
Z
O
N
E

Sunt copilul mamei mele. Și mama copilului meu.

Sunt creator. Și semnez această carte nu în calitate de scriitor, ci în calitate de autor. Eu sunt autorul vieții mele! Și mi-am construit, după mintea și priceperea mea, propriile relații și cu părinții, și cu copilul meu.

În aceste pagini sunt cuprinse cele mai sincere, oneste, profunde, entuziaste, grele, amuzante și pline de înțelegere discuții publice pe care le-am avut până acum – discuțiile din întâlnirile mele cu Gáspár. Pot spune fără să greșesc că este despre cum am făcut eu terapie, punându-mi pe masa de discuție toate întrebările, fricile, angoasele, mirările, bucuriile, greutatea, tristețile și greșelile.

În ultimii ani am mers duminică de duminică la cel mai potrivit psiholog pentru sufletul meu: Gáspár György. Doar că întâlnirile noastre n-au fost cu mine – subiectul de pe canapea –, ci cu noi doi pe fotolii, vorbind la microfoane, astfel încât ne-au ascultat câteva sute de mii de părinți care s-au regăsit în subiectele discutate deschis de noi.

Această carte este despre o mamă ca toate mamele din România. Care a făcut aproximativ aceleași greșeli pe care le facem toți și față de părinții noștri, și față de copiii noștri. Care a lăsat deoparte orice urmă de ridicol, orice frică de judecata lumii și și-a pus pe masa discuțiilor fragmente din viață.

Iar chimia dintre mine și Gáspár a transformat întâlnirile cu psihologul în dialoguri extrem de profunde. Spumoase, puternice, înălțătoare și care de multe ori tăiau în „carne vie” prin temele abordate.

Nu e puțin lucru să povestești public despre felul în care adulții și copiii ți-au călcat în picioare sufletul când erai mic, neștiind că asta te va urmări toată viața. Nu e ușor să recunoști public că erai atât de timid, încât te-ai abținut așa de mult să mergi la toaletă până ai făcut pe tine. Iar învățătoarea ta nu a reușit să gestioneze situația într-un fel în care să te ajute, ba mai mult, te-a aruncat într-un colț

public din care nici nu ai mai reușit să ridici ochii la restul copiilor care râdeau de tine.

Nu e puțin lucru să vorbești despre părinții tăi, cu bune și mai puțin bune, să aduci în discuție neajunsurile, sărăcia, lipsurile și toate lucrurile care ți-au marcat copilăria.

Și nici să tai cu bisturiul în relația pe care ai construit-o cu copilul tău și să lași să iasă de acolo tot puroiul care stătea ascuns sub piele.

Eu nu sunt o simplă mamă, ci un om care are în spate un bagaj emoțional imens.

Gáspár nu e doar un psiholog. E un om care vine cu propriul lui bagaj, dar, spre deosebire de mine, a învățat cum să așeze emoțiile pe pătrățele.

Asta o să găsiți în volumul de față – exemple despre cum putem astăzi să așezăm în sertărașe toate trăirile și emoțiile pe care le avem cu toții. Toate stările pe care ni le creează amintirile, experiențele din trecut și prezent. Pentru un viitor mai frumos, facem astăzi ordine în valiza asta și învățăm cum să păstrăm ordine în viitor.

Cred în puterea mesajelor din această carte. Cred în soluțiile pe care Gáspár ni le oferă și în modul în care ele ne ajută să ne punem ordine în emoții.

Nu e o carte doar pentru cei care cresc copii, ci și pentru cei care sunt copiii unor părinți. Și care încă nu-și strâng părinții în brațe cu inima ușoară. Încă mai au acolo întrebări la care nu găsesc răspunsuri.

**Eu sunt autorul
vieții mele! Și mi-am
construit, după mintea
și priceperea mea,
propriile relații și cu
părinții, și cu copilul
meu.**

MIRELA RETEGAN

E despre adulții care simt că, atunci când erau copii, nu au primit iubire, înțelegere, acceptare, susținere. E despre oamenii mari care, atunci când erau copii, nu au fost ținuți în brațe atât cât ar fi avut nevoie, n-au fost mângâiați, nu le-a spus nimeni „te iubesc” și n-au primit pupic de noapte bună.

E despre cum putem să învățăm să-i iertăm pe părinții noștri, înțelegând

mai bine că au făcut ce au putut din ce au avut și cum s-au priceput mai bine.

Și apoi e o carte pentru toți oamenii care au copii, mari sau mici. Pentru că nu e despre cum sunt copiii noștri, ci despre felul în care ei ne-au transformat viața. Pentru mine, un părinte este omul care ia în brațe un copil și nu-i mai dă drumul toată viața, știind să-l susțină și de la depărtare. Să fii părinte e cel mai greu lucru din lume.

Să iei decizii bune și să faci tot ce poți ca să crești un copil sănătos emoțional și fizic este mai solicitant decât orice job.

Îmi doresc să aveți cartea pe noptieră. Sau undeva aproape. Și, când simțiți că nu mai puteți, să mai citiți câte un fragment. Și așa o să vedeți că toți suntem în aceeași poveste, că mergem împreună în vârful picioarelor prin relațiile noastre.

Veți găsi în paginile care urmează idei și gânduri care să vă ajute să fiți copii mai buni pentru părinții voștri, transformându-vă în profesorii lor. Să reparați împreună ce mai puteți repara cât mai e timp, ca să puteți să fiți părinții de care copiii voștri au nevoie, să crească liberi și fericiți.

P.S.: Mulțumesc, Gáspár György, pentru că mă iubești și mă vezi în cele mai frumoase culori.

Mulțumesc, mamă, pentru că ești în continuare o inspirație pentru mine.

Mulțumesc, Maya, pentru că de dragul tău mi-am dorit să fiu un om din ce în ce mai bun.

Veți găsi idei și gânduri care să vă ajute să fiți copii mai buni pentru părinții voștri, transformându-vă în profesorii lor. Să reparați împreună ce mai puteți repara cât mai e timp, ca să puteți să fiți părinții de care copiii voștri au nevoie, să crească liberi și fericiți.

MIRELA RETEGAN



1

**RELAȚIILE
,
DINTRE
PĂRINȚI –
,
REPER PENTRU
VIITORUL
COPILOR**

VIAȚA COPILOR DEPINDE DE ADULȚI CARE NU SE CUNOSC ÎNTRE EI

Mirela Retegan: Bine te-am regăsit, Gáspár, și mă bucur că avem ocazia să discutăm în această carte subiecte de mare interes pentru părinți și nu numai. Pentru început, mi-aș dori foarte tare să le vorbim părinților despre ce înseamnă **să facă echipă părintele cu educatorul și cu copilul**. Am sentimentul că pentru foarte mulți părinți școala este o Golgotă, un Zid al Plângerii, iar pentru foarte mulți profesori este o spaimă îngrozitoare ceea ce se întâmplă. Și copiii sunt undeva la mijloc între cele două figuri foarte importante din viața lor – părinții și profesorii – și așteaptă sprijin și susținere. Eu așa cred, că un copil are nevoie să se sprijine pe familie, pe de o parte, și pe școală, pe educator, pe de altă parte.

Gáspár György: Mi se pare o metaforă vizuală extrem de frumoasă pe care ar fi bine să o păstrăm în minte, pentru că, într-adevăr, ce ne-a învățat pandemia până acum e că doar împreună putem reuși. Această concluzie o putem extrapola pentru toate contextele noastre de viață. Începerea școlii vine cu multe emoții, trăiri, neliniște, îndoială, îngrijorare pentru unii dintre noi și cred că e foarte important să avem această imagine a echipei, a faptului că noi colaborăm pentru starea de bine a copilului, a părintelui și a profesorului. Aici, în România, avem încă multe de învățat în ceea ce privește nivelul de inteligență relațională, nivelul de atenție față de interacțiunea care există între părinți și profesori, între profesori și elevi, între părinți și copii. Mai e loc de dezvoltare, de transformare, de îmbunătățire. Spun asta pentru că, atunci când ne referim la școală, fiecare profesor și fiecare părinte au în propria minte o reprezentare despre ce înseamnă să fii elev în România. Această reprezentare s-ar putea să nu mai fie actuală, să nu țină pasul cu felul în care a evoluat lumea, cu felul în care se exprimă sau se manifestă generația din zilele noastre. De aceea, e foarte important ca la începutul fiecărui an școlar să ne reamintim în ce an trăim. Nu suntem în 1980, 1990, ci suntem în 2022! E foarte important să ne implicăm în acele comportamente care sunt tipice secolului 21.

M.R.: Pentru foarte mulți părinți, ceea ce spunem noi aici este o utopie. Pare deplasat să trebuiască să faci echipă cu profesorul, cu învățătorul, cu educatorul, pentru că, până la urmă, acesta este rolul școlii. Dar școala spune: „Eu, fără părinte, nu reușesc să obțin rezultatele pe care le-aș putea obține atunci când am susținerea celor de-acasă.” Care sunt limitele, până unde poate să intervină părintele, de unde, de fapt, intervine independența profesorului, a educatorului?

G.G.: Probabil că este foarte important să stabilim împreună limitele în această echipă, de părinți-profesori. E esențial, Mirela, să ne reamintim că, înainte de aceste roluri de cadre didactice, de educatori, de părinți, suntem ființe umane. **Nevoia cea mai importantă a ființei umane, din momentul în care s-a născut și până când trece în neființă, e cea de conectare și de relaționare. Asta înseamnă că nu ne putem aștepta ca pușorul nostru să se simtă în siguranță la școală sau la grădiniță atâta vreme cât nu are un cadru de siguranță, cât nu simte că poate aparține acelei clase, acelei grupe, acelei comunități.** Iar aici rolul părinților este foarte important. Noi suntem obișnuiți cumva cu ideea: „Se duce copilul la școală 6-7 ore și din acel moment este responsabilitatea profesorului.” S-ar putea să nu fie chiar așa.

M.R.: Aș vrea să nu trecem peste asta. Copilul merge la școală, fie că e în clase primare, gimnaziale sau liceale. Iar eu ca mamă încerc să-l ajut să se integreze, să fie acceptat de ceilalți copii și, la rândul lui, să-i accepte și el pe ceilalți. Ce e important, pentru mine, ca mamă, să-i spun copilului meu legat de perioada asta din viața lui?

G.G.: Cred că întâi și întâi trebuie să-i transmitem copilului că, înainte de toate, are nevoie să fie atent la construirea relațiilor de prietenie. Nu merge la școală doar pentru a învăța, pentru a participa la olimpiadă, pentru a aduce diplome acasă, coronițe la sfârșit de an, ci și pentru a relaționa cu semenii săi. Asta înseamnă că e nevoie să-l învățăm ce înseamnă să abordeze pe cineva atunci când poartă pentru prima dată o conversație. Cum adresează o întrebare, cum oferă un răspuns, ce se întâmplă după prima întrebare, ce subiecte pot fi abordate în momentul în care se întâlnește pentru prima dată cu colegii de clasă.

M.R.: Așadar, este foarte important să existe o astfel de discuție între părinți și copii. Eu n-am avut niciodată această discuție, nici cu părinții mei, nici cu copilul meu.

G.G.: Da, pentru că vorbim de alte generații. În momentul în care vine un părinte cu copilașul în cabinetul meu și îmi cere sprijinul pentru a-l ajuta pe copilaș să se integreze în contextul școlar, primul lucru pe care-l învățăm pe cel mic este ce înseamnă **small-talk**. Acele conversații libere, relaxate, pe subiecte care nu sunt foarte profunde, foarte complicate, și care știm că ne ajută să ne conectăm un pic la cei din jur. De exemplu: „Care e jucăria ta preferată?”, „Care e activitatea cea mai interesantă pe care ai făcut-o cu părinții tăi în acest weekend?”

M.R.: „Unde-ai fost în vacanță vara asta?”

G.G.: Exact! Sau: „Ce-ți propui să faci în vacanța de iarnă?”

M.R.: „La ce te uiți la televizor?” „Care-i jocul tău preferat din aplicație?” „Care cântec de la Gașca Zurli îți place cel mai mult?” „Ce-ai în pachetul astăzi?”

G.G.: Toate acestea sunt exemple foarte bune de întrebări cu care este important să-i echipăm pe copii. Și s-ar putea să facă schimb: ce-are unul în pachetul poate că nu-i place atât de tare, dar preferă ce are altul în pachetul și astfel ajung să facă schimb.

M.R.: Asta este o idee foarte bună!

G.G.: De regulă, părinții nu se gândesc la asta, pentru că mintea lor funcționează tipic vârstei adulte; au impresia că cel mic ar trebui să știe toate aceste lucruri, însă nu se întâmplă așa. Dacă-l încurajăm pe copil să-și dezvolte aceste abilități de interacțiune înainte de toate, vom vedea că nivelul de siguranță pe care-l poate resimți în cadrul clasei îl va ajuta extrem de mult să devină creativ, să inoveze, să învețe, să se dezvolte, să-și dea seama că școala poate fi un context în care se pot întâmpla multe lucruri plăcute. Școala nu e doar acel baubau la care merge și cineva îl evaluează.

M.R.: Gáspár, în acest moment ne citesc adulți care sunt părinți, educatori, oameni implicați în aceeași poveste și de-o parte, și de alta. Sunt sigură că și unii, și ceilalți abia așteaptă să afle de la tine, pentru că tu ești specialistul, care sunt cheile unei interacțiuni reușite. Am înțeles ce-ar fi bine să învățăm copiii să spună atunci

când vor să lege prietenii. Dar cum pot să-nceapă o relație părinții și profesorii?

G.G.: Acesta este un alt pas foarte important. Într-adevăr, nu e suficient să trimitem copilul la școală, ci **e esențial să creăm acele punți între acasă și școală, punți prin intermediul cărora informația să circule, să existe deschidere, curiozitate.** Asta înseamnă ca orice părinte, dacă nu a făcut-o încă, să meargă la școală sau să îi ceară cadrului didactic să aibă o întâlnire, chiar și online, în care doar să se cunoască. De exemplu: „Aș vrea să știu, doamna învățătoare / domnule diriginte, câteva lucruri despre dumneavoastră. Știu că predați materia respectivă, însă pe mine m-ar interesa să cunosc și câteva ceva despre viața dumneavoastră. Cine sunteți ca om, atunci când nu sunteți la catedră? Cum arată familia dumneavoastră, care sunt studiile pe care le-ați făcut, ce vă pasionează, care vă sunt preocupările, interesele? Cum altfel aș putea eu să mă simt în siguranță știind că al meu copil aș e pe mâini bune, dacă nu cunosc persoana responsabilă de copilul meu atâta vreme cât e la școală?” Și s-ar putea ca, din nou, mintea să fie un pic surprinsă: „Dar cum să-mi permit eu să adresez astfel de întrebări sau cum ar putea învățătoarea, educatorul să răspundă la astfel de întrebări?” De fapt, asta ne face umani. Să nu uităm că suntem oameni înainte de rolurile pe care le avem.

M.R.: Și cum trebuie să reacționăm dacă învățătorul ne spune: „Nu e treaba dumneavoastră! Nu vă privește pe dumneavoastră ce muzică ascult eu și care e viața mea în afara școlii. E viața mea privată, care mă privește numai pe mine; eu sunt aici să-l învăț pe copilul dumneavoastră să citească, să scrie, să socotească. Așa că vă rog frumos să ne limităm la relația strict profesională pe care o avem.”?

G.G.: Este posibil să apară această atitudine, care din punct de vedere psihologic este o formă de apărare. În momentul în care nu suntem obișnuiți cu anumite lucruri ne activăm mecanismele

Înainte de toate, are nevoie să fie atent la construirea relațiilor de prietenie. Nu merge la școală doar pentru a învăța, pentru a participa la olimpiadă, pentru a aduce diplome acasă, coronițe la sfârșit de an, ci și pentru a relaționa cu semenii săi.

de protecție. Un părinte cu un nivel suficient de crescut de inteligență relațională va spune: „OK, înțeleg, s-ar putea să fie prematură această conversație. I-am citit pe Mirela Retegan și pe Gáspár György vorbind despre asta într-o carte și mi s-a părut o idee foarte bună, pentru că e important să ne cunoaștem. Nu e suficient să știm ce materie predați și care este numele copilului meu. Vreau să existe o relație, pentru că, atunci când apar problemele, este esențial să nu le mai rezolvăm în mod individual și separat, ci să putem pune mâna pe telefon, să ne putem uita unii în ochii celuilalt și să spunem: «OK, asta este problema copilului la școală, cum o gestionăm noi împreună?»”

M.R.: Părinții au două frici: una este cea de a nu interveni în spațiul privat al educatorului și cealaltă este de a nu avea voie să facă asta. Există părinți timorați, complexați, care provin poate din medii sociale simple și nu și-ar pune vreodată problema să îndrăznească să aibă o discuție atât de liberă și de onestă cu învățătorul, educatorul, profesorul copilului lor.

G.G.: E foarte posibil să nu îndrăznim să facem lucruri noi atâta vreme cât nu știm că se pot face lucruri noi. Însă părinții care ne citesc deja au niște instrumente noi, au o cheie prin care pot deschide acel canal de comunicare, acea porțiță care-i poate ajuta apoi să interacționeze cât mai bine cu școala. Această cheie e în buzunarul părintelui. Dacă părintele nu îndrăznește să bage mâna în buzunar, să scoată cheia și să-și adune curajul de a vedea ce se află dincolo de ușă, s-ar putea ca patru ani de școală, opt ani de școală să fie o perioadă extrem de complicată pentru toată lumea.

M.R.: Și dacă profesorul prinde pică pe copil pentru că a fost prea îndrăzneț părintele, încercând să stabilească o legătură dincolo de ședința cu părinții?

G.G.: În momentul în care vedem că profesorul este deranjat, părintele poate explica de ce a făcut ce a făcut, de ce a adresat întrebările pe care le-a adresat, de ce s-a apropiat atât de mult. Nu încercăm să manipulăm cadrul didactic, nu încercăm să ne folosim de informațiile pe care le avem, vrem doar să-l cunoaștem. Asta este o trăsătură tipic umană: **creierul uman se simte în siguranță atunci când îl cunoaște pe celălalt. Dacă nu există acest schimb de informații, nu ne vom simți în siguranță, iar lucrurile nu vor funcționa așa cum ar putea funcționa spre binele tuturor.**

E nevoie doar să încercăm. Minte poate căuta tot felul de scenarii care să ne arate de ce nu ar funcționa ceva, însă realitatea bate filmul din capul nostru.

M.R.: Aș vrea să vorbim și din perspectiva cealaltă, a educatorului, dar n-aș vrea să părăsim colțul părintelui. Din punctul de vedere al psihologului, un părinte trebuie să facă tot ceea ce ține de el pentru ca relația copilului cu școala, cu profesorii, cu educatorul, să fie una frumoasă.

G.G.: E important să facă asta părintele atâta vreme cât copilul este foarte mic și nu are capacitatea de a consuma și el mai multe resurse în această direcție. Pentru școlarii mici, pentru copiii care merg în clasa zero sau în clasa întâi, e esențial ca părintele să fie extrem de atent, de prezent și de curios, de deschis la minte. Pe măsură ce elevul nostru crește și ajunge în pragul clasei a patra sau a cincea, sunt o serie de lucruri pe care le poate face. Deja are o relație dezvoltată cu tot ce înseamnă școală, colegi, profesori, însă până să se dezvolte această relație, copilul are nevoie de mai multă implicare din partea adultului.

M.R.: Vreau să aducem în discuție această echipă care ar trebui să se sudeze și să fie câștigătoare la finalul anului școlar. Mi se pare atât de important să înțelegem că atât succesul, cât și eșecul se împart. Nu putem să dăm vina unii pe ceilalți pentru că nu am fost acolo atunci când era nevoie. Ce face un profesor care se lovește de un părinte egoist, care a pasat toată responsabilitatea educației copilului școlii sau sistemului? De un părinte care nu conștientizează cât e de important e să fie prezent în această echipă? Ce-i rămâne profesorului care are mintea deschisă și care e dispus să facă tot ceea ce poate el ca să creeze echipa profesor-părinte-copil?

G.G.: Dădeai câteva exemple de comportamente pe care le abordează unii părinți, comportamente prin care pasează responsabilitatea, refuză comunicarea, nu îndrăznesc să se apropie mult de cadrul didactic. E important de știut că toate aceste comportamente ne comunică ceva și, dacă mintea profesorului sau a educatorului găsește explicații negative, cu siguranță nu ajută să construiască o relație de calitate cu părintele. Dacă mă gândesc că acest părinte nu mi-a răspuns la telefon pentru că nu mă apreciază, pentru că nu are încredere în mine sau pentru că are o problemă cu mine, aceste idei nu fac altceva decât să mă demotiveze și să crească nivelul de

energie negativă. Pot însă să pun problema dintr-o altă perspectivă, o paradigmă un pic mai relațională: probabil că acest părinte nu a venit în momentul în care l-am invitat la școală sau nu a răspuns la telefon pentru că i-e frică sau nu știe cum anume să gestioneze o situație dificilă, pentru că a avut o serie de experiențe negative din perioada în care era el însuși elev. În momentul în care văd lucrurile în această manieră, un pic mai umană, înțeleg că fiecare comportament are un sens foarte bine justificat, chiar dacă nu-l înțeleg eu la momentul respectiv. Asta mă va ajuta să rămân perseverent, să nu cedez, să nu renunț. În momentul în care am bătut pentru prima dată la ușa comunicării cu părintele, s-ar putea să mi se deschidă și să mi se răspundă foarte civilizată și politicos sau să nu se deschidă ușa ori să-mi fie trântită în nas. Ce fac în momentul respectiv: mă opresc sau nu? Varianta cea mai simplă e să mă opresc, însă patru sau cinci ani de-aici încolo, depinde cât durează școala, va trebui cumva să cooperez cu acest părinte. Așa că e mult mai sănătos să nu mă opresc în momentul respectiv, mintea să-mi spună: „Acest părinte a învățat că anumite situații se rezolvă în acest fel. Care este intenția mea, ce-mi doresc eu? Să-l ajut pe acest părinte să descopere că anumite dificultăți pot fi gestionate și altfel. Atunci când îl sun, nu am intenția de a-l judeca, de a-l critica, de a-l eticheta, de a-l pune la

colț, de a-l rușina. Nu asta e intenția, ci de a găsi împreună o modalitate prin care copilul să fie poate un pic mai relaxat, să se culce seara mai devreme, să nu stea cu ochii în calculator sau în televizor prea mult, pentru că a doua zi la școală nu-și poate concentra atenția.”

M.R.: Sau poate avem de-a face cu familii care au probleme, care trăiesc tot felul de drame, în care se întâmplă tot felul de situații. Dacă eu, ca profesor, aș cunoaște lucrurile acestea, aș fi mult mai înțelegător față de felul în care copilul e atent, e receptiv, e prezent.

Dacă-l încurajăm pe copil să-și dezvolte aceste abilități de interacțiune înainte de toate, vom vedea că nivelul de siguranță pe care-l poate resimți în cadrul clasei îl va ajuta extrem de mult să devină creativ, să inoveze, să învețe, să se dezvolte, să-și dea seama că școala poate fi un context în care se pot întâmpla multe lucruri plăcute.

G.G.: Ajungem din nou la nevoia de cunoaștere – să cunoșc cine e acest părinte, cum arată familia copilului dincolo de numele din catalog, dincolo de statutul părinților. Să văd exact care e situația de-acasă, care sunt provocările, care sunt dificultățile. În funcție de asta, voi putea înțelege un pic mai bine de ce se implică elevul într-un comportament și de ce nu e suficient de deschis, de înțelegător atunci când vine vorba de anumite responsabilități.

M.R.: Einstein spunea că educația e ceea ce rămâne după ce ai uitat tot ceea ce ai învățat în școală. Cum pot eu, ca profesor, să trec ușor peste acest adevăr?

G.G.: E important să conștientizăm acest adevăr. O altă vorbă pe care noi, psihologii, o folosim e aceea că **un elev uită ce l-ai învățat, dar nu va uita niciodată cum l-ai făcut să se simtă**. Asta înseamnă că, dacă ducem această energie și către relație și nu ne uităm la elevi ca la niște găleți care trebuie umplute cu informație, ci ne reamintim că suntem ființe umane, care au nevoie de conectare, de relaționare, s-ar putea ca într-adevăr elevii să aibă la vârstă adultă mult mai mult din informațiile pe care le-au învățat, pe care le-au citit, decât dacă îi transformăm în niște tocilari, niște elevi care să stea timorați în bancă și să fie stresați de ideea că, dacă uită răspunsul la întrebare, o serie de lucruri negative se vor întâmpla. Nu despre asta este școala.

M.R.: Sunt de acord cu tine. Dar părintele poate spune: „Vreau rezultate, vreau note mari, vreau un copil care să participe la concursuri, vreau genialitatea dusă până în forma maximă.”

G.G.: Sigur, imaginația părinților e foarte bogată. De cele mai multe ori, părinții enumeră aceste lucruri pentru că-și închipuie că acesta este drumul către succes. Însă majoritatea profesorilor, majoritatea oamenilor care interacționează cu copiii știu că lumea este condusă de adulți de nota șapte, nu de nota zece. Majoritatea oamenilor cu nivel crescut de inteligență emoțională știu că **nu e suficient să ai multe informații în minte dacă nu le poți valorifica, dacă nu le poți folosi**. O carte extrem de bună, *Parenting pentru succes*¹, ne arată foarte clar că rezultatele și educația contează. Însă într-o proporție de maximum 30% din tot ceea ce înseamnă reușită

1 Madeline Levine – *Parenting pentru succes. Cum să ne creștem copiii bine*, Pagina de Psihologie, 2021 (n. ed.).

în viață. Dacă nu-l încurajăm pe copil de mic să-și asume riscuri, să adreseze întrebări, să fie curios, să fie în contact cu primele emoții, să fie atent la ce se întâmplă în universul său interior, în universul interior al colegului, al profesorului, al femeii de serviciu, dacă nu îl ajutăm pe copil să-și dezvolte toate aceste abilități, informațiile, la vârsta adultă, nu-l vor ajuta prea mult. În prezent, când mergem la un interviu de angajare, angajatorul este foarte interesat să vadă cum interacționăm, care este energia pe care o aducem la locul de muncă. Majoritatea tinerilor din prezent care schimbă locul de muncă nu fac asta pentru că nu câștigă suficienți bani, ci pentru că nu se simt respectați, au impresia că nu pot să evolueze, să se dezvolte.

M.R.: Pentru că deja sunt obișnuiți să caute locul cel mai bun pentru ei.

G.G.: Vorbim de alte generații, care se raportează la viață diferit de cum am făcut-o noi. Da, părintele comunică care-i sunt nevoile, însă și el are nevoie de educație, la rândul său. S-ar putea să fie pentru prima dată când își aduce copilul la școală, are nevoie ca cineva să-i ofere acel context în care să înțeleagă ce contează cu adevărat.

M.R.: De ce trebuie ca un profesor să facă tot ce ține de sine ca să-l aducă pe părinte de partea sa?

G.G.: Pentru că asta îi va ușura situația în momentele de criză, momentele dificile. Dacă nu construiește aceste forme de interacțiune sănătoasă, **dacă nu există această punte între școală și acasă, s-ar putea ca patru ani de școală să fie un calvar pentru toată lumea.** La început e un efort, e energie investită, dar va trebui să iasă cumva din acel mindset, din acel mod de a relaționa. Să nu uităm că noi interacționăm cu ființe umane. Copiii, părinții, cadrul didactic, suntem cu toții ființe umane și aici e nevoie să construim această relație.

M.R.: Îmi doresc să fie din ce în ce mai mulți părinți și profesori în România care să înțeleagă asta, pentru că tot ce facem prin astfel de abordări este să ne ușurăm viața personală. Nu am niciun motiv să am o stare conflictuală cu cineva, indiferent că este tatăl unui copil, bunica unei fetițe sau femeia de serviciu de la școală. În general, ne dorim foarte tare să nu avem situații conflic-

tuale, pentru că ne consumăm din energie. Noi doi suntem o bucurie, suntem un câștig unul pentru celălalt.

G.G.: Asta pentru că suntem foarte atenți la relație. Intenția este aceea de a o dezvolta. În momentul în care nu am înțeles ceva, am îndrăznit să adresăm întrebări: „Mirela, la ce te-ai referit atunci? Ce-a fost în mintea ta? Care-a fost ideea?” Pentru că s-ar putea ca mintea mea să decodifice mesajul pe care-l transmiți într-un mod greșit, dar intențiile tale să fie foarte bune.

M.R.: Cum adresăm aceste întrebări? De foarte multe ori ne simțim atacați din felul în care cineva întreabă ceva. Mie mi-a luat foarte mult timp să înțeleg că oamenii nu știu, oamenii nu cunosc ce se ascunde dincolo de eforturile mele. Când întrebau ceva, intenția mea era să mă apăr, aveam senzația că e un afront la munca mea, la felul în care am organizat lucrurile. De fapt, ei nu cunoșteau toate dedesubturile și, dacă îmi făceam timp să le explic omenește despre ce e vorba, mă aflam în situația extrem de fericită de a avea în față niște oameni înțelegători. Reacția mea era: „De ce vă interesează, de fapt, chestia asta?”

G.G.: E limpede că o astfel de reacție blochează comunicarea.

M.R.: Ca părinte, cum fac să nu pun următoarea întrebare: „De ce copilul meu a luat o notă mai mică decât un altul?”

G.G.: Nu este un mod inteligent de a adresa o întrebare. Să îndrăznim să fim un pic mai creativi și să nu atacăm în momentul în care adresăm o întrebare, ci mai degrabă primul lucru să fie: „Te rog, ai două minute? Aș vrea să vorbim puțin.”

M.R.: Venim cu programele din copilărie, din viața noastră. Când cineva pune întrebarea sugerată de tine, simt deja cum mi se strânge stomacul, primul lucru la care mă gândesc este: „Își da demisia, nu mai vine de mâine, sigur nu i-a convenit ceva; ce am greșit, ce nu i-am spus corect, ce n-a fost bine?”

G.G.: În momentul respectiv nu trebuie să te lași purtată de minte, pentru că ea găsește cele mai negative scenarii. Ce e foarte important însă e să rămâi în corp. Simți că te-ai tensionat, așadar ce

Un părinte trebuie să facă tot ceea ce ține de el pentru ca relația copilului cu școala, cu profesorii, cu educatorul, să fie una frumoasă.

MIRELA RETEGAN

poți face pentru a te relaxa? Cea mai la îndemână strategie este respirația abdominală și conștientă – inspiri pe nas, duci aerul până-n abdomen, după care expiri pe nas sau pe gură. Dacă ai timp să porți acea conversație de două-trei minute, vei face asta acum, dacă nu, reprogramezi. **Mintea umană construiește zilnic între 12 000 și 60 000 de gânduri. 80% au un conținut negativ.** În momentele dificile, să ne lăsăm în voia minții e probabil cea mai mare capcană în care putem cădea.

M.R.: Am atât de multe lucruri în cap, că nu mai are loc niciun gând negativ. Am atâția oameni frumoși în viața mea, că nu mai încap niciunul cu energie negativă. Mi-am înghesuit toate lucrurile pozitive și nu mai dau voie acelor gânduri negative să vină spre mine.

G.G.: Eu prefer varianta în care observ gândurile și nu mă identific cu ele. **Gândurile și emoțiile negative sunt precum norii pe cer. Eu sunt cerul, care rămâne acolo în mod constant, iar emoțiile, gândurile vin și trec, la fel ca norii.** După ce am stabilit că putem purta această conversație acum, e foarte important să încep prin a spune: „Mirela, am nevoie să înțeleg ceva. Am observat că copilul meu, în ultima vreme, nu a mai fost întrebare ce știe.” Fără să fac referire la ceilalți, nu dramatizez. Îți spun care este perspectiva mea, ce-am observat, am nevoie să înțeleg cum vezi tu lucrurile, apropo de dialog, apropo de comunicare. În momentul respectiv, profesorul sau educatorul poate veni cu explicația care să aflu în spatele contextului respectiv. Atunci când ne oferă acele răspunsuri, e foarte important să nu judecăm, ci să fim curioși, să încercăm să înțelegem perspectiva profesorului. Dacă din start merg și abordez educatorul imaginându-mi că este o persoană negativă care-mi vrea răul, asta n-o să ajute la absolut nimic, pentru că vom fi ca doi inamici.

M.R.: Mi s-ar părea fantastic ca mulți părinți să aplice ce-ai spus tu, încercarea de a stabili o legătură directă cu educatorii, iar educatorii, la rândul lor, să încerce să stabilească o legătură directă cu părinții. Asta nu înseamnă să favorizezi un copil, ci dimpotrivă, să încerci să afli cât mai multe lucruri despre felul în care el trăiește acasă, cu ce bagaj vine în clasă. Astfel, știi cum să-l ajuți. Este despre interesul copilului, indiferent că pașii îi face spre o bună colaborare

cu părintele sau educatorul. Cât de important e pentru noi ca relația cu părinții și cu educatorul să fie una frumoasă?

G.G.: E foarte important, studiile din știința relațiilor ne arată că **de calitatea relațiilor noastre depind calitatea și durata vieții noastre**. Cel mai important predictor atunci când vine vorba de sănătatea fizică, psihică, starea de bine, e calitatea relațiilor. Dacă vreau să am un copil care să se bucure de această minunată călătorie numită viață, care să ajungă departe, să-și transforme visurile în realitate, e vital să-l ajut să-și dezvolte nivelul de inteligență relațională. Nu cred că există la ora actuală ceva mai important atunci când vine vorba de viitorul copiilor.

M.R.: Când Maya a început clasa întâi, am mers cu ea de mână la doamna învățătoare și am rugat-o să respecte și să dezvolte ceea ce eu am reușit să clădesc în cei șapte ani: încrederea că poate să afle tot ceea ce-și dorește. Are dreptul să fie curioasă, are dreptul să întrebe, are dreptul să nu îi placă ceva. Sigur, trebuie să respecte niște reguli și, în același timp, poate să verbalizeze dacă își dă seama că ceva o afectează foarte tare.

G.G.: Asta e modalitate foarte diferită de a pregăti copilul pentru școală, în comparație cu acele strategii în care-i spunem copilului: „Nu te ridică din bancă, nu vorbi neîntrebat!” Este esențial să-i transmitem copilului ce poate face, care-i sunt drepturile, fără să-l limităm atât de mult.

M.R.: În clasa a șasea, când mi-am dat seama că știa mai mult din pauze și din ce se întâmpla pe la colțurile școlii, am ales să schimb școala. Mi s-a părut extrem de important ca ea să se poată concentra pe lucrurile care contau și cel mai mult mi-am dorit pentru ea un anturaj bun. M-am uitat la părinții celorlalți copii, mi-am dorit oameni cu mintea deschisă, care vor să crească niște copii fericiți, curajoși, îndrăzneți și curioși. Nu niște copii care acționează ca roboții, sperați să intre în grațiile profesorilor doar pentru că vor primi niște note mai bune cu care acasă vor obține niște recompense de care sunt condiționate toate bucuriile lor. Aș vrea să conturăm această imagine în care copilului trebuie să îi fie analizate rezultatele școlare în funcție de ceea ce depinde exclusiv de el. Notele sunt niște reacții subiective, în care n-a fost un singur participant în ecuație. Cum fac eu, ca părinte, să nu uit asta și să

Dacă vreau să am un copil care să se bucure de această minunată călătorie numită viață, care să ajungă departe, să-și transforme visurile în realitate, e vital să-l ajut să-și dezvolte nivelul de inteligență relațională.

GĂSPĂR GYÖRGY

mă uit doar la ce depinde de copilul meu ca să pot să-i evaluez corect rezultatele și evoluția?

G.G.: E mult mai important efortul pe care-l depune copilul pentru a învăța, pentru a se dezvolta, pentru a performa la o materie, decât rezultatele pe care le obține la materia respectivă. Asta înseamnă că ar fi bine dacă

eu, în calitate de părinte, mi-aș exprima aprecierea față de comportamentele pe care le are copilul, nu neapărat față de rezultatele pe care le obține la școală.

M.R.: Să vorbim concret, pentru că aud în continuare foarte mulți părinți: „Să iei numai FB, să iei numai note de 10. Lasă că te duci tu la școală, vezi tu ce ți se-ntâmplă acolo!”

G.G.: Aceștia sunt părinții care au crescut și ei cu astfel de amenințări. În momentul respectiv eu le spun părinților următorul lucru: „Imaginați-vă cum ar fi ca, în fiecare dimineață, când mergeți la serviciu sau vă deschideți calculatorul, copilul să spună: «Mama, tata, trebuie să faceți tot posibilul pentru a lua premiul pentru cel mai bun angajat al acestei săptămâni.»”

M.R.: Sau să vină șeful și să-ți spună: „Astăzi, dacă nu dai performanță 100% și nu ești cel mai bun angajat al zilei, o să vezi tu!”

G.G.: N-ai cum să te simți bine în ziua respectivă, n-ai cum să performezi, n-ai cum să inovezi, n-ai cum să fii relaxat. De aceea e important ca, în momentul în care vedem că al nostru copil e pasionat de lectură și a citit o nouă carte, reacția să fie: „Wow, sunt atât de mândru de tine, abia aștept să-mi povestești ce s-a întâmplat în cartea respectivă!” Majoritatea părinților, după ce copilul a terminat de citit o carte, întreabă: „Care-i următoarea carte?” L-ar ajuta mult mai mult să adresez întrebări despre cartea respectivă. Putem construi din fiecare context o poveste și putem transforma fiecare moment de interacțiune în joacă.

M.R.: Ce-ar trebui să le spună părinții copiilor la început de an școlar? Mă gândeam că ar fi minunat dacă părinții și-ar pune niște

obiective foarte relaxate: „Aș vrea să scrii foarte frumos anul ăsta, aș vrea să înveți tabla înmulțirii anul ăsta.” Niște chestii generale care să-i dea voie copilului să revină la start, în fiecare zi.

G.G.: Ar putea fi obiective și mai interesante: „Aș vrea ca anul acesta să parcurgem împreună Limba Română, să învățăm împreună Geografie și Istorie, pentru că au trecut atâția ani de când am fost elev și mi se pare că am uitat foarte multe lucruri. Mi-ar plăcea ca o dată pe săptămână să citesc și eu lecția de la Istorie și după aceea să conversăm seara, înainte de culcare.”

M.R.: Copiii au nevoie de noi și spun asta din postura mamei care se uită cum i-a plecat copilul de acasă, că timpul zboară, efectiv. Anii aceștia nu-i mai aduce nimeni înapoi.

G.G.: Exact aceste momente de interacțiune cu copilul ne vor ajuta ca, în momentul în care el pleacă de acasă, suferința să nu fie atât de mare. **Ceea ce contează cel mai mult este interacțiunea dintre noi și copii.**

M.R.: Și ne vor ajuta să rămânem acolo, lângă ei, chiar și atunci când ei își vor dori să fie emoțional în altă parte. Dar să ne simtă prietenii lor.

COPIII DIN FAMILIILE MONOPARENTALE

M.R.: În ceea ce privește acest subiect, mă simt ca peștele în apă. Am trecut prin această experiență, am foarte mulți prieteni în jurul meu care se confruntă cu ea și am foarte multe întrebări pentru tine. **Când părinții se despart, copiii se împart.** Subiectul nu e unul foarte ușor, dar încercăm să-l abordăm cu o notă de optimism și să-l privim dintr-un punct de vedere pozitiv, pentru că presupunem că facem asta pentru binele și de dragul copiilor noștri, în primul rând. Eu m-am despărțit de tatăl Mayei când ea avea 4 ani. Mi-am dat seama, de-a lungul timpului, cât de greu este pentru un copil să treacă cu bine prin această experiență. Aș vrea să ne spui din punctul de vedere al specialistului care este momentul cel mai