

NICULESCU



Dr. ROBERT E. EMERY

# DOUĂ CĂMINE, O COPILĂRIE

Un plan de parenting pentru  
cei despărțiți



Dr. ROBERT E. EMERY

# Două cămine, o copilărie

*Un plan de parenting  
pentru cei despărțiți*

Traducere: Sabina Ușurelu



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României

© 2016 by Robert E. Emery, PhD

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

Titlu original: *Two Homes, One Childhood. A Parenting Plan to Last a Lifetime*  
by Robert E. Emery, PhD

© Editura NICULESCU, 2018

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România  
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83  
E-mail: editura@niculescu.ro  
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro  
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro  
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Carmen-Isabela Vasile  
Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu  
Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0112-9

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

**Editura NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.  
E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

# Cuprins

<i>Prefață. Două cămine, o copilărie.....</i>	9
---	---

## PARTEA I

### Parenting în două cămine

Capitolul 1	
<b>Un plan de parenting care să dureze o viață .....</b>	15
Capitolul 2	
<b>O ierarhie a nevoilor copiilor în două cămine .....</b>	30
Capitolul 3	
<b>Împărțirea deciziilor și a timpului în custodia comună: mai mult de 50/50 .....</b>	53

## PARTEA A II-A

### O abordare evolutivă a planurilor de parenting

Capitolul 4	
<b>Bebelușii: siguranța atașamentului .....</b>	83
Capitolul 5	
<b>Copiii mici: testarea limitelor .....</b>	112
Capitolul 6	
<b>Preșcolarii: joaca este munca unui copil .....</b>	137
Capitolul 7	
<b>Vârsta școlară: cititul, scrisul – corect și greșit .....</b>	167
Capitolul 8	
<b>Adolescența: autonomie și relaționare .....</b>	197

Capitolul 9	
<b>Noii adulți: anii de studenție și următorii</b> .....	228
Capitolul 10	
<b>O viață (nu) este un timp lung</b> .....	252
<i>Mulțumiri</i> .....	265
<i>Note</i> .....	267

## PREFAȚĂ

---

# Două cămine, o copilărie

**D**acă ai ales această carte, tu sau cineva apropiat ție crește, probabil, un copil în două cămine. Poate ești în mijlocul unui divorț. Sau poate ai divorțat deja, eventual acum mult timp. Poate nu ai fost niciodată căsătorit, dar trăiești departe de tatăl sau mama copiilor tăi, o persoană cu care e posibil să fi locuit destul de mult timp – sau nu. Poate ai avut o relație cu o persoană de același sex și aveți împreună un copil pe care tu și partenerul tău l-ați planificat și căruia i-ați dat naștere împreună sau poate l-ați adoptat. (Toate aceste experiențe reprezintă „divorțul” în ideea mea și în această carte, deci continuă să citești indiferent de felul în care a ajuns copilul tău să aibă două cămine). Sau poate ai un prieten sau o prietenă, ori un copil, care trece printr-un divorț. Cauți o modalitate de a îl/o ajuta. Dacă este așa, această carte este și pentru tine.

Oricare ar fi situația ta, încă de la început să fim clari cu privire la un lucru:

Divorțul miroase urât.

Divorțul miroase urât dacă ai fost părăsit de cineva în care credeai că poți avea încredere pentru totdeauna. Divorțul miroase urât chiar dacă, în adâncul sufletului tău, crezi că de fapt va fi mai bine să trăiești despărțiți. Divorțul miroase urât dacă tu ai inițiat despărțirea și ai crezut că asta era ceea ce îți doreai, aveai nevoie sau trebuia să faci. Divorțul miroase urât și dacă decizia de a locui separat a fost reciprocă și amândoi încercați din răputeri să faceți lucrurile corect. Divorțul miroase urât chiar dacă prietenii tăi sau rudele tale sunt cele care se despart, nu tu.

Și în cea mai mare măsură divorțul miroase urât pentru copii.

Fie că ești nerăbdător să treci mai departe sau atât de distrus emoțional încât crezi că nu vei putea face asta niciodată, obiectivul meu este să te ajut să faci traiul în două cămine o povară mai mică pentru copii. Nu vreau ca vâlstarele tale, sau copiii oricui, să fie „copii dintr-un divorț” sau „copii din familii destrămate”. Urăsc

acele etichete. Copiii nu trebuie să fie definiți de relația romantică a părinților lor. Copiii nu ar trebui să fie definiți de divorț (în formele sale multiple). Și te poți asigura că asta nu se întâmplă. Te poți asigura că pruncii tăi ajung să fie doar copii. Acesta este obiectivul meu pentru tine și pentru ei.

Copiii au doar o copilărie. Copilăria poate fi, ar trebui să fie, o perioadă a inocenței, încrederii, mirării, bucuriei, explorării, învățării, a depunerii unor eforturi mari, merituoase – și, de asemenea, a comiterii unei mulțimi de greșeli. Copilăria este o perioadă în care iertarea, noile începuturi și greșelile repetate ar trebui să fie așteptate și acceptate. Copilăria este o perioadă în care nimic, nici măcar cea mai aspră mustrare, nu ar trebui să clinească sentimentul copilului că este iubit, că se simte sigur și ocrotit. Copilăria înseamnă învățarea unor lecții despre independență și responsabilitate, în timp ce te aventurezi departe de baza sigură a iubirii părintești. Copilăria înseamnă să fii protejat de răni adânci care refuză să se vindece, dar nu de cucuiele și vânățile vieții, de durerea care te învață lecții esențiale, chiar dacă uneori dificile.

Copiii tăi au două cămine, însă doar o singură copilărie.

Și tu, și eu dorim să protejăm și să păstrăm copilăria copiilor tăi.

Poți face asta împreună cu fostul/fosta. Puteți să împărțiți în continuare bucuriile copiilor voștri și să vă frământați frustrările lor. Puteți găsi o cale de a fi în continuare părinți, chiar dacă nu mai sunteți soț și soție (ori altceva, în funcție de tipul relației). Și dacă puteți fi în continuare părinți, separat sau împreună, copiii voștri pot fi în continuare copii, deși cresc în două cămine.

Desigur, să fii părinte nu este niciodată ușor. Parentingul în două cămine poate fi cu atât mai greu. Pentru a proteja copilăria vălăstărilor tale va fi nevoie să faci eforturi emoționale, practice și financiare suplimentare.

Poate crezi că fostul/fosta este narcisist(ă) – sau poate doar un/o nemernic(ă). Poate că îți dorești ca el/ea să nu fie tatăl/mama copiilor tăi. Dacă e așa, înțeleg acel sentiment. Dar tu trebuie să înțelegi că ai tăi copii probabil nu simt același lucru. Iar dacă simt asta, poate fi o problemă. Copiii nu ar trebui să aleagă tabere, preferând un părinte în defavoarea celuilalt. Chiar dacă fostul *este* un nemernic, el este în continuare tatăl copiilor tăi. Asta nu se va schimba. Așa că tu și copiii tăi va trebui să găsiți o cale de a coopera cu el.

În acest moment este posibil să te simți atât de distrus(ă) încât să crezi că nu poți continua. Nu poți face toate astea pe cont propriu. Este posibil să fii mai mult decât extenuat(ă), mai mult decât deprimat(ă). Este posibil să ai mult de lucru pe

plan emoțional. Dacă este așa, te îndemn să începi – pentru binele copiilor tăi și pentru tine însuși/însăși. Te pot ajuta să începi.

Sau poate că aveți o relație mai prietenească. Dacă este așa, bravo ție și fostului/fostei. Asta va ușura lucrurile, dar nu le va face ușoare.

Există stiluri diferite de relații coparentale – furios, prietenos și distant. Ce este coparentingul distant? Coparentingul distant este atunci când ai puțină conexiune sau comunicare negativă cu fostul/fosta. Însă ai și puțină participare pozitivă. Unii oameni aflați în relație distantă încă simt multă tensiune, sau furie, sau durere. Ei descoperă că păstrarea distanței este cea mai bună cale de a evita exploziile. Pentru mulți oameni care au avut un divorț furios distanța este obiectivul cel mai realist – sau singurul obiectiv realist.

Dacă este cazul tău, poți face distanța să funcționeze. Nu trebuie să ai sentimente prietenești pentru fostul partener. Dar trebuie să găsești moduri de a comunica și coopera cu el despre elementele de bază ale creșterii copiilor în două cămine. Trebuie, de asemenea, să te asiguri că distanța voastră nu este vreo formă a „tratamentului tăcerii” – plin de tensiune și, în cele din urmă, o competiție pentru copiii voștri.

Oricare ar fi stilul vostru de coparenting, am niște sfaturi pentru voi. Unul dintre aceste sfaturi este că a fi părinte e muncă grea, orice ar fi.

Parentingul în două case te va costa. Vei pierde timp și bani. Ți vei pierde răbdarea și perspectiva. Vei pierde timp cu copiii tăi și cu sprijinul oamenilor care te-au ajutat să-i crești, printre aceștia numărându-se și fostul/fosta, dar nu numai.

În cele din urmă, va trebui să lași deoparte toate aceste pierderi. Va trebui să te concentrezi pe prezentul și pe viitorul tău, nu pe trecut. Va trebui să te concentrezi pe ceea ce este și pe modul de a-l îmbunătăți, și nu pe ceea ce ar fi putut să fie.

Nu voi îndulci pastila atunci când vine vorba de ceea ce te așteaptă sau de lupta pe care o ai de dus. Te voi îndemna să continui să lupti – nu cu fostul/fosta, ci pentru copiii voștri.

Mă aștept ca tu și fostul/fosta să aveți păreri diferite. Bineînțeles că va fi așa după tot ce a fost între voi. Și ce părinți nu au păreri diferite? Dar vă îndemn, totodată, pe tine și pe fostul/fosta, să luați propriile decizii, atât cât este posibil. Și vă îndemn să luați decizii împreună, atât cât este posibil. Asta fac părinții, găsesc soluții când apar diferențe – corect?

Acesta ar putea fi un moment potrivit să repetați noua voastră incantație: Trebuie să fim părinți, pentru ca vlăstarele noastre să fie copii.



Te pot ajuta să le oferi copiilor tăi copilăria pe care o merită. Îți pot oferi puțină perspectivă. Și, pe baza a decenii întregi de cercetare și experiență, pot face pe ghidul pentru tine. Te pot ajuta să înțelegi și să modelezi viața copiilor tăi în două cămine – acum și pe măsură ce trec prin diferite etape de dezvoltare, chiar și când ajung tineri adulți.

Tu și fostul/fosta puteți dezvolta un plan de parenting care să dureze o viață. Pentru a face asta trebuie să începeți să realizați, chiar acum, că singurul plan de parenting care va dura o viață este unul care se dezvoltă și se modifică odată cu nevoile schimbătoare ale copiilor voștri.

*Două cămine, o copilărie* este un ghid ale acelor nevoi schimbătoare. Este un ghid despre cum tu și fostul/fosta vă puteți menține concentrarea asupra nevoilor copiilor voștri, în ciuda tuturor lucrurilor prin care ați trecut și treceți în continuare.

# Copiii mici: testarea limitelor

**P**e măsură ce sugarii devin copii mici (între optsprezece și treizeci și șase de luni), bebelușul vostru dulce se poate transforma într-un monstru încăpățânat. „Teribila vârstă de doi ani” începe de obicei nu odată cu a doua zi de naștere a bebelușului, ci mai aproape de vârsta de un an și jumătate.

Pe măsură ce locomoția se îmbunătățește, de la primii pași stângaci la mersul cu pași mici, dar siguri, și mai departe de atât, curiozitatea unui copil mic îl poate propulsa către descoperiri și pericole. Copiii mici testează toate tipurile de limite pe măsură ce universul lor se lărgeste. Distrugerea unei case organizate este una dintre acestea. Totuși, spre frustrarea lor, copiii de doi ani se ciocnesc de: „Nu!” în timp ce întind mâna spre o plită fierbinte, apucă coada unui câine sau a unei pisici nu foarte blânde sau o iau brusc către un leagăn în mișcare sau o stradă aglomerată.

Și, spre frustrarea părinților lor, copiii mici învață curând să întoarcă roata. „Mănâncă-ți mazărea.” „Nu!” „Strânge-ți jucăriile.” „Nu!” „Vino aici.” „Nu!”

Cum poate un comportament atât de greșit să fie corect? Într-un tipar care se va repeta, în special la începutul adolescenței, copiii mici învață o lecție esențială despre independență. Pe măsură ce testează limitele autonomiei lor, copiii mici încearcă să controleze mult mai mult decât e posibil. Dar copiii mici încep și să învețe să controleze ceea ce ar trebui. Asta include, într-o oarecare măsură, comportamentul lor, propriile emoții și pe voi.

Cu puțin noroc, răzvrătirea copilului tău va fi înăbușită înainte să împlinească trei ani. Pentru unii copii, însă, revolta continuă până aproape de patru ani. Iar pentru alți bebeluși, vârsta de doi ani nu este atât de teribilă. Poate că ești unul dintre părinții norocoși al cărui copil de doi ani *nu* are accese de furie în mod regulat. Dacă este așa, norocul tău. Însă copilul tău se confruntă totuși cu aceleași

provocări de dezvoltare. Copilul-tău-care-se-obișnuiește-încet poate avea chiar nevoie de încurajarea ta pentru a-și testa limitele. Sau poate că la copilul tău cu temperament facil căutarea independenței este o revoluție liniștită în loc de o răscoală!

Pentru toți părinții, căsătorii sau singuri, aventurile și afirmările unui copil mic înseamnă că parentingul trebuie să capete o nouă dimensiune. Iubirea nu mai este de ajuns. Trebuie să-ți îndrumi și uneori să-ți disciplinezi copilul, nu doar să-l iubești.

Și iată ceva esențial ce trebuie să recunoașteți de la început. Puteți fi capabili să vă iubiți copiii separat. Însă trebuie să-i direcționați și să-i corectați împreună. Asta înseamnă că și coparentingul capătă o nouă dimensiune.

Dacă ai copii mai mari, știi deja despre disciplină. Experiența ta de parenting te-a învățat probabil cum să stabilești limite. Însă, dacă nu ai copii mai mari, sau dacă te-ai bazat pe fostul/fosta să-i disciplineze pe copiii mai mari, te confrunți acum cu o provocare complet nouă în parenting. Trebuie să înveți cum să spui *nu*.

Iar tu și fostul/fosta trebuie să învățați cum să spuneți *nu* separat, în timp ce continuați să acționați împreună ca un front comun. Singuri, dar împreună, voi doi trebuie să găsiți cele mai eficiente moduri pentru a oferi direcție și un set de limite. Trebuie să faceți asta ca să vă puteți învăța copilul cum să navigheze în lume în mod eficient, sigur și sensibil.

Nu mă înțelege greșit. Să-ți iubești copilul este, în continuare, de departe, cel mai important ingredient în parentingul cu autoritate. Toate îngrijorările legate de bebeluși și atașamente sigure pe care le-am discutat în Capitolul 4 se aplică în cazul copiilor mici. Da, programul vostru poate fi puțin mai flexibil, așa cum vom discuta curând. Separările pot fi ceva mai lungi, parțial deoarece copilul vostru poate înțelege un pic mai bine, dar mai mult pentru că cercul său de siguranță vă include acum, să sperăm, atât pe tine cât și pe fostul/fosta.

Prin urmare, dacă ai sărit peste Capitolul 4, asigură-te că îl citești, de preferat înaintea acestui capitol. Păstrarea a cel puțin un atașament sigur este în continuare nevoia numărul unu a copilului vostru mic. Disciplinarea copilului tău este o anexă la iubirea bună, la sensibilitate și reactivitate, nu un înlocuitor al afecțiunii tale necondiționate. Vrei să fii mare și puternic(ă) atunci când îți îndrumi copilul. Vrei și să fii blând/blândă, înțelept/înțeleaptă și mai ales iubitor/iubitoare. De fapt, cu cât copilul vostru se simte mai sigur de iubirea voastră, cu atât mai puțin trebuie să-l corectați tu și fostul/fosta.

## Testarea limitelor

Nu există o modalitate de testare a limitelor echivalentă ca cea a atașamentului nesigur ca factor de risc pentru prezicerea problemelor psihologice la copiii mici. Dar cercetările arată că ceea ce se numește copilăria mică este o perioadă critică de pregătire, atât pentru copiii mici, cât și pentru părinți. Dacă nu reușești să-ți înveți lecția acum, este posibil să o poți învăța mai târziu. Însă dacă aștepti, atât ție, cât și copilului tău vi se va părea totul mult mai greu de învățat.

Copiii mici sunt impulsionați de dorințe îngemănate: să exploreze și să controleze lumea lor. Poate că nu ai recunoscut asta la timp, dar ai fost martor(ă) la apariția acestor motivații când copilul tău era încă bebeluș. Ții minte cum se juca cu hrana în loc să o mănânce? Își explora noile abilități motrice – și voia să vadă cum arată afinele când le zdrobești. Ții minte cât de încântat era să arunce în mod repetat afinele de pe scaunul-masă pe podea? Învăța să controleze afinele, mâncarea și pe tine. Tu oftai. El chicotea!

Acum, că poate merge cu pași mici – sau poate alerga – sunt atât de multe de descoperit. Poate explora tăbliile de sus ale meselor, și mult mai departe de atât. Poate captiva adulți și alți copii. Poate comunica unele dintre dorințele sale elementare. Și, din ce în ce mai mult, poate – și ar trebui – să obțină ceea ce dorește, dar numai când vine vorba despre lucruri pe care le poate controla și ar trebui să le controleze.

### ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI AUTOCONTROLUL

De ce ar trebui copilașul tău să obțină ceea ce dorește în cea mai mare parte a timpului? Pe măsură ce copiii mici obțin autonomie față de părinți, ei își dezvoltă bazele încrederii în sine. Copiii mici jubilează datorită libertăților lor nou descoperite. „Nu, nu, nu! Nu acela. Acesta!” Iar competența tot mai ridicată a copiilor mici edifică încrederea. Ei sunt *mândri* de realizările lor, fie că reușesc să stăpânească arta urcării scărilor (adio, poartă pentru bebeluși), fie că își aleg hainele (deși poate culorile nu se potrivesc absolut deloc).

Cu toate acestea, copiii mici trebuie să învețe și că există limite. Copilul tău are nevoie să obțină și un sentiment al autocontrolului pe lângă încrederea în sine. În cea mai mare parte a timpului ar trebui să obțină ceea ce dorește. Dar, în mod sigur, nu ar trebui să obțină tot timpul ceea ce își dorește.

Gândește-te cum învață un copil mic să *nu* atingă un aragaz fierbinte. Prima lecție poate fi: „Nuuu!”, în timp ce mânuța curioasă se întinde spre un cuptor

fierbinte, iar tu îi prinzi brațul la țănc. Pentru lecția numărul doi îi poți ține mâna ușor, dar ferm, pentru ca el să simtă căldura. Spui: „Arde! Nu atinge! Doare. Au!” A treia lecție copilul tău o exersează pe cont propriu. Se apropie de aragaz, însă se oprește și repetă cuvintele tale pe un ton întrebător: „Arde? Nu atinge?” Lecția numărul patru este o simplă confirmare că nimic nu s-a schimbat. Nu mai întinde mâna spre cuptorul fierbinte. Dar poate îți și amintește: „Aragaz. Arde!” „Da, spui tu, aragazul *este* fierbinte. Au!”

Psihologii spun că pruncul tău a *internalizat* regula. I s-a dezvoltat autocontrolul.

Copilul tău trebuie să internalizeze tot felul de lecții mici și mari care țin de autocontrol. Trebuie să fie învățat cum să (și cum să nu) își atingă frățiorul mai mic. Trebuie să învețe că ora de culcare chiar înseamnă că se sting luminile și mergeți la culcare. Trebuie să-l înveți cum să folosească toaleta, una dintre cele mai importante lecții despre încredere și control ale copilăriei mici (pe care o discutăm mai târziu în acest capitol).

Când ajunge la a treia aniversare, copilul tău mic ar trebui să fi învățat această lecție importantă: *nu* înseamnă *nu*. Când spui *nu*, nu încerci să-l împiedici. Încerci să-l înveți și să-l protejezi. Îl ajuți să învețe ce poate și ce nu poate controla, inclusiv cum să înceapă să-și controleze propriile emoții. Experiența lui, împreună cu îndrumarea ta sensibilă, înțelegerea ta reactivă și stabilirea cu succes a limitelor îl pregătesc pentru noile lecții pe care trebuie să le absoarbă în calitate de preșcolar. Curând va căpăta încredere și își va consolida autocontrolul în lumea complexă și palpitantă a relațiilor de colegialitate.

## STABILIREA LIMITELOR

Așa cum am arătat, și tu trebuie să înveți. Este posibil să fie nevoie să înveți să spui *nu* în mod repetat și cu răbdare, poate de zeci de ori în fiecare zi.

Va trebui să înveți și să-ți alegi luptele. Poate o vei lăsa pe fiica ta de doi ani să-și poarte bentița pe frunte (în loc să o poarte pe păr), pentru că așa îi *place* (chiar dacă tu crezi că arată ridicol).

În mod sigur va trebui să înveți să ignori unele accese de furie. Unele bătălii chiar nu merită. Amintește-ți că furtuna se va potoli. Și spune-ți că poate, poate, dacă îți lași copilul să dea cu piciorul și să țipe până obosește, asta va servi vreunui motiv psihologic bine ascuns în conflictul lui interior dintre autonomie și autocontrol.

Iar când furtuna s-a terminat, fii pregătit(ă) să-ți sprijini copilul. Reacționează la frustrările sale și spune-i sau arată-i ce să facă data viitoare.

Desigur, va trebui să înăbuși unele dintre actele de rebeliune ale copilului tău. Poate că, în timpul unei crize de furie, când dă cu piciorul și țipă, va trebui să-ți târăști copilul din mijlocul unei străzi aglomerate sau, poate, din raionul de dulciuri. (Dacă poți ignora crizele copilului tău, poți ignora și alți părinți care se holbează la voi și țâțâie.)

Iar atunci când te simți epuizat(ă) de stabilirea limitelor, întrebându-te dacă faci ceea ce trebuie și fiind gata să cedezi (când știi că nu ar trebui), ține minte asta: la fel ca adolescenții, copiii mici consideră limitele liniștitoare – în ciuda protestelor și a refuzului de a admite că ai avut vreodată dreptate (cel puțin până când devin ei înșiși părinți).

În cele din urmă, un alt lucru pe care trebuie să-l înveți este acela că, din când în când, *nu* trebuie să-ți protejezi copilul. Trebuie să-l lași pe *el* să învețe din loviturile grele primite, atunci când se împiedică pe scări sau își julește genunchiul. Copilul tău va învăța unele lecții doar din experiență.

## TESTAREA LIMITELOR ȘI DIVORȚUL

Să înveți cum și când să impui limite poate fi complicat pentru toți părinții, și cu atât mai dificil pentru părinții divorțați. Să crești un copil mic de unul singur poate fi epuizant. Credeai că bebelușul tău cerea multă atenție din partea ta. Acum, descoperi că pruncul tău *nu se oprește din mișcare*. Și ce s-o fi întâmplat cu acele două lungi ședințe de somn din timpul zilei? Cum ar trebui să găsești timpul și răbdarea necesare pentru a-i da copilului tău atenția și îndrumarea de care are nevoie?

Iar când știi că este momentul să impui limite, încrederea ta se poate clătina. Fără un partener cu care să te consulți pentru liniștea ta, poți ajunge să te întrebți în mod repetat: „Ar trebui să spun *nu*?” sau „Am fost prea dur(ă)?” sau „Sunt un părinte groaznic?”

Permite-mi să-ți spun acum – îți voi reaminti – că ai dreptate când impui limite, în ciuda îndoielilor tale. Trebuie să spui *nu*. *Este* mai greu să faci asta pe cont propriu, însă trebuie să-ți disciplinezi copilul.

Dar este minunat să ai parte de o consultare și de puțin sprijin în parenting. Când vorbești cu fostul la telefon pentru ședința voastră de parenting poți cere sfaturi și asigurări. Nu este la fel ca atunci când îl ai chiar acolo ca să te ajute cu parentingul, dar este ceva. Poate avea niște sfaturi pentru a vă ține ocupat copilul de doi ani sau cu privire la ce tehnici de disciplină funcționează cel mai bine

pentru el. Sau poate doar ascultă și dă dovadă de înțelegere. Și el este uneori obosit și frustrat. Da, desigur, fostul tău îl adoră pe copilul vostru, la fel ca tine. Povestea ta despre cum își *iubește* noile jucării pentru baie sună grozav! Va lua și el aceleași jucării pentru casa lui.

Din păcate, în loc să ofere sprijin și asigurări, fosta ta poate avea reguli diferite în casa ei. „Îți lași fiica de doi ani să se joace pe iPad-ul tău? Glumești!? Sigur, și pentru mine este greu. Însă eu găsesc întotdeauna timp pentru ea. Când sunt superocupată, îi dau ceva *productiv* de făcut! Nu ai nicio carte?”

Sau poate fosta ta are mai puține reguli. Acasă la ea, totul este numai joacă pentru copilul vostru. Fiul vostru mănâncă ce vrea, doarme când vrea și face ce vrea. Și când se întoarce acasă la tine, trebuie să o iei de la capăt. Și *tu ești* ăla rău!?

În cel mai nefericit caz, fostul te poate chiar submina. Îi dă *intenționat* fiicei voastre cereale cu zahăr, deși i-ai cerut să nu facă asta. Nu e de mirare că ea nu mai mănâncă Cheerios (sortiment de cereale) pentru tine – deși Cheerios a fost o concesie.

Coordonarea parentingului și coparentingului vostru nu este doar o idee bună. Așa cum am spus, puteți fi capabili să vă iubiți copiii separat, însă trebuie să-i disciplinați împreună. Parteneriatul vostru de parenting este de bază pentru a crește un copil mic fericit și bine adaptat. Părinții care întârzie disciplinarea sau se ceartă în această privință vor fi pedepsiți. Poate nu imediat, însă veți fi – atunci când alți părinți se plâng, când copilul vostru are patru ani, sau când profesorii se plâng, când copilul vostru are opt ani, sau când se implică poliția, când copil vostru are paisprezece ani.

Mai târziu în acest capitol vom relua această provocare centrală și vom discuta reguli de negociere cu fostul/fosta, tehnici de disciplinare și antrenamentul la oliță. Dar mai întâi te invit să luăm în considerare planurile pentru împărțirea timpului cu copilul vostru mic.

## Programe pentru copii mici

Siguranța atașamentului este, în continuare, preocuparea de parenting numărul unu pentru copiii mici, așa cum am spus deja. Baza sigură a unui atașament asigurator încurajează explorarea. Copiii mici au nevoie de un atașament sigur pentru a-și face „treaba” ce ține de dezvoltarea lor: să exploreze și să-și lărgescă lumea.

Deși siguranța atașamentului rămâne cel mai important considerent, programul vostru poate fi ceva mai flexibil. De ce? Copiii mici ar trebui să aibă deja un

atașament cu voi doi. Cercul vostru de siguranță mai puternic poate ușura puțin separările de fiecare dintre voi. Poți considera separările de voi ca pe niște expediții lungi departe de o bază sigură. Copiii mici pot tolera explorarea mai departe de figura lor de atașament preferată perioade de timp din ce în ce mai lungi. Iar celălalt părinte oferă o bază sigură alternativă. Și alți adulți pot servi ca figuri de atașament. Însă, nu după mult timp, copiii mici au nevoie de reasigurarea pe care doar figura lor principală de atașament o poate oferi.

Însă cât de flexibil e „mai flexibil”? Din păcate, nici teoria atașamentului, nici cercetarea directă nu oferă un răspuns clar la această întrebare.

## TEORIE ȘI CERCETARE

Așa cum am discutat în Capitolul 4, teoreticienii atașamentului recomandă, în general, puține nopți petrecute departe de figura principală de atașament (de obicei mama) în timpul primelor douăsprezece sau optsprezece luni de viață. Așa cum vom vedea în Capitolul 6, teoreticienii atașamentului sunt mult mai puțin preocupați de nopțile petrecute cu celălalt părinte de preșcolari. Recomandările lor pentru copiii mici sunt mai vagi. Atunci când sunt întrebați în mod direct, mulți teoreticieni ai atașamentului sugerează că nopțile petrecute ocazional cu celălalt părinte vor funcționa pentru copiii mici – poate una pe săptămână.

Cercetarea directă oferă, de asemenea, doar îndrumări generale despre ce înseamnă „mai flexibil”. Doar trei studii au fost finalizate.<sup>1</sup> Eu și studenții mei la cursurile postuniversitare am întreprins cea mai amplă investigație. Eșantionul pe care l-am folosit a fost același pe care l-am descris pentru sugari. În studiul asupra Familiilor fragile am inclus 1.527 de copii mici ai căror părinți locuiau separat.

Potrivit declarațiilor părinților, aproape 7% dintre copiii mici erau crescuți în custodie comună fizică, pe care am definit-o ca fiind petrecerea a cel puțin 35% din timp cu fiecare părinte. Alți 5% dintre copiii mici petreceau cel puțin o noapte pe săptămână departe de mamele lor, însă perioada era mai scurtă decât prevedea definiția dată de noi custodiei comune fizice. Aproximativ 4% petreceau o noapte cu celălalt părinte cam la două săptămâni. Peste 5% petreceau o noapte cu celălalt părinte aproximativ o dată pe lună. În sfârșit, alți 18% petreceau ocazional o noapte departe de mama lor, însă mai puțin de o noapte pe lună. Aproximativ o treime dintre copiii mici își vedeau tatăl doar în timpul zilei. Mai mult de un sfert nu-l vedeau deloc. (Adu-ți aminte că eșantionul de Familii fragile conține mulți părinți săraci, necăsătoriți, minoritari, pentru că aceștia reprezintă populația orașelor mari din SUA.)



Am comparat copiii mici în custodie comună fizică cu copiii mici care petreceau mai puține nopți departe de mamă sau aveau contact cu celălalt părinte doar ziua. Am descoperit cea mai mare rată a nesiguranței atașamentului (37%) în rândul copiilor cu custodie comună fizică. Totuși, spre deosebire de cazul sugariilor, nesiguranța crescută legată de nopțile petrecute frecvent departe de mamă nu a fost demnă de încredere din punct de vedere statistic.

Am descoperit, de asemenea, un posibil *beneficiu* al nopților petrecute frecvent cu celălalt părinte. La vârsta de cinci ani, copiii mici în custodie comună fizică au arătat un comportament mai prosocial decât copiii de aceeași vârstă cu nopți petrecute rar sau deloc cu celălalt părinte. Spun beneficiu „posibil” din trei motive. În primul rând, rezultatul arată o corelație, nu o relație de cauzalitate. Familiile care au ales custodia comună fizică erau compuse din părinți mai buni, mai cooperanți în calitate de parteneri de parenting. *înainte* să se despartă. Prin urmare, este posibil să vedem doar un efect al cui alege custodia comună fizică, nu un rezultat al aceluiași aranjament pentru copiii mici. În al doilea rând, am întreprins douăzeci și opt de teste statistice în căutarea unor posibile efecte ale custodiei comune fizice. Unul din douăzeci ar trebui să fie demn de încredere din punct de vedere statistic doar din întâmplare, așa că trebuie să fim precauți cu privire la unicul rezultat pozitiv. Poate fi o descoperire întâmplătoare. În al treilea rând, cercetarea noastră este singura dovadă directă a unui posibil beneficiu al custodiei comune fizice la această vârstă foarte fragedă. Nici măcar susținătorii fermi ai custodiei comune fizice pentru copii mici nu au venit cu cercetări care să le susțină argumentele.

Așa cum am spus, alte două studii s-au concentrat în mod direct pe nopți petrecute cu celălalt părinte ale copiilor mici. Unul dintre ele nu a găsit nicio dovadă a existenței unor riscuri sau unor beneficii pentru copiii mici care petreceau câteva nopți cu tații lor, în comparație cu cei care nu petreceau nicio noapte cu ei. Al doilea a descoperit niște riscuri asociate cu custodia comună fizică (definită ca 35% sau mai mult timp), în comparație cu mai puține nopți petrecute cu tatăl.

Prin urmare, atât teoria, cât și cercetarea sugerează că poți fi mai flexibil cu copiii mici decât cu sugarii, însă niciuna nu arată clar ce înseamnă cu adevărat mai flexibil.

Permite-mi să fac cel mai mare efort posibil pentru a fi înțeles. În general, copiii mici sunt capabili să tolereze separări mai lungi, inclusiv niște nopți departe de figura lor principală de atașament. Pentru majoritatea familiilor, asta poate să însemne cam o noapte pe săptămână. Două nopți consecutive este numărul

maxim pe care mă simt liniștit să-l recomand, și doar în circumstanțe excepționale. În mod sigur nu aș recomanda custodia fizică comună la această vârstă foarte fragedă, și tot în mod sigur nu aș recomanda un program de custodie comună de tipul o săptămână cu o săptămână. La fel ca la alte vârste, copiii mici au șanse mai mari să se adapteze la nopți petrecute frecvent cu celălalt părinte atunci când părinții lor au o relație mai bună și copilul este atașat sigur de ambii părinți.

## **PROGRAME ȘI STILUL VOSTRU DE COPARENTING: NE ÎNTOARCEM LA JUSTIN ȘI NICOLE**

Așa cum am văzut în Capitolul 4, Justin și Nicole doreau să mărească perioadele de timp petrecute de fiul lor cu tatăl pe măsură ce Nathan se apropia de a doua sa aniversare. Sperau ca Nathan și sora lui mai mare, Madeline, să se poată adapta la două nopți consecutive pe săptămână petrecute cu tatăl, în loc de numai o noapte.

Nicole și Justin au făcut această schimbare când Nathan avea aproximativ douăzeci și patru de luni. A funcționat bine pentru toți. Copiii au început să stea cu tatăl de joi după venirea de la creșă până sâmbătă la ora 15. Când au făcut prima dată această schimbare, Nicole a mers acasă la Justin vineri seara, pentru a vedea copiii și a se asigura că totul era bine. Însă părinții au descoperit curând că vizita era inutilă și poate chiar un pic perturbantă.

Zilele de marți petrecute de Justin cu copiii s-au schimbat puțin odată cu nopțile din program. Tatăl nu și-a mai luat liber de la serviciu după-amiaza. În schimb, îi lua pe copii de la creșă la ora 17, cina cu ei și îl aducea pe Nathan acasă la mama lui în jurul orei 19:30. Justin a continuat să o țină pe Madeline la el marți noaptea. Însă el și Nicole au hotărât că Nathan nu era încă pregătit să alterneze nopțile de marți, așa cum discutaseră anterior. S-au gândit că ar putea încerca acel plan peste șase sau douăsprezece luni. Sau puteau încerca, atunci, să-i lase pe copii să stea de miercuri până sâmbătă cu tatăl lor. Amândoi se simțeau liniștiți să traverseze acel pod când ajungeau la el.

Când te gândești la povestea lor, ține minte că Justin și Nicole nu aveau doar o relație cooperantă de coparenting. Justin fusese, de asemenea, implicat în viața copiilor atât înainte, cât și după ce el și Nicole s-au despărțit. Se aflau într-o poziție mai bună de a face ca acest program să funcționeze decât majoritatea părinților.

## **ROTIREA NOPȚILOR ȘI CUIBĂRITUL**

Totuși, dacă relația voastră de coparenting este cooperantă, puteți încerca așa ceva sau chiar un plan de parenting mai complicat. Puteți lua în considerare cuibăritul.

Sau, poate, veți dori să faceți schimb de nopți la fiecare două zile. În mod sigur, nu recomand un du-te-vino între cămine pentru majoritatea copiilor mici. (Și nu cred că aș fi de acord cu un astfel de program pentru propriul meu copil mic.) Însă majoritatea psihologilor îl recomandă. Și știu despre câțiva părinți ai căror copii mici făceau cu succes rotația între cămine, petrecând una sau două nopți cu fiecare părinte. Cunosc alți câțiva părinți care au descoperit că cel mai bun aranjament pentru ei și copiii lor este cuibăritul.

Dacă doriți să încercați acest nivel de integrare pentru un copil atât de mic, am emoții, dar sunt de acord să încercați. Așa cum am spus, întotdeauna pun hotărârile *voastre* legate de copiii *voștri* pe primul loc. Cercetările cu privire la ce funcționează cel mai bine pentru copiii mici sunt limitate. Și este atât de important ca tu și fostul/fosta să lucrați împreună. Prin urmare, dacă aveți un program unic despre care amândoi credeți că va funcționa pentru familia voastră, eu zic să-l încercați și să aflați dacă aveți dreptate.

## **COPARENTINGUL FURIOS SAU DISTANT**

Dar dacă aveți un divorț distant sau furios? În acest caz, nu aș recomanda două nopți consecutive cu celălalt părinte pentru un copil mic. Cu siguranță nu aș recomanda un program complicat precum cel al lui Nicole și Justin. V-ați expune copiii, și pe voi înșivă, la multe conflicte.

Însă mă simt liniștit dacă, pentru copiii mici, încercați o noapte departe de îngrijitorul principal. Puteți începe cu o noapte la două săptămâni și să ajungeți la una pe săptămână.

Sunt șanse mai mari ca nopțile cu celălalt părinte să decurgă mai calm dacă aveți contact și pe timpul zilei între acele nopți. Iar copilul vostru ar beneficia în mod sigur de asta. Ține minte că separările mai lungi pot submina siguranța atașamentului.

Puteți, de exemplu, să începeți cu nopți care durează de la ora 17 sâmbătă până la ora 17 duminică la fiecare două săptămâni. În cea de-a doua săptămână, în locul unei nopți puteți avea un program de weekend duminică de la 10 la 17. Dacă este posibil, ar fi grozav să adăugați puțin contact și în zilele lucrătoare, poate câteva ore într-o miercuri după-amiază sau seara devreme. În cele din urmă, nopțile cu celălalt părinte pot avea loc în fiecare sâmbătă, poate lungind treptat timpul cu câte o oră sau două la oricare capăt al vizitei.

## VEDEȚI CE FUNCȚIONEAZĂ

Ca de obicei, ar trebui să vă vedeți programul ca pe un experiment. Doar voi puteți vedea ce *funcționează* sau nu pentru copilul vostru mic și pentru voi. Desigur, este mai greu să încerci ceva nou dacă aveți un divorț distant sau furios. Aceasta este o mare parte a motivului pentru care veți dori să vă mișcați mai încet, dacă este și cazul vostru. Vreți să știți dacă noul program funcționează pentru copilul vostru, nu să vă întrebați dacă fostul spune adevărul despre cum se descurcă micuțul cu el.

Ar trebui, de asemenea, să știi că atunci când ofer aceste recomandări încerc, din nou, să rămân de partea prudenței. La fel ca în cazul sugarilor, cea mai importantă preocupare a mea când vine vorba de copii mici este păstrarea unui atașament sigur cu cel puțin un părinte – și poate cu amândoi cu puțin noroc. Pe măsură ce se apropie cea de-a treia aniversare a copilului vostru, simțul tot mai ridicat al timpului și al relațiilor îi poate permite să acopere golul dintre separările mai lungi. Două nopți consecutive pot funcționa bine – poate chiar trei dacă cercul de siguranță este întărit de prezența fraților mai mari, medii familiare și confortabile în ambele cămine sau părinți foarte cooperanți.

Oricare ar fi programul vostru, există ceva ce poți face pentru a ușura tranzițiile pentru copilul vostru de doi ani. Copiii mici nu pot înțelege noțiunea abstractă de timp. Asta înseamnă că nu-i poți explica programul fiului vostru. Va trebui să experimenteze tranzițiile și timpul în două cămine pentru a începe să înțeleagă cum i se schimbă viața. Însă chiar și atunci nu va înțelege cu adevărat. Pentru el, viitorul reprezintă următoarele câteva minute sau, dacă e puțin mai mare, probabil următoarele câteva ore. Nu are cum să înțeleagă ce s-ar putea întâmpla în zilele sau săptămânile care urmează.

Cu toate acestea, poți spune unele lucruri pentru a-ți ajuta copilul mic să se pregătească pentru tranziții. Spune-i lucruri precum: „Tati vine repede!” sau „Sasha va merge acasă la mami astăzi!” Nu va înțelege „repede” sau „astăzi”, însă va ști că vorbele tale înseamnă că-și va vedea curând celălalt părinte. Această anticipare ar trebui să ajute la ușurarea tranziției. Iar când faci asta, asigură-te că ai un ton exclamativ. Copilul tău mic reacționează mai mult la emoțiile tale decât la cuvintele tale. Vrei ca el să se bucure că o vede pe mama sau îl vede pe tata. Și cu cât este mai fericit, cu atât va fi mai ușoară tranziția pentru el.