

Între
DR. HAIM
G. GINOTT
părinte și copil

Dr. Haim G. Ginott (1922-1973) a fost un cunoscut psiholog și psihoterapeut american de origine israeliană, specializat în probleme de educație a copilului și în relațiile dintre părinți/profesorii și copii. Și-a început cariera în țara natală ca profesor de școală elementară. După emigrarea în SUA, a obținut în 1952, la Universitatea Columbia din New York, titlul de doctor în psihologie clinică. A lucrat la clinica Guidance din Jacksonville, Florida, cu copii cu tulburări psihice. A publicat cărți de educație a copilului care au devenit bestselleruri și au fost traduse în 30 de limbi: *Between Parent and Child* (1965), *Between Parent and Teenager* (1967), *Teacher and Child* (1972). În centrul ideilor sale despre raportarea părintelui la copil stă o combinație unică de *confirmare afectuoasă* a sentimentelor copilului și *impunere de limite* asupra comportamentului. A condus grupuri de instruire a părinților, metoda sa de lucru fiind descrisă de Arthur Orgel (în *Handbook on Parents Education*, 1980). Influența lui Ginott este evidentă în lucrările lui John Gottman, autorul cărții *Raising an Emotionally Intelligent Child*, sau ale elevelor sale Adele Faber și Elaine Mazlich.

Dr. Alice Ginott, văduva autorului, ea însăși autoare de numeroase articole pe tema educației copiilor, este psiholog, psihoterapeut, conferențiar (a conferențiat în SUA, Canada, Brazilia, Africa, Europa, India, Hong Kong și Israel). Specialitatea ei este comunicarea verbală, în particular cu părinții și profesorii.

Dr. H. Wallace Goddard este licențiat în fizică, matematică și pedagogie, are un doctorat în domeniul dezvoltării familiale și umane, elaborează programe pentru părinți, soți, tineri, relații de familie etc., este implicat în scrierea de cărți și de articole pentru internet, în producerea de programe TV și de programe de învățământ universitar extins. L-a ajutat, de exemplu, pe Stephen Covey să scrie *The Seven Habits of Highly Effective Families* și să dezvolte activități practice de îmbunătățire a vieții familiale.

Între
DR. HAIM
G. GINOTT
părinte și copil

GHID
DE COMUNICARE
AFECTUOASĂ

Ediție revăzută și adusă la zi de
Dr. ALICE GINOTT și Dr. H. WALLACE GODDARD

Traducere din engleză de
OANA VLAD

*În memoria fratelui meu mai mic
care a murit la vârsta de 21 de ani,
încercând să-și salveze camarazii de arme asediați.*

Cuprins

Prefață	9
Introducere	14
Capitolul 1	
Codul de comunicare: conversațiile părinte-copil	17
Capitolul 2	
Puterea cuvintelor: moduri mai potrivite de a încuraja și a îndruma	38
Capitolul 3	
Tipare autodistructive: nu există o cale corectă de a face un lucru greșit	63
Capitolul 4	
Responsabilitatea: să transmiți valori, nu să ceri conformare	79
Capitolul 5	
Disciplina: cum găsim alternative eficiente la aplicarea de pedepse	111
Capitolul 6	
Educația pozitivă: o zi din viața unui copil	130
Capitolul 7	
Gelozia: o tradiție tragică	143
Capitolul 8	
Câteva surse ale anxietății copiilor: cum să le oferim siguranță emoțională	156
Capitolul 9	
Sexul și valorile umane: cum să abordăm cu sensibilitate un subiect important	166
Capitolul 10	
Rezumat: lecții de educație a copiilor, pentru părinți	182
Epilog	193

8 / Cuprins

Anexa A	
Cum putem să-i ajutăm pe copii	195
Anexa B	
Cum își tratează specialiștii în psihoterapie infantilă propriii copii	202
Anexa C	
Lecturi suplimentare	208

*Copile, dă-mi mâna, astfel încât să pot păși
în lumina încrederii tale în mine.*

HANNAH KAHN

INTRODUCERE

Nici un părinte nu se trezește dimineața cu gândul de a-i face viața copilului său un iad. Nici o mamă și nici un tată nu spun: «Astăzi o să țip la copilul meu, o să-l cicălesc și o să-l umilesc ori de câte ori pot.» Dimpotrivă, mulți părinți hotărăsc dimineața: «Azi va fi pace. Fără țipete, fără neînțelegeri, fără certuri.» Dar, în ciuda bunelor lor intenții, războiul nedorit izbucnește din nou.

A fi părinte presupune un șir nesfârșit de mici incidente, de conflicte periodice și de crize neașteptate care pretind o reacție. Iar reacția nu e lipsită de consecințe: ea influențează, în bine sau în rău, personalitatea și respectul de sine.

Ne place să credem că numai un părinte în nereglă reacționează în moduri nocive pentru copil. Dar, din nefericire, chiar și părinții afectuoși și bine intenționați învinovățesc, umilesc, acuză, ridiculizează, amenință, mituiesc, pun etichete, pedepesc, predică și moralizează.

De ce oare? Pentru că majoritatea părinților nu-și dau seama câtă putere de distrugere au cuvintele. Se pomenesc spunând lucruri auzite de la părinții lor, lucruri pe care n-ar vrea să le spună, pe un ton care nu le place. Tragedia unei asemenea comunicări stă de obicei nu în lipsa de afecțiune, ci în lipsa de înțelegere; nu în lipsa de inteligență, ci în lipsa de cunoștințe.

Părinții au nevoie să se raporteze la copii și să discute cu ei într-un anume fel. Ce-am spune oricare dintre noi dacă un chirurg ar intra în sala de operații și, înainte ca anestezistul să-și

facă treaba, ne-ar atrage atenția: «De fapt n-am cine știe ce experiență în chirurgie, dar îmi iubesc pacienții și mă bizui pe bunul-simț»? Am intra probabil în panică și ne-am salva viața fugind. Însă cazul copiilor ai căror părinți cred că iubirea și bunul-simț sunt de ajuns nu este la fel de simplu. Asemenea chirurgilor, părinții trebuie să capete o calificare specială ca să devină competenți în meșteșugul de-a răspunde cerințelor cotidiene ale copiilor. Asemenea chirurgului cu experiență, atent la ceea ce taie cu bisturiul, părintele trebuie să deprindă arta de a folosi cuvintele. Căci cuvântul e aidoma bisturiului. Poate produce multe răni dureroase: dacă nu fizice, emoționale.

Ce facem, înainte de orice, dacă vrem să ne ameliorăm comunicarea cu copiii? Ne examinăm reacțiile. Și o să constatăm că știm prea bine la ce cuvinte să recurgem. Le foloseau părinții noștri când stăteau de vorbă cu musafiri sau cu necunoscuți. *E un limbaj care ocrotește sentimentele în loc să critice comportamentul.*

Ce spunem unui musafir care și-a uitat umbrela? Alergăm după el strigând: «Ce-i cu tine? De fiecare dată când vii în vizită uți câte ceva. Ba una, ba alta. De ce nu te porți ca sora ta mai mică? Ea știe cum să se comporte într-o vizită. Ai 44 de ani! Când o să înveți?! Nu sunt servitoarea ta, să strâng tot ce lași în urmă! Pun pariu că ți-ai uita și capul dacă nu ți-ar fi înșurubat de umeri!»? Nu, nu-i spunem astfel de lucruri unui musafir. Spunem calm: «Uite-ți umbrela, Alice!» – fără să adăugăm «gură-cască ce ești!».

Părinții trebuie să învețe să reacționeze în fața copiilor la fel ca în fața unor musafiri.

Părinții își vor copiii în siguranță și mulțumiți. Nici un părinte nu încercă deliberat să-și transforme copilul într-un individ temător, timid, nerespectuos ori antipatic. Și totuși, pe măsură ce cresc, mulți copii dobândesc trăsături nedorite și nu reușesc să obțină un sentiment de siguranță și o atitudine respectuoasă față de sine și de ceilalți. Părinții vor să aibă copii politicoși – dar copiii devin mitocani; îi vor ordonați – dar în jurul

copiilor e un haos; vor să fie încrezători în forțele proprii – dar copiii sunt nesiguri pe ei; vor să fie fericiți – dar, cel mai adesea, copiii nu sunt.

Părinții își *pot* învăța copilul să devină om, adică o făptură având compasiune, dăruire și curaj; o persoană a cărei viață se ordonează în jurul unui nucleu de putere și al unui cod de fair-play. Ca să atingă aceste țeluri omenești, părinții trebuie să învețe metode omenești. Iubirea nu e de ajuns. Intuiția nu e suficientă. Părinții buni au nevoie de calificare. Modul de a obține și de a folosi această calificare este principala temă a cărții de față. Părinții vor fi ajutați să-și transpună idealurile în practica zilnică.

Să sperăm că această carte îi va ajuta, de asemenea, să-și identifice țelurile în privința copiilor și să învețe metode de-a și le împlini. Părinții se confruntă cu probleme concrete care necesită soluții specifice; nu-i ajută sfaturile-clișeu, de genul «Oferă-i copilului mai multă dragoste», «Dă-i fetei mai multă atenție», «Stai mai multă vreme cu băiatul tău».

Am lucrat mulți ani cu părinți și copii în ședințe de psihoterapie individuală și de grup, precum și în workshopuri de instruire a părinților. Cartea de față e rodul acestei experiențe. Este un ghid practic; oferă sugestii concrete și soluții posibile pentru situațiile cotidiene și problemele psihologice cu care se confruntă toți părinții. Sfaturile specifice pe care le dă, rezultate din principii fundamentale de comunicare, îi vor învăța pe părinți să trăiască alături de copii într-o atmosferă de respect reciproc și demnitate.

CODUL DE COMUNICARE: CONVERSAȚIILE PĂRINTE-COPIL

Întrebările copiilor: semnificațiile ascunse

Conversația cu copiii este o artă fără egal, cu reguli și semnificații proprii. Copiii sunt rareori inocenți atunci când comunică. Mesajul lor este adesea codificat și presupune o descifrare.

Andy, zece ani, își întreabă tatăl: «Care e numărul de copii abandonați din Harlem?» Tatăl, de meserie avocat, se bucură că pe fiul său îl interesează problemele sociale. Ține o lungă prelegere pe tema cu pricina, după care dezvăluie cifra. Dar Andy nu e mulțumit și continuă să pună întrebări similare: «Care e numărul de copii abandonați din New York? Dar din SUA? Din Europa? Din lume?»

În cele din urmă, tatăl lui Andy pricepe că băiatul e preocupat nu de o problemă socială, ci de una personală. Întrebările lui Andy izvorau nu atât din simpatia pentru copiii abandonați, cât din teama de a nu fi *și el* abandonat. Nu căuta numărul de copii părăsiți, ci asigurarea că *el* nu se va număra printre ei.

Așa că tatăl, răspunzând neliniștii lui Andy, îi spune: «Ești îngrijorat că părinții tăi te-ar putea abandona într-o zi, așa cum fac unii părinți. Fii liniștit, n-o să te părăsim. Și dacă te mai gândești vreodată la asta, te rog spune-mi, vreau să te ajut să nu-ți mai faci griji.»

În prima zi de grădiniță, când mama ei încă nu plecase acasă, Nancy, cinci ani, a privit picturile de pe pereți și a întrebat cu voce răsunătoare: «Cine a făcut tablourile astea urâte?» Mama lui Nancy s-a simțit prost. S-a uitat dezaprobator la fetiță și a

zis repede: «Nu e politicos să spui că picturile sunt urâte când sunt de fapt așa de drăguțe.»

Educatorea, care a descifrat înțelesul întrebării, a zâmbit și a zis: «Aici nu trebuie să pictezi frumos. Poți să faci picturi proaste dacă așa ai tu chef.» Pe chipul lui Nancy a apărut un zâmbet larg, căci avea acum răspunsul la întrebarea ei secretă: «Ce se întâmplă cu o fetiță care nu pictează prea bine?»

În continuare, Nancy a luat în mână o mașinuță de pom-pieri stricată și a întrebat plină de importanță: «Cine a stricat-o?» Maică-sa a intervenit: «Ce-ți pasă cine a stricat-o? Tot nu cunoști pe nimeni aici.»

Dar pe Nancy nu o interesau numele. Voia să afle ce păteau copiii care stricau jucării. Înțelegând întrebarea, educatoarea a dat răspunsul așteptat: «Jucăriile există ca să te joci cu ele. Câteodată se strică, e normal.»

Nancy pare mulțumită. Cu talentul ei de a pune întrebări, strânsese informația de care avea nevoie: omul ăsta mare e o femeie destul de drăguță, nu se înfurie din te miri ce, nici măcar dacă pictezi urât sau se strică vreo jucărie. Nu e cazul să-mi fie frică, nu sunt în pericol dacă rămân aici. Nancy i-a făcut mamei cu mâna, în semn de rămas-bun, și s-a îndreptat spre educatoare; își începea prima zi de grădiniță.

Carol, 12 ani, e încordată, cu ochii în lacrimi. Verișoara ei preferată pleacă acasă, după ce și-a petrecut vara cu ea. Din păcate, reacția mamei la tristețea lui Carol e lipsită și de empatie, și de înțelegere.

CAROL (*lacrimile îi curg pe obraji*): Pleacă Susie. O să fiu din nou singură cuc!

MAMA: Ai să-ți găsești altă prietenă.

CAROL: O să fiu așa singură...

MAMA: Lasă, că n-ai să mori!

CAROL: ... (*plânge cu suspine*)

MAMA: Ai 12 ani și te porți ca un copil mic!

Carol îi aruncă mamei o privire ucigașă, fuge în camera ei și se încuie acolo. Episodul se putea sfârși mai bine. Sentimentele unui copil trebuie luate în serios, chiar dacă situația în sine nu e prea gravă. În ochii mamei, despărțirea celor două prietene când vara s-a sfârșit poate părea ceva prea neînsemnat ca să merite lacrimi, dar răspunsul ei nu trebuia să fie lipsit de simpatie. Mama lui Carol ar fi putut să-și spună în sine ei: «Carol suferă. Pot s-o ajut cel mai bine arătându-i că înțeleg ce-o doare. Cum pot face asta? *Oglindindu-i sentimentele.*» Deci i-ar fi spus ceva de genul următor:

Ne vom simți cu toții singuri fără Susie.

Deja îți este dor de ea.

E greu să te desparti după ce v-ați obișnuit să fiți împreună.

Casa trebuie să ți se pară cam goală acum, când Susie a plecat.

Asemenea răspunsuri creează o intimitate între părinte și copil. *Când copiii simt că au fost înțeleși, singurătatea și durerea lor se atenuează. Când copiii sunt înțeleși, iubirea lor pentru părinte se adâncește. Simpatia părintelui are rolul unui prim-ajutor emoțional în cazul sentimentelor rănite.*

Când îi confirmăm starea psihologică și îi exprimăm dezamăgirea, copilul capătă adesea forța de a înfrunta realitatea.

Alice, șapte ani, a plănuit să-și petreacă după-amiaza cu prietena ei Lea. Numai că și-a reamintit brusc că exact atunci fusese programată o întâlnire a grupei de cercetași din care făcea parte. A izbucnit în plâns.

MAMA: Doamne, ce dezamăgită ești! Abia așteptai să te joci cu Lea astăzi.

ALICE: Da! De ce n-a fost programată întâlnirea aia în altă zi?

Lacrimile nu i-au mai curs pe obraji. A sunat-o pe Lea și au programat joaca altă dată. După care Alice s-a dus să se schimbe ca să plece la întâlnirea grupei de cercetași.

Înțelegerea și simpatia mamei au ajutat-o pe Alice să treacă peste inevitabilele conflicte și dezamăgiri ale vieții. Mama a priceput ce simte fetița și i-a oglindit dorințele. N-a minimalizat situația. N-a spus: «De ce faci atâta scandal? O să te joci cu Lea altă dată. Care-i problema?»

A evitat voit clișeele de genul: «Asta e, nu poți fi în două locuri deodată.» N-a acuzat, n-a condamnat: «De ce aranjezi să te joci cu Lea când știi că miercurea te întâlnești cu grupa de cercetași?»

Dialogul *scurt* care urmează ilustrează felul în care un tată risipește supărarea fiului său prin simpla *recunoaștere și acceptare* a sentimentelor și plângerii acestuia.

Când tatăl lui David, care lucrează în tura de noapte și are grijă de casă ziua, în timp ce soția sa e la serviciu, s-a întors acasă de la cumpărături, și-a găsit băiatul (opt ani) enervat la culme.

TATĂL: Văd un băiat supărat. Ce spun, văd un băiat *tare* supărat!

DAVID: Sunt supărat. Chiar *tare* supărat.

TATĂL: Așa?

DAVID (*foarte încet*): Mi-a fost dor de tine. Nu ești niciodată acasă când vin de la școală.

TATĂL: Mă bucur că mi-ai spus. Acum știi. Ai vrea să fiu acasă când vii de la școală.

David și-a îmbrățișat tatăl și a plecat afară la joacă. Tatăl lui David a știut cum să-i schimbe fiului său dispoziția. N-a început să se apere, explicându-i de ce nu era acasă: «A trebuit să plec la cumpărături. Ce-ai face dacă n-aș cumpăra de mâncare?» Nu a întrebat: «De ce ești așa supărat?» În schimb, *a acceptat sentimentele și plângerea băiatului*.

Mulți părinți nu-și dau seama că e inutil să încerci să-i convingi pe copii că plângerile lor sunt nejustificate, iar percepțiile lor – greșite. Asta nu duce decât la certuri și la furie.

Într-o zi, Helen, 12 ani, vine de la școală foarte tulburată.