

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1:	
Filosofii și principii de parenting conștient.....	17
Capitolul 2:	
Dezvoltarea timpurie a copilului	35
Capitolul 3:	
Tehnologia	64
Capitolul 4:	
Amenințările existențiale	91
Capitolul 5:	
Consumerismul	114
Capitolul 6:	
Educația	134
Capitolul 7:	
Toxinele	160
Capitolul 8:	
Natura	191
Capitolul 9:	
Pierderea timpului	215
<i>Concluzie</i>	239
<i>Note de final</i>	243
<i>Mulțumiri</i>	251
<i>Despre autori</i>	253

PREFAȚĂ

Pandemia de COVID-19 a schimbat datele problemei pentru părinții de pretutindeni. Un număr, record de femei au părăsit câmpul muncii pentru a-și îngriji și a-și crește copiii. Milioane de copii au rămas fără acces la internet, lucru ce a făcut ca învățarea de la distanță sau păstrarea legăturii cu prietenii și cu cei dragi să fie aproape imposibile. Copiii s-au confruntat cu singurătatea și cu izolarea. Multe familii au avut de-a face cu nesiguranța hranei, cu pierderea joburilor și dificultăți economice. Cu toate că multe familii, mai ales în Statele Unite, au început să-și revină după pandemie, aceste dificultăți, și nu numai, încă există, ne-realizând încă impactul pe care această realitate a avut-o asupra copiilor noștri.

Ne-am gândit la această carte cu mult înaintea pandemiei și crizei economice, care a dat peste cap viața părinților de pretutindeni. Pare-se, peste noapte, părinții au fost puși în situații imposibile, fiind nevoiți să împace munca de acasă cu învățatul de acasă, asta, în timp ce alții au fost nevoiți să rămână fără loc de muncă. Părinții și copiii au trecut deja prin foarte multe, iar noi nu ne aflăm de cealaltă parte a baricadei, în ce privește pandemia și criza economică.

Fiind și noi părinți, amândoi am întâmpinat dificultăți. Noi și soțiile noastre ne-am chinuit cu planificarea meselor sănătoase, cu limitarea timpului petrecut în fața ecranelor, cu gestionarea izolării sociale a copiilor, ajutarea lor cu teme și orele online, cât și cu gestionarea stărilor emoționale puternice ale acestora.

Deși această carte a fost scrisă pentru o viață fără pandemie, ne-am dat seama că multe dintre sfaturile și strategiile pe care ești pe cale să le citești ne ajută să ne creștem copiii chiar și în aceste vremuri grele. Nici nu știam cât de universal valabile sunt aceste observații. În esența lor, acestea ne pot ajuta să devenim niște părinți mai încrezători, să stabilim legături mai adânci și mai puternice cu copiii noștri și să fim mai conștienți de gândurile, sentimentele și reacțiile noastre ca părinți.

A fi părinte este cea mai mare onoare, cinste și responsabilitate, cunoscute vreodată. De asemenea, este un adevăr care ne provoacă în moduri neașteptate. Nimeni, cu atât mai puțin un părinte, nu și-a dorit să treacă prin aceste clipe istorice. Suntem conștienți de nemaîntâlnita presiune cu care te confrunți și salutăm iubirea și devotamentul arătat propriilor copii. Ne dorim să folosești această carte pentru a te inspira și a găsi îndrumare în călătoria ta ca părinte. Sperăm că sugestiile pe care le vei citi te vor ajuta în cele mai grele și mai chinuitoare momente ale parentingului, pe măsură ce îți înveți copiii să formeze un tot, în minte, trup, inimă și suflet.

Rămâneți conectați!
Pedram + Nick

INTRODUCERE

Să fii părinte este o experiență incredibilă.

Este și înfricoșător.

Lumea nu mai arată, nici pe departe, ca atunci când eram noi copii. Astăzi, părinții și copiii se confruntă cu o mulțime de variabile și de situații necunoscute, pentru care nu dispunem de strategii corecte.

Părinții trebuie să găsească metode pentru a crește copii rezilienți, determinați și puternici, în timp ce se confruntă cu numeroase provocări, precum tehnologia, din ce în ce mai avansată, care a pus în mâinile copilașilor nenumărate aparate și ecrane; hrana crescută cu o grămadă de toxine și chimicale ce pot afecta sănătatea, comportamentul și dispoziția copilului; cultura bazată pe hiperconsumism, copiii noștri devenind dependenți de surse externe de fericire, cumpărare și deținere de obiecte materiale; amenințările existențiale cum sunt schimbările climatice, dezastrele naturale și atacurile armate, care înspăimântă, neliniștesc și bagă în depresie copiii, cu privire la lumea pe care o vor moșteni; sistemul educațional învechit, bazat pe teste cu punctaj și memorarea mecanică, oferindu-le copiilor mai puține oportunități de a-și explora imaginația și curiozitatea sau de a-și dezvolta reziliența, independența, judecata morală și gândirea critică; cultura occidentală care dă credit ideii conform căreia, pentru succesul copiilor noștri, părinții trebuie să-i țină pe aceștia tot timpul ocupați, expunându-i la absolut orice - de la lecții de muzică la sporturi și cluburi - în loc să lase copiii să fie copii.

Nu e de mirare că părinții se simt copleșiți, epuizați și speriați. Este nevoie de foarte mult discernământ, de conștiință de sine și de abilitatea de a face alegeri conștiente pentru a ne ajuta copiii să treacă prin aceste situații.

Răspunsurile nu sunt întotdeauna logice sau intuitive, însă tot le dorim. Avem nevoie de ele.

Ne-am dedicat cariera vindecării oamenilor. Nick a avut de-a face cu diferite probleme de sănătate, precum migrenele amnezice, probleme pe care medicina modernă nu le poate vindeca, fapt care l-a făcut să caute vindecarea șamanică în Peru. Ca regizor de filme documentare, Nick s-a aventurat prin junglele Americii Centrale și de Sud și prin insulele Caraibilor, căutând și consemnând practicile de vindecare alternativă ale șamanilor, vrăcilor și tămăduitorilor.

Și Pedram a călătorit în America Centrală și de Sud, cât și în Asia de Est, în drumul său de a deveni preot hirotonit al Mănăstirii Dragonului Galben din China; maestru eminent de qigong și kung fu, maestru erborizator și doctor în medicină orientală.

Ca antreprenori, am inițiat, dezvoltat și operat afaceri de succes, iar fiecare dintre noi a scris cărți pe cont propriu sau împreună. Tot ce facem are o singură intenție: să ajutăm oamenii și această planetă să se vindece.

Oricât de devotați suntem misiunii noastre comune, aceasta este eclipsată de calitatea noastră de tați. Nick și soția lui sunt părinții a doi băieți, iar Pedram și soția sa au un fiu și o fiică. Creșterea unor copii inteligenți emoțional, rezilienți mintal, sănătoși fizic și puternici spiritual este cea mai importantă misiune ce ni s-a dat.

Este totodată și cea mai grea - aduce fericire, dar este grea. Știm că nu suntem singurii părinți care simt asta. Pă-

rinții de azi trăiesc într-un ritm amețitor, încercând să-și gestioneze toate responsabilitățile și angajamentele din postura de șefi și angajați, prieteni, frați și surori, fii și fiice, membri ai comunității, soți și soții. Încercăm să ne menținem sănătoși și să ne cultivăm legătura minte-trup-inimă-suflet, clădind în același timp cariere de succes.

Asupra părinților există multă presiune de a fi perfecți, de a avea mereu dreptate și de a le face pe toate. Însă nimeni nu le poate face pe toate, iar noi trecem deseori pe pilot automat, atunci când încercăm să urmărim acest țel de neatins. Începem să facem un parenting inconștient. Suntem distrași. Reacționăm și acționăm, fără ca mai întâi să gândim sau să reflectăm. Băgăm lucrurile sub preș, deoarece nu vrem să stricăm echilibrul sau nu avem timp să ne concentrăm.

Nu suntem adesea conștienți de cum ne prezentăm ca părinți. Abia mai târziu, când simțim că ne dezamăgim copiii, începem să ne gândim că ceva trebuie schimbat. Ne putem da seama de asta după faptul împlinit, când izbucnim sau ne pierdem răbdarea atunci când propriii copii ne pun întrebări. Ne dăm seama, după ce spunem nu ieșitului afară, jucatului unui joc sau cititului unei cărți alături de ei. Ne dăm seama, atunci când în a cincea seară, la rând, toată lumea mănâncă o cină diferită, la o oră diferită.

Amândoi am pierdut șirul nopților când stăm treji în pat simțindu-ne cei mai răi părinți din lume, pentru că nu avem suficientă energie, atenție, timp sau cunoștințe pentru a face parenting cum trebuie. Iar asta este o situație groaznică. Niciun părinte nu vrea să-și dezamăgească copiii.

Dacă în tot acest timp ai aprobat cele spuse mai sus, atunci ești binevenit. Te cunoaștem. Te vedem. Noi suntem tu. Ne simțim adesea copleșiți și împovărați de dorința de a face bine copiilor noștri, însă deseori facem asta fără să știm cum anume.

Într-o noapte, ne pasăm frustrările unul altuia, când am realizat că trebuie să încetăm să ne mai plângem și totodată să deplângem starea lumii și să ne ocupăm să găsim soluții pentru părinți, inclusiv pentru noi înșine. Așa că am făcut ce facem mereu când avem nevoie de răspunsuri.

Ne-am adresat experților.

CE VEI DESCOVERI

Cu echipa noastră de producție în cârcă, am vizitat peste 50 dintre cei mai cunoscuți consultanți de parenting, terapeuți, pediatri și educatori din lume. Asemenea cărților noastre anterioare - *Exhausted* și *Trauma - Parenting conștient* prezintă opiniile și cunoștințele acestora.

Am organizat cartea în nouă capitole, fiecare dintre acestea ocupându-se de o situație semnificativă din viața copilului: filosofii de parenting conștient, dezvoltarea timpurie a copilului, tehnologia, amenințări existențiale, consumerismul, educația, toxinele, natura și comprimarea timpului. Începem fiecare capitol cu o povestioară, împărtășită de experții noștri. Unele detalii au fost schimbate sau combinate pentru a proteja identitatea celor implicați și condensate pentru carte, însă fiecare dintre acestea oferă o perspectivă asupra unei provocări comune și moderne pe care părinții au rezolvat-o folosind soluții practice și simple.

Apoi, aducem în centrul atenției *Provocările moderne*. Nu putem veni cu soluții dacă nu cunoaștem împotriva a ce ne ridicăm. Continuăm cu *Puncte de cotitură*. Acestea reprezintă momente specifice care ne pot pune în dificultate copiii sau pe noi înșine. *Puncte de cotitură* te va ajuta să devii conștient de subiect, înainte de a-ți oferi câteva *Sugestii pentru parenting conștient*. Aici vom găsi lucruri practice, ușoare și ieftine pe care le putem face chiar acum. În final, încheiem fiecare capitol cu o *Provocare de parenting conștient*, menită să te ajute să încorporezi o sugestie în viața ta de zi cu zi.

Poți citi această carte din scoarță-n scoarță sau poți să sari la orice pagină. Am scris cartea, pentru ca tu să o poți lua rapid din raft, să dai la o pagină, în care se răgăsește o situație care îți dă bătăi de cap și să identifici câteva sugestii pe care le poți încerca.

Cu toate că am umplut cartea cu o grămadă de sugestii (cele mai multe pe care le-am inclus vreodată într-o carte), poți găsi unele dintre ele mai folositoare ca celelalte, în funcție de circumstanțe. Cel mai bun sfat al nostru: alege un capitol, apoi alege un punct de cotitură și ocupă-te de o singură sugestie. Înregistrează-ți parcursul și consemnează orice schimbare. Dacă respectiva sugestie pare de ajutor, păstrează-o. Dacă nu, încearcă alta.

Experții noștri au numit aceste ponturi „sugestii”, deoarece chiar asta sunt. Oricât de mult și-ar dori părinții soluții bune la toate, așa ceva nu există. Folosește sugestiile pentru a te inspira, pentru a-ți oferi diferite metode și a-ți deschide mintea și inima să vezi, să gândești și să răspunzi altfel la situațiile traversate de copiii tăi.

Această carte este ideală și pentru a iniția o discuție cu soțul, partenerul sau persoana cu care ai un copil.

Amândoi avem un mare noroc să fim căsătoriți cu soțiile noastre, care sunt mame și femei extraordinare și adevărate partenere. Mare parte din informațiile din această carte ne-au ajutat să vorbim cu ele nu numai despre cum trebuie să ne creștem copiii, dar și despre ce fel de familii vrem să clădim și să sprijinim.

Deși folosim termenul de „părinți” în carte, vorbim de orice fel de persoană care are în grijă copii - mătușă sau unchi, bunic sau adult - cu un rol esențial în îndrumarea unui copil, de-a lungul copilăriei sale.

Creșterea copiilor este o responsabilitate uriașă. Aceasta este adesea stresantă, terifiantă și plină de schimbări și de cotituri neașteptate. Este totodată și cea mai amuzantă, captivantă și însemnată experiență avută vreodată. Sperăm ca această carte să te ajute să te destinzi; alungă-ți fricile, nesiguranța și grijile; relaxează-te și fii părinte. Probabil că deja faci asta mult mai bine decât crezi tu. Distrează-te, învață și bucură-te de experiență!

Fie ca această carte să-ți deschidă inima, să-ți limpezească mintea și să te ajute să stabilești legături mai adânci și mai puternice cu propriii copii.