

Cuprins

Introducere / Către o viață de familie bună pentru tine și pentru copilul tău	5
--	---

Partea I / MOMENTE SEMNIFICATIVE

Capitolul 1 / Capcanele lipsei de timp pentru părinți	15
Capitolul 2 / Realizează-mă versus crește-mă	29
Capitolul 3 / Ajustarea și conectarea	45
Capitolul 4 / Creează spațiu pentru spiritul de joacă	63

Partea a II-a / CASĂ CALMĂ, FAMILIE FERICITĂ

Capitolul 5 / Atenția este superputerea ta	81
Capitolul 6 / Cum să nu țipi	99
Capitolul 7 / Dimineți fără stres	119
Capitolul 8 / Gestionarea conflictelor dintre frați ...	137
Capitolul 9 / Normalizarea temelor	157
Capitolul 10 / Folosirea tehnologiei	175

Partea a III-a / ECHILIBRUL ÎNTRE STAREA DE BINE ȘI MUNCĂ

Capitolul 11 / Cum împlânzești monstrul stresului ...	195
Capitolul 12 / Echilibrul muncă-familie când lucrezi de acasă	213

Capitolul 13 / Faci mai mult decât ce e bine pentru copiii tăi?	227
Capitolul 14 / Caruselul emoțiilor	247
Capitolul 15 / Leși din jocul vinovățiilor	265
Despre autoare / Anita Cleare	273

Introducere

Către o viață de familie bună pentru tine și pentru copilul tău

Cei mai mulți dintre părinții care au serviciu se simt de parcă ar alerga pe loc. Cu toții vrem să fim părinți buni. Vrem să ne creștem „bine“ copiii. Dar avem la dispoziție timp limitat, energie limitată, răbdare limitată și mult prea multe lucruri de făcut. Rareori ni se întâmplă să fim în cea mai bună formă la sfârșitul zilei de muncă, atunci când vine momentul să ne ocupăm de creșterea copiilor.

Viața de familie în epoca modernă a suferit o schimbare seismică. Astăzi, majoritatea părinților din Marea Britanie lucrează. Lucrăm mai multe ore și facem naveta mai departe ca să ajungem la locul de muncă și, în mod frecvent, suntem presați până la limită. Ziua tipică a unui părinte care are serviciu este strâns programată între ducerea și luarea copiilor undeva și de undeva. Și, cu prea puțină marjă pentru neprevăzute, acest act de jonglerie în care trebuie să ne păstrăm cu mare finețe echilibrul deraiază cu rapiditate când copilul refuză să coopereze sau este copleșit de emoții. La sfârșitul programului de lucru, ne grăbim spre casă, ca să ne adunăm copiii pentru a începe un nou program

neobosit de activități extrașcolare, teme, cină, baie, în tot acest timp simțindu-ne vinovați întrucât știm că ei nu vor decât atenție din partea noastră (iar noi nu vrem decât să respecte programul și să se ducă la culcare).

Părinții moderni lucrează mai mult și se ocupă și mai mult de creșterea copiilor. De aceea, având la dispoziție doar un număr limitat de ore, trebuie să renunțe la ceva. Mulți aruncă peste bord propria lor stare de bine. Fâșii uriașe de „timp cu familia“ se înfășoară astăzi în jurul activităților pentru copii (ferme de animale, parcuri tematice, petreceri aniversare, sporturi pentru copii), în locul timpului de relaxare pentru adulți. Când eram copil, pe mine mă duceau în fiecare duminică la un teren de crichet și mă lăsau cu echipamentul pe un tobogan, pe un leagăn sau pe o bucată de iarbă la întâmplare, în timp ce tata intra pe teren și făcea pe căpitanul echipei locale de fotbal. Astăzi, adulții sunt mai înclinați să-și petreacă sfârșitul de săptămână atârând ei pe lângă copiii care fac tot felul de sporturi.

Totuși, ceea ce îi mână pe părinții care merg la serviciu este vinovația resimțită pentru că nu au destul timp pe care să-l petreacă împreună cu copiii lor. Și de aceea, ori de câte ori avem oportunitatea, mai adăugăm niște activități suplimentare, care să ne solicite să ne ocupăm tot de copii. Cumpărăm jucării și aparate pentru stimularea dezvoltării copiilor. Ne petrecem orele libere cărându-i pe copii la tot felul de activități muzicale, sportive și educaționale, ca să le oferim cel mai bun start în viață. Vrem întreaga lume pentru copiii noștri, astfel că ne străduim să croim pentru ei drumul cel mai scurt către fericire. Ne căznim să îndepărtăm obstacolele din calea lor pentru a-i scuti de suferințe și de experiențe dificile. Ne dorim ca ei să se integreze și să reușească întotdeauna și să nu fie niciodată excluși sau nefericiți. Muncim

și mai multe ore sau și mai departe de casă, ca să putem locui într-o casă mai bună sau să-i trimitem pe ei la o școală mai bună sau doar ca să ne permitem să plătim pentru toate acele cluburi și sporturi pe la care îi ducem în timpul „liber”. Anxioși că nu facem destul, încercăm să facem mereu tot mai mult.

Dar tot ne facem griji că nu e destul. În cel mai bun caz, noi, părinții cu serviciu, trăim cu sentimentul că abia dacă ne mai putem ține capul deasupra apei. În cel mai rău caz, mulți simțim că suntem niște ratați. Copiii noștri cu siguranță nu sunt recunoscători, în ciuda eforturilor noastre gargantuelice. Căci, în mod ironic, deși părinții îi pun astăzi mai mult pe primul loc pe copii, îi înțeleg tot mai puțin. Copiii primesc mai puțin din acele lucruri care îi ajută cu adevărat să se dezvolte – cum ar fi joaca liberă în natură, asumarea riscurilor, conversațiile libere și limitele consecutive. Prea plini de vinovăție și lipsiți de energie, nu avem răbdare să ne acordăm la modul în care copiii noștri gândesc și simt sau să ne dăm seama cum să-i motivăm ori cum să gestionăm în mod pozitiv comportamentele lor dificile. Suntem atât de disperați să facem „totul”, încât ne este aproape imposibil să rămânem fermi pe poziție și să luăm decizii bune ca părinți. Sau, dacă rămânem fermi, ne e greu să suportăm să fim mereu Omul Rău. Avem atât de multe decizii de luat și toate ni se par cruciale.

Această carte este despre coborârea ștachetei. Este despre a face mai puțin, nu mai mult. Este despre a-ți crește copiii în așa fel încât să fie bine pentru copiii tăi, dar să fie bine și pentru tine, despre a-ți construi fericirea și a-ți hrăni starea de bine și a nu trage de tine până la rupere. Este despre a fi mai deștept în felul în care îți crești copiii, despre a înțelege cum gândesc și ce vor ei de fapt de la tine.