



Tu și copilul tău!

DR BECKY A. BAILEY

UȘOR DE IUBIT, g₃ greu de DISCIPLINAT

cele 7 abilități de bază pentru a transforma
conflictul în cooperare



Declarație de recunoștință

Am avut binecuvântarea de a mă bucura din plin de dragoste și sprijin în elaborarea acestei lucrări. Următorii oameni m-au învățat puterea dăruirii și au contribuit la scrierea acestei cărți. Într-adevăr, datorită lor am ajuns să cunosc materialul pe care îl conține.

Sunt recunoscătoare următoarelor persoane:

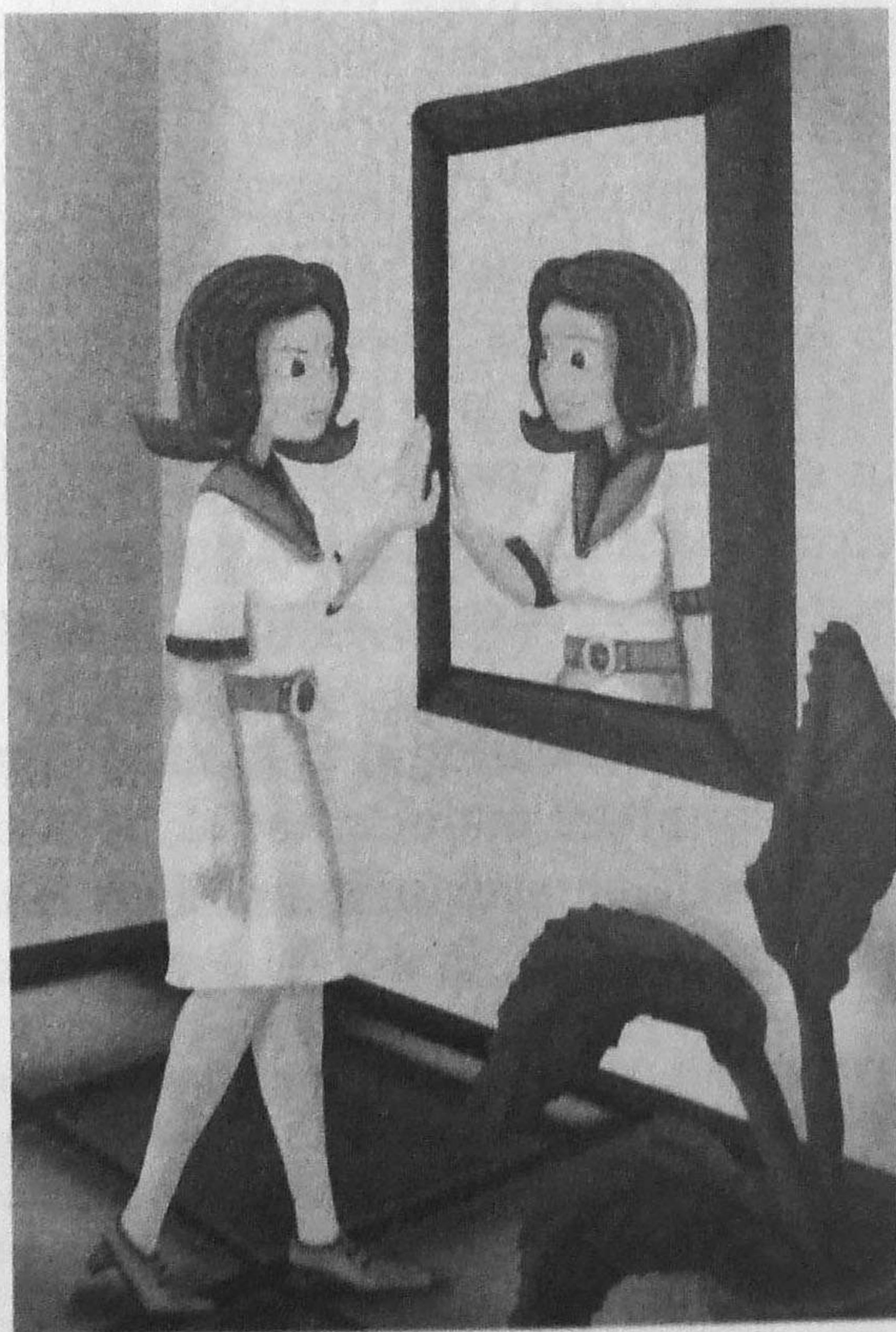
Mamei și tatălui meu, Frances și Talmadge Bailey, pentru modul în care au știut să mă disciplineze și pentru sprijinul permanent pe care mi-l oferă. Doamnei doctor Mary Thelma Brainard pentru că m-a încurajat să scriu și m-a ajutat să mă autodisciplinez. Doamnei Linda Harris Dragnich, care a binevoit să împărtășească călătoria sa de părinte cu mine. Doamnei Mildred Leinweber Dawson, care mi-a luat cuvintele și le-a reordonat, conferindu-le claritate și stil. Am beneficiat de aptitudinile sale de editare și scriere, precum și de înțelepciunea sa ca părinte, și sunt onorată că am lucrat împreună la această carte. Doamnei Lorrie Cabral, care a pendulat între mine și Milly și s-a asigurat că schimbările sunt făcute și cartea este terminată. Doamnei Kate O'Neil, care mi-a condus afacerea, mi-a domolit temerile și mi-a oferit dragostea și ideile sale. Doamnei Casey Doran, care m-a inspirat prin schimbările pe care le-a făcut în viața sa. Doamnei Charlene Bell, pentru că a scris propunerea originală de carte care a indus începutul proiectului.

De la încăpățânat la doritor

O femeie minunată care locuia într-un papuc

*Avea atât de mulți copii
Și știa exact ce-i de făcut.*

*Îi ținea,
Îi legăna,
În pătuț îi acoperea,
„Te iubesc, te iubesc,”
Ea le tot spunea.*



Vi s-a întâmplat vreodată să vă gândiți că ați încercat tot ce e omenește posibil pentru a-l determina pe copilul dumneavoastră să se îmbrace (sau să-și facă temele, sau să-și facă ordine în cameră), apoi v-ați spus: „Renunț.“? V-ați pedepsit vreodată copilul și mai târziu v-ați simțit vinovat că v-ați comportat într-un fel în care ați jurat că n-o veți face niciodată? V-ați promis vreodată că veți face gimnastică regulat, vă veți îmbunătăți dieta, sau veți petrece mai mult timp cu cei dragi, dar ați constatat că promisiunile pe care vi le-ați făcut sunt greu de respectat? Atunci când ați renunțat, v-ați simțit vinovat?

Am scris această carte pentru a vă ajuta să vă schimbați permanent comportamentul, pentru că numai dacă vă veți disciplina pe dumneavoastră înșivă veți reuși să îndreptați comportamentul copiilor. Voi demonstra de ce prin autocontrol și autodisciplină veți ști exact ce trebuie făcut pentru a vă disciplina copiii.¹

Dacă v-aș cere să predați un curs despre fizică nucleară, ați fi în stare s-o faceți? Probabil că nu. Ați putea să vă învățați copilul săritura cu prăjina? Iarăși, probabil că nu. Nu puteți învăța pe cineva ceva ce nu știți nici dumneavoastră.

Totuși de multe ori le cerem copiilor noștri să dobândească anumite competențe care ne lipsesc nouă înșine. Le cerem să facă ce le spunem, nu ce facem noi. Părinții strigă: „Treci în camera ta și stai acolo până te vei putea controla!“ O mamă înșfacă o jucărie pentru care se încaieră doi preșcolari și spune: „Știi bine că nu poți înhăța jucării de la prietenii tăi. Acum e a mea“. Soții și soțiile se războiesc, folosindu-se de metode de atac cum ar fi invectivele sau retragerea. Apoi le cer copiilor lor să rezolve conflictele cu calm, discutând despre ele. În cel mai bun caz, inteligența noastră emoțională este primitivă și, fie că ne place să recunoaștem sau nu, transmitem stângăcia noastră emoțională copiilor.

Pentru majoritatea oamenilor, a fi în mod consecvent stăpâni pe sine reprezintă o schimbare majoră. Astfel, această carte vorbește despre schimbare: ea arată cum să învățăm să ne schimbăm propriul comportament, dar și al copiilor, în așa fel încât să ne putem apropia

¹ O notă despre pronumele pe care le-am întrebuințat: nu am vrut să-l numesc pe copilul dvs. „el“ în întreaga carte, dar mi-a displicut și să spun „el sau ea“ sau „lui sau ei“. În schimb, am alternat folosirea pronumelui masculin și feminin capitol după capitol. În capitolul 1 am folosit „el“ și „lui“, în capitolul 2 „ea“ și „ei“ ș.a.m.d.

unii de alții, să acceptăm și să rezolvăm conflictele și să ne bucurăm de viață. Odată ce veți modela autocontrolul copiilor dumneavoastră, ei vor demonstra un autocontrol mult mai bun decât v-ați imaginat vreodată că-l pot dobândi. Vă așteaptă surprize plăcute.

Odată ce veți modela autocontrolul la copiii dumneavoastră, ei vor demonstra un autocontrol mult mai bun decât v-ați imaginat vreodată că-l pot dobândi.

Imaginați-vă cum ar fi să-i spuneți copilului *o singură* dată să facă duș – și el să se conformeze pur și simplu imediat! Imaginați-vă cum ar fi să vă promiteți ori că vă veți face ordine în lucruri, ori că vă veți relaxa în această privință – și chiar să vă respectați promisiunea. Această carte vă va ajuta să realizați aceste posibilități și multe, multe altele.

Ușor de iubit, greu de disciplinat vă poate ajuta să deveniți persoana pe care copilul dumneavoastră dorește s-o imite. Vă va duce autodisciplina și abilitățile de creștere a copiilor la un nivel mai bun. Vă va învăța ce trebuie să faceți pentru ca să depășiți condiția de jandarm, amenințându-vă copiii cu reguli și consecințe, și veți descoperi cum vă puteți crea un cămin în care relațiile sănătoase înfloresc, iar copiii aleg să coopereze din proprie inițiativă.

Pare imposibil? Poezia pentru copii „Mama Gâscă“, revizuită la începutul acestui capitol, conține toate ingredientele de care aveți nevoie. Dacă vreți ca fiii dumneavoastră să se schimbe, trebuie să începeți prin a deveni un adult minunat de iubitor. Trebuie să vă axați pe ce anume *doriți* să se întâmple, în loc să vă concentrați pe ceea ce *nu doriți*. Trebuie să vă bazați pe dragoste, nu pe teamă, pentru a vă motiva și pentru a-i motiva la rândul dumneavoastră pe cei mici. Când veți învăța să vă iubiți pe dvs. înșivă, veți fi pregătiți să vă învățați copiii să se iubească pe ei înșiși și unii pe alții.

Aceasta este o abordare cu totul diferită față de cea rezumată în poezia originală, care sună așa:

Era odată o bătrână care locuia într-un pantof,

Ea avea atât de mulți copii,

Că toată ziua striga: „Of!“

Ea le dădea niște supă,

Dar fără crutoane;

Îi burdușea bine după

Și-i trimitea la culcare.

V-ați manipulat vreodată copilul cu mâncare precum făcea Mama Gâscă? („Dacă ești cuminte cât timp fac cumpărăturile, îți iau o ciocolată!”) Vi s-a întâmplat vreodată, într-un moment de disperare, să vă loviți copilul? Neștiind cum altcumva ați putea proceda, v-ați trimis copilul la el în cameră sau i-ați dat *time-out*²? Cât de des v-ați simțit precum „o bătrână” obosită (sau ca un tătic bătrân și extenuat) la capătul unei zile epuizante cu copiii dvs., purtând bătălie după bătălie? Casa poate părea într-adevăr înghesuită ca un pantof cu șireturile legate prea strâns.

Cum vi s-ar părea ziua de mâine dacă ați ști ce aveți de făcut? Când copiii se vor chinui unul pe altul, veți ști cum să-i învățați să-și rezolve conflictele în loc să fiți nevoiți să jucați rolul de „polițist rău”. Când copiii refuză să strângă după ei, veți ști cum să-i ajutați să depășească opozițiile și să coopereze, în loc să fiți nevoit să cicăliți, să pedepsiți sau să faceți treaba chiar dumneavoastră. Când copiii au pierdut controlul, veți ști cum să-i ajutați să se calmeze și să se reorganizeze, în loc să fiți nevoiți să strigați mai tare decât ei. Imaginați-vă cum ar fi dacă ați ști exact ce trebuie să faceți!

VREMURILE S-AU SCHIMBAT ȘI NOI TREBUIE SĂ ȚINEM PASUL

Dacă trebuie să descriem situația noastră socială, „vremurile s-au schimbat” este un adevăr spus numai pe jumătate. Au existat multe schimbări în societatea noastră, dar niciuna atât de profundă precum trecerea de la roluri la relații. Acumulând tensiune la sfârșitul anilor 1950, societatea a pășit îndrăzneț pe teritorii încă neexplorate. În mod colectiv, am hotărât că rolurile trecutului erau prea limitate. Rolurile de soț și soție au fost definite în mod explicit. Rolul copilului (de a fi văzut, nu ascultat) și rolul părintelui (ca șef) au fost articulate foarte clar. Câtă vreme fiecare își îndeplinea sarcinile prestabilite, totul era bine. Cu toate acestea, în ciuda confortului și siguranței acestor roluri, am simțit că ceva lipsea, în special în rândul celor surghiuniți în rolurile subalternilor. Grupurile lipsite de autoritate (femeile,

² *Time-out*, engl. (sport): scurtă întrerupere a jocului (la baschet, volei etc.), acordată de arbitru, la cererea antrenorului sau a căpitanului de echipă. Aici are sensul de a sta „pe tușă”. (n. tr.)

oamenii de culoare, cei cu dizabilități, copiii) s-au revoltat. Conștiințele s-au dezvoltat, iar oamenii au cerut cu îndrăzneală mai mult. Ne doream relații, parteneri și apropierea bazată mai degrabă pe egalitatea valorilor decât pe roluri ierarhizate, prescrise, care îi delimitează pe cei puternici de cei slabi. Din păcate însă, nu am avut nici aptitudinile de comunicare, nici competențele sociale de care a fost nevoie pentru a face aceste relații funcționale. Rata divorțurilor a urcat fulgerător. Companiile au impus restructurări în căutare de angajați care să dea dovadă de mai multă inițiativă și care să aibă abilitățile interpersonale necesare. Copiii au devenit dificili, iar părinții nu au mai știut cum să răspundă. Ne-am dus pe terenuri necunoscute. Pe măsură ce continuăm să interacționăm unii cu ceilalți, trebuie să învățăm să dobândim și aptitudinile necesare care promovează respectul. Trebuie să obținem unelte noi pentru vremuri noi. *Ușor de iubit, greu de disciplinat* este o carte a aptitudinilor de bază, care vine în sprijinul părinților și îi ajută să construiască relații care se întemeiază pe respect față de ei înșiși, unii față de alții și de copiii lor.

Toți părinții prezintă sau induc un model de comportament și un sistem de valori. Acest lucru se realizează prin interacțiunile lor zilnice cu ceilalți. Până nu vom conștientiza existența acestor modele de interacțiuni, nu vom reuși să modelăm moralitatea generației următoare. Majoritatea dintre noi induc respect când sunt calmi și viața merge după cum vrem noi. Totuși, ce se întâmplă cu valorile noastre când suntem stresați, iar viața devine complicată? Cum ne comportăm când traficul este blocat, când copiii noștri își uită permisele, când soții noștri uită iarăși să se oprească la băcănie sau când soacra noastră repetă aceeași poveste legată de opțiunile noastre parentale? Cum rămâne cu respectul în cazuri de genul acesta?

Ușor de iubit, greu de disciplinat se adresează nouă, tuturor. Fiecare dintre noi este uneori ușor de iubit și cu toții suntem câteodată greu de suportat. Este ușor să-i iubim pe copiii noștri când fac ceea ce le cerem atunci când le-o cerem. Este ușor să ne iubim partenerii atunci când cădem de acord în legătură cu modalitățile în care ar trebui să ne creștem copiii. Este ușor să ne iubim pe noi înșine când ne împlinim propriile noastre așteptări. Această carte însă se ocupă de celelalte situații – de momentele în care viața nu merge în direcția în care am plănuț-o noi. Atunci când ceilalți nu se comportă așa cum am sperat. Și când acțiunile noastre nu reprezintă lucruri despre care am vrea să scriem acasă.

Ușor de iubit, greu de disciplinat prezintă un cadru de disciplină numit îndrumare cu dragoste. Acest cadru este construit pe premisa că felul în care percepem o situație va determina acțiunile pe care le vom întreprinde. Pentru a ne schimba comportamentul, trebuie să ne axăm pe percepțiile, dar și pe acțiunile noastre. Îndrumarea cu dragoste imprimă părinților cele *Șapte puteri ale autocontrolului*. Aceste puteri sunt aptitudini de percepție care vă permit să deveniți proactiv, nu reactiv, în timpul conflictelor și care vă ajută să vă păstrați controlul și autoritatea asupra copiilor.

Autocontrolul trebuie să fie prioritatea numărul unu a tuturor părinților. Autocontrolul nu înseamnă a vă preface că sunteți calm în momente dificile. El este abilitatea de a întinde o mână și a-i înțelege pe ceilalți, de a accepta și de a scoate ce e mai bun din divergențe, de a comunica sentimentele în mod direct, de a rezolva conflictele în moduri constructive și de a vă bucura de senzația de apropiere și de legătura cu oamenii. Este abilitatea de a primi conflictul ca pe o oportunitate de învățare și de a nu-l percepe ca pe o tulburare. Dacă vom adopta aceste modalități de a privi momentele dificile, vom rămâne îndeajuns de autodisciplinați ca să putem începe procesul de disciplinare a altora. Fiecărei puteri îi corespunde un slogan care vă ajută să folosiți respectiva putere în vremuri de conflict. Cele *Șapte puteri ale autocontrolului* și sloganurile care le susțin sunt următoarele:

1. Puterea percepției: Nimeni nu te poate enerva fără permisiunea ta.
2. Puterea atenției: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.
3. Puterea liberului arbitru: Singura persoană pe care o poți schimba ești tu însuși.
4. Puterea unității: Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii special.
5. Puterea iubirii: Vezi ce e mai bun în fiecare.
6. Puterea de a accepta: Ia fiecare moment așa cum este.
7. Puterea intenției: Conflictul este o oportunitate de a învăța.

Din aceste *Șapte puteri ale autocontrolului* se nasc cele *Șapte abilități de disciplinare de bază*. Acestea sunt singurele abilități de care aveți nevoie pentru a răspunde în mod constructiv oricărui moment dificil. Părinții care adoptă cele *Șapte puteri ale autocontrolului* și folosesc cele *Șapte abilități de disciplinare de bază* creează un

cămin care ilustrează cele *Șapte valori ale existenței*. Acest lucru se va întâmpla în mod automat. Pe măsură ce părinții își schimbă atitudinea și comportamentul, și copiii vor face același lucru. Fiecărei abilități îi corespunde câte un slogan care vă va ajuta să vă amintiți la ce vă puteți aștepta dacă veți apela la acestea. În cele ce urmează, veți găsi sloganurile și valorile pe care le veți prezenta ca model și le veți insufla copiilor dvs.

1. Stăpânirea de sine: Adoptați în viața proprie valorile pe care vă doriți ca și copiii dumneavoastră să le dezvolte. Acest lucru contribuie la formarea *integrității de caracter*.
2. Încurajarea: Cinstiți-vă copiii pentru ca și ei să vă cinstească. Acest lucru formează *interdependența*.
3. Fermitatea: **Spuneți nu și faceți-vă auzit. Acest lucru învață *respectul*.**
4. Alegerile: Clădiți respectul de sine și puterea voinței. Acest lucru formează *angajamentul*.
5. Intenția pozitivă: Transformați împotrivirea în cooperare. Acest lucru învață *cooperarea*.
6. Empatia: Faceți față agitației și isteriei. Acest lucru contribuie la formarea *compasiunii*.
7. Consecințele: Îi ajutați pe copii să învețe din greșeli. Acest lucru învață *responsabilitatea*.

A DISCIPLINA ȘI A ÎNVĂȚA SUNT ACELAȘI LUCRU

Această carte tratează modul în care părinții trebuie să-și învețe copiii să se poarte frumos și nu pe cel în care să controleze comportamentul copiilor lor. Momentele dificile de disciplină cu micuții apar atunci când există nevoi conflictuale. Conflictul poate fi între adulți și copii sau între copii. De fapt, **vă învățați copilul să-și rezolve propriile conflicte cu instrumentele disciplinare corective pe care dumneavoastră înșivă le folosiți.** Instrumentele disciplinare pe care le aveți la îndemână, se transformă în aptitudini interpersonale pe care copiii le adoptă și pe care mai târziu le vor duce cu ei în toate relațiile lor viitoare. **Când priviți disciplina în felul acesta, vă puteți da seama că sistemul de îndrumare folosit are implicații mult mai largi decât necesitatea imediată de a vă convinge copilul să-și ducă sarcinile la bun sfârșit sau să se culce devreme.** Abordarea pe care o

aveți asupra disciplinei conduce la rezolvarea conflictelor pentru copiii dvs. și îi învață cum să-și împlinească nevoile tot restul vieții lor.

Prin disciplină vă învățați copilul cum să rezolve nevoile conflictuale ale altor oameni.

Adulții sunt marcați de conflicte. Aceste conflicte pot apărea în interiorul nostru, între soți, între vecini sau țări. Rata divorțului astăzi este de 50%. În secolul al XX-lea, războaiele au curmat 150 milioane de vieți omenești. Fondul pentru Copii al Națiunilor Unite estimează că numai în ultima decadă războaiele au ucis un milion de copii, au lăsat infirmi alți 5 milioane, în timp ce 12 milioane de copii au rămas fără casă. Evident, oamenii au nevoie de modalități mai bune de a-și rezolva conflictele.

ÎNDRUMAREA CU DRAGOSTE: O CALE MAI BUNĂ

În trecut, când nevoile copiilor se ciocneau de cele ale adulților, nevoile celor din urmă aveau în mod evident prioritate. Părinții luau în considerare orice strategie care-l determina pe copil să renunțe la nevoile sale de succes. Ei mențineau disciplina negând necesitățile copilului lor, de obicei printr-o formă de constrângere. Pe scurt, adulții puternici îi dominau pe copiii neputincioși.

Recent, tendințele s-au schimbat. Copiii puternici, stridenți, par să-i domine pe adulții neputincioși. Părinții știu că nu vor să repete tiparele care le-au guvernat copilăria, dar, în lipsa unei abordări mai bune, au întors pur și simplu balanța. Ei și-au neglijat propriile nevoi pentru a-i lăsa pe copii să domine.

Există o soluție mai bună însă, care depășește problema controlului sau a puterii. Când folosiți îndrumarea cu dragoste, vă învățați copilul să-și împlinească trebuințele într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social, fără a fi defăimat și fără a încerca să-i domine pe ceilalți. „Acceptabil din punct de vedere social“ înseamnă că respectul de sine și siguranța tuturor celor implicați sunt apărute. Îndrumarea cu dragoste vă oferă putere, în loc să vă învrăjbească unul împotriva celuilalt. Ea vă întărește întreaga familie.

Învățarea înseamnă dăruire. Controlul înseamnă dobândire.

Pentru a-l învăța pe copil să respecte limitele, aveți nevoie de trei ingrediente esențiale. În primul rând, aveți nevoie de cele *Șapte puteri ale autocontrolului*, pentru a schimba modul în care percepeți situațiile conflictuale. În al doilea rând, se impune prezența celor *Șapte abilități de disciplinare de bază*, pentru a schimba modul în care veți răspunde stării conflictuale. În al treilea rând, trebuie să înțelegeți felul în care se dezvoltă copiii. Dispunând de aceste trei ingrediente, veți putea răspunde în liniște oricăror provocări pe care vi le-ar putea oferi copiii dumneavoastră. Le veți învăța și le veți pune în practică în capitolele următoare.

Învățarea dorește să dăruiască, în timp ce controlul dorește să dobândească. Metodele mai vechi de disciplinare sufereau din pricina faptului că nu se puneau accentul pe învățare. Învățând metodele de îndrumare cu dragoste, veți descoperi cum *atât dumneavoastră, cât și copilul* vă veți putea împlini trebuințele într-un mod acceptabil din punct de vedere social.

CE ANUME ÎNVĂȚAȚI?

Predau de douăzeci și cinci de ani. Am predat copiilor de toate vârstele și am predat și adulților în cadrul cursurilor adresate părinților, în universități, precum și prin munca mea cu familiile în criză. Această activitate m-a dus în locuri îndepărtate și m-a ajutat să cunosc oameni din multe culturi.

Ida, o doctoriță alături de care am lucrat în New Mexico, m-a învățat o lecție profundă. Ida folosea cuvântul „învățare“ și „predare“ alternativ. La început, am crezut că nu vorbea bine limba engleză, dar în cele din urmă am realizat că folosirea celor două cuvinte cu același înțeles ascundea o mare înțelepciune. Ida m-a învățat că ne înșelăm amarnic când ne închipuim că învățarea și predarea sunt activități separate și că profesorul oferă ceva celui care învață, iar el însuși nu învață nimic. Mai mult decât atât, am tratat predarea în mod eronat ca fiind o activitate specială, pe care o întreprindem numai în momentele desemnate. Am descoperit că predarea și învățarea se desfășoară continuu și că predarea este un proces neîntrerupt pentru oricine, nu doar pentru cei pe care îi numim „profesori“ sau „studenți“. Am început să realizez că orice lucru pe care îl predau îl învăț. În fiecare moment, învățăm alți oameni și în același timp consolidăm în noi înșine o mai bună înțelegere a propriei noastre

persoane, precum și a relațiilor cu alți oameni. Învățarea și predarea sunt de fapt similare.

Dacă țipi la șoferul care îți taie calea în trafic, arăți că ești mai bun și mai înțelept decât celălalt șofer și că oamenii inferiori nu merită respect. Arăți că a-i judeca pe alții ca adecvați sau inadecvați este rolul tău și că oamenii care greșesc trebuie condamnați. Gândiți-vă cât de multe lecții dăm copiilor noștri pe măsură ce trecem prin viață. Îi putem învăța să se teamă, să urască și să se revolte contra lucrurilor care nu merg după placul lor. Sau poți să-i înveți să fie deschiși și să accepte toate misterele și lucrurile imprevizibile care apar în viață. Puteți hotărî să vă învățați copiii să-i trateze pe ceilalți oameni cu dragoste, respect și încredere chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum „ar trebui“. Metodele disciplinare pe care le folosiți vor transmite aceste lecții, pentru că nevoia de disciplină apare în vremurile de conflict, iar conflictele se iscă atunci când viața se încapătănează să meargă așa cum ați plănuțit.

CĂLĂTORIA DE LA TEAMĂ LA DRAGOSTE

Această carte vă va purta într-o călătorie de la teamă la dragoste. Nimic nu are mai multă putere decât dragostea, cu toate acestea dragostea a fost neglijată ca element disciplinar și multe lucruri păgubitoare s-au făcut în numele ei. Definesc dragostea ca pe o acțiune care are următoarele rezultate:

- 1. Dragostea sporește siguranța și conferă mai multă protecție.**
Ați putea țipa la copilul dvs.: „Vino aici sau o să te pierzi!“ Dar nu ar fi mai bine dacă ați spune ceva de genul: „Stai aproape de mine în magazin ca să te pot proteja. Aș fi foarte supărat dacă ți s-ar întâmpla ceva. Îmi place să te am lângă mine“. Teama desparte, dragostea unește.
- 2. Dragostea pleacă de la cel vrednic la cel nevrednic.** Când ne simțim bine în pielea noastră, avem tendința de a aprecia frumusețea din propria noastră viață și bunătatea altora. Când ne simțim prost, avem tendința de a-i critica și a-i judeca pe ceilalți. Dacă doriți să vă învățați copilul, fără a-l învinui de problemele care apar, trebuie mai întâi să redescoperiți și să acceptați propria dumneavoastră valoare. Pentru a dăruți dragostea altora, trebuie să vă iubiți pe dumneavoastră înșivă. Teama judecă, dragostea bucură.

- 3. Dragostea caută cele mai înalte valori și ce e mai bun în oameni și situații.** Imaginați-vă că luați prânzul într-un restaurant cu cel mic, iar chelnerița v-a încurcat comanda. În loc să spuneți: „Habar n-are pe ce lume trăiește și ar trebui să-și piardă serviciul“, nu vă supărați pe ea. Spuneți: „Cu toții avem zile proaste. Să o ajutăm zâmbindu-i și spunându-i cuvinte frumoase“. Teama se axează pe ceea ce lipsește; dragostea vede ce e mai bun în orice situație.
- 4. Dragostea acceptă lucrurile așa cum sunt.** Teama caută să dea vina pentru că lucrurile nu merg așa cum „ar trebui“. Dragostea caută soluții, pentru că acceptă ceea ce este. În loc să țipați: „Ce caută ziarele împrăștiate peste tot?“, spuneți cu calm: „Pune zia-rele în coșul pentru hârtii“. Teama este în căutarea vinovăției, dar dragostea caută întotdeauna soluții.

Îndrumarea cu dragoste se bazează pe aceste definiții ale iubirii. Scopul ei este de a-i învăța pe copii să se exprime cu sinceritate și în același timp să se comporte responsabil într-un mediu protejat. Problemele apar atunci când copiii se simt îndreptății să se exprime liber, dar nu își temperează această libertate prin simțul responsabilității, sau atunci când copiii cresc cu sentimentul că sunt responsabili pentru toți și pentru toate, strivindu-și propriile dorințe într-o căutare constantă și incurabilă de aprobare din partea celor din jur. Puteți crește copii care să se simtă atât liberi, cât și responsabili, dar, pentru a reuși acest lucru, trebuie ca mai întâi să vă simțiți liberi și responsabili dumneavoastră înșivă. Nu puteți învăța pe alții abilități pe care nu le dețineți.

Există un mod în care vă puteți crește copiii pentru a fi atât liberi, cât și responsabili.

COSTURILE FIZICE ȘI EMOȚIONALE ALE DISCIPLINEI BAZATE PE INTIMIDARE

Călătoria de la frică la dragoste vă va fascina, dar vă va oferi și o provocare. Majoritatea părinților noștri s-au folosit de disciplina bazată pe intimidare. Când eram copii, ne temeam de pedeapsă. („Fă curățenie în acest moment, dacă nu, o să vezi tu!“) Ne temeam de pierderea iubirii lor. („Dacă te porți așa, vei fi trimis în camera ta.“)

Ne temeam că nu suntem destul de buni. („Muncesc din greu ca să țin casa curată. De ce nu poți să faci și tu ceva? Nu vreau decât puțin ajutor. Cer chiar atât de mult?“) Cel mai mult însă ne temeam de abandon. („Dacă nu ești gata până număr la trei, plec fără tine. Unu, doi... vorbesc serios!“)

Crescuți într-un mediu dominat de frică, acum ne bazăm pe intimidare pentru a ne disciplina la rândul nostru copiii. Utilizarea acestei tactici poate fi evidentă, precum în exemplele anterioare, sau mai subtilă.

Câteva dintre așa-zisele abordări moderne de disciplinare se bazează încă pe intimidare. Una dintre abordări este folosirea recompenselor și a pedepselor. („Dacă te porți frumos, îți cumpăr o ciocolată“ sau „Dacă nu-ți faci curat în cameră, nu mergi la antrenament“) Copiii se tem că vor fi privați de dulciuri sau de activitățile preferate.

Convingerea copiilor pe cale rațională depinde de o altă metodă „modernă“ de disciplinare care se bazează de fapt pe intimidare. Părinții își examinează copiii cu întrebări precum ar fi: „De ce ai lovit-o? E frumos din partea ta?“ sau: „Cum te-ai simți dacă eu te-aș lovi pe tine?“ Aceste întrebări par să sugereze că acel copil este rău sau nătâng și îi pot induce impresia că este un ratat. Părinții adeseori le cer copiilor să-și rezolve conflictele fără să-i învețe și cum să facă acest lucru. („Vorbiți unul cu celălalt și rezolvați problema. Dacă trebuie să mă implic eu, vă va părea rău amândurora.“) Copiii se tem, și pe bună dreptate, că nu sunt capabili să găsească soluții pentru că le lipsesc competențele sociale necesare ca să „rezolve problema“.

Disciplina bazată pe frică vă face atât pe dumneavoastră, cât și pe copil să vă concentrați pe ceea ce nu a fost făcut sau pe ceea ce nu a fost făcut cum trebuie. Tacticile bazate pe frică pot fi agresive din punct de vedere verbal („Camera asta ți se pare curată?“) sau se poate apela la un limbaj calm („Haide, dragul meu, amintește-ți că trebuie să termini ce ai început.“) Când vă concentrați tot timpul pe ceea ce copilul dvs. nu a făcut bine, îi subliniați imperfecțiunile, care vor căpăta un loc exagerat în conceptul despre sine al acestuia. Drept urmare, copiii pot crește cu sentimentul că „nu sunt destul de buni“. Toți adulții pe care îi cunosc se luptă cu propria lor valoare într-un fel sau altul. Unii devin aroganți, încercând să-și dovedească valoarea altora. Alții reușesc prea multe, pe când alții prea puține. Mulți adulți mănâncă sau beau în exces, iar unii își obligă copiii să exceleze pentru a-și depăși propriul sentiment de nereușită.

Când contați pe disciplina bazată pe intimidare, declanșați stresul fizic în copil, care *afectează* abilitatea lui de a învăța de la dumneavoastră. Când copilul este stresat, se eliberează hormonii aferenți. Una dintre substanțele chimice eliberate este *cortizolul*. Niveluri mari de cortizol pot distruge celulele creierului într-o zonă numită *hipocampus*, care joacă un rol însemnat în procesul de memorare și învățare. Vreți ca fiul dvs. să-și amintească lecțiile pe care încercați să le predați, cu toate acestea, de câte ori l-ați auzit spunând: „Nu știu“ sau „Am uitat“? Când vă bazați pe intimidare, afectați activitatea hipocampusului și vă sabotați scopurile disciplinare. Cercetările au arătat că **disciplina bazată pe intimidare favorizează de fapt comportamentele pe care părinții încearcă să le elimine**. Astfel de strategii îi învață pe copii să se opună mai mult autorității parentale și pot afecta reacțiile chimice de la nivelul creierului pe viață. Natura oferă materialele de construcție care alcătuiesc creierul uman, iar educația este ca un arhitect care îl proiectează.

Interacțiunea dintre dumneavoastră și copii le modelează acestora creierul.

Se poate ca **tacticile de a inspira frică să fi fost programate în dumneavoastră încă din copilărie**. Până nu veți realiza cât de subtilă poate să fie frica și cum manipulează ea, îi veți învăța pe copii, fără să vă dați seama, că „nu sunt destul de buni“. Când infiltrați sentimentul de neputință în copii, relația lor cu dumneavoastră și cu ceilalți va fi presărată cu lupte pentru putere.

Scopul iubirii este de a dezvolta relații sănătoase, care vor inspira cooperare în mod natural. Beneficiind de aceste relații, copiii au toate șansele să-și schimbe comportamentul și sunt mai predispuși să învețe aptitudini societale. **Conflictul izbucnește când începeți fără a solicita în prealabil colaborare.**

Pe tot parcursul cărții, vă voi oferi exemple. Ordinea cuvintelor în exemple s-ar putea să vă surprindă la început. Probabil vă veți întreba: „De ce nu a folosit «te rog» sau «mulțumesc» sau alte expresii obișnuite în exemplele sale?“ Răspunsul va veni. Deocamdată, citiți cu mintea și inima deschise. **Trecerea de la frică la dragoste presupune schimbarea modului în care vorbim cu noi înșine și cu micuții noștri.** Voi oferi sugestii de limbaj specifice

pentru a vă ajuta să începeți. În cele din urmă, desigur, veți adapta cuvintele în funcție de propria dumneavoastră personalitate. În exemplele următoare, care dintre părinți preferați să fiți?

Situația: Doi băieți stau afară și mănâncă pizza. Carter, în vârstă de patru ani, îl adoră pe John, care are zece ani, pe care îl vizitează. Carter scuipă în bucata de pizza a lui John. Acesta vine fuga înăuntru ca să-l „spună“.

■ **Dacă părintele folosește frica:** Mama lui John vine afară și comandă: „Carter, nu mai scuipa! Ți-ar plăcea dacă John ar scuipa în mâncarea ta? E urât din partea ta! Dacă nu încetezi, va trebui să stai singur să mănânci. Știu că voi doi vă înțelegeți bine. Nu mă faceți să ies iarăși din casă“. John rânjește: „Eu n-am făcut nimic“. Se trânteste la masa de picnic și îi aruncă lui Carter o privire iritată. După ce mama lui John se întoarce în casă, Carter scuipă din nou în mâncarea lui John. John îl împinge pe Carter jos de pe bancă și acesta începe să plângă. Mama lui John se întoarce și îl trimite pe John în camera lui și pe Carter la el acasă.

■ **Dacă părintele se bazează pe dragoste:** După ce John spune: „Mamă, Carter mi-a scuipat în pizza“, mama răspunde: „Du-te afară și spune-i lui Carter cu fermitate: «Nu-mi place când scuipi în pizza mea». Vin și eu cu tine“. Merg amândoi afară, iar John îi spune lui Carter: „Nu-mi place când scuipi în pizza mea. Nu mai scuipa“. Carter nu spune nimic. Mama lui John îi spune apoi lui Carter: „Vrei ca John să-ți dea atenție și să vorbească cu tine, nu-i așa?“ Carter zâmbește și dă din cap în mod aprobator. „Nu ai știut ce să faci, așa că i-ai scuipat în pizza“. „Da“, spune Carter încet. Mama lui John răspunde: „Nu e voie să scuipi în pizza lui John. Lui nu-i place asta. Ascultă-l. Când vrei ca John să fie atent la tine, vorbește cu el. Amândurora vă plac camioanele. Întreabă-l pe John de camionul pe care l-a văzut ieri“. Băieții încep apoi să discute despre stivuitoare.

Aceste exemple arată cum acționează metodele de disciplină bazate pe intimidare și cele bazate pe dragoste. Părintele care a folosit teama a încercat fără succes să domine situația și să elimine conflictul. Părintele care a folosit dragostea i-a învățat pe copii metode noi prin care să poată rezolva conflictul.

POSSIBILITATEA DE A ALEGE VS CONSTRÂNGERE

Țin multe ateliere și seminarii în toată țara. Mi se pun tot timpul întrebări care încep cu: „Cum îl determin pe copilul meu să...?” De obicei, răspund: „Nu știu; ați încercat cu bandă adezivă?” Ascultătorii izbucnesc în râs și începem să vorbim despre cât de tentant este să cădem în mrejele disciplinării bazate pe frică. Această metodă de disciplinare este fundamentată pe credința că adulții îi pot „forța” pe copii să se poarte frumos. Când vă întrebați: „Cum îl determin pe copilul meu să ...?” aveți un indiciu că sunteți în căutarea unei strategii de control bazată pe frică, forță sau manipulare. Țineți minte, dacă veți folosi aceste metode, copiii dumneavoastră vor folosi aceleași aptitudini pentru a-i influența pe oamenii din viața lor, *inclusiv pe dumneavoastră!*

Dacă dirijați comportamentul copilului prin metode care inspiră teamă și îl manipulează, acesta va învăța să folosească aceleași strategii – chiar pe dumneavoastră.

Disciplinarea bazată pe dragoste este construită pe credința că toți copiii aleg dacă vor să asculte sau nu. Întrebarea de bază pe care v-o puneți atunci când folosiți acest tip de disciplinare este: „Cum să-l ajut pe copilul meu să poată alege cu mai multă ușurință să...?”

CE GÂNDEȘTI, ACEEA VEI OBȚINE

Dacă doriți dovezi că soțul dumneavoastră este un ticălos, creierul va căuta în fișierele sale de date, va scoate la iveală toate exemplificările de comportament „ticălos” și vi le va lista la imprimantă în câteva secunde. Cu această listă, vă puteți convinge că sunteți căsătorită cu cel mai mare idiot din lume. Dacă însă veți cere creierului documentație despre cât de minunat și iubitor este soțul, lista care iese de la imprimantă va fi precum o odă închinată virtuților lui. Ce vreau să spun cu asta? Pentru a obține răspunsuri noi, trebuie să puneți întrebări noi. Surprindeți-vă când începeți să gândiți: „Cum îl determin pe copilul meu să...?” Opriți-vă chiar acolo și schimbați-vă modul de abordare, întrebând în schimb: „Cum să-l ajut pe copilul meu să poată alege cu mai multă ușurință să...?” Schimbarea

întrebării reprezintă un punct critic. Îndrumarea cu dragoste presupune să vă disciplinați mai întâi mintea, folosind cele *Șapte puteri ale autocontrolului*, și doar apoi să schimbați comportamentul copilului, folosind cele *Șapte abilități de disciplinare de bază*.

Schimbarea presupune motivare. Motivarea poate veni din teamă sau din iubire. Alegerea vă aparține.

Odată am lucrat cu o educatoare care avea multă bătaie de cap cu un băiețel foarte activ de cinci ani care nu putea sta niciodată la rând fără să se fâșâie și să împingă. Ea spunea că a încercat totul ca să-l „determine” să stea la rând cum trebuie. I-a revocat privilegiile, i-a dat *time-out* și a trimis înștiințări părinților lui. I-a ținut copilului prelegeri, i-a argumentat și i-a promis recompense. Toate strategiile ei au fost încercări de a-l forța pe băiat să stea „frumos”. Din păcate nimic nu a funcționat.

Am întrebat-o pe educatoare dacă i-a solicitat vreodată copilului sugestii. Ea căutase ajutor la părinții lui, la consilierul școlar și la un specialist comportamental, dar nu și la cel în cauză. Știu că nu poți să „obligi” pe cineva să facă ceva ce nu vrea să facă, așa că l-am întrebat pe băiat: „Ce te-ar convinge să stai la rând fără să dai din picioare, așa cum stau eu acum?” Băiatul s-a uitat la picioarele mele care nu se mișcau și a spus: „Ar trebui să-mi bați pantofii în cuie”.

Mi-am dat seama cât de greu îi era să stea liniștit și am pus la cale o strategie pentru a-l ajuta. L-am rugat pe copil să traseze forma tălpilor pantofilor săi pe o bucată de hârtie și să le decupeze. Apoi le-am lipit pe podea în locul în care trebuia să stea la rând în fiecare zi. Când copilul s-a ridicat la măsura așteptărilor educatoarei, aceasta a început din nou să se bucure de el. Acest lucru le-a susținut și le-a alimentat relația; **educatoarea și copilul s-au simțit câștigători.**

Metodele de manipulare nu funcționează pentru că fundamentul lor este greșit. De câte ori ați încercat să-l faceți pe copilașul care abia începe să umble să stea în pat noaptea? De câte ori ați încercat să înveseliți o persoană extrem de nefericită? Nu este un lucru inutil și epuizabil?

Dacă aveți impresia că îl puteți „face” pe copil să asculte, veți recurge la tactici pe care nu vă va plăcea să le folosiți. Veți linguși,

constrânge, mitui, implora, forța, amenința, renunța și vă veți da bătut. S-ar putea chiar să recurgeți la violență dacă fiul dumneavoastră vă sfidează voia. (Credința care stă la bază în acest caz este că dacă fiul vă ignoră voia, atunci voia lui trebuie înfrântă.)

Datoria de părinte este de a întări, nu de a frâna dorința copilului dvs. Această voie are de jucat un rol vital pentru a-i asigura siguranța și împlinirea potențialului său. Poate că-l va impulsiona să scrie romane de calitate, să fie un sportiv de performanță, să inventeze un joc pe computer sau să intre în politică. Voința lui poate să-i dea puterea de a alege mâncăruri și relații sănătoase și să gândească pozitiv. Îi poate da puterea de a refuza droguri și companii periculoase, și să evite relațiile intime premature. Va avea nevoie de voința sa pentru a-și controla impulsurile când este mânios, pentru a nu se răni pe sine sau pe alții. Voința copilului tău îi poate sluji dacă îi este permis să fie puternică și intactă, nu dacă ea este slabă sau înfrântă.

Lista următoare cuprinde convingerile care subliniază disciplina bazată pe intimidare și valorile pe care le transmitem copiilor atunci când recurgem la ele. Amintiți-vă că, de vreme ce învățarea și predarea se petrec simultan, atunci când folosim strategiile bazate pe intimidare, nu facem altceva decât să întărim aceste valori în noi înșine.

Convingeri

- ✓ Este posibil să-i forțezi pe alții să se schimbe. Neputința de a-i face pe alții să se schimbe înseamnă că am suferit un eșec.
- ✓ Când reușim să-i facem pe alții să se poarte cum trebuie, deținem controlul.
- ✓ Când nu reușim să constrângem pe cineva să ne asculte, este vina acestuia. Suntem îndreptățiți să-i învinuim pe ei și pe alții.
- ✓ Dacă alții s-ar schimba (dacă ar face ce le spunem noi), am fi mulțumiți și liniștiți.
- ✓ Copiii trebuie să se simtă prost pentru ca să învețe cum să se poarte mai frumos în viitor.
- ✓ Conflictul este rău, distrugător și trebuie eliminat.
- ✓ Frica este cel mai bun impuls pentru învățare.

Valorile pe care acestea le transmit copiilor și pe care le întăresc în noi

- ✓ Când alții nu fac ce vrei tu, trebuie să încerci să îi constrângi să facă voia ta. Forța face legea.
- ✓ Puterea vine prin dominarea oamenilor.
- ✓ Dacă cineva nu face lucrurile așa cum vrei, persoana respectivă este rea și leneșă și merită bătută la cap.
- ✓ Învinuirea altor oameni pentru supărările tale este justificată. Alții sunt responsabili pentru comportamentul tău.
- ✓ Răzbunarea este răspunsul tulburărilor din viață.
- ✓ Dacă ești îndeajuns de bun, nu vei avea niciodată supărări din pricina vreunui conflict.
- ✓ Frica este mai puternică decât dragostea, iar constrângerea mai eficace decât cooperarea.

Sunt acestea valorile pe care doriți să le insuflați copiilor? Sau mai bine spus, sunt acestea valorile pe care vreți să vă clădiți viața? Nu sunt acestea valorile care contribuie la violența din lume? Convingerea care conduce disciplina pe bază de intimidare este aceea că, *dacă* reușești să controlezi lumea (și pe toți oamenii din ea, instituțiile și evenimentele), ai putea evita toate tulburările și conflictele. În realitate, controlarea altora generează alte conflicte și, chiar dacă nu ar fi așa, necesită foarte multă osteneală. Există și un mod mai bun.

DISCIPLINAREA BAZATĂ PE DRAGOSTE ȘI PE VALORILE PE CARE LE TRANSMITE

Următoarea listă grupează convingerile care stau la baza disciplinării bazate pe dragoste și valorile pe care îndrumarea cu dragoste le insuflă copiilor și le întărește în noi înșine.

Concepții

- ✓ Să ne schimbăm pe noi înșine este posibil și, ca părinți, este alegerea noastră dacă dorim sau nu să ne schimbăm.
- ✓ Alegând să ne controlăm pe noi înșine, nu pe ceilalți, ne vom simți mai puternici.

- ✓ Când lucrurile nu merg cum vrem noi, vom căuta soluții.
- ✓ Copiii trebuie să fie învățați cum să se poarte.
- ✓ Dragostea este cea mai bună motivație pentru învățare și creștere.

Valorile pe care acestea le transmit copiilor și pe care le întăresc în noi

- ✓ Tu decizi. Poți deveni persoana care vrei să fii.
- ✓ Puterea vine din interior.
- ✓ Ești responsabil pentru propriile sentimente, gânduri și acțiuni. Alegerile tale au un impact asupra celorlalți.
- ✓ Conflictele fac parte din viață, iar greșelile ne oferă oportunitatea de a învăța.
- ✓ Dragostea este mai puternică decât frica, iar cooperarea este mai eficientă decât constrângerea.

A învăța pe cineva ceva înseamnă a demonstra prin exemplul propriu.

DEPĂȘIREA DORINȚEI DE A CĂUTA SOLUȚII RAPIDE

Trecerea de la frică la dragoste necesită un efort de a depăși dorința de a vă baza pe soluții rapide. Este de ajutor să înțelegeți că purtarea urâtă joacă un rol în dezvoltarea copilului dvs. Nu e necesar să înăbușiți orice greșeală, așa că ridicați piciorul de pe pedală și bucurați-vă de călătorie. Dacă veți promite un biscuit unui copil de trei ani pentru a sta cuminte într-un cărucior de cumpărături, probabil veți avea un îngerăș printre raioane. Dacă vă amenințați copilul cu bătaia, probabil își va înăbuși suspinele, își va reprima sentimentele și se va îmbătoșa. Dar copilul calmat de biscuiți poate deveni obez cu timpul, pentru că se va consola cu mâncare. Copilul amenințat cu bătaia poate deveni atât de chinat de emoții, încât va amenința că își va părăsi soția de câte ori ea se enervează, pentru că o consideră isterică.

Părinții au fost seduși de ideea de soluții disciplinare rapide destulă vreme. În societatea în care trăim, oamenii așteaptă soluții

instant pentru tot soiul de probleme. Dacă te doare capul, ia o pastilă. Dacă ești obosit dimineața, bea mai multă cafea. Dacă fiul tău pare că a pierdut controlul, normal că vei dori un truc sau o tehnică facilă pentru a-l controla. Dar, cu maturitate, ajungem să recunoaștem că nu există „cartușe magice“. Dacă ești obosit, sau te doare capul, sau simți că ți-ai pierdut controlul, există motive pentru asta. Presupunând că nu sunt explicații medicale pentru acestea, soluția lor poate implica schimbarea câtorva obiceiuri. Această carte vorbește despre o schimbare de durată în copil și în dumneavoastră. Astfel de schimbări necesită timp, efort și consecvență.

ROLUL COMPORTAMENTULUI GREȘIT ÎN DEZVOLTAREA COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

Dacă ați merge în Tibet, cum veți învăța despre obiceiurile tibetane? Poate ați citi o carte, ați vorbi cu persoane care au fost acolo sau i-ați analiza cu atenție pe oamenii întâlniți aici, sperând că veți interpreta corect comportamentul lor. Oricum ați alege să vă pregătiți, veți face greșeli, iar cele mai bune lecții vor fi învățate din greșeli.

Comportamentul greșit slujește multor scopuri mărețe în cadrul dezvoltării copilului dvs. Este o greșeală să încerci să stopezi acest tip de comportament. Scopul ar fi mai potrivit dacă ați încerca să preveniți posibilitatea ca acest comportament să se repete și să se transforme într-un obicei. Puteți face acest lucru răspunzând cu înțelepciune la acest tip de comportament atunci când îl depistați.

Copiii pășesc în lume fără să știe să citească sau să vorbească cu aceia care au mai multă experiență decât ei și beneficiază doar de puține abilități cu ajutorul cărora să interpreteze ceea ce văd. Copiii învață foarte mult din greșeli. Adulții numesc adeseori aceste greșeli „comportare urâtă“, însă ele slujesc unei funcții vitale pentru copil. Copiii învață sensul cuvântului „da“ spunând „nu“. Învață ce înseamnă „al tău“ spunând „al meu“. În același mod, ei învață conceptul de dreptate percepând acțiunile nedrepte și conceptul de răbdare pe măsură ce ridică permanent pretenții. Comportamentul greșit servește copiilor ca un sistem de comunicare. Adulții trebuie să învețe să citească semnele copiilor.

APRECIEREA COMPORTAMENTULUI GREȘIT

Comportamentul greșit slujește următoarelor șapte funcții esențiale:

1. Prin acest tip de comportament, copiii învață ce este neprimejdios și ce e periculos. Niciun copil nu se naște având conștiința că trebuie să rămână pe trotuar sau să spună nu prietenilor care îl îndeamnă să facă experimente periculoase. Copiii nu învață aceste lecții decât atunci când fug în stradă și simt presiune din partea prietenilor. Din felul cum reacționați în aceste situații, copilul dvs. începe să-și dea seama ce este bine și ce este rău și cum să se comporte cu alți oameni care testează limitele siguranței.

2. Comportamentul greșit îi învață pe copii cum să comunice pentru a-și împlini trebuințele. Megan, în vârstă de patru ani, și mama ei se aflau la băcănie când fetița a fugit de lângă mamă și s-a dus la raionul cu jucării. Mama sa a fost cuprinsă de mânie. După ce a găsit-o pe Megan, aceasta a prins-o de umeri și i-a spus: „Niciodată, niciodată să nu mai pleci de lângă mine într-un magazin. *Niciodată!*“. Lui Megan îi curgeau lacrimile pe față când a arătat cu degetul o păpușă. Mama ei și-a dat ochii peste cap și a plecat. Megan a luat păpușa și a urmat-o pe mama ei, care i-a spus: „Nu, ai o sută de păpuși!“. Megan a început să scâncească: „Nu ca asta!“ În cele din urmă, mama ei a spus: „Bine, dar asta e tot ce vei primi astăzi“. Mama i-a arătat lui Megan cum să obțină ceea ce dorește. Ea trebuie: 1) să fugă să localizeze obiectul, 2) să ignore comentariile mamei și 3) să implore. Toate exemplele de comportament greșit oferă o oportunitate de a învăța și de a fi învățat. Reacțiile noastre la acest tip de comportament îi învață pe copii cum să-și îplinească trebuințele.

3. Comportamentul greșit îi ajută pe copii să învețe ce fel de gânduri, sentimente și conduită se cuvine să aibă față de ceilalți. Zachary fuge în casă și spune: „Drew este un încuiat și-l urăsc“. Un părinte ar putea răspunde: „Este frumos din partea ta? Noi nu folosim un astfel de limbaj în această casă“. Acest răspuns sentențios nu îl învață nimic pe Zachary despre modurile adecvate prin care poate să-și exprime frustrarea. Îi oferi copilului trei opțiuni: 1) să nu mai simtă frustrare și să pretindă că totul e bine când de fapt nu e; 2) să învețe să fie pasiv (să nu spună nimic), agresiv (să spună lucruri urâte despre oameni, dar nu în fața părinților) sau agresiv-pasiv (să se răzbune pe prieteni în mod subtil); sau 3) să pună la îndoială dreptul său de a avea anumite sentimente („n-ar trebui să mă simt așa“). Vă par cunoscute aceste opțiuni?

Copiii își exprimă frustrările cu ceilalți cât de bine pot. Părinții trebuie să-i învețe metode mai bune de a se exprima. Un părinte ar putea spune: „Ce s-a întâmplat? Pari frustrat“. Odată ce copilul a spus povestea, părintele său poate să-l învețe abilitățile de care are nevoie pentru a face față situației. Zachary ar putea să spună: „Drew a trișat la jocul de dame. I-a venit rândul de prea multe ori“. Atunci părintele ar putea spune: „Nu ai știut ce să spui pentru ca să te asiguri că-ți va veni și ție rândul. Așa că l-ai jignit pe Drew și ai venit acasă. Dacă se mai întâmplă așa, ai putea să zici: «Drew, nu-mi place când îți vine rândul de două ori. E rândul meu acum». Să exersăm acum.“

4. Comportamentul greșit îi învață pe copii cum să spună da lucrurilor sănătoase, și nu celor nesănătoase. Cu toții avem nevoie de această abilitate. A spune nu este un lucru mare. Să înveți să spui nu presupune și să înveți să accepți răspunsul nu din partea celorlalți. Disciplina are să-i învețe multe pe copii despre refuz. Dacă cedezi atunci când copilul te roagă, vei pierde ocazia să-l înveți cum să accepte un refuz sau cum să spună singur un nu răspicat. (Gândiți-vă cât de important va fi pentru copilul dvs. să știe să spună nu în adolescență.) Dacă vă veți răni copiii atunci când le spuneți nu, ei vor învăța să-i rănească pe alții când vor refuza și ei la rândul lor.

Da și nu definesc relațiile. Nu puteți ști cine sunteți cu adevărat până când nu veți ști să vă spuneți nu unul altuia. Dacă nu puteți spune nu, veți trăi prin cealaltă persoană, încercând să fiți persoana care credeți că acesta vrea să fiți. A spune nu definește cine sunteți și, prin urmare, este o forță pozitivă, nu una negativă. A spune nu întărește caracterul. Este un scut împotriva manipulărilor și îi poate educa pe ceilalți în legătură cu persoana dumneavoastră. A spune nu îi învață literalmente pe ceilalți cum să vă trateze. Copiii învață despre refuz prin tipul de disciplină de care beneficiază.

5. Comportamentul greșit definește pentru copii care este treaba lor și care nu este. Când apare conflictul, aveți ocazia să-l învățați pe copil care este fișa postului său în viață. „April m-a pus s-o fac“, exclamă copilul dvs. „April este șefa ta? Îți poate spune ea ce să gândești, ce să simți și ce să faci?“, ați putea să răspundeți. „A trebuit s-o fac pentru că a spus April...“, răspunde copilul dvs. „Ai avut și alte opțiuni, dar nu te-ai putut gândi la ele la momentul respectiv“,

i-ați putea explica. „Treaba ta este să te gândești și să te întrebi: «Vreau eu oare să fac asta? Mi se pare un lucru bun, sau fac asta numai pentru ca ceilalți să mă placă?» Tu poți să-ți controlezi alegerile, nu April“. Un adult sau un copil supărat adeseori are nevoie să i se redea puterea amintindu-i-se că el controlează propriile gânduri, sentimente și alegeri.

6. Comportamentul greșit îi învață pe copii responsabilitatea.

Responsabilitatea este abilitatea de a reacționa într-un anumit moment. Copiii care se poartă urât spun în mod evident: „Nu știu cum să reacționez frumos în acest moment“. Dacă ar ști, nu s-ar comporta urât.

7. Comportamentul greșit oferă copiilor oportunități de a învăța să fie conștienți de sine și de a se autodisciplina. Copiii nu pot învăța să stabilească, să mențină și să recâștige autocontrolul decât pierzând controlul, așa că oricare dintre momentele acestea de lipsă de control este un prilej de învățare pentru dvs. Copiii învață autodisciplina în trei etape. În primul rând, ei definesc limitele experimentând depășirea lor. În al doilea rând, își retestează descoperirile făcând în mod repetat ceea ce li s-a interzis să facă. În felul acesta, ei testează fermitatea limitei. Dacă un copil simte indecizia, el va testa în continuare până lucrurile îi vor fi clare. Pentru a-și consolida în continuare descoperirile, copiii îi pot provoca și tachina pe ceilalți, ceea ce le oferă un plus de informații despre ce anume este permis și ce nu. În cele din urmă, copiii asimilează limitele.

DISCIPLINA ESTE O CĂLĂTORIE CARE DUREAZĂ TOATĂ VIAȚA, NU O TEHNICĂ. BUCURAȚI-VĂ DE EA!

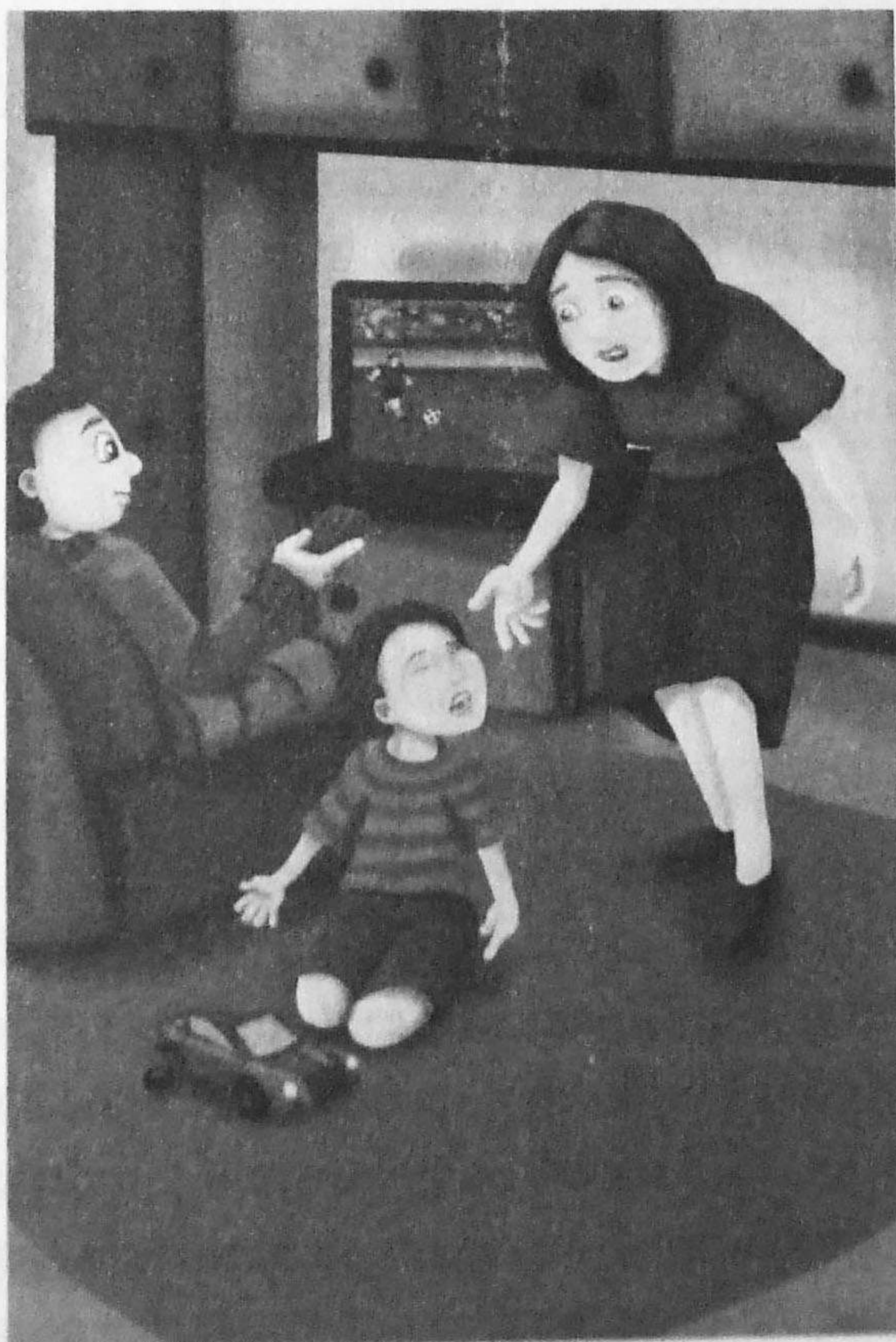
Repet, scopul acestei cărți nu este să vă ajute să eliminați conflictul – deși acesta se va petrece mai rar după ce ați asimilat puterile și abilitățile –, ci mai degrabă vă învață cum să răspundeți în acest caz în mod constructiv. Dacă veți aplica sârguincios puterile și abilitățile de îndrumare cu dragoste, veți fi uimit de rezultate. Oricum, pentru a ajunge la un rezultat, nu trebuie să vă preocupați în mod exagerat de acesta. În schimb, bucurați-vă de procesul de creștere și activitatea personală. În mod paradoxal, cu cât vă axați mai puțin pe rezultatul

dorit (un copil fericit, respectuos și responsabil), cu atât mai ușor îl veți obține.

O anecdotă demonstrează această idee. Un băiat a călătorit departe de casă pentru a studia alături de un înțelept. Când băiatul a întâlnit profesorul, el a întrebat: „Cât va dura până când voi deveni atât de înțelept ca tine?“ Înțeleptul a răspuns: „Cinci ani“. Uimit, băiatul a spus: „Este foarte mult timp. Dar dacă voi munci de două ori mai mult?“ Profesorul a răspuns: „Zece ani“. „Asta e o nebunie!“, a strigat băiatul. „Dar dacă voi studia toată ziua și toată noaptea?“ Înțeleptul a răspuns cu calm: „Atunci ți-ar lua cincisprezece ani“. „Nu înțeleg“, a răspuns băiatul. „De fiecare dată când promit că voi lucra mai asiduu pentru a-mi atinge scopul, spui că-mi va lua mai mult timp ca să-l îndeplinesc. De ce?“ Răspunsul este simplu: „Cu un ochi fixat pe țintă, vei avea doar un singur ochi care să te călăuzească pe cale“.

Relaxați-vă. Bucurați-vă de această carte și de procesul de schimbare. Fiți dispuși să renunțați la vechile dumneavoastră convingeri și să adoptați altele noi. Faceți exercițiile. Exersați abilitățile. La sfârșitul cărții, în capitolul 12, se află un program de șapte săptămâni care recapitulează toate ideile esențiale despre îndrumarea cu dragoste. Când veți termina de citit cartea, după ce ați analizat principiile pe care le-ați regăsit aici și ați exersat abilitățile, luați-vă angajamentul de a îndeplini programul de șapte săptămâni. Permiteți-vă să progresați, devenind doritor din încăpățânat, și priviți cum copiii dvs. vă vor urma exemplul. Călătoria începe în capitolul următor, în care vom învăța despre cele *Șapte puteri ale autocontrolului*.

Cele Șapte puteri ale autocontrolului



Într-o zi, când conduceam pe autostradă, am început să mă gândesc obsesiv că trebuie să opresc ca să cumpăr niște ciocolată. Deși am încercat să renunț la această dorință nestăpânită, am cedat și am ieșit de pe autostradă, căutând un magazin. M-am gândit că voi găsi unul chiar la ieșirea de pe bandă, dar am ajuns să conduc aproape opt kilometri până am găsit ce căutam.

În magazin, am întâlnit o mamă cu un copil mic, care țipau unul la celălalt. Băiatul, care avea cam șase ani, făcea o criză de nervi pentru că mama sa refuza să-i cumpere ceva dulce. Mama s-a întors spre mine și mi-a zis: „M-am săturat. Copiii ăștia au pierdut controlul. Nu știu altceva decât: «Dă-mi, dă-mi, dă-mi!»». Nici vorbă să asculte când spun nu“.

Ea mi-a spus acestea *mie* – unei persoane care condusesese opt kilometri ca să cumpere dulciuri, pentru că nu a putut să-și refuze această plăcere. Am dat din cap și am râs, dar mi-am dat seama că nu era nicio diferență între mine și acel copil și m-am întrebat ce pot face în privința acestui lucru.

Acesta a fost unul din seria unor evenimente care m-au determinat să pornesc într-o călătorie personală. Mi-am dat seama că atenția mea era direcționată greșit. Crezusem multă vreme că ceilalți trebuie să se schimbe. Dar acum realizez că trebuie să devin persoana în care îmi doream ca și copiii să se transforme. Am vrut să devin „femeia minunată“ descrisă în poezia pentru copii de la începutul capitolului 1. Pentru a realiza acest lucru, am fost nevoită să dezvolt autocontrolul.

CE ESTE AUTOCONTROLUL?

Autocontrolul este controlul minții. Este conștientizarea propriilor gânduri și sentimente. Având această conștientizare, devii regizorul propriului comportament. Lipsa autocontrolului le oferă frâul asupra vieții tale celorlalți oameni, evenimentelor și lucrurilor, în timp ce tu te împleticești înaintând prin viață ca un om teleghidat, ori inconștient de tine însuși, ori axat complet pe ce anume gândesc și simt ceilalți oameni. Pe autostradă în ziua aceea, eu mi-am predat viața unei pungi de bomboane de ciocolată.

În cele din urmă, mi-am dat seama că avusesem impresia că, dacă pot prevedea cum vor reacționa alții în ceea ce mă privește, aș putea să mă păzesc și să controlez evenimentele din jurul meu. Așa că am consumat o cantitate enormă de energie încercând să citesc gândurile altora pentru a le face pe plac. Când în cele din urmă am început să fiu sinceră cu mine însămi, am realizat că depuneam eforturi ca să-mi dau seama ce doreau ceilalți pentru a putea folosi acea informație în scopul de a-i manipula și de a obține de la ei ceea ce doream eu. Am crescut fără să conștientizez că mai există și o altă cale. Până în acel moment, sentimentul propriei mele valori era înrădăcinat în efortul de a câștiga aprobarea celorlalți și de a încerca să fac lumea să funcționeze „corect” – *așa cum vreau eu*.

Autocontrolul este un act de iubire și o decizie pe care trebuie să o iei neîncetat.

Conștientizarea propriilor gânduri și sentimente este o mare realizare. Majoritatea oamenilor habar nu au ce gândesc. Întrebați-i. De obicei, răspunsul lor este: „Nimic”. Cu toate acestea, psihologii știu, și propriile dvs. observații o pot confirma, că niciodată nu încetează convorbirile interioare în mințile noastre. Experții estimează că fiecare dintre noi are mai mult de 77.000 de gânduri în fiecare zi. Unde sunt gândurile dumneavoastră în acest moment? Minte mea rătăcește atât de mult, încât uneori, în timp ce citesc, îmi dau seama că lucrul la care mă gândesc de fapt este lista mea cu ce am de făcut. Ironic este că nu știu nici ce am citit, nici nu am terminat vreun lucru pe care îl aveam de făcut. Drept rezultat, mintea mea aglomerată mă lasă lipsită de judecată și fără niciun control.

Conștientizarea propriilor gânduri și sentimente este o mare realizare și reprezintă primul pas spre autocontrol.

A sosit vremea să ne resetăm mintea pentru ca să nu mai fim sclavii impulsurilor și instabilității noastre. Prin autocontrol, te disciplinezi singur. Autodisciplina vă va permite să fiți părintele care vă doriți să fiți. Este o premisă esențială pentru disciplinarea copiilor. Țineți minte: nu puteți învăța pe alții lucruri pe care nu le dețineți.

Pe măsură ce încercam să fac trecerea de la folosirea intimidării la dragoste pentru a-mi ghida propriul comportament și pe cel al copiilor, am fost adesea descurajată de cât de multe ori reveneam la folosirea tacticilor bazate pe teamă. Deveneam reactivă, o nebună care țipă (deși jurasem că nu voi face așa ceva niciodată), și asta se întâmpla de cele mai multe ori, spre dezamăgirea mea. Am realizat totuși că trebuie să fi păstrat niște idei se bază care îmi alimentau nebunia. Când eram calmă și aveam liniște, îmi dădeam seama că țipatul la vânzători în magazine nu-i va motiva pe aceștia să rezolve problema. Mi-am dat seama că, dacă îi fac pe copii să se simtă prost, nu-i voi stârni să coopereze. Care erau aceste puteri greșite care mă stăpâneau? Cum aș fi putut să le transform în ceva mai iubitor și eficient?

Dintotdeauna am auzit că pentru a disciplina copiii, trebuie „să fii ferm, dar corect, mai mult înclinat spre pozitivism decât spre negativism, să-i tratezi cu respect, să-i consideri răspunzători pentru comportamentul lor, să fii consecvent și predictibil, să fii un exemplu de autocontrol“. Însă eu nu am învățat niciodată cum să fac aceste lucruri fine. Cum să manifesti aceste calități deosebite în prezența unor copii care se poartă ca niște sălbatici, obraznici și iresponsabili? Cum poate un adult să rămână calm când un copil strigă: „Te urăsc!“ sau are un acces de furie pentru că pizza nu se află în meniu sau suferă pentru că nu poate să se uite la o emisiune TV pentru că e trimis la culcare?

Aflându-mă în căutare de alternative, am descoperit în cele din urmă cele Șapte puteri ale autocontrolului. Acestea pot determina autocontrolul atât în adulți, cât și în copii.

Părinții care au obținut autocontrolul sunt capabili să facă următoarele:

- Să se axeze pe ceea ce vor ca fiul lor să realizeze.
- Să se bucure de succesele și alegerile copilului.
- Să vadă situațiile atât din perspectiva copilului, cât și din a lor.
- Să-l învețe pe copil în mod creativ cum să-și comunice dorințele și frustrările prin cuvinte, într-o manieră acceptabilă.
- Să-l considere pe copil răspunzător pentru comportamentul său.

Un adult care nu se poate controla nu poate face niciunul din aceste lucruri. Adulții care au pierdut controlul se axează pe ceea ce ei nu vor să se întâmple. („Oprește-te chiar în clipa asta!“) Ei văd lucrurile doar din punctul lor de vedere. („Mă înnebunești.“) Ei pedepsesc, nu învață. („Du-te în camera ta!“)

Când pierzi controlul, pierzi abilitatea de a te disciplina pe tine însuși și pe copiii tăi. Din acest motiv, autocontrolul – stăpânirea de sine care vine prin conștientizarea propriilor gânduri și sentimente – trebuie să fie prioritatea dvs. numărul unu ca părinte. Numai când deții controlul poți oferi îndrumare cu dragoste. Pentru a opri sindromul „Fă-cum-spun-eu-nu-cum-fac-eu“, pe care cu toții l-am detestat în copilărie, aveți nevoie de autocontrol.

Autocontrolul trebuie să fie prioritatea dumneavoastră numărul unu ca părinte.

CELE ȘAPTE PUTERI ALE AUTOCONTROLULUI

Cele Șapte puteri ale autocontrolului transferă concentrarea dvs. de la vină la soluții, de la pedeapsă la învățare și de la discuții argumentate la rezultate. Ele sunt următoarele:

- 1. Puterea atenției:** Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.
- 2. Puterea iubirii:** Vezi ce e mai bun în fiecare.
- 3. Puterea de a accepta:** Ia fiecare moment așa cum este.
- 4. Puterea percepției:** Nimeni nu te poate enerva fără permisiunea ta.
- 5. Puterea intenției:** Conflictul este o oportunitate de a învăța.
- 6. Puterea liberului arbitru:** Singura persoană pe care o poți schimba ești tu însuși.
- 7. Puterea unității:** Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii „special“.

Cele Șapte puteri îți vor permite să privești viața prin lentilele iubirii decât prin cele ale fricii. Când vei putea face acest lucru, vei putea exercita adevăratul autocontrol. După cum puteți observa, fiecărei puteri îi corespunde un motto pe care îl puteți folosi ca un memento. Repetarea motto-ului în gând vă duce gândurile de la frică și ură la iubire. Odată ce veți începe să gândiți cu dragoste, nu se poate să nu

recunoașteți liberul dumneavoastră arbitru și al copilului. Atunci veți putea oferi îndrumare cu dragoste copilului dvs. Țineți minte, scopul îndrumării cu dragoste este de a-i ajuta pe copii să fie mai predispuși să coopereze. Este vorba de alegere, nu de forță.

Din păcate, puțini oameni folosesc aceste Șapte puteri îndeajuns de mult pentru a construi relații bazate pe iubire cu copiii lor. Atât de mulți oameni rătăcesc nefericiți într-o lume plină de dragoste. Am renunțat să mai relaționăm cu ceilalți ca rezultat al încercărilor noastre eșuate de a-i controla. Este timpul să ne schimbăm.

În acest capitol, fiecare putere este analizată separat, dar dragostea este unitară. Dragostea nu poate fi divizată cu adevărat, așa că există o interdependență între puteri pe care nu o pot sublinia îndeajuns. Însă, în termeni practici, ajută dacă ne axăm pe rând pe câte o putere. Când veți asimila pe deplin concepțiile pe care se sprijină cele *Șapte puteri ale autocontrolului*, veți avea mentalitatea necesară pentru a folosi cele *Șapte abilități de disciplinare de bază*, despre care veți învăța în capitolele următoare. Cele Șapte abilități de bază, la rândul lor, vă vor da puterea de a face față oricărui conflict cu copiii dvs.

Parcurgeți încet acest capitol și faceți exercițiile. Am evitat să mă provoc la acest efort mulți ani de zile, așteptând vreun soi de magie pentru a îmbunătăți lucrurile. Când am descoperit această magie în cele din urmă, am constatat că ea se află în mine.

Puterea atenției: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate

Vă voi descrie două scenarii în care un părinte vine acasă de la serviciu și își găsește copiii jucându-se în sufragerie și chiuveta plină de vase murdare. Părintele X intră în casă, vede bucătăria murdară și izbucnește într-o critică violentă: „Cine a lăsat vasele astea aici? Nu e chiar atât de greu să le pui în mașina de spălat vase. De ce trebuie să fiu eu cel care face toată treaba în casă? Nu-mi place să vin acasă și să găsesc mizerie. Ce sunt eu, servitoare?”

Părintele Y intră în casă, vede copiii jucându-se și îi întâmpină cu îmbrățișări. Când observă farfuriile murdare, spune: „Jessica, este săptămâna ta să speli vasele. Te rog, clătește-le și pune-le în mașina de spălat vase”.

Părintele X, nervos, a ales să se axeze pe ce nu era în regulă; părintele Y, calm, s-a concentrat mai întâi pe bucuria de a-și vedea

copiii. Răspunsul lui la situația cu vasele a fost simplu: el s-a axat pe acțiunea de care era nevoie pentru a rezolva problema. Care dintre părinți preferați să fiți? Pe ce vreți să vă axați: pe eroare sau pe soluție? Ambele sunt prezente în fiecare moment. Alegerea vă aparține.

Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.

Înainte să-i puteți învăța pe copii ce așteptați de la ei într-o anumită situație, trebuie să definiți în sinea dvs. foarte clar ce anume doriți să se întâmple. **Deseori insistăm pe ce anume dorim ca fiii noștri să nu facă, sau să înceteze**, sau pe ce anume noi *nu permitem*, în loc să încercăm să obținem ce *dorim*. Vă par cunoscute comentariile acestea? „Nu te mai smiorcăi.“ „Nu lovi.“ „Nu mă mai bate la cap.“

Dacă veți învăța să vă concentrați atenția pe rezultatele pe care le doriți, veți beneficia de foarte multă influență. Este probabil cea mai importantă tehnică pe care o puteți învăța pentru a trăi în pace cu copiii (și cu alți adulți) și pentru a vă bucura de viață. Dacă vă veți concentra pe ce anume doriți, veți construi fundația pentru toate abilitățile pe care le veți învăța în această carte, pentru că acest lucru creează oportunitatea prin care se poate petrece schimbarea.

Mulți oameni au încercat să-și schimbe comportamentul fără succes. **Dorințele din noaptea Anului Nou** sunt exemple foarte bune în acest sens: „Mă las de fumat“, „...voi consuma mai puțină mâncare nesănătoasă“, „...voi sta mai puține ore la serviciu“ sunt câteva dintre hotărârile obișnuite. De obicei, oamenii se țin de aceste scopuri propuse doar câteva săptămâni înainte să recidiveze. De ce?

Principalul motiv este pentru că **încercăm să ne schimbăm comportamentul axându-ne pe ce nu dorim să facem**. Dacă v-aș spune: „Nu vă gândiți la un crocodil roșu“, ce anume v-ar trece prin minte?

Sau urmăriți un copil care abia învață să umble. Dacă-i spui: „Nu atinge lampa!“, ce va face copilul? Se va uita la dvs., se va uita către lampă, va arăta cu degetul la ea, o va atinge și apoi se va uita iarăși la dvs. – de obicei cu un zâmbet larg pe buze. **Creierul copilului a auzit: „Atinge lampa!“**, așa că se uită la dvs. cu mândrie, ca și când ar zice: „Hei, am reușit! Am atins lampa!“ Imaginați-vă cât de confuz va fi copilul când veți urla: „Ce ți-am spus eu?“ și îi

împingeți mânuța de lângă obiect. Nu e de mirare că avem cu toții nevoie de terapie.

În loc să vă concentrați pe ce nu doriți, ați putea redirecționa copilul. Când el vede lampa, ați putea spune: „Vezi ce frumoasă e lampa? Dă-mi mie mânuța și-ți voi arăta cum să atingi obiectele delicate care s-ar putea sparge“. Sau poate că nu doriți să învățați copilul cum să atingă lampa. În acest caz, puteți spune: „Vezi lampa asta frumoasă. Acum haide să ne uităm la camionul acesta. Îl voi împinge până la tine. Uiii!“ Apoi împingeți camionul până la copil. Distrăți-vă cu alternativele pe care le puteți alege – pentru că, asemenea nouă, copiii răspund la entuziasm.

Ca adult, probabil dvs. faceți conexiunea dintre o comandă negativă („Nu lovi!“) și o alternativă pozitivă („Rezolvați-vă problemele discutând.“). Copiii mai mici de cinci sau șase ani pur și simplu nu pot executa acest salt conceptual.

Concentrându-vă pe ce nu doriți, de fapt stârniți reacțiile chimice ale corpului împotriva puterii voinței dvs. și vă subminați șansele de succes. Să zicem că vreți să consumați mai puține dulciuri. V-ați putea spune: „Gata, renunț la dulciuri. Nu mai mănânc așa ceva, cel puțin nu după șapte seara“. Rostind acest cuvinte, vă concentrați pe dulciuri. Creierul dvs. aude cuvântul „dulciuri“ și, vă vine să credeți sau nu, regiunea creierului care reglează chimia corpului (hipotalamusul) se pregătește pentru un influx de zahăr. Glicemia vă scade cu adevărat, iar nivelurile de insulină se schimbă, anticipând acele dulciuri savuroase.

Prin urmare, așa vă începeți dieta, setându-vă gândirea ferm împotriva dulciurilor, în timp ce chimia corpului dvs. vă îndeamnă să fugiți la cel mai apropiat tonomat. Pe măsură ce săptămânile se scurg cu anevoie, vă simțiți din ce în ce mai apatic. În cele din urmă, pentru a vă stimula iarăși adrenalina, s-ar putea să deveniți prezumțios și să le faceți morală prietenilor despre efectele dăunătoare ale zahărului. Până la sfârșitul săptămânii, probabil veți fi extenuat și vă veți spune: „Am fost cuminte toată săptămâna. Merit o tratație“. În acest moment, apare o negresă de ciocolată fierbinte și atinge punctul nevralgic. Plin de remușcări, jurați că veți renunța la dulciuri din nou. În ziua următoare, glicemia scade brusc, ceea ce vă lansează într-o altă săptămână de abținere, urmată de un exces.

CELE ȘAPTE PUTERI ALE AUTOCONTROLULUI

Ce legătură are aceasta cu copiii, disciplina și îndrumarea cu dragoste? Pentru a afla, citiți următoarele scenarii și determinați pe ce anume își concentrează atenția fiecare părinte.

SCENA 1: Robbie, de ce ai lovit-o pe Chelsea? Ți-ar plăcea dacă cineva te-ar lovi pe tine? Loviturile dor. Du-te în camera ta și gândește-te la comportamentul tău. Apoi întoarce-te și fii cuminte.

PĂRINTELE SE CONCENTREAZĂ PE

SCENA 2: Crystal, nu poți să dormi cu mami și cu tati.

PĂRINTELE SE CONCENTREAZĂ PE

SCENA 3: Gândiți-vă la ultima întâlnire cu caracter disciplinar pe care ați avut-o cu copilul sau copiii dvs.

PĂRINTELE SE CONCENTREAZĂ PE

În scena 1, părintele se concentra pe lovitură. În scena 2, părintele se concentra pe dormitul cu mami și cu tati. Dumneavoastră pe ce vă concentrați în situația de care v-ați adus aminte? Nu uitați, pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.

Săptămâna aceasta, fiți cu băgare de seamă la numeroasele ocazii când vă veți spune dvs. înșivă ce să *nu* faceți și ce *nu* doriți. Apoi începeți să vă redirecționați atenția în mod conștient asupra a *ce trebuie să faceți și ce doriți* cu adevărat. Adoptați această tactică în toate arenele vieții dvs. – când vă alegeți mâncarea pe care o consumați sau când închiriați un film sau discutați tipul de comportament pe care îl doriți cu soțul dvs. Țineți minte principiul universal: Pe ce vă concentrați mai mult, aceea vă va oferi mai multe rezultate. Dacă vă axați pe a-l opri pe copilul dvs. să doarmă cu dvs., veți crea mai multe ocazii de ceartă seara. Dacă vă concentrați pe a-l determina pe copil să rămână în patul său, creați o oportunitate pentru schimbare.

Poate că vă gândiți: „Într-adevăr, cred că le spun ce să facă aproape tot timpul“. Un al doilea principiu vă poate ajuta să realizați cât de des vi se întâmplă să vă concentrați de fapt pe ce nu doriți în loc să obțineți ce doriți. Principiul este următorul: când sunteți supărat, întotdeauna vă concentrați pe ce nu doriți. Gândiți-vă cum a fost ultima dată când v-ați simțit supărat. Aduceți-vă aminte întreaga

scenă. Pe măsură ce recreați momentul, vă asigur, veți constata că v-ați concentrat pe ce nu doreați. Ați dorit foarte mult ca cineva să nu mai facă un lucru. Pentru a vă concentra pe ce anume doriți, trebuie să fiți un model calm de autocontrol.

Când sunteți supărat, întotdeauna vă concentrați pe ce nu doriți.

Când discut *Puterea atenției* cu părinții, ei ascultă, râd și dau din cap ca și cum ar înțelege din experiență despre ce vorbesc. Fără nicio excepție însă, când termin explicațiile despre această putere, un părinte mă întreabă: „Cum mă va ajuta acest lucru să-l determin pe copilul meu de doi ani să nu-l mai lovească pe celălalt copil de cinci ani?” Din nou, îi îndrum să-și dea seama asupra cărui lucru se concentrează și le spun: „Gândiți-vă ce anume doriți ca fiul dvs. de doi ani să facă”. Răspunsul lor uzual este: „Să nu mai lovească”. Foarte mulți dintre noi au obiceiul adânc înrădăcinat de a ne concentra pe rezultate pe care nu le dorim. În aceste cazuri, continui să-i ghidez în procesul de înțelegere. Întreb: „În ce mod ați dori ca fiul dvs. de doi ani să-i atragă atenția copilului mai mare? Ați vrea să-l strige pe nume sau să-l roage să se joace?”

Exprimați-vă clar și categoric când le spuneți copiilor ce anume doriți.

Concentrați-vă asupra acțiunii specifice pe care doriți să o întreprindă copilul dvs. Dacă vă veți axa pe ce anume doriți să nu mai facă este ca și cum ați merge la un magazin de covoare și i-ați spune vânzătorului: „Vreau să-mi înlocuiesc mocheta”. Acesta vă întreabă de ce dimensiuni aveți nevoie. I-ați răspunde: „Nu vreau să mă duc acasă și să nu am de ajuns”. Sună absurd, dar exact în felul acesta ne purtăm cu copiii noștri în fiecare zi. Exprimați-vă clar când le spuneți copiilor ce anume doriți. **Este absolută nevoie să spuneți lucrurile deslușit și categoric când vă adresați copiilor.**

Cu toții ne enervăm. Scopul dvs. este să vă regăsiți controlul de sine după ce v-ați supărat, înainte de a avea de-a face cu copiii. Trebuie să vă disciplinați mai întâi pe dvs., apoi pe copii. Săptămâna aceasta exersați ceea ce eu numesc „pivotare”. Pivotarea este o

schimbare radicală minunată, care vă ajută să vă transferați atenția de la lucrurile pe care nu le doriți la cele pe care le doriți. Când simțiți că vă enervați, opriți-vă, respirați adânc și vorbiți cu dvs. înșivă. Ați putea spune: „Mă simt supărat. Dacă sunt supărat, mă axez pe ce nu doresc. Vreau să continue lucrul acesta în viața mea?” Dacă răspunsul este nu, mutați-vă mintea către lucrul pe care îl doriți și mergeți mai departe cu calm. Dacă răspunsul este: „Nu-mi pasă!”, foarte bine, purtați-vă ca un nebun, dar aduceți-vă aminte să vă iertați mai târziu.

Exersați Puterea atenției prin următorii pași:

■ Păstrați-vă în mod conștient atenția asupra punctului central. Vă concentrați pe ce doriți să se întâmple sau pe ce doriți să nu se întâmple?

■ Când sunteți supărat, *pivotați*. Spuneți-vă: „Foarte bine, sunt supărat. Dacă sunt supărat, mă axez pe ce nu doresc. Vreau să continue lucrul acesta în viața mea?”. Dacă răspunsul este nu, respirați adânc. Apoi spuneți-i copilului ce anume doriți să facă și de ce.

■ Amintiți-vă cel puțin de cinci ori pe zi: „Pe ce mă concentrez mai mult, aceea îmi va oferi mai multe rezultate”. Amintiți-vă acest lucru când vă treziți, la masă, înainte să dormiți și oricând sunteți supărat.

Puterea iubirii: Vedeți ce e mai bun în fiecare

Imaginați-vă la o petrecere de bun venit între vecini, în care dvs. sunteți persoana nou-sosită în cartier. Intrați în încăpere întrebându-vă cum vă percep ceilalți oaspeți, dacă vă măsoară din priviri hainele și părul sau dacă deliberează dacă veți trece cu bine inspecția sau nu. Cum v-ați simți? Probabil ați fi foarte agitat și stingher.

Acum schimbați scena din minte. Închipuiți-vă că veniți la petrecere crezând că toți oamenii de acolo vă vor primi cu căldură. Cum v-ați simți atunci? Probabil chiar fericit. În viața reală, cine decide ce cred ceilalți oameni despre dvs.? Răspunsul este de bun augur. Dumneavoastră! Puteți să decideți ce să credeți că gândesc ceilalți oameni. Puteți hotărî că ei cred despre dvs. că sunteți „destul de bun”, și atunci vă veți simți destul de bun, sau puteți hotărî să

credeți că ei cred că „nu sunteți destul de bun“. Prima decizie plantează sămânța liniștii sufletești, în timp ce cealaltă sădește sămânța conflictului. Alegerea vă aparține.

Ce oferiți celorlalți, aceea experimentați și în sinea dvs. Acesta este un principiu călăuzitor de memorat. Cu alte cuvinte, **ce anume vedeți în alții, aceea întăriți în dvs. înșivă.** Pentru a înțelege și mai bine acest lucru, opriți-vă din citit o clipă și gândiți-vă la o persoană pe care o iubiți. Încet, cu inima plină, doriți-i acelei persoane binele. Dacă nu vă vine nimeni în minte, opriți-vă o clipă să vă gândiți la un aspect din viața dvs. pentru care sunteți recunoscător: locuința, sănătatea, serviciul, orice. Acum vedeți cum vă simțiți în interior. **Dacă le dorim binele celorlalți, tindem să ne „umflăm” în interior cu sentimente călduroase de mângâiere.** Dacă oferim recunoștință, tindem să fim recunoscători și binecuvântați.

Dacă oferiți recunoștință, tindeți să fiți recunoscători și binecuvântați.

Același tip de oglindire se petrece atunci când privim lumea și ne axăm pe ceea ce este în neregulă cu ea. **Părintele care a intrat în casă și s-a concentrat pe vasele murdare a ales să se simtă nelalocul lui.** Este paradoxal, dar este adevărat: **simțul respectului de sine nu vine din felul în care ne percep alți oameni, ci din felul cum îi vedem noi pe ceilalți.** Dacă alegeți să vedeți ce anume lipsește, care sunt neajunsurile și ce nu este destul de bun, nu numai că împiedicați să se petreacă vreo schimbare, dar vă distrugeți și simțul propriei valori. Când vă simțiți neputincios, sunteți predispus să-i învinuiți pe alții pentru tulburarea dvs.

Când abordați viața cu teamă, nu faceți altceva decât să instalați „butoanele“ în creierul dvs., pentru ca mai apoi să-i învinuiți pe copiii dvs. că le apasă. Presupuneți că fiul dvs. care are o criză încearcă să vă facă zile amare sau că este pur și simplu un copil rău. **Vedeți acte intenționate de răutate în loc să le considerați greșeli nevinovate.** Ce puteți face, în schimb, este să presupuneți că fiul dvs. are o durere interioară, că are nevoie de puțină dragoste, sau că se poartă urât pentru că îi lipsesc mijloace mai bune pentru a obține ce dorește. Din nou, alegerea vă aparține. Dacă alegeți să atribuiți intenții pozitive, veți avea liniște lăuntrică și veți putea folosi

acea stabilitate interioară pentru a pregăti răspunsuri. Dacă alegeți să atribuiți intenții negative, vă veți simți la rândul dumneavoastră depășit și veți avea mai puțină răbdare pentru a face față conflictului.

Cu câțiva ani în urmă, un băiat și câinele lui, un labrador negru, s-au pierdut în Pădurea Națională Ocala, din Florida. Din fericire, amândoi au fost găsiți a doua zi. Reporterii televiziunilor de știri au anunțat că animalul a stat cu micuțul ca să-i țină de cald. M-am întrebat cine l-a interviewat pe câinele acela. La scurtă vreme după aceasta, vânzările de cățeluși din rasa labrador negru au crescut vertiginos în Florida, căci părinții i-au cumpărat pentru a le proteja copiii. Dacă tot dorim să inoculăm intenții în mințile oamenilor, de ce să nu le sugerăm intenții nobile? Am făcut asta pentru un câine.

Ce le dăruim altora ne dăruim nouă înșine.

Dragostea vede ce e mai bun în oameni. Dacă suntem hotărâți să găsim defecte în copii, înseamnă pur și simplu că nu suntem dispuși să ne schimbăm noi înșine. Când le acordați oamenilor încredere că au intenții bune, veți avea mult mai multe zile bune decât rele și vă veți păstra respectul de sine. De asemenea, veți sublinia pentru copii cele mai bune aspecte ale dumneavoastră și ale altora. Acest lucru este foarte însemnat!

Dragostea vede ce e mai bun în oameni – inclusiv în copii.

Exersați Puterea iubirii prin următorii pași:

- Doriți-le oamenilor numai binele. Faceți acest lucru în liniște, în inima dvs., în timp ce conduceți, stați la cozi sau treceți pe lângă oameni pe stradă. Observați cum vă simțiți când faceți acest lucru.
- Când faceți o greșală, sau când alții o fac, atribuiți o intenție pozitivă. În loc să vă apostrofați spunându-vă: „Nu-mi vine să cred că am uitat să iau rufe de la spălătorie!”, revizuiți-vă gândul. Ziceți: „Am vrut să ajung acasă la timp să-mi întâmpin copiii când coboară din autobuzul cu care vin de la școală, așa că am uitat rufe. O să le iau mâine“. Când o

mașină vă taie calea, rezistați impulsului de a striga: „Idiotule!” Reformulați. Spuneți: „Mamă, ce se mai grăbește”. Exersați abilitatea de a vedea ce e mai bun în oameni.

■ Spuneți-vă: „Ce le ofer altora îmi dau mie”. Faceți acest lucru de cinci ori pe zi cel puțin o săptămână. Așezați acest motto pe frigider ca memento.

Puterea de a accepta: la fiecare moment așa cum este

Am fost programați să credem că, pentru a schimba ceva, trebuie să ne împotrivism. Când se întâmplă ceva care contrazice credința noastră despre cum ar trebuie să fie lucrurile, încercăm automat să schimbăm ce s-a întâmplat. Deseori spunem că evenimentul sau problema nu ar fi trebuit să existe niciodată. Când spunem: „Acest lucru nu ar fi trebuit să se întâmple; oamenii nu ar trebui să se comporte în felul acesta”, spunem că momentul acesta nu este destul de bun; că acest moment ar fi mai bun – și noi am fi mai buni – dacă lucrurile ar fi mers așa cum am fi preferat noi. Este o responsabilitate enormă să cunoști ce e mai bine pentru lume. Desigur, desemnând momentul ca nefiind destul de bun, noi ne consolidăm sentimentul de insuficiență personală.

Nu puteți tăgădui un anumit moment și să-l considerați ca nefiind destul de bun fără a ataca și pe oamenii care sunt prezenți la acel moment. Dacă țipați: „Unde ar trebui să fii? Ce ar fi trebuit să faci? Ar fi trebuit s-o lovești?” îl atacați pe copilul dvs. Astfel de întrebări insinuează: „Prostănacule, nu știi nici măcar unde ar trebui să fii sau ce ar trebui să faci?” Alte vorbe pe care le spun părinții pentru a respinge momentele dificile sunt: „Nu folosim un astfel de limbaj în casa aceasta!” sau „Nu se aleargă prin casă!”, pe care le rostesc după ce copiii au folosit un limbaj inadecvat sau au alergat prin casă. Un observator imparțial ar putea observa: „Ba da, tocmai i-am auzit folosind insulte” sau i-a văzut alergând. Atât de mulți adulți perpetuează acest mesaj denigrant pe care l-am auzit când eram copii. Eu îl numesc „mesajul stupid”, pentru că ne-a făcut să ne simțim stupizi fără nădejde. Ne luptăm cu acel sentiment prin realizările remarcabile, prin încercarea de a fi perfecți, învinuindu-i pe alții, nu pe noi înșine, sau prin obișnuința de mânca prea mult sau prea puțin. Lista poate continua la infinit.

Împotrivirea nu aduce cu sine schimbare – ea nu face altceva decât să planteze semințele conflictului. Schimbarea se petrece numai prin acceptare. Odată ce acceptați situația așa cum este și o stăpâniți, aveți puterea de alege între a rămâne în starea în care vă găsiți sau a face o schimbare în mai bine. Imaginați-vă că vă deplasați pe jos pe un trotuar și vedeți o mașină apropiindu-se de el. Puteți continua să vă deplasați și să spuneți: „Mașina aceea nu ar trebui să fie pe trotuar!” sau puteți accepta că mașina se află unde se află și să săriți în lături ca să nu fiți lovit. Alegerea vă aparține.

Acceptarea implică recunoașterea că oamenii, situațiile și evenimentele sunt ceea ce sunt. Fiecare moment pur și simplu este cum este. A accepta nu înseamnă că suntem de acord cu acel moment, doar că recunoaștem faptul că ceea ce se întâmplă într-un anumit moment se petrece cu adevărat. Fiecare clipă este așa cum este pentru că întregul univers este așa cum este. Când vă vine greu să acceptați un moment anume și spuneți: „Nu ar trebui să-ți fie foame, tocmai ai mâncat“, vă luptați cu universul. Nu e de mirare că vă simțiți obosiți!

Momentul va fi așa cum este indiferent dacă dvs. îl acceptați sau nu. Adevărul este că fiul dvs. nu este îmbrăcat, în cameră nu este ordine și nimeni nu a făcut baie. În loc să alegeți să fiți supărați și să vă axați pe probleme, acceptarea vă permite să începeți să le răspundeți copiilor dvs., creând momente de care vă veți bucura mult mai mult. Responsabilitatea este abilitatea de a reacționa.

Săptămâna aceasta, exersați abilitatea de a fi prezent în fiecare moment. În loc să vă epuizați gândindu-vă la ce ar fi trebuit să faceți sau la ce urmează să faceți, exersați abilitatea de a fi în situația în care sunteți. Dacă spălați vasele, simțiți apa, observați culoarea detergentului, experimentați presiunea buretelui de sârmă pe tigaie. Dacă vă plimbați cu copilul dvs., simțiți-i mâna micuță în mâna dvs. Apreciați finețea pielii sale. Ascultați tonalitatea vocii sale. Deseară, când vă veți duce copilul la culcare, încercați un nou ritual de seară. Atingeți-i sprâncenele și ziceți: „Voi spune noapte bună sprâncenelor tale“. Repetați procesul acesta cu urechile, cu fruntea, părul, umerii, brațele și picioarele micuțului. Uitați-vă bine la copilul dvs. și atingeți-l cu adevărat. Puteți face același lucru cu soțul sau soția dvs. Este foarte distractiv. Pe măsură ce vă vedeți de ziua dvs., faceți exerciții. Priviți copacii, norii, păsările. Mutați-vă atenția de la desemnarea lucrurilor ca fiind frumoase, bune, urâte sau rele la observarea lor pur și simplu așa cum sunt. Dacă începeți să fiți supărat, respirați

adânc și amintiți-vă: „Momentul acesta este așa cum este“. În orice clipă, relaxați-vă și reacționați.

Când vă împotriviți situației existente, vă enervați. Țineți minte, când sunteți supărat, sunteți concentrat pe ce anume nu doriți. Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate. Concentrându-vă pe ce nu este bine, veți simți că nu sunteți destul de bun. Când vă simțiți nelalocul dvs., tindeți să îi învinuiți pe alții pentru supărarea dvs. interioară. Evitați această capcană asimilând *Puterea de a accepta*.

Exersați Puterea de a accepta prin următorii pași:

- Exersați starea de prezență a dvs. în acel moment observând lucrurile. Realizați aceasta descriind în sinea dvs. ce vedeți. Nu judecați.
- Adăugați „ritualul de noapte bună“ rutinei dvs. de culcare.
- Dacă începeți să vă supărați când lucrurile nu merg așa cum considerați că ar trebui să meargă, respirați adânc și spuneți: „Momentul acesta este cum este, iar eu pot să mă relaxez“.

Puterea percepției: Nimeni nu te poate enerva fără permisiunea ta

„Uite ce m-ai obligat să fac!“ „Nu mă forța să te trimit pe margine!“ „Mă scoți din sărite!“ Ați rostit vreodată genul acest de cuvinte? Când recurgeți la aceste exclamații nervoase, trimiteți un mesaj copilului dvs. că el este responsabil pentru această supărare. Când numiți pe cineva responsabil pentru stările dvs. emoționale, îl desemnați responsabil pentru persoana dvs. Dacă considerați că a sta la coadă vă scoate din sărite, atunci vă dăruiți puterea acelei cozi. Dacă sunteți de părere că soțul sau soția vă îndeamnă să beți alcool, atunci i-ați dat puterea dvs. partenerului. Dacă vă gândiți că fiii dvs. vă fac să țipați la ei, i-ați făcut responsabili pe aceștia de propria dvs. persoană.

Nu ați prefera să vă controlați singuri viața? Pentru a realiza acest lucru, trebuie să fiți pregătit să răspundeți pentru supărarea dvs. Să presupunem că dvs. și cu mine ne întâlnim într-un cadru romantic și eu va aduc trandafiri. Când deschideți ușa și mă vedeți cu un buchet în mână, v-ați putea minuna cât de grijulie sunt. Dar

dacă aş aduce flori din nou seara următoare? De data aceasta ați putea crede: „Astea pentru ce sunt? Nu este ziua mea de naștere“. Cu aceste gânduri, nu v-ați mai simți fericit, ci ați deveni suspicios în schimb. Florile v-au făcut fericit sau suspicios? Eu v-am bucurat sau v-am făcut să deveniți suspicios? Sau propriile dvs. gânduri despre mine și despre flori au creat aceste emoții? Nu am fost nici eu responsabil, nici florile. Gândurile dvs. au creat emoțiile acelea.

Fiecare dintre noi avem propria imagine despre cum credem că ar trebui să decurgă lucrurile în lume. Suntem conștienți de anumite aspecte ale acestei imagini și alte aspecte nu le conștientizăm. Aveți o părere despre cum ar trebui să arate o școală bună? Aveți un ideal pentru o căsătorie reușită? Vă imaginați cum ar trebui să fie o dimineață bună? Probabil aveți o imagine despre toate aceste lucruri, dar nu vă gândiți în mod conștient la ele. De asemenea, aveți o imagine despre cum ar trebui să se comporte niște „copii buni“.

Noi vedem lumea nu așa cum este, ci din prisma propriei noastre judecăți despre cum ar trebui să fie. Când școala copiilor sau soțul sau soția dvs. nu se ridică la nivelul așteptărilor pe care le aveți, vă supărați pentru că lumea nu funcționează așa cum ar trebui.

Oricât ar părea de uimitor, exact din același motiv un copil de-o șchioapă face o criză de nervi când îi luați din mână cariocile pe care le folosea la colorarea pereților din sufragerie. Pentru copil, mâzgălireă este ceea ce ar trebui să se întâmple. Pentru dvs., colorarea pereților este ceva ce nu ar trebui să se întâmple. Așa că amândoi vă supărați, copleșiți de sentimentul că vă lipsește autoritatea de a conduce lumea conform planului personal. Niciunul dintre dvs. nu a provocat supărarea celuilalt. Ea a fost declanșată de cealaltă persoană, dar acea persoană nu a fost cauza. Supărarea este o lucrare venită din interior. Niciodată nu sunteți supărați din motivele care credeți.

Niciodată nu sunteți supărați din motivele care credeți.

Când vă lipsiți fără putere, sunteți predispuși să dați vina pe altcineva. Prin învinuire, încercați să-i faceți pe ceilalți să sufere pentru ce v-au făcut. Aceasta este o formă de atac și nu creează sentimentul de siguranță al unui cămin. Creați o situație periculoasă de fiecare dată când încercați să dați vina pe altcineva pentru supărarea dvs. Tulburarea dumneavoastră denotă că ați perceput situația ca pe un atac. Întrebați-vă: „Există și un alt mod de a privi această persoană

sau acest eveniment?“ V-ați face un mare serviciu dvs. și familiei dvs. dacă veți decide să vă asumați propriile emoții.

Săptămâna aceasta, de câte ori vă veți tulbura, începeți să vă asumați emoțiile. Ele sunt instrumente de navigare care au rostul de a vă călăuzi prin viață. Dacă sentimentele dvs. vă creează tulburare, orientarea dvs. a trecut de la dragoste la frică. Dacă sunteți supărat, vă împotriviți realității așa cum este ea: ori vă axați pe ce nu doriți, atribuindu-le altora motive negative ori îi învinuiți pe ceilalți pentru tulburarea dvs.. Nu uitați *Puterea atenției*: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.

Săptămâna aceasta, întrebați-vă: „Vreau să-mi asum propria supărare și să mențin autocontrolul sau vreau să renunț la puterea mea și să-i învinuiesc pe alții că mi-o iau?“ Alegerea vă aparține și alegerea nu dispare niciodată, așa că puteți să o folosiți în orice moment. Pentru a fi stăpân pe propriile sentimente, spuneți: „Mă simt supărat (furios, trist etc.) și este în regulă. Sunt în siguranță și pot să fac față situației“.

Exersați Puterea percepției prin următorii pași:

- Observați că felul în care gândiți generează sentimente. Dacă vă simțiți furios, trist sau nerăbdător, verificați să vedeți ce anume gândiți și spre ce este direcționată mintea dvs.
- Ascultați cât de des vi se întâmplă să îi învinuiți pe ceilalți. Notați cu grijă orice fel de limbaj de genul „mă faci să“. Observați cât de des vă lipsiți singur de puterea dvs. spunând: „Nu mă face să...“ sau „Tu m-ai făcut să...“ Înlocuiți afirmațiile de genul: „Nu mă face să...“ cu „O să...“. De exemplu, în loc să spuneți: „Nu mă face să opresc mașina.“, ziceți: „O să opresc mașina până când voi doi vă puneți centura de siguranță“.
- Când sunteți supărat, spuneți-vă în sinea dvs.: „Sunt nervos și e OK“ sau „Sunt nerăbdător și e OK“.
- Afirmați în sinea dvs.: „Când arunc responsabilitatea sentimentelor mele altei persoane, o fac responsabilă pentru mine“ și recuperați-vă puterea. Întrebați-vă frecvent: „Unde este puterea mea?“

Puterea intenției: Conflictul este o oportunitate de a învăța

Dvs. vedeți conflictul ca pe ceva negativ? Majoritatea oamenilor așa îl percep. Ei văd conflictul ca fiind distrugător, ca pe o problemă ce trebuie evitată. Mulți părinți asociază, de asemenea, neascultarea cu lipsa de respect. Astfel de părinți consideră că un copil care nu le urmează dorințele este obraznic. Ei privesc o cameră dezordonată ca fiind rezultatul neascultării copilului, și nu văd un copil care a fost distras de prieteni sau de jucării. Astfel de părinți ar putea aprecia refuzul copilului să facă baie ca un act de sfidare, în loc să recunoască faptul că fiul lor preferă pur și simplu să se joace.

Ca părinte, când asociezi neascultarea cu lipsa de respect, creezi o legătură între comportamentul copilului și propria ta competență. Deși această conexiune nu are un fundament real, convingerea dvs. că acest lucru este adevărat vă face să vă pierdeți cu ușurință controlul, mai ales dacă neascultarea copilului se petrece în public. Copilul dumneavoastră a făcut vreodată o criză de nervi într-un magazin când ați refuzat să-i cumpărați o jucărie? Ați reacționa într-un fel dacă ați considera că accesul de furie al copilului dvs. are scopul de a vă umili. Dar reacția dvs. ar fi foarte diferită dacă ați vedea că fiul dvs. este copleșit de numeroasele ispite. Adulții care asociază obraznicia cu neascultarea uită că fiii lor nu au toate capacitățile și aptitudinile intelectuale ale adulților. Copiii care abia învață să meargă spun nu dintr-un anumit motiv. Ei încep să se definească ca fiind entități separate de dvs. Copiii de șapte ani par surzi la cererile adulților de a raționa. Ei se axează total pe interior, căci se concentrează să înțeleagă viața. Este ușor să luăm personal egocentrismul copiilor, dar de fapt acesta este pur și simplu o etapă necesară în dezvoltarea lor.

Cu toate acestea, noi ne legăm de credința că, dacă am fi perfecți, căminul nostru ar fi lipsit de conflicte, iar copiii noștri ar fi modele de supunere – ar face ce le spunem noi să facă, când le spunem să facă, iar ei ar zâmbi făcând ce le zicem noi. Dar v-ați dori într-adevăr un copil care este complet supus celorlalți? Unui astfel de copil i-ar lipsi creativitatea, ar fi incapabil să gândească singur și ar spune „da” la toate. Imaginați-vă că este un adolescent singur pe străzi.

Dacă percepeți conflictul ca fiind un lucru rău, atunci când se declanșează dvs. vă porniți să-l puneți la punct pe „răufăcător”. („Cine a început asta?”) Căutați un vinovat ca să decideți apoi cine trebuie făcut să se simtă rău pentru că v-a supărat. Nu ați dori niciodată să-l pedepsiți pe nevinovat, decât dacă ați obosi atât de tare din pricina gâlcevii, încât ați renunța să-l identificați pe „infractor”. În astfel de cazuri, i-ați trata pe ambii copii la fel pentru că sunt săcâitori. „M-am săturat!” ați putea striga. „Mergeți amândoi în camerele voastre! Nu mă interesează cine ce a început.”

Când vedeți conflictul ca pe un lucru rău, căutați un „cartuș magic” – vreo tehnică disciplinară atotputernică – care îl va alunga din casa dvs. pentru totdeauna. Poate că vă veți mitui copiii să se poarte frumos sau poate îi veți ruga și veți negocia cu ei. În alte momente mai stresante, poate veți țipa ca să vă mai descărcați nervii sau veți purta o discuție cu cei mici și ați încerca să fiți înțelegători. La un moment dat, majoritatea părinților revocă privilegiile. Pentru a evita măsuri mai drastice, poate că v-ați dat și dvs. *time-out*.

Ne prefacem că putem să eliminăm conflictul, dar el face parte din natură. Natura acceptă conflictul. Un vierme iese dintr-o gaură doar ca să fie ciugulit de o pasăre. Pentru vierme, a fost o zi proastă. Însă privind mai în ansamblu, viermele a jucat un rol necesar în funcționarea sistemului natural.

Conflictul joacă, de asemenea, un rol pozitiv în relațiile umane. Prin conflict, învățăm să stabilim granițe sănătoase între noi înșine și alții. Conflictul slujește unui astfel de conflict vital; se cuvine să-l acceptăm, nu să căutăm modalități de a-l elimina.

Orice conflict oferă o oportunitate de a învăța.

Din acest moment, schimbați-vă punctul de vedere asupra conflictului și relația dvs. cu el. În momente conflictuale, respirați adânc și spuneți: „Aici este o oportunitate de a învăța și de a fi învățat”. Apoi începeți procesul de a vă învăța copiii. Dacă ei vă ignoră și conflictul persistă, spuneți-vă: „Aici există o altă oportunitate de a învăța” și încercați din nou. Dacă nici cele mai mari eforturi ale dvs. nu rezolvă conflictul, sugerez să vă retrageți cu totul din mijlocul evenimentelor. Respirați adânc, plecați-vă capul și spuneți: „Mulțumesc pentru

toate oportunitățile de a învăța pe care le-am avut azi“. După ce ați ținut acest moment de plecăciune, puteți reîntra în scenă cu un nou sentiment de apreciere pentru multiplele complexități ale vieții.

Fiecare conflict vă lasă puterea de a decide. Puteți alege să vedeți conflictul ca pe o posibilitate de a învăța și o oportunitate de a învinui și pedepsi pe cineva. Dacă vă porniți să-l pedepsiți pe „răufăcător“, vă veți distruge propriul respect de sine și pe cel al copiilor dvs. Dacă, în schimb, veți folosi momentele de conflict ca pe oportunități de învățare, vă veți spori propriul respect de sine și veți permite copiilor dvs. să-și mențină simțul propriei lor valori. Veți spori, de asemenea, și șansele ca, pe viitor, când va izbucni conflictul, copiii să-l poată rezolva și fără dvs.

Exersați Puterea intenției prin următorii pași:

- De câte ori se iscă un conflict, respirați adânc și spuneți: „Conflictul este o oportunitate de a învăța și de a fi învățat“.
- Întrebați-vă: „Care este intenția mea în această situație?“ Intenționați să vă faceți copilul să se simtă prost sau să îl ajutați să treacă peste el?
- Concentrați-vă pe răspunsul dvs. în timpul unui conflict, nu pe încercarea de a-l elimina. Întrebați-vă: „Caut să dau vina pe cineva sau vreau să găsesc soluții?“ Învinuirea încearcă să împiedice viitoarele conflicte; soluțiile caută să învețe răspunsuri în cazul conflictelor următoare.

Puterea liberului arbitru: Singura persoană pe care o poți schimba ești tu însuși

Cred că este dificil să recunosc liberul arbitru în mine și în ceilalți. Repet întruna două greșeli. Mai întâi de toate, continui să cred că alții mă pot influența să aleg anumite lucruri în viața mea. Puteți auzi acest lucru în ceea ce spun. Mă surprind zicând: „Trebuie să fac gimnastică“ sau „Ar trebui să o sun pe Sarah“. Dar nu trebuie. Acestea sunt alegeri. Aș fi putut la fel de bine să spun: „Voi face gimnastică“ sau „O voi suna pe Sarah“. A doua mea greșală este să cred că-i pot face pe alții să se poarte cum vreau eu.

Aceste greșeli sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Dacă sunt de părere că oamenii mă pot determina să mă port într-un anumit fel, atunci este rezonabil să cred că și eu îi pot face pe alții să se poarte într-un anumit mod. Ambele concepții sunt false. Cu toate acestea, ele sunt foarte populare și cauzează mari probleme în relații și în felul cum abordăm noi disciplina.

Credința că adulții îi pot *determina* pe copii să asculte și îi pot *face* să se schimbe este atotprezentă ca și aerul. Mai mult, majoritatea oamenilor consideră că este responsabilitatea părinților de a-i *determina* pe copii să se poarte frumos. Acești oameni mai cred și că părinții au eșuat în activitatea lor atunci când copiii se poartă urât și că în acest caz părinții trebuie să fie nepricepuți. Aceste ipoteze au ajuns până la noi de generații întregi. Se pare că nimeni nu pune la îndoială aceste supoziții false și dăunătoare.

Trebuie să revizuiți aceste concepții. Putem forța un copil să asculte sau să se poarte într-un anumit fel? Poate oricine să oblige pe altcineva, indiferent de vârsta acelei persoane, să facă ceva ce nu vrea să facă? Este posibil să-l determini pe un copil care refuză să-și facă tema să termine lucrul? Pare imposibil să-i facem pe alții să facă ce nu vor. De fapt, singura posibilitate ar fi să te bazezi pe forță. Tacticile noastre bazate pe violență fizică îi învață pe copii că este acceptabil să utilizezi forța pentru a-i influența pe ceilalți. Prin forță, încercăm să revocăm deciziile altora. Luându-le dreptul de a alege, le revocăm respectul de sine și abilitatea lor de a-și lua angajamente.

Exersați *Puterea liberului arbitru* devenind conștient cât de des vi se întâmplă să considerați că alții vă provoacă să faceți anumite lucruri. Țipătul copilului nou-născut vă face să vă treziți noaptea sau dvs. ați ales să nașteți? Observați cât de des folosiți cuvintele „trebuie” și „ar trebui”. Exersați schimbarea cuvintelor „ar trebui să” cu „aș putea să”. Dacă vă surprindeți zicând: „Ar trebui să cumpăr niște lapte”, schimbați-vă felul cum abordați lucrurile și ziceți: „Aș putea să cumpăr niște lapte”. Apoi decideți dacă o veți face sau nu. Odată ce veți schimba „ar trebui să” cu „aș putea să”, veți fi mai dispuși să-l ajutați pe copilul dvs. să ia deciziile care sunt acceptabile pentru amândoi.

Exersați Puterea liberului arbitru prin următorii pași:

- Dacă vă surprindeți zicând: „Cum îl pot determina pe copilul meu să...?“, schimbați întrebarea cu: „Cum pot să-l ajut pe copilul meu să poată mai ușor să...?“
- Schimbați „ar trebui să“ cu „aș putea să“. Apoi luați o decizie.
- Exersați permițându-le celorlalți să aibă propriile gânduri și sentimente. Rezistați tentației de a-i face pe ceilalți fericiți *cu forța* sau să-i convingeți că dvs. dețineți toate răspunsurile.

Puterea unității: Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii „special“

Cu ani în urmă, Miami a suferit o devastare teribilă din pricina uraganului Andrew. Întregul stat și-a adunat forțele pentru a-i ajuta pe cei care aveau nevoie de ajutor. În timpul perioadei de reconstrucție, zonele de concentrare a traficului se schimbau în Miami pe măsură ce populația se redistribuia. Da, într-un fel, blocajele de trafic au fost plăcute. Șoferii îi lăsau cu amabilitate pe alții să schimbe banda. Fiecare avea grijă de ceilalți. După ce criza a trecut însă, claxoanele au început să sune, iar schimbarea benzilor a devenit imposibilă din nou. Toți au început să conducă normal – gândindu-se numai la ei înșiși.

Cam în aceeași perioadă, echipa de baschet Orlando Magic a ajuns în finala națională. Unitatea domnea în Orlando când oamenii și-au unit forțele în sprijinul echipei care urmărea s-o învingă pe Chicago Bulls. Abțibilduri cu „Orlando Magic“ împânzeau clădirile și vehiculele. Funcționarii erau amabili, iar străinii discutau, în timp ce se formau legături în sprijinul unui scop comun. În ambele cazuri, stimulul unui pericol obștesc (un uragan în Miami, Chicago Bulls vs Orlando Magic) a impulsionat unitatea. Dacă amenințările ar fi singurul mijloc eficient pentru a face front comun, familiile ar avea nevoie permanent de crize sau de o „oaie neagră“ omniprezentă pentru a rămâne unite. Dar amenințările, slavă Domnului, nu reprezintă singurele elemente unificatoare.

Unitatea se poate naște și dintr-un simț al siguranței – adică dorința de a scăpa de o amenințare. Ea poate proveni printr-o încredere completă și vulnerabilitate comună cu altă persoană. Ea vine

din abandonarea nevoii de a ne compara cu ceilalți și din alegerea în schimb de a ne conecta printr-un sentiment al egalității. Cu toții simțim nevoia de a ne simți conectați și de a aparține unui lucru mai mare decât noi înșine și, mai mult, de a simți că am contribuit la bunăstarea acelei entități mai mari. Vrem să fim apreciați și conectați. Puterea Unității are în centru acest sentiment că toți suntem legați unul de celălalt și, în același timp, că avem contribuții unice de făcut. Când ne conectăm cu adevărat cu altcineva sau cu altceva, ne transformăm în indivizi grijulii, plini de compasiune și autodisciplinați. În unitate nu există ceartă. Această putere este cu adevărat mama tuturor celorlalte, care le cuprinde pe toate.

Întrebați-vă: „Vreau să fiu special (adică să am dreptate) sau vreau să relaționez?”

Cum ne putem crește copiii în așa fel încât să socializeze unii cu alții prin dragoste și unitate în loc de frică și prin identificarea inamicilor comuni? Pentru a beneficia de *Puterea unității*, trebuie să renunțăm la nevoia de a fi speciali. Acest lucru este împotriva caracterului culturii americane, care acordă o importanță deosebită pe calitatea de a fi special. Pentru a rezista aici, trebuie să purtăm anumite haine, să avem o anumită greutate sau să atingem un anumit nivel de succes economic. Ne bazăm sentimentul că suntem speciali pe comparațiile pe care le facem, prin care ne convingem pe noi înșine că anumitor oameni le lipsește ceea ce noi avem. Dacă a fi special contează foarte mult pentru dvs., vă veți evalua neîncetat pentru a determina dacă sunteți mai buni sau mai răi decât alții. Aceste judecăți fac imposibil sentimentul de egalitate și uniune adevărată. În orice moment, întrebați-vă: „Vreau să fiu special sau vreau să relaționez?”

Dacă trebuie să vă simțiți speciali pentru a simți că valorati ceva, vă veți împinge copiii să încerce să fie speciali, de vreme ce aceștia sunt o reflexie a propriei dvs. persoane. Un mod obișnuit în care părinții îi presează pe copii să fie speciali este prin cuvintele pe care le aleg ca să-i laude și să-i încurajeze. Când vă evaluați copiii, în loc să le apreciați eforturile și realizările, îi împingeți să fie speciali. Dacă îi veți încuraja pe copii să iasă în evidență, vor fi condamnați la singurătate și vor avea sentimentul că nu-și găsește locul și nu se

pot integra. Aceste sentimente de singurătate și insuficiență pot genera comportamente obsesive și vicioase. Nefiind capabili de a relaționa cu adevărat cu ceilalți, oamenii se pot lega în schimb de muncă, droguri, alcool, exerciții fizice sau animale de casă.

Se poate spune că un părinte poartă cu sine permanent un marker cu care subliniază. Cu acest instrument imaginar, dvs. subliniați acele aspecte din viață pe care le considerați importante pentru ca fiii dvs. să le observe. Să zicem că vă uitați în carnetul de note al copilului dvs. și spuneți: „Numai 10. Excelent! Ești atât de deștept și suntem foarte mândri de tine!“ Tocmai v-ați luat markerul și ați subliniat importanța notelor. Dar dacă voi ați să evidențiați importanța învățării? Ați putea spune: „Aceste note îmi demonstrează că ai muncit mult ca să înveți. Ce anume ai învățat care ți-a plăcut mult?“ Ambele răspunsuri sărbătoresc succesul copilului, dar o fac în moduri diferite. Primul răspuns favorizează ideea că trebuie să fie special, dar cel de-al doilea sprijină efortul de relaționare. Alegerea vă aparține.

Exersați Puterea unității prin următorii pași:

■ Zilnic, timp de cinci minute sau mai mult, stați pur și simplu cu fiecare dintre copiii dvs. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să vă eliberați de învălmășeala din capul dvs. în legătură cu ce trebuie făcut. Renunțați la orice rezultate preconceptuate pe care le-ați putea avea în legătură cu timpul petrecut împreună. Când faceți acest lucru, veți fi cu adevărat prezent cu fiii dvs. Cititul, îmbrățișarea copiilor sau jocul sunt activități secundare prezenței dvs. totale la fața locului.

■ În situații stresante, întrebați-vă: „Vreau să fiu special sau vreau să relaționez cu această persoană?“ Un alt mod de a spune acest lucru este: „Vreau să am dreptate sau vreau să fiu fericit?“

■ Bucurați-vă de succese schimbându-vă comportamentul. Hotărâți-vă asupra două lucruri pe care doriți să le realizați într-o zi (doar două). După ce le realizați, apreciați-vă propriul efort spunând: „Am reușit!“ Apoi descrieți (nu evaluați) ceea ce ați făcut.

Aceste *Șapte puteri ale autocontrolului* vă dau puterea asupra dvs. înșivă. Dacă le veți stăpâni, ele vă vor schimba viața și, pe măsură ce propria dvs. viață se schimbă, veți fi în măsură să îi ajutați pe copiii dvs. să-și îmbunătățească viața. Schimbarea începe cu dvs. și se extinde la copii. Nu uitați: pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate. Negarea momentului aduce cu sine anularea dvs. și a copiilor dvs., căci ceea ce oferiți celorlalți, aceea întăriți și în dvs. înșivă. Schimbarea vine din acceptare, nu din împotrivire. Fiți dispuși să acceptați momentul spunând: „Momentul acesta este așa cum este“. Bunăvoința vine atunci când atribuim intenții pozitive nouă și celorlalți. Și când vedem ce e mai bun unii în alții, se creează unitate. Unitatea reprezintă autocontrolul în acțiune. Din aceste *Șapte puteri ale autocontrolului* derivă cele *Șapte abilități de disciplinare de bază*. Următorul capitol introduce aceste abilități vitale. Când vi le veți însuși, veți fi pregătiți să răspundeți oricărui conflict care va apărea în relațiile cu copiii dvs.

Cele Șapte abilități de disciplinare de bază



Chris Chenoweth, un pastor din Unity Village, din Missouri, a dezvăluit într-una din predicile sale o poveste despre o întâlnire disciplinară cu cei doi copii ai săi. În timp ce stăteau pe bancheta din spate a mașinii lor, care era mai voluminoasă, copiii se împingeau cât puteau în ușa lângă care se aflau. În ciuda distanței considerabile dintre ei, copiii strigau: „M-a atins, a trecut pe partea mea!” Chris a spus că a folosit singura abilitate pe care o cunoștea la vremea aceea. S-a întors către ei și a strigat: „Hei! Hei! Hei! HEI!” Foarte mulți dintre noi încercăm să procedăm cum e mai bine în privința copiilor noștri fără să deținem abilitățile necesare pentru a ne descurca.

Imaginați-vă cum ar fi să jucați baschet fără să știți cum să driblați. Orice activitate pe care o întreprindeți implică anumite abilități de bază, care sunt vitale pentru a avea succes. Acest capitol prezintă abilitățile de disciplinare de bază de care aveți nevoie pentru a ghida comportamentul copiilor dvs.

Trebuie să abordați aceste abilități de disciplinare așa cum ați aborda oricare alte abilități. Trebuie să învățați fiecare abilitate, să înțelegeți când să o folosiți și din ce motiv și apoi să o exersați în mod regulat. Nu ați folosi o șurubelniță ca să bateți un cui și nici nu ați pune mâna pe ciocan ca să tăiați lemne. Când vine vorba de disciplinarea copiilor noștri însă, majoritatea oamenilor folosesc aceeași metodă sau două metode pentru orice comportament nedorit.

Uneltele pe care le folosesc majoritatea părinților sunt: scoaterea în *time-out*, revocarea privilegiilor, câștigarea privilegiilor și argumentarea. Unii părinți folosesc și pedepse corporale. Toate aceste metode (cu excepția argumentării) implică de fapt o singură tehnică – impunerea consecințelor. Când aplicați pedepsele și recompensele amintite mai sus, îl condiționați pe copil să se axeze pe o pierdere sau un câștig oarecare pentru un anumit tip de comportament. Aceste consecințe nu îi ajută pe copii să se concentreze pe ce anume ar trebui să facă diferit. Ați putea spune: „L-ai lovit pe fratele tău, acum du-te în camera ta”. Este ca și cum dvs. ați merge la serviciu și șeful dvs. v-ar spune: „Ai completat documentul acesta incorect. Acum du-te în holul biroului, stai jos și gândește-te la ce ai greșit”. În ziua următoare ați putea da peste același formular. Dacă îl completați greșit, ați ajunge din nou pe hol. Dar cum veți putea învăța cum să-l completați corect dacă nu vă învață cineva?

Atunci când argumentarea, o strategie disciplinară mai nouă, este folosită pe fondul fricii, ea devine de fapt o formă de interogare, cu intenția de a insufla copilului sentimentul de vinovăție. Nu este o încercare adevărată de a rezolva o problemă. În general, părintele se concentrează pe motivul pentru care copilul a făcut ceva greșit: „De ce l-ai lovit pe fratele tău? Știi că loviturile dor. Fratele tău nu vrea să se mai joace cu tine dacă lovești. Tu asta vrei?”

Este ca și cum ați continua să completați formularul acela incorect pentru compania X până când veți fi concediați, apoi vă angajați la compania Y. La noul dvs. job ați completat greșit același tip de formular și noul dvs. șef vă spune: „De ce l-ai completat astfel? Nu știi că asta ne va reduce productivitatea? Dacă acest formular nu este completat corespunzător, clienții noștri nu sunt serviți. Ei nu vor mai folosi serviciile noastre și tu îți vei pierde slujba. Asta vrei?” Imaginați-vă că vă întoarceți la birou și din nou găsiți formularul în fața dvs. Tot n-ați ști cum să-l completați corect. Colegii dvs. nu vor să vă ajute. Ei presupun că, de vreme ce sunteți adult, ar trebui să știți deja. Ați simți că vă cuprinde panica din ce în ce mai mult, ați fi mânios pe șeful și pe colegii dvs. și ați avea sentimentul supărător că poate sunteți prea slab pregătit pentru acel job.

Exemplul cu biroul este evident anecdotic, dar morala este serioasă. Trebuie să vă dezvoltați abilități disciplinare care vă vor ajuta să-i învățați pe copii cum să se comporte adecvat. Numai după ce i-ați învățat cum să se poarte sunteți îndreptățiți să îi trageți la răspundere dacă știu să deosebească binele de rău. Cele Șapte abilități de disciplinare de bază sunt abilitățile de care aveți nevoie.

Pentru a dobândi noi aptitudini de disciplinare, trebuie să le învățați, să le înțelegeți și să le exersați.

CELE ȘAPTE ABILITĂȚI DE DISCIPLINARE DE BAZĂ

Pentru a vă disciplina copiii în orice situație, nu aveți nevoie decât de aceste șapte abilități. Așa cum am subliniat, fiecare abilitate derivă dintr-una din cele Șapte puteri ale autocontrolului descrise în capitolul 2 și fiecare învață o valoare de bază. Puterile autocontrolului au fost prezentate într-o ordine care vă va ajuta să asimilați

CELE ȘAPTE ABILITĂȚI DE DISCIPLINARE DE BAZĂ ȘI VALORILE PE CARE LE ÎNVĂȚĂ

Fiecare abilitate de disciplinare are un motto care descrie rezultatul pe care îl veți obține dacă o folosiți.

1. **Abilitatea stăpânirii de sine:** Adoptați în viața proprie valorile pe care vă doriți ca fiii dvs. să le dezvolte. Acest lucru învață *integritatea de caracter*.
2. **Abilitatea de a fi ferm:** Spuneți nu și faceți-vă auzit. Acest lucru învață *respectul*.
3. **Abilitatea opțiunilor:** Clădiți respectul de sine și puterea voinței. Acest lucru învață *angajamentul*.
4. **Abilitatea încurajării:** Cinstiți-vă copiii pentru ca și ei să vă cinstească. Acest lucru învață *interdependența*.
5. **Abilitatea atribuirii intențiilor pozitive:** Transformați împotrivirea în cooperare. Acest lucru învață *cooperarea*.
6. **Abilitatea empatiei:** Faceți față agitației și isteriei. Acest lucru învață *compasiunea*.
7. **Abilitatea implementării consecințelor:** Îi ajutați pe copii să învețe din greșeli. Acest lucru învață *responsabilitatea*.

Mulți părinți cunosc cele Șapte abilități de bază menționate la pagina 64. Aceste abilități pot fi folosite în cazul copiilor trecând de la orientarea bazată pe frică, preocupată să preia controlul, la orientarea bazată pe dragoste, care se axează pe învățare. Mentalitatea părintelui este un factor determinant. Dacă folosiți cele *Șapte puteri ale autocontrolului* descrise în capitolul 2, în mod conștient îl veți trata pe copilul care se poartă urât *cu dragoste*, în așa fel încât veți reuși să stabiliți o legătură cu el și să-l ajutați să reușească să se îndrepte. Fără autocontrol, vă veți trata copilul cu scopul neconștientizat de a-l manipula. Un părinte care are puterea stăpânirii de sine abordează situațiile mult mai diferit decât un părinte necontrolat care încearcă să-l oblige pe copilul său să se poarte frumos. Următoarele exemple demonstrează cum cele Șapte abilități de bază pot fi folosite pe baza fricii sau pe baza iubirii.

Scopul ultim este să ne controlăm pe noi înșine și apoi să organizăm situațiile în care copiii pot avea succes.

Abilitatea stăpânirii de sine: Adoptați în viața proprie valorile pe care vă doriți ca fiii dvs. să le dezvolte

Majoritatea oamenilor au crescut auzind următorul lucru: „Fă ce-ți spun, nu ce fac eu“. Există câteva motive pentru care trebuie să evitați abordarea aceasta cu micuții dvs. În primul rând, copiii învață de la modele și a crede că ei pot învăța ceva fără un model pozitiv precis este o nebunie. În al doilea rând, mulți dintre noi am respins ipocrizia frazei: „Fă ce-ți spun...“ și nu vrem să ne purtăm precum părinții noștri. Uneori însă, în ciuda bunelor noastre intenții, cădem în tiparele pe care le-am experimentat pe vremea când eram copii. Stăpânirea de sine își are rădăcinile în *Puterea percepției*. Aceasta spune: „Nimeni nu te poate enerva fără permisiunea ta“. Când alegeți să vă revendicați puterea având conștiința că nimeni nu vă poate supăra, puteți deveni proactiv în loc să fiți reactiv cu copiii dvs. Vă puteți păstra stăpânirea de sine când ei și-o pierd pe a lor.

Când reacționați, se petrec două lucruri la nivel fizic. În primul rând, glandele suprarenale trimit un mesaj urgent de „luptă sau fugi“ către fiecare celulă din corpul dvs. În aceste momente, vreți să vă certați cu copiii care se ceartă sau să cedați la cererea lor (o formă de fugă). Dacă alegeți să luptați, exemplificați însuși comportamentul pe care doriți să-l eliminați. Dacă cedați, îi învățați pe copii că acele comportamente nesuferite sunt eficiente. Nu vă simțiți prost – cu toții o facem. Este o reacție fiziologică.

Majoritatea oamenilor reacționează la conflicte cu impulsuri tip „luptă sau fugi“. Ambele sunt neproductive.

Un al doilea eveniment pe plan fizic care se petrece în timpul unui conflict este un decalaj în creierul dvs. Controlul se mută din *cortexul cerebral*, regiunea conștientă și rațională a creierului dvs., în *sistemul limbic*, regiunea care se ocupă cu emoțiile și memoria. Sistemul limbic a păstrat toate mesajele pe care le-ați primit de la părinții dvs., ambalate în emoțiile în care au fost livrate. Când în creierul dvs. se petrece decalajul, gura se deschide și din ea ies cuvintele mamei și tatălui dvs. În momentul în care se întâmplă acest lucru, funcționați pe pilot automat, folosind „programe“ care au fost instalate în interiorul dvs. cu ani în urmă. În esență, deveniți mama sau tatăl dvs., rostind

aceleași cuvinte, cu aceleași intonații, pe care ați jurat că nu le veți folosi niciodată.

Pentru a întrerupe stăpânirea acelei programări reactive din vechime, trebuie să vă deconectați de la sistemul limbic. Trebuie să vă asumați propria supărare. Puteți realiza acest lucru respirând adânc și luând o decizie conștientă pentru a vedea situația într-un mod diferit. Apelați la Puterea percepției pentru a accesa abilitatea stăpânirii de sine. Un părinte reactiv ar putea spune: „Uite ce m-ai determinat să fac. Ai stricat vacanța aceasta. Ești fericit acum?” Un părinte cu stăpânire de sine și-ar asuma supărarea spunând: „Mă simt copleșit de vacarmul din mașină. Am ratat ieșirea de pe autostradă. O să trag pe margine și o să respir adânc să mă calmez”. Părintele reactiv a exemplificat valoarea învinuirii. Părintele pașnic, care și-a asumat supărarea, a exemplificat valoarea integrității. Alegerea vă aparține.

Abilitatea de a fi ferm: Spuneți nu și faceți-vă auzit

Imaginați-vă camera fiului dvs. de opt ani împânzită de haine murdare. Dacă vă adresați copilului cu scopul de a-l controla, s-ar putea să vă axați pe ce anume nu este în regulă și să întrebați: „De ce sunt toate hainele astea pe podea?”. Folosind *Puterea atenției* (pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate), ați putea scoate în evidență partea pozitivă: „Jumătate din hainele tale murdare sunt în coșul de rufe! Adună și celelalte haine și sunt gata să fie băgate la spălat”. Frica se concentrează pe ceea ce nu doriți; dragostea se axează pe ceea ce vreți.

Când folosiți Puterea atenției pentru a vă concentra pe ceea ce doriți, abilitatea de a fi ferm se manifestă natural. În caz contrar, este posibil să-i permiteți sistemului limbic din creier să preia conducerea și să fiți pasiv (sau agresiv) în stabilirea limitelor. Un părinte hotărât ar spune: „Dacă vrei să sari, dă-te jos de pe canapea și du-te să sari afară”. Dacă acel copil ar continua să sară pe canapea, părintele ar spune hotărât: „O să-ți arăt ce vreau să faci?” și ar ajuta copilul să coboare de pe canapea, îndrumându-l spre ușă. Un părinte pasiv ar putea să se roage: „Nu mai sări, dragule, bine? Ajunge! Nu mai sări”. În cazul în care copilul ar continua să sară, părintele ar continua să-l roage să înceteze. Un părinte agresiv ar putea țipa: „Nu mai sări, că

mă superi! Ai înțeles?“ Dacă sunteți pasiv în stabilirea limitelor (în speranța că-l veți face pe copilul dvs. fericit *cu forța* sau pentru a evita supărarea), cedați în fața copilului sau stabiliți limite care sunt încălcate cu ușurință. Permițându-le copiilor să încalce limitele stabilite, îi învățați pe aceștia să le permită altora să le încalce pe ale lor. Puteți, de fapt, să creați o mentalitate de victimă fiind prea permisiv! Dacă sunteți agresiv în stabilirea limitelor (sperând să-l faceți pe copilul dvs. să asculte), îi învățați pe copii să-i rănească pe cei care depășesc limita cu ei. Ați putea crea un bătauș. În schimb, caracterul hotărât învață valoarea respectului, îi învață pe copii cum să stabilească limite fără să-i denigreze pe alții sau pe ei înșiși.

Abilitatea opțiunilor: Clădiți respectul de sine și puterea voinței

Poate considerați că îi dați copilului de ales când spuneți: „Ori îți termini acum tema, ori nu mai mergi la fotbal sâmbătă“. Aceasta nu este o alegere reală. Este o manipulare subtilă. Dvs. încercați să-l *obligați* pe copil să-și facă tema. Dacă dvs. controlați voia copilului dvs., el va crește fără a dezvolta „voință“ proprie. Mai mult, dacă el crede că vi s-a supus, în loc să aleagă de bunăvoie, se va simți abuzat. Frica controlează, dragostea educă. Folosind *Puterea liberului arbitru* (singura persoană pe care o poți schimba ești tu însuși), puteți renunța la noțiunea că este posibil să-l determinați pe copilul dvs. să se poarte frumos. În loc să întrebați: „Cum pot să-l determin pe copilul meu să-și termine tema?“, reformulați întrebarea. Întrebați-vă: „Ce l-ar putea ajuta pe copilul meu să poată alege cu mai multă ușurință să își termine tema?“ În acest cadru, ați putea spune: „Poți să termini tema în camera ta sau în bucătărie. Unde ți-ar conveni mai mult?“ Aici ați organizat situația pentru a-l ajuta pe copilul dvs. să-și facă tema. Oricare dintre variante este acceptabilă, iar copilul dvs. își va exercita voința proprie în siguranță. Ajutându-l pe copilul dvs. să aleagă și să fie responsabil pentru alegerile sale, i-ați insuflat valoarea responsabilității.

Doar atunci când recunoașteți liberul arbitru al copilului dvs. acesta îl va exercita pentru binele tuturor.

Abilitatea încurajării: Cinstiți-vă copiii pentru ca și ei să vă cinstească

Încurajarea cu dragoste provine din *Puterea unității*. Aceasta este puterea care spune: „Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii special“. Utilizând acest tip de putere, ai putea spune: „Ia te uită! Ți-ai făcut patul fără să-ți amintească nimeni. Faptul că îți aduci contribuția ajută întreaga familie“. Încurajându-l pe copil în felul acesta, ați observat realizarea sa și l-ați ajutat să-și conștientizeze propria valoare. Această conștientizare întărește lobiile frontali ai creierului său și, dacă această zonă a creierului este întărită, ea poate struni izbucnirile emoționale. De asemenea, l-ați informat pe copil în ce mod comportamentul lui adecvat a contribuit la bunăstarea familiei. Acest lucru învață valoarea interdependenței. Fără a folosi Puterea unității, ați fi putut spune: „Mulțumesc că ai făcut patul. Ești un băiat foarte bun. Uite aici banii tăi de buzunar“. Dacă îi mulțumiți copilului că și-a făcut datoria îl învățați să facă acest lucru pentru a vă satisface pe dvs., în loc să-i arătați că trebuie să facă aceasta pentru că este un membru util al familiei, care își aduce contribuția. **Lauda detaliată este mult mai eficientă decât expresia sentențioasă: „Bravo!“ sau decât o răsplată materială, cum ar fi banii.** **Frica judecă, dragostea observă.** Mai mult decât atât, recompensele materiale adeseori au uneori un efect nedorit. Adeseori copiii învață să aștepte „bunătățile“ pentru purtarea frumoasă și să caute mai mult aprobarea în loc de înțelepciune.

Recompensele materiale adeseori au un efect nedorit.

Când energia unei persoane este canalizată spre efortul de a deveni specială, aceasta lucrează din dorința de a atrage atenția asupra propriei sale persoane, nu de dragul de a contribui la bunăstarea familiei sau grupului său. Sentimentul că fac parte dintr-un grup îi eliberează pe copii, care primesc dragostea fără teama că nu sunt „destul de buni“.

Abilitatea atribuirii intențiilor pozitive: Transformați împotrivirea în cooperare

Tocmai v-ați surprins fiul de șapte ani împingându-l pe sora lui. Atribuind o motivație negativă acestui fapt, ați putea spune: „E frumos din partea ta? Ți-ar plăcea să te împing și eu?“ Mesajul fundamental

pe care îl aude fiul dvs. este: „Ești nesocotit și rău“. În acest moment, ar putea deveni reactiv și defensiv, ceea ce ar înrăutăți situația. Dacă, dimpotrivă, dvs. i-ați fi atribuit o intenție pozitivă, ați fi putut spune: „Ai vrut ca sora ta să se dea mai încolo. Nu ai voie să împingi; acest lucru doare. Când vrei ca ea să se mute, spune-i: «Dă-te mai încolo, te rog»“. Fiul dvs. ar auzi următorul lucru: „Ești om, ai făcut o greșeală. Poți învăța din ea“. Folosind *Puterea iubirii* („Vezi ce e mai bun în fiecare“), se creează o situație în care fiul dvs. are mai multe șanse de a deveni cooperant.

Felul în care abordați greșelile copilul dvs. va decide cum vor aborda ei greșelile tot restul vieții lor. Dacă vă învinuiți sau acuzați copilul (atribuind motive negative comportamentului său urât), îl învățați că greșelile sale arată că este rău. În schimb, vă puteți învăța copilul că greșelile sunt doar atât, greșeli. Abilitatea atribuirii motivelor pozitive reiese din *Puterea iubirii*, care ne amintește să vedem ce este mai bun în fiecare. De asemenea, ea ne mai învață că ceea ce oferim celorlalți, aceea întărim și în noi înșine. Astfel, pe măsură ce îi învățați pe copiii dvs. că: „A greși e omenesc, a ierta e dumnezeiesc“, veți învăța, de asemenea, să vă vedeți și propriile greșeli cu mai multă îngăduință. Când atribuiți intenții pozitive celorlalți, exemplificați în fața copiilor dvs. valoarea cooperării. Îi învățați că negativitatea naște împotrivire, iar optimismul generează cooperare.

Abilitatea empatiei: Faceți față agitației și isteriei

Empatia este abilitatea care trebuie folosită pentru a vă ajuta copiii să dezvolte maturitatea emoțională. Să zicem că fiul dvs. are o limită zilnică de vizionat programe TV. Pentru că îl vedeți uitându-se la TV după ce a expirat ora, îi spuneți să-l închidă. „Dar, tată, este o emisiune specială! Te rog, pot să mă uit?“ Primul dvs. răspuns ar putea fi să respectați limitarea stabilită și să spuneți: „Nu, e timpul să mergi la culcare“. Copilul ar putea să-și exprime dezamăgirea prin cea mai bună posibilitate pe care o cunoaște și să zică: „Nu mă lași niciodată să mă uit la *nimic*. Nu e drept“. Folosind empatia, ați putea răspunde: „Pari foarte dezamăgit că pierzi emisiunea. Ai o înfățișare foarte abătută“. În loc să reacționeze cu împotrivire, fiul dvs. ar putea să continue: „Este vorba despre balene. Îmi plac foarte mult balenele!“ Apoi, ați putea răspunde: „Este greu să pierzi lucruri care sunt importante pentru tine și care îți plac. Eu te iubesc foarte

mult și o să mă asigur că te odihnești îndeajuns. Haide acum“. În timp ce mergeți împreună spre dormitor, ați putea spune: „Nu am știut că te interesează balenele. Ai putea să te înscrii la Greenpeace“. Empatia vă permite să-l ascultați pe copil fără să îi schimbați sentimentele. Totuși este foarte important să simțiți empatie în spiritul Puterii de a accepta. Copilul dvs. trebuie să se culce și probabil n-o să-i placă acest lucru.

În exemplul de mai sus, dacă ați fi folosit empatia pentru a manipula copilul, ați fi putut spune: „A trecut ora permisă. Știu că este greu, dar data viitoare citește programul TV și plănuește mai bine timpul de vizionare“. Acest mesaj spune: „Înțeleg că nu ești fericit, dar este vina ta. Dacă nu ai fi atât de prost, sentimentele tale de dezamăgire nu ar exista“. Dacă nu acceptați momentul, veți încerca în mod inconștient să ajustați sentimentele copilului sau să le opriți, sau ați încerca să-l faceți din nou fericit. Adevărata empatie ar spune: „Dezamăgirea face parte din viață. Te voi ajuta să treci peste ea“. Aceasta învață valoarea compasiunii.

Empatia manifestă acceptarea și învață compasiunea.

Abilitatea implementării consecințelor: Îi ajutați pe copii să învețe din greșeli

Ca în cazul tuturor abilităților de disciplinare, consecințele pot fi folosite pentru a inspira frică sau dragoste. Folosite pentru a insufla frica, ele pedepsesc. Folosite în spiritul iubirii, ele învață.

Vă voi da un exemplu care arată diferența. Dacă vreți să-l faceți pe copilul dvs. să se simtă rușinat, ați putea spune: „Știi că nu ai voie să-l lovești pe fratele tău. Nu-mi vine să cred ce ai făcut. În seara asta nu te uiți la televizor“. Dacă intenția dvs. este să-l învățați, cu dragoste, ați putea spune: „Ai de ales. Îl poți lovi pe fratele tău ca să obții ceea ce vrei sau poți să-i spui: «Aș vrea să-mi vină și mie rândul». Dacă îl lovești din nou în loc să-i vorbești, te trimit în camera ta. Atunci amândoi o să fiți în siguranță. Înțelegi ce se va întâmpla cu tine dacă îl lovești din nou? Spune-mi“.

Consecințele se bazează pe *Puterea intenției*: orice conflict este o oportunitate de a învăța. Conflictul poate fi perceput ca ceva negativ sau ca un prilej de a învăța. Intenția dvs. va dicta dacă copiii vor învăța din greșeli sau doar se vor simți prost pentru că le-au făcut. Când

Învățăm din greșeli devenim experți în alegerea răspunsurilor eficiente la schimbările de situație pe care viața ni le oferă. Prin urmare, consecințele ne insuflă valoarea responsabilității, abilitatea de a răspunde situațiilor.

CREAREA UNEI SERII DE SUCESE

Nu uitați, ce le oferiți celorlalți, aceea întăriți și în dvs. înșivă. Imaginați-vă cum ar fi să puteți să vă cinstiți pe dvs. înșivă și pe alții; să învățați din propriile greșeli; să-i determinați pe ceilalți să vă asculte; să vă împotriviți atracției negative; să fiți în stare să vă modelați sentimentele; și să faceți față propriilor accese de nervozitate. Învățând să vă autodisciplinați, învățați cum să vă călăuziți copiii. Pe măsură ce vă ghidați copiii mai eficient, crește nivelul dvs. de autodisciplinare. Ați pus în mișcare o serie frumoasă a iubirii, care se perpetuează de la sine.

În capitolele 4 până la 9 vom explora fiecare abilitate de disciplinare în detaliu, în afară de cea a stăpânirii de sine. Stăpânirea de sine este abilitatea care derivă din *Puterea percepției* și reprezintă abilitatea dvs. de a vă asuma propria supărare. Toate cele *Șapte puteri ale autocontrolului* sunt implicate, într-o anumită măsură, de puterea dvs. de percepție. Astfel, pentru a vă ascuți încontinuu abilitatea stăpânirii de sine, revizuiți capitolul 2 și faceți exercițiile. Nu uitați, fiecare dintre cele *Șapte abilități de disciplinare de bază* pot fi folosite pentru a vă controla copilul insuflând în el frica, sau poate fi utilizată dintr-o poziție care oferă îndrumarea cu dragoste. De câte ori alegeți să treceți de la frică la dragoste, veți insufla valori pozitive copilului dvs. Acum, să învățăm când trebuie folosită fiecare abilitate de disciplinare.

ANATOMIA UNEI „ÎNTÂLNIRI DISCIPLINARE”

O „întâlnire disciplinară” poate fi declanșată într-unul sau două moduri. Ea poate fi inițiată dintr-o necesitate a părintelui sau a copilului. De obicei, necesitatea părintelui este o formă de supunere, cum ar fi: „Urcă în mașină”; „Îmbrățișează-o pe bunica”; „Du gunoiul”. Părințele vrea ca fiul său să facă altceva decât a făcut până atunci. Un copil poate declanșa o întâlnire disciplinară prin lipsa sa de informații despre cum se poate comunica într-un mod acceptabil din punct de vedere social. El are probabil nevoie să învețe cum să facă

pe cineva să înceteze să-l tachineze fără să recurgă la înjurături sau lovituri. Copiii trebuie să învețe să obțină ceea ce vor fără să se plângă, cum să fie un prieten bun fără să manipuleze, cum să dobândească ajutor fără să aibă o criză de nervi și cum să-și stăpânească sentimentele. Indicii pe care le-ați putea auzi care pot sugera că au nevoie de ajutor includ: „El m-a împins“; „Vreau bomboane“; sau „Nimeni nu mă place“.

Deseori confundăm dorințele unui copil cu nevoile lui. Copilul poate dori bomboane; dar poate că ceea ce are nevoie este să învețe cum să amâne recompensele și să facă față dezamăgirilor. Părinții trebuie să se adreseze nevoilor copiilor, nu dorințelor acestora.

Dintre aceste două tipuri de întâlniri disciplinare, una este o situație de conformare în care *dvs.* aveți o nevoie; cealaltă este o întâlnire cu scop educativ în care *copilul dvs.* are o necesitate. Ambele întâlniri solicită cele Șapte abilități de bază, dar ordinea în care le veți folosi se poate schimba de la situație la situație.

Situațiile de conformare cu copiii se desfășoară în general în patru stadii de bază. În primul stadiu, ori *dvs.* doriți ca fiul *dvs.* să facă ceva ce el nu face, ori comportamentul său depășește măsura. În acest moment, este posibil să vă simțiți foarte frustrat. Dacă sunteți supărat, folosiți cele *Șapte puteri ale autocontrolului* pentru a vă regăsi calmul, apoi întrebuințați *Puterea atenției* – axați-vă pe *ce doriți dvs.* să se întâmple – și accesați *Puterea liberului arbitru*. Abandonați ideea că îl puteți *determina* pe copil să se poarte frumos și concentrați-vă pe încercarea de a-l ajuta pe acesta să poată alege cu mai multă ușurință să coopereze.

În al doilea stadiu al oricărei întâlniri de conformare, *dvs.* stabiliți limitele, iar copilul răspunde. Trebuie să specificați care sunt opțiunile acceptabile și care nu. Realizați aceasta folosind abilitatea de a fi ferm și abilitatea opțiunilor. Selecția *dvs.* va depinde de un număr de factori care vor fi explorați în capitolele următoare. Deocamdată, relaxați-vă și priviți imaginea în ansamblu. Copilul *dvs.* va răspunde într-unul din trei moduri:

- Se va *conforma*, făcând ce i-ați spus atunci când ați stabilit limita.
- Se va *împotrivi* și va spune nu limitei, verbal sau nonverbal. Împotrivirea copilului *dvs.* poate fi subtilă sau ostentativă. Oricum ar fi, este tot un refuz.
- Va *face* o criză pentru a-și exprima frustrarea peste măsură.

Al treilea stadiu al unei întâlniri de conformare este reacția dvs. la răspunsul copilului. Dacă reacția sa inițială este de a nu se conforma, abilitățile pe care le folosiți când reacționați îl vor învăța pe copil cum să răspundă atunci când alții se împotrivesc sugestiilor lui.

Al patrulea și ultimul stadiu al unei întâlniri de conformare se petrece atunci când copilul dvs. alege în sfârșit să se supună (dacă nu a făcut acest lucru încă de la început). Deseori, folosind abilitățile intenției pozitive și empatiei, puteți evita disputele pentru putere. Uneori însă copiii pur și simplu nu vor face cum le cereți. Ei vor rămâne, în ciuda intențiilor dvs. iubitoare, lipsiți de motivația de a se conforma. În acel caz, consecințele impuse cu o intenție iubitoare sunt folositoare.

Vă prezint un sumar al celor patru stadii ale unei întâlniri de conformare și abilitățile de care aveți nevoie pentru a le administra:

Stadiul 1: Comportamentul copilului întrece orice măsură.

Doriți ca fiul dvs. să facă altceva decât face. Abilitatea de care aveți nevoie este *stăpânirea de sine*. Faceți exerciții folosind cele *Șapte puteri ale autocontrolului* din capitolul 2 cu prudență.

Stadiul 2: Stabiliți o limită, iar copilul reacționează. Dvs. stabiliți limita. Aveți nevoie de abilitatea *de a fi ferm* și abilitatea *opțiunilor*. Aceste abilități sunt descrise în capitolele 4 și 5. Copilul va răspunde limitărilor pe care le stabiliți într-unul din trei moduri: se conformează, spune nu sau face o criză.

Stadiul 3: Reacționați. Dvs. reacționați la răspunsul copilului. Dacă el se supune, folosiți *încurajarea*. Veți învăța cum să folosiți încurajarea în mod eficient în capitolul 6. Dacă nu spune nu, puteți *să atribuiți o intenție pozitivă*. Atribuirea intențiilor pozitive este abilitatea de care aveți nevoie pentru a-l ajuta să transforme împotrivirea în cooperare. Aceasta abilitate este prezentată în capitolul 7. Dacă face o criză, va fi nevoie să folosiți *empatia*. Capitolul 8 vă învață tot ce trebuie să știți despre empatie.

Stadiul 4: Rezultatul. Copilul se conformează în cele din urmă cererii dvs. sau nu. Dacă se conformează, *încurajați-l*. Dacă încă se împotrivesc, folosiți abilitatea *implementării consecințelor*. Consecințele îi motivează pe copii să folosească abilitățile pe care deja le dețin. Veți învăța despre consecințe în capitolul 9.

Desigur, conformarea nu se realizează neapărat în cei patru pași bine stabiliți. Întregul proces poate să degenereze atunci când copilul dvs. întrece din ce în ce mai mult limita. Dacă se întâmplă acest

lucru însă, același proces în patru pași se desfășoară din nou. Scopul dvs. este să încercați să domoliți situația, nu să-i permiteți să degenereze. Dacă veți folosi în mod consecvent cele *Șapte puteri ale autocontrolului*, veți reuși cu siguranță să restabiliți situația în timp. Dacă pierdeți autocontrolul, degenerarea este garantată.

Situațiile disciplinare diferă doar în detalii. Toate au o anatomie fundamentală comună.

Copiii vor experimenta toate tipurile de comportament și este responsabilitatea dvs. să faceți diferența clară între acele comportamente pe care le găsiți acceptabile și cele care vi se par neacceptabile. Acest proces este asemănător procesului în care copilul dvs. învață să vorbească. Când copilul se naște, el are capacitatea să rostească orice sunet care face parte din vocabularul uman. Auzind adulții vorbind, copilul învață să dezvolte sunetele folosite în limba maternă (să zicem, engleză), în timp ce sunetele folosite în alte limbi (cum ar fi limba japoneză) rămân nedezvoltate.

În mod asemănător, copilul dvs. se naște cu un potențial nelimitat din punct de vedere comportamental. El dorește să bage *toate* obiectele în gură, să atingă *toate* mărfurile din magazin și să încerce în *toate* modalitățile posibile să-i influențeze pe alții să-i împlinească dorințele. Prin felul în care vă comportați și prin abilitatea de disciplinare pe care o folosiți, stabiliți limite în privința comportamentelor pe care le considerați sigure și acceptabile. Dvs. stabiliți limitele. Comportamentele pe care le exemplificați și le încurajați vor supraviețui, în timp ce altele vor dispărea.

Rezolvarea conflictului educațional:

Cum să răspundeți necesităților copilului dvs.

Situațiile educaționale care se nasc din nevoia copilului dvs. de a rezolva conflictul trec, de asemenea, prin patru stadii. În primul stadiu, copilul dvs. vrea ce nu are sau vrea ca ceilalți să se comporte altfel decât o fac. Ce se întâmplă nu este acceptabil pentru el. Nemulțumirea copilului dvs. iese la suprafață de obicei sub forma certurilor, smiorcăielii, vaietelor sau agitației generale.

În al doilea stadiu, datoria dvs. este de a transforma această „zăpăceală” în cooperare. Trebuie să vă străduiți să transformați

împotrivirea în cooperare. Puteți realiza cel mai bine acest lucru folosind abilitatea empatiei și atribuirii intențiilor pozitive. Cu aceste două abilități puteți trece de la pretențiile concrete ale copilului dvs. referitor la ce își dorește, și când își dorește, la necesitățile sale mai spirituale, precum răbdarea, bunătatea, încrederea și dragostea. Pentru a privi lucrurile din perspectiva copilului dvs. și a-i oferi înțelegere, trebuie să folosiți cele *Șapte puteri ale autocontrolului*. Trebuie ca dvs. să exemplificați aceste puteri ale autocontrolului, pe care în cele din urmă copilul le va asimila și le va folosi toată viața.

Efortul dumneavoastră de a crea un climat plin de cooperare și un moment educativ va genera de obicei următoarele trei răspunsuri din partea copilului:

- Va deveni *dispus* să învețe o abilitate nouă sau o strategie de rezolvare a problemelor pentru a aborda conflictul într-o manieră social acceptabilă.
- Se va *împotrivi* încercărilor dvs. de a crea un moment educativ și va avea nevoie să „se răcorească“ mai mult înainte să poată rezolva problema.
- Se va *preface* că este dispus să coopereze pentru a vă face pe plac, dar nu vă va pune în aplicare învățăturile.

Cel de-al treilea stadiu al unei întâlniri educative este reacția dvs. la răspunsul copilului. Dacă fiul dvs. este dispus să învețe, trebuie să-i arătați foarte clar cum își poate împlini nevoile într-un mod adecvat. Dacă, de exemplu, doriți ca el să vorbească cu prietenul său, nu să-l lovească, trebuie să-i spuneți pur și simplu ce cuvinte anume să folosească. Realizați acest lucru folosind abilitatea de a fi ferm sau a opțiunilor. Când copilul alege să folosească acele cuvinte, trebuie să-l încurajați în alegerea sa. Experimentarea noilor abilități este înfricoșătoare. Copiii au nevoie de sprijinul nostru pentru a se schimba.

Dacă se împotrivește în continuare, o perioadă de calmare poate ajuta. Spuneți: „Văd că nu ești pregătit să rezolvi problema asta acum. Spune-mi când ești pregătit să primești ajutorul meu“. Copiilor mici, va trebui să le indicați un loc special în care să se calmeze.

Dacă nu cooperează, ci se preface, lipsește încrederea. Copilul dvs. se teme atât de pierderea aprecierii dvs., cât și de schimbare.

Schimbarea se petrece mai ușor atunci când dragostea este necondiționată. Petreceți mai mult timp pentru a întări legătura cu copilul dvs. Verificați și asigurați-vă că numele copilului dvs. se află în capul listei cu lucrurile pe care le aveți de făcut. Folosiți *Puterea unității* pentru a construi și întări relațiile în familia dvs.

În cel de-al patrulea și ultimul stadiu al rezolvării unui conflict educațional, copilul va avea nevoie să exerseze mai mult abilitatea pe care doriți să-l învățați; va începe să folosească abilitatea; se va împotrivi și nu o va învăța. Dacă dvs. în mod repetat l-ați învățat pe copil o abilitate și pare nemotivat s-o folosească, implementarea consecințelor poate ajuta. Orice s-ar întâmpla, procesul continuă. Există o mulțime de abilități noi de învățat. Un copil care învață să spună: „Pot să mă joc cu mașinuța ta?” în loc să înhațe jucăria trebuie să învețe apoi ce abilitate acceptabilă din punct de vedere social trebuie să folosească dacă celălalt copil spune nu. Fiecare conflict prezintă o nouă oportunitate de a învăța. Vă prezint un sumar al celor patru stadii ale resurselor educaționale pentru rezolvarea conflictului:

Stadiul 1: Copilul dvs. vrea ceva ce nu are sau vrea ca ceilalți să facă ceva diferit. El se supără de obicei sau se comportă urât. Folosiți cele *Șapte puteri ale autocontrolului* pentru a rămâne calm și fiți un exemplu de stăpânire de sine pentru copil.

Stadiul 2: Creați un moment educațional, dezvăluind necesitatea copilului dvs. (nu dorința acestuia) folosind abilitatea *empatiei* și a *atribuirii intențiilor pozitive*. Copilul dvs. reacționează la climatul de învățare într-una din trei modalități: vrea să învețe, se împotrivește învățării sau se preface că învață.

Stadiul 3: Reacționați la răspunsul copilului dvs. Dacă acesta este dispus, învățați-l *cu fermitate* ce trebuie să facă folosind abilitatea de a fi ferm și a opțiunilor. Dacă se împotrivește în continuare, învățați-l cum și în ce loc să se calmeze. Dacă fiul dvs. se preface doar că este dispus să coopereze, reconstruiți-vă relația cu acesta.

Stadiul 4: Copilul răspunde la eforturile dvs. de educare învățând noua abilitate sau „uitând” să o folosească. Dacă are tendința de a o „uita”, *implementarea consecințelor* îl poate ajuta să-și aducă aminte.

MODUL ÎN CARE CELE ȘAPTE ABILITĂȚI DE DISCIPLINARE SE ÎMBINĂ CU ANATOMIA UNEI ÎNTÂLNIRI DISCIPLINARE

Într-unul din anii când predam, mă aflam în biroul meu la universitate în timpul înregistrărilor. O mamă tânără, care își împingea bebelușul într-un cărucior, a venit la mine la birou ca să-mi pună câteva întrebări. La scurtă vreme după aceea, o altă mamă a intrat, împreună cu un băiețel de trei ani. Băiețelul a fugit imediat la bebeluș, zicând: „Bebe, bebe“. Părea că dorește să ia bebelușul în brațe. Mama lui a strigat: „Stai, nu răni bebelușul!“ (Ea s-a axat pe ce nu dorea.) Cu cât ea era din ce în ce mai agitată în privința lucrurilor pe care nu voia ca fiul ei să le facă, cu atât mai mult fiul ei devenea mai acaparant de bebeluș. Ambele mame păreau tulburate și mi-a părut rău de ele. M-am apropiat de băiețelul de trei ani și i-am spus: „Ai vrut să-l saluți pe bebeluș?“ (I-am atribuit intenția pozitivă.) El a zâmbit ștregărește. Am continuat apoi: „Ca să-l saluți pe bebeluș, îl mângâi pe picioruș așa“. (M-am concentrat pe ce putea face.) I-am luat mânuța și l-am ajutat să mângâie talpa bebelușului. Evident, se bucura că poate atinge copilul. Mama băiețelului, care terminase ce avea de făcut, l-a întrebat: „Ești gata să mergem?“ (În mod pasiv, ea a stabilit o limită, plasându-l pe copil la cârma situației.) El a replicat ferm: „Bebe“, indicând că preferă să mai stea. Atunci eu i-am spus: „Ca să-ți iei rămas bun de la bebeluș, îi atingi vârful piciorușului“. I-am arătat cum să facă aceasta și apoi i-am spus: „Dă-i cealaltă mână mămicii, pentru ca mâna ta să o salute pe a ei“. (Am folosit abilitatea de a fi ferm, care derivă din Puterea atenției: pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.) Mama lui a rămas acolo nemișcată, șocată de cât de ușor curgea viața. În cele din urmă, i-am zis: „Luați-l de mână și să aveți o zi bună“.

M-am gândit că, fără a înțelege abilitățile de disciplinare de bază, viața poate fi foarte frustrantă. Am folosit două abilități disciplinare în interacțiunea mea cu băiețelul: abilitatea de a fi ferm și atribuirea intențiilor pozitive. Am folosit toate Puterile autocontrolului: am folosit Puterea atenției pentru a menține permanent concentrarea pe ce doream ca băiețelul să facă. Am utilizat Puterea de a accepta pentru că am acceptat momentul așa cum mi s-a

prezentat. Am utilizat Puterea intenției pentru că am perceput acest moment ca pe o oportunitate de a învăța, nu ca pe o perturbare. Pentru că l-am ajutat pe copil să poată alege cu mai multă ușurință să coopereze și am rezistat ispitei să-l *determin* pe copil să se oprească, am folosit Puterea liberului arbitru. Puterea unității a fost folosită pentru că am interacționat cu băiețelul. Puterea percepției mi-a permis să-mi asum propria supărare și să nu proiectez eticheta de „om rău“ asupra mamei. În cele din urmă, Puterea iubirii a biruit, căci i-am oferit abilități bazate pe dragoste copilului și mi-am întărit dragostea pentru propria mea persoană. Am folosit aceste abilități și puteri în mod conștient. Aceasta este ceea ce sper că vi se va întâmpla și dvs.

„DAR DACĂ?”

Această carte vă conduce într-o călătorie care vă va schimba pe dvs. și pe copiii dvs. Cei mai mulți dintre noi ne temem de schimbare și temerile noastre ies la iveală sub forma de îndoieli. „Dar dacă spun acest cuvinte și nu au efectul dorit?” „Dar dacă fac ceea ce spuneți, dar copiii continuă să se certe?”

În mod ironic, aceste temeri reflectă disciplina bazată pe teamă pe care am experimentat-o când eram copii. Mulți dintre noi se tem să încerce o abilitate nouă pentru că ne e frică să facem greșeli. În mod inconștient, și cu cele mai bune intenții, părinții noștri ne-au făcut să ne simțim prost pentru a ne corecta comportamentul. Mesajul pe care l-am primit este că greșelile indică o slăbiciune, o formă de imperfecțiune care ar fi putut fi prevenită prin purtare de grijă. Pentru a evita aceste sentimente, mulți dintre noi continuăm să ne împotrivim schimbării în loc să o acceptăm. Pentru a crește și a ne descurca mai bine ca părinți însă, schimbarea trebuie să se petreacă. Pentru a accepta schimbarea, trebuie să conștientizăm puterea acelor „Dar dacă?” de a ne menține înțepeniți, stagnanți.

Să zicem că v-aș descrie cum să schimbați un cauciuc dezumflat. V-aș spune să trageți pe acostament când mașina începe să prezinte probleme. „Dar dacă nu există acostament?”, ați putea întreba. Aș putea răspunde: „Atunci trageți pe iarbă”. „Dar dacă iarba este plină de noroi? Aș putea să rămân blocat în noroi cu un cauciuc dezumflat.” V-aș putea sfătui să faceți cu mâna unei mașini să

oprească să vă ajute. „Dacă șoferul care oprește este un răufăcător?“, ați putea răspunde. Acest dialog ar putea continua la infinit, iar scopul original – de a învăța cum să schimbați un cauciuc – ar fi uitat. Temerile dvs. v-ar putea împiedica să dobândiți o abilitate valoroasă. Când evitați schimbarea pentru a evita greșelile, evitați viața, iar acest lucru reflectă modul în care ați fost disciplinat când erați copii. Pentru a vă schimba, trebuie să vă depășiți temerile. Pe măsură ce citiți, dacă apar îndoieli în inima dvs., faceți următoarele lucruri:

■ **Respirați adânc și relaxați-vă corpul:** Acest lucru permite vechilor programări din creierul dvs. să dispară. Trebuie să înăbușiți mesajul „nu ești destul de bun“ pentru a vă începe călătoria spre vindecare. Relaxarea fizică vă ajută în acest scop.

■ **Deveniți conștienți de temerile dvs.:** Când vă surprindeți zicând: „Dar dacă asta...“ sau „Dar dacă cealaltă...“, permiteți-vă să simțiți teama. Spuneți-vă: „Sunt tulburat(ă), dar mă aflu în siguranță și sunt stăpân(ă) pe gândurile mele. Totul este bine.“. Apoi observați ce gânduri vă apar în momentul următor. Acestea demonstrează modul în care vă gestionați anxietatea. Îi atacați pe oameni? („Asta e o prostie. Autorul nu știe nimic.“) Vă amintiți de problemele din trecut? („Am încercat asta săptămâna trecută.“) Născociți probleme viitoare? („Dacă voi încerca asta cu copilul meu, va fugi țipând.“) Vă dojeniți aspru vorbind negativ în sinea dvs.? („Sunt cel mai rău părinte.“) Ascultați în liniște propriile gânduri. Începeți să cunoașteți limbajul anxietății dvs. Continuați să respirați.

■ **Decideți dacă doriți ca anxietatea să vă controleze viața și să împiedice procesul de învățare sau dacă doriți ca dvs. să dețineți controlul.** Întrebați-vă: „Sunt dispus să trec printr-un disconfort ca să învăț abilități noi care îmi vor aduce liniște și bucurie în viață?“ Dacă răspunsul este da, continuați. Dacă răspunsul este nu, închideți cartea.

■ **Scrieți propriile „dar dacă“ pe care le întâlniți în pagina specială de la sfârșitul cărții.** Dacă după ce citiți cartea propriile dvs. „dar dacă“ nu au fost dezbătute, nu disperați.

DISCIPLINAȚI-VĂ PE DVS. MAI ÎNTÂI, APOI LUCRAȚI CU COPIII

Gândiți-vă la următoarea poveste despre Mahatma Ghandi, liderul naționalist indian. O mamă a mers câteva zile pe jos într-un pelerinaj pentru a-l vedea pe Ghandi. Când a sosit, ea i-a spus că e îngrijorată în legătură cu fiul ei și a zis: „El mănâncă numai zahăr – niciun alt fel de mâncare. Am încercat totul ca să-l determin să mănânce sănătos, dar refuză. Te rog, ajută-mă.“. Ghandi i-a spus să se ducă acasă și să se întoarcă într-o săptămână cu fiul său. Femeia spera să primească îndrumarea sa din prima călătorie, de vreme ce avusese nevoie de trei zile ca să ajungă la Ghandi, dar, cu toate acestea, s-a întors acasă. După ce a așteptat o săptămână, a mers din nou pe jos trei zile cu fiul său ca să-l vadă pe Ghandi, așa cum i se spusese.

Când a sosit, el și-a adus aminte de ea. El s-a uitat la băiat și i-a spus: „Nu mai mânca zahăr“. Mama, șocată de concizia răspunsului, a zis: „Am mers pe jos nouă zile și asta e tot ce ai de spus? Nu puteai să-i spui asta săptămâna trecută?“ Ghandi i-a răspuns: „Nu puteam să-i spun băiatului să nu mai facă ceva ce eu făceam. Am avut nevoie de o săptămână ca să nu mai mănânc zahăr“.

Ghandi nu putea să-i spună unui copil să nu mai facă ceva ce el însuși făcea și nici dvs. nu puteți face asta.

Această poveste vă arată că trebuie să întipăriți în mintea copiilor dvs. imagini ale unui tip de comportament adecvat. Copiii vă aud că învinuiți blocajele de circulație pentru supărarea dvs.? Vă surprind vorbind nepoliticos cu chelnerii înceți? Vă aud spunând minciuni la telefon sau atacând verbal persoane pe care le iubiți? Dacă aceștia vă observă în timpul unor crize de nervi când viața nu merge cum doriți, și ei vor face același lucru.

Procesul de învățare în disciplinarea copiilor cu dragoste este o călătorie. El implică renunțarea la obiceiuri încetățenite și disponibilitatea de a risca o viziune diferită asupra lumii. La începutul acestui proces, trebuie să fiți conștienți de ce anume ați făcut până în acel moment și să evaluați cu onestitate eficiența abordării dvs.

UȘOR DE IUBIT, GREU DE DISCIPLINAT

Apoi va trebui să încercați cu sârguință să exersați aceste abilități noi, să vă iertați atunci când dați greș și să vă bucurați de fiecare succes. Această călătorie vă va îmbunătăți considerabil relațiile și viața. Călătoria vă va duce din ipostaza de om controlat de către alții la autocontrol și de la efectul de a-l rușina pe copil la educație. Vă va muta de la perfecționism la acceptare și de la resentimente la iertare. Călătoria dvs. personală de la frică la dragoste vă va schimba viața și, în acest timp, îi va schimba și pe copiii dvs. Călătoria începe cu stabilirea limitelor. A venit vremea să deveniți hotărâți și să începeți să folosiți Puterea atenției axându-vă pe ceea ce doriți ca micuțul dvs. să facă.

Fermitatea: Spuneți nu și faceți-vă ascultat



O colegă de-a mea – să-i zicem Nancy – le-a împrumutat o dată altor profesori câteva din cărțile mele fără să-mi ceară permisiunea. Ea mi-a lăsat pur și simplu un bilețel care începea cu clasica exprimare: „Sper că nu te superi, dar...” și a continuat să explice ceea ce făcuse.

Eu m-am îngălbenit. Am simțit că mi s-a încălcat intimitatea. Nancy, evident, întrecuse limita.

Poate că îmi puteți înțelege comportamentul ulterior. În loc să-i spun lui Nancy ce părere am despre îndrăzneala ei, m-am plâns amarnic despre ea altor trei oameni. Era ca și cum aș fi reacționat la o problemă cu frigiderul reparându-mi mașina.

Mai departe situația cu fermitatea se complică. Când m-am întrebat: „Becky, de ce nu ai vorbit cu Nancy?”, mi-am răspuns la propria întrebare cu aceste tipuri de afirmații: „La ce bun să mai fac asta acum?”; „Nu vreau s-o jignesc” și „Nu știu ce să-i spun”. Primul răspuns indica faptul că vocea mea nu era destul de puternică pentru a se face ascultată. Al doilea răspuns era o minciună pe care mi-o spuneam, de vreme ce faptul că îi informasem deja pe alți oameni pe care ea îi cunoștea despre nepolitețea ei o rănea cu siguranță. Al treilea răspuns sugera că îmi lipsește o abilitate de comunicare majoră.

Adulții rareori tolerează copiii care se comportă cum m-am comportat eu. Copiii deseori vin la noi și ne spun: „El m-a împins” sau „Ea mi-a luat păpușa”.

Drept răspuns, cerem ca ei să rezolve problema cu persoana implicată. Dacă fiii noștri nu vin să ne împărtășească nemulțumirile, atunci se luptă și se ciondănesc între ei. Copiii depășesc limitele unii cu alții atât de des, încât pare uneori că nu fac altceva decât să se certe. În schimb, adulții se așteaptă deseori ca fiii lor să știe cum să se comporte în timpul acelor conflicte. De fapt, adulții se așteaptă ca aceștia să posede deja abilități care le lipsesc lor înșiși! Dar, așa cum arătat, pur și simplu nu-i puteți învăța pe copii abilitățile pe care nu le dețineți dvs. înșivă.

Copiii mai intră în conflict și cu adulții – adeseori chiar. Reacția dvs. în cadrul conflictelor cu propriul copil stabilește tiparele de comunicare pe care acesta le va urma. Dacă el nu vă ascultă și, în consecință, dvs. țipați, îl învățați să fie nepoliticos cu oamenii care nu fac ceea ce el le cere. Dacă permiteți cu îngăduință copilului dvs.

să ignore limitele pe care le-ați stabilit, îl învățați să încalce limitele altor persoane sau să-i lase pe alții să le încalce pe ale sale. Fermitatea este cheia disciplinei: stabilirea unor limite clare în privința comportamentului copilului dvs. este abilitatea-cheie de disciplinare pe care trebuie s-o cultivați. Modul în care dvs. stabiliți limite îl învață pe copil cum să stabilească și să păstreze limitele în toate relațiile sale viitoare.

În toate relațiile noastre, de fapt, noi îi învățăm pe alții cum să ne trateze. Oamenii care par îndoielnici sau nesiguri îi invită pe alții să-i domine și să-i „ajute“, chiar și atunci când ei nu au nevoie sau nu doresc să fie ajutați. Modul în care dvs. folosiți fermitatea îi înștiințează pe alții care sunt limitele pe care le impuneți. Fermitatea vă permite să stabiliți granițe referitor la ce tipuri de comportament considerați ca fiind acceptabile, sigure și permisibile. Fermitatea vă oferă posibilitatea să spuneți nu copiilor dvs. și îi învață și pe aceștia cum să spună nu altora. Fermitatea vă învață, de asemenea, să spuneți da interacțiunilor benefice și îi învață pe copiii dvs. când anume este în ordine să spui da. Pe scurt, fermitatea este mijlocul prin care dvs. îi învățați pe copii valoarea respectului – de sine și pentru ceilalți.

Aveți dreptul și responsabilitatea de a spune nu.

Acest capitol vă va ajuta să învățați să fiți ferm și, la rândul lor, copiii dvs. vor învăța acest lucru. Fermitatea derivă din Puterea atenției: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate. Dacă le spuneți copiilor dvs. ce să nu facă, veți avea multe oportunități să repetați instrucțiunile. Dacă le spuneți copiilor în mod hotărât ce să facă, în termeni pe care îi pot înțelege, veți spori la maximum posibilitatea ca fiul dvs. să aleagă să se conformeze.

INVERSAREA ROLURILOR PASIV-AGRESIV: O EPIDEMIE NAȚIONALĂ

Scopul nostru este de a-i învăța pe cei mici că a vorbi este mai puternic decât a lovi cu mâna și cu piciorul. Cu toate acestea, nu se poate să-i învățați pe copiii dvs. **puterea cuvintelor** până nu veți învăța aceasta dvs. înșivă. Toți părinții, în special mamele, trebuie să găsească un

mod hotărât de a comunica și de a fi mulțumiți de acesta. Cei mai mulți părinți au obiceiul de a-și aborda copiii dintr-o poziție pasivă. Ei spun lucruri precum: „Haide, dragul meu, ești gata să mergem s-o vizităm pe bunica?” Aceste tipuri de comentarii sunt ignorate sau li se răspunde într-un mod nonverbal. Copilul poate că va continua să se joace, indicând fără cuvinte că „Nu, nu sunt gata”. Părinții, fiind puși într-o situație pe care ei o percep ca fiind neascultare (deși, de fapt, ea nu este), trec adeseori într-o poziție agresivă. O mamă ar putea apoi să țipe: „Ascultă-mă! Dacă vrei să te uiți la televizor mai târziu, ai face mai bine să te miști chiar acum!” După ce ia o poziție atât de agresivă, părintele adeseori se va simți vinovat. Vina sa declanșează frecvent o trecere înapoi la modulul pasiv: „Dacă te porți frumos la bunica, oprim pentru înghețată în drum spre casă”. Toți părinții, în special cei care se bagă singuri în astfel de capcane, trebuie să învețe ce înseamnă fermitatea.

CE ANUME ÎMPIEDICĂ FERMITATEA

Pentru a fi hotărât, trebuie să vă exprimați sentimentele, gândurile și dorințele fără a le diminua pe ale altor oameni. Acest lucru pare simplu, dar pentru a vă exprima clar gândurile și dorințele, trebuie mai întâi să le recunoașteți, să vi le asumați și să simțiți dreptul de a le avea. Pe scurt, trebuie să vă prețuiți. Trebuie să vă mutați atenția de la ce presupuneți că gândesc și simt alții și să conștientizați ce anume gândiți dvs.

Fermitatea se poate învăța. Ea nu este o trăsătură de caracter pe care unii o pot avea și alora poate să le lipsească. Asemenea pasivității și agresivității, fermitatea este un tip comportamental dobândit. Pentru a-l dobândi, trebuie să faceți următoarele lucruri:

■ **Să deveniți conștient de sine.** Aveți tendința de a interacționa cu copiii într-un mod pasiv, agresiv sau favorizați inversarea rolurilor pasiv-agresiv? Sau deja sunteți ferm?

■ **Să vă monitorizați propriile tipare de gândire.** Cum vorbiți cu dvs. înșivă? Utilizați Puterea atenției în cazul dvs.? Vă axați pe ceea ce doriți să faceți sau pe ceea ce nu ați realizat? Vă adresați propriei persoane în mod pasiv, agresiv sau cu fermitate? Când veți învăța să vorbiți cu dvs. înșivă cu mai multă fermitate, veți folosi în mod automat această abilitate și cu copiii.

■ **Învățați și utilizați în toate relațiile dvs.** Devenind mai ferm cu dvs. înșivă și cu alți adulți, veți exemplifica această abilitate pentru copiii dvs. Când fiica dvs. vi se plânge: „Emily m-a împins“ sau „Nathan se uită la mine“, veți fi gata să o învățați ce cuvinte să folosească pentru a-și stabili cu fermitate propriile limite.

CONȘTIENTIZAREA DE SINE: A FI POLITICOS ȘI RESPECTUOS

Încă din copilărie, asimilăm linii directoare pentru comportamentul în societate, reguli despre ce anume constituie un comportament „bun, politicos“ și ce anume este considerat un comportament „nepolitic, rău“. Ca tineri, învățăm ce tipuri de gândire și sentimente trebuie împărtășite și ce tipuri trebuie ascunse. Absorbim aceste reguli de la părinți și alte modele de urmat.

Uneori este dificil – dar cu atât mai important – să nu uităm că aceste reguli nu sunt bătute în cuie. Le putem schimba dacă decidem să facem acest lucru în mod conștient. Pentru a vă ajuta să conștientizați câteva convingeri care vă pot bloca efortul de a fi ferm, faceți exercițiul care urmează.

ACTIVITATE: Citiți convingerile de mai jos. Verificați afirmațiile din prima listă care vă amintesc de regulile pe care le-ați învățat în copilărie care încă vă mai influențează. Nivelul investiției dvs. emoționale în ideile exprimate în lista A reflectă cât de des vă bazați pe comportamente de tip pasiv-agresiv. Nivelul la care vă identificați cu tipurile comportamentale cuprinse în lista B arată cât de ferm sunteți.

A. Convingeri de tip agresiv-pasiv

- ✓ Trebuie să aveți un răspuns corespunzător pentru fiecare situație.
- ✓ Greșelile sunt rușinoase, mai ales dacă cineva este rănit.
- ✓ Este egoist a-ți pune propriile nevoi în capul listei.
- ✓ Nu ar trebui să pierzi vremea altor oameni cu problemele tale. Și ei au propriile probleme.
- ✓ Când cineva are probleme, ar trebui întotdeauna să îl/o ajuți.
- ✓ Dacă nu îi poți convinge pe alții că sentimentele și opiniile tale sunt rezonabile, atunci sentimentele tale trebuie să fie greșite.

- ✓ Ar trebui să fii în mod intuitiv sensibil la necesitățile și dorințele altora.
- ✓ Întotdeauna încearcă să le faci pe plac altora pentru ca să te placă.
- ✓ Ar trebui să fii întotdeauna logic și consecvent.
- ✓ Conștiința că ai făcut ceva bine este o recompensă în sine.
- ✓ Oamenilor nu le plac lăudăroșii.
- ✓ Trebuie să ai întotdeauna un motiv întemeiat pentru ceea ce spui, ceea ce simți și ceea ce faci.
- ✓ Dacă ești criticat, ai fost respins ca nefiind „destul de bun“.

B. Convingeri care indică un caracter ferm

- ✓ Aveți dreptul să faceți greșeli.
- ✓ Greșelile, nu perfecțiunea, fac parte din ceea ce înseamnă să fii om.
- ✓ Ai dreptul să te pui pe primul loc uneori; acest lucru exemplifică responsabilitatea.
- ✓ Ai dreptul să cauți ajutor și sprijin emoțional. Acest lucru le oferă altora oportunitatea de a căuta ajutor și sprijin.
- ✓ Ai dreptul să nu-ți asumi responsabilitatea pentru problemele altora. Ei sunt puternici.
- ✓ Poți să gândești și să simți cum dorești și să accepți sentimentele și opiniile ca legitime, indiferent de reacțiile altora.
- ✓ Nu ar trebui ca alții să se aștepte să le citești gândurile sau să intuiești nevoile și dorințele altora.
- ✓ Ai dreptul să spui nu.
- ✓ Ai dreptul să te răzgândești.
- ✓ Ai dreptul să primești recunoaștere pentru munca pe care o depui și pentru realizările tale.
- ✓ Nu trebuie să te justifici sau să te aperi în fața celorlalți.
- ✓ Ai dreptul să primești sprijin și să filtrezi ceea ce nu-ți este de folos.

Acum alegeți două convingeri din lista A la care veți renunța. Din cea de-a doua listă, alegeți două concepții pe care le veți adopta. Gândiți-vă la ele pe măsură ce citiți secțiunile care urmează.

SUNTEȚI PASIV, AGRESIV SAU FERM?

Primul pas spre dobândirea hotărârii este să învățați să distingeți între discursul și acțiunile ferme, agresive sau pasive. Nu uitați că pasivitatea atrage după sine agresiunea, agresiunea naște agresiune, iar fermitatea elimină agresiunea. Luați decizia să conștientizați felul în care comunicați în prezent cu dvs. înșivă și cu ceilalți. Această realizare este un prim punct decisiv pentru schimbare.

Pasivitatea atrage după sine agresiunea. Agresiunea naște agresiune. Fermitatea elimină agresiunea.

Pasivitatea

Scopul abilității de a fi ferm este claritatea. Când comunicăm pasiv, scopul nu este claritatea, ci dorința de a plăcea celorlalți. Discursul și acțiunile unei persoane pasive cer întotdeauna: „Aprobă-mă, iubește-mă“. Un părinte pasiv îi manipulează pe copii și se poate chiar ruga de ei să-l asculte. În tot acest timp, el le predă lor puterea. Puterea unei persoane este abilitatea sa de a avea un efect asupra lumii. Oamenii pasivi renunță la această abilitate, lăsând deciziile în mâinile altor persoane. „Unde vrei să mâncăm?“ este un mesaj pasiv pe care o soție l-ar putea transmite soțului său. O mamă care spune: „Stai să închid telefonul, dragul meu, și apoi mami o să vorbească și cu tine“, de fapt cere permisiunea copilului de a vorbi în continuare la telefon. Când lasă responsabilitatea în mâinile altei persoane, persoana pasivă evită orice responsabilitate dacă se întâmplă ceva rău.

Oamenii pasivi tânjesc să fie „perfecti“ pentru ca toată lumea să îi placă. Ei rareori își exprimă dorințele directe de teamă că acestea s-ar putea să fie „greșite“. În schimb, ei dau indicii subtile: „Nu ar fi frumos dacă toată familia ar lua masa împreună?“ Uneori spun ce nu doresc: „Nu vreau să fac parte dintr-o familie care nu comunică“. Pot uneori să pună întrebări în loc să facă afirmații: „Nu crezi că este important să luăm masa împreună?“

Dacă vă predați puterea în mâinile copiilor, de obicei sperați că aceștia vor prelua acea putere și vor face alegerea „corectă” – de a se purta „frumos”. Dacă nu se poartă frumos, este foarte probabil că vă veți simți frustrat, iar această frustrare deseori generează agresivitate – de aici vine inversarea rolurilor pasiv-agresiv menționată mai sus.

Susan, mamă a trei copii, își anunță copiii că în curând cu toții vor pleca să facă comisioane.

– Vreau ca voi, copii, să cooperați. Ați putea încerca să ajutați? întreabă ea.

Fiul ei cel mare, Sean, începe să se smiorcăie:

– Nu vreau să merg. Nu pot să rămân singur acasă? Alți copii de vârsta mea stau singuri acasă. Mă tratezi ca pe un bebeluș și nu e corect.

El începe să bată nervos din picioare prin casă. Susan îi răspunde:

– Nu ești un bebeluș, ești cel mai mare dintre frați. Nu poți să mă ajuți pur și simplu? Vom vorbi să rămâi singur acasă altă dată, bine?

Sean începe să o roage:

– Te rog, mamă.

În cele din urmă, Susan răspunde:

– Bine, dar numai de data aceasta.

Susan se întoarce apoi către copiii săi mai mici și îi întreabă:

– Sunteți gata să mergeți?

Ea observă că Amber tocmai își scosese pantofii și desena. Frustrată, Susan spune:

– De ce ți-ai scos pantofii? Nu ai auzit când ți-am spus că trebuie să mergem? Poți să te încălți? Să nu începem cearta azi, bine?

Ignorându-și mama, Amber continuă să deseneze. Supărată, Susan țipă:

– Amber, nu mai desena! Nu mă face să-ți dau *time-out*!

Amber continuă să deseneze. Susan a mai aruncat câteva amenințări goale:

– Te avertizez! Nu e frumos ce faci. De ce te porți așa?

Susan a demonstrat aproape toate caracteristicile comportamentale ale unui părinte pasiv:

■ **Cereți copilului să îndeplinească o sarcină vagă, neprecizată.** Susan, de exemplu, a întrebat:

– Ați putea încerca să ajutați?

Adeseori, părinții pasivi spun: „Încearcă să te porți frumos“ sau „Încearcă să faci curat“.

■ **Puneți întrebări despre comportamentul copilului dvs. atunci când nu reușiți să comunicați ce vreți ca el să facă.** Susan a întrebat:

– De ce ți-ai scos pantofii?

Alți părinți ar putea întreba: „Unde ar trebui să fii?“ sau „A fost frumos din partea ta?“

■ **Nu respectați implementarea consecințelor și ajustați programul sau evenimentele pentru a face pe plac copilului.** Susan și-a schimbat planul ca răspuns la smiorcăiala lui Sean. O altă procedură pasivă comună este să spuneți: „Data viitoare când faci asta, îți dau *time-out*“ și apoi, câteva minute mai târziu: „Te avertizez – mai fă asta încă o dată și apoi...“

■ **Îi cedați puterea copilului, punându-l pe acesta la cârma situației.** Susan a făcut acest lucru întrebând:

– Sunteți gata să mergeți?

■ **Îl învinuiți pe copil pentru supărarea și acțiunile dvs.** Ați putea spune: „Nu mă face să te pedepsesc“ sau „Mă scoți din sărite“. Susan a spus:

– Nu mă face să-ți dau *time-out*!

■ **Le dați copiilor de ales atunci când nu există alternative.**

Ați putea spune: „Poți să urci în mașină și să-ți pui centura?“

Susan a folosit o frază asemănătoare și a mai spus și:

– Poți să te încalți?

■ **Ignorați un conflict, nutrind speranța că se va rezolva de la sine în mod miraculos.**

Prin discursul și acțiunile sale, Susan i-a învățat pe copii cum să se poarte cu ea. Lăsându-i pe copii să o controleze, Susan a pierdut autocontrolul și, în mod inconștient, a exemplificat lipsa de responsabilitate. Când a pierdut puterea, i-a fost greu să o recupereze. De asemenea, ea a încercat să-și împlinească nevoia de a evita supărarea cu prețul nevoii copiilor săi de a primi informații utile.

Agresivitatea

Comunicarea agresivă nu urmărește să *clarifice*, ci să *câștige* prin autoritate. A câștiga înseamnă a-l determina pe celălalt să facă ce dorești tu. Un semn al unui tată agresiv, de exemplu, este că afirmă ce dorește în propoziții în care subiectul este la persoana a doua. În loc să-i spună clar copilului său ce să facă în timp ce el vorbește la telefon, un tată agresiv ar putea spune: „Întotdeauna mă întrerupi“. Propozițiile cu subiectul la persoana a doua se axează pe cealaltă persoană, nu pe problemă. Când părintele face o remarcă despre copilul său în loc să-și exprime propriile sentimente sau păreri înseamnă că părintele atacă. Dacă părintele spune: „Mă faci să sufăr“, copilul se simte atacat. Dacă părintele spune: „Mă simt rănit“, nu este sugerat un atac. Pentru că propozițiile cu subiectul la persoana a doua se concentrează pe persoană, nu pe problemă, cel cărui îi sunt adresate simte în general că trebuie să răspundă în mod defensiv. Între adulți, putem numi schimbul de replici care rezultă din discuție o ceartă. În cazul copiilor, îl numim „obraznicie“.

Acuzațiile din propozițiile cu subiectul la persoana a doua îi imprimă copilului sentimentul că este atacat și produc certuri.

Oamenii agresivi adeseori vorbesc în numele celorlalți și se poartă de parcă ar citi gândurile. Ei descriu punctul de vedere al altora (adeseori în mod eronat), dar rareori și-l exprimă pe al lor. O mamă ar putea spune: „Crezi că sunt servitoare?“ sau „Crezi că poți avea toate jucăriile pe care le vezi la televizor?“

Oamenii agresivi folosesc, de asemenea, cuvintele „întotdeauna“ și „niciodată“ ca forme de atac: „Niciodată nu-ți aduci aminte de prânz“; „Întotdeauna amâni proiecte importante“. Astfel de afirmații extreme sugerează că vă vedeți copilul ca fiind pe de-a întregul bun sau rău. Generalizând, îl învățați pe copil să generalizeze lucrurile în privința sa sau a celorlalți. Copilul dvs. ar putea să crească făcând afirmații categorice precum: „Nu fac niciodată nimic bun“ sau „Toți profesorii sunt răi“.

Orice afirmație despre o altă persoană, spre deosebire de afirmațiile despre propriile sentimente sau gânduri ale cuiva, tinde să aibă conotația unui atac.

Să urmărim un părinte agresiv în acțiune. Anne a avut o zi grea. Ea îi vede pe cei trei copii ai familiei lenevind în sufragerie și strigă:

– Că căutați în casă? De câte ori nu v-am spus să vă jucați afară? Nu mă interesează că sunt treizeci și două de grade la umbră, ridicați-vă și ieșiți afară. Nu ascultați niciodată ce vă spun.

Laura, fata cea mai mare, încearcă să vorbească cu mama ei:

– Mamă, Tara are un material video de la școală pe care voiam să-l urmărim...

Anne o întrerupe:

– Folosiți acest material ca pretext pentru a vă uita la televizor.

– Dar mamă..., se plânge Tara.

– Nu-mi răspunde nepoliticos, domnișoară. Acum ieșiți afară înainte să mă forțați să fac ceva regretabil. Credeți că puteți face ce doriți, dar vă înșelați. Am nevoie de liniște după ce am muncit toată ziua. Voi, copiii, sunteți atât de egoiști.

În timp ce copiii ies nemulțumiți din cameră, Anne îi amenință:

– Nu faceți fețele acestea îmbufnate. Ar trebui să vă bucurați că ieșiți la aer proaspăt.

Anne a demonstrat majoritatea caracteristicilor oamenilor agresivi:

■ A folosit propoziții cu subiectul la persoana a doua care se axează pe ceilalți oameni, nu pe problemă. („Voi, copiii, sunteți atât de egoiști.“)

■ A vorbit în numele altora, deseori descriind în mod eronat punctele de vedere ale acestora. Ea rareori își exprimă propriile sentimente și gânduri. („Folosiți acest material ca pretext...“)

■ A folosit cuvintele „întotdeauna“ și „niciodată“. („Nu ascultați niciodată ce vă spun.“)

■ I s-a părut că alții o atacă. („Nu-mi răspunde nepoliticos, domnișoară.“)

■ A folosit amenințări goale, foarte aspre.

În afară de tipul de comportament pe care l-a manifestat Anne, părinții agresivi deseori:

- **Impun consecințe care sunt mult prea severe.** („Nu ai voie să te uiți la televizor două săptămâni.“)
- **Au reacții fizice în privința copilului din pricina mâniei,** strângându-l sau apucându-l pe acesta de braț, scuturându-l, amenințându-l cu lovituri sau chiar lovindu-l.

Fermitatea

Scopul abilității de a fi ferm este comunicarea explicită. Când comunicați cu fermitate, faceți afirmații deschise despre sentimentele, gândurile și dorințele dvs. Este o afirmație fermă dacă spuneți: „Vreau să ieșim la pizza“. Nu este o formă de comunicare fermă dacă îi întrebați pe alții („Unde ar trebui să mergem la masă?“) sau dacă încercați să-i controlați („Tuturor le place pizza. Ție de ce nu-ți place?“). Nu se poate să comunicați cu fermitate dacă vă gândiți mult la ce cred alții despre dvs. și nici dacă vă frământați în privința reacțiilor altora cu privire la acțiunile sau cuvintele dvs. Pentru a fi ferm, trebuie să vă concentrați pe propriile dvs. acțiuni în loc să vă axați pe ce ar putea crede cineva despre ele. **Concentrându-vă asupra dvs. înșivă, exersați Puterea atenției.**

Fermitatea este generată de Puterea atenției: axați-vă pe ce vreți să se întâmple.

Pentru a fi un părinte ferm, trebuie să faceți aceste lucruri:

- **Să vă afirmați dorințele, nevoile și așteptările în mod clar și simplu.** („Dă-mi foarfeca. Aceasta este prea ascuțită. Te-ai putea tăia. O să-ți iau una de plastic.“)
- **Armonizați-vă comunicarea nonverbală cu cea verbală.** Dacă replicile dvs. nonverbale sunt prea familiare, este foarte probabil ca fiul dvs. să nu se conformeze. Dacă replicile dvs. nonverbale sunt prea deranjante, copilul dvs. se va împotrivi și va aborda o atitudine defensivă. Când comunicarea nonverbală și verbală se armonizează, îl înștiințați pe copilul dvs. că vorbiți serios. **Înainte ca fiul dvs. să decidă dacă dorește să se conformeze unei comenzi, el vă va citi expresia facială, tonul**

vocii și gesturile. Puteți crește șansele ca el să asculte dacă păreți încrezător și la cârma situației, dacă demonstrați siguranță de sine și folosiți gesturi pentru a oferi informații.

■ **Dați-le copiilor de ales numai când ei au într-adevăr de ales.** „Ești gata să mergi la culcare?” sugerează că fiul dvs. poate decide dacă este pregătit sau nu. Dacă spuneți: „E timpul să te culci, așa că urcă-te în pat ca să te odihnești”, nu-i dați copilului de ales. Ați spus foarte clar ce se va întâmpla.

■ **Dați comenzi care conțin informații stabile, folositoare și evitați să puneți întrebări retorice.** Nu uitați: **concepte precum bunătatea, răutatea și a fi politicos îi încurcă pe copii.** Dacă spuneți: „Jason, nu-mi mai pune porecle! Nu-mi plac”, faceți o afirmație fermă. Dacă îl întrebați pe un copil: „Este frumos din partea ta?”, nu se întâmplă acest lucru.

■ **Asumați-vă și exprimați-vă sentimentele față de copiii dvs.** Când spuneți: „Mă supăr când mă întrerupi”, faceți o afirmație fermă. Dacă spuneți: „Uite ce m-ai determinat să fac!”, nu se întâmplă acest lucru.

■ **Arătați-le respect copiilor și aplicați regulile fără să-i tachinați, să-i faceți să se simtă jenați sau să-i intimidați.** A fi respectuos înseamnă că vă concentrați pe îmbunătățirea comportamentului, nu pe pedepsire. Ați putea spune: „Loviturile dor; nu ai voie să lovești. Când te împinge cineva, spune-i: «Stop! Nu-mi place să fiu împins»”. Dacă doriți să fiți ferm, nu puteți întreba: „De ce ai lovit? Așa tratăm noi oamenii?”

Când am realizat inițial diferențele dintre comportamentele ferme, pasive și agresive, am început să observ felul în care vorbesc oamenii. Pe holurile școlilor, i-am ascultat pe profesori implorând, mituind și chiar țipând și le-am simțit epuizarea. Și eu făceam aceleași lucruri când lucram cu copiii. Singura diferență este că eu am învățat să mă aud pe mine însămi și cum să mă schimb – iar acest lucru a fost un progres minunat.

În cele ce urmează, veți găsi o fișă pe care trebuie să o completați pentru a vă evalua stilul de comunicare actual. Notați aceste procentaje pe un calendar în următoarele săptămâni. Estimați cât la sută din timp vorbiți cu micuții dvs. în fiecare stil de comunicare. Nu uitați, pentru a fi ferm, trebuie să folosiți Puterea atenției și să le spuneți clar copiilor dvs. ce doriți. În capitolul 12, se repetă aceeași fișă. Va fi distractiv să vă observați progresul.

CÂND COPIII MICI TRANSFORMĂ SITUAȚII ÎNFRICOȘĂTOARE ÎNTR-UN JOC – FOLOS FERMITATEA

Imaginați-vă că cineva vă taie calea pe autostradă. Ați putea să înjurați furios, dar în spatele mâniei dvs. se află teama – teama de accidente. Când ne simțim mânioși pe oamenii pe care îi iubim, ne este, de asemenea, foarte frică. Ne putem teme că, dacă un comportament urât se prelungește, nu vom ști cum să răspundem sau ne putem teme că vom declanșa probleme și mai mari. Mânia își are rădăcinile în frică.

Când vă enervați, copilul dvs. vă simte frica și se teme și el, la rândul său. Un copil înspăimântat ar putea transforma o situație înfricoșătoare într-un joc. V-o mai aduceți aminte pe Jessica, fetița de doi ani, care a căzut într-o fântână în Texas? Cei care au salvat-o au săpat două zile ca să ajungă la ea. Când au ajuns în cele din urmă, au găsit-o cântând. Ea își transformase situația îngrozitoare într-un joc, pentru a o stăpâni. Și dvs. ați văzut copii mici făcând acest lucru. Majoritatea copiilor urmăresc desene animate care prezintă cam douăzeci și cinci de acte de violență pe oră. Actele de violență din desenele animate îi pot speria pe copii. Cum răspund ei? Deseori, ei îi roagă pe părinți să le cumpere jucării bazate pe programele TV. Odată ce obțin aceste figurine, ei stăpânesc situația înfricoșătoare la care au fost martori manipulând personajele în timpul jocului.

O voce agresivă pare supărată. Copiii simt că, dacă un părinte este nervos, acel părinte se și teme. Dacă, pe de altă parte, dvs. vorbiți pasiv, vă lăsați copilul să domine situația. Copiii știu că nu sunt în măsură să-i domine pe adulți. Când copiii mici aud o voce ori agresivă, ori pasivă, încep să se teamă și transformă totul într-un joc pentru a recâștiga sentimentul de control. Copiii care abia învață să meargă fac aceasta într-un mod foarte elegant.

Karen dorea ca fiica ei de doi ani, Christina, să se urce pe scăunelul de mașină pentru a ajunge la programarea de la medic. Karen a spus:

– Christina, treci în scăunelul de mașină. Aici, draga mea – uite scăunelul... Haide, urcă.

Christina s-a oprit o clipă, așa cum fac copiii mici când procesează informația, iar Karen s-a enervat, crezând că fiica sa ezită. Supărarea ei s-a transformat rapid în mânie și a izbucnit:

– Să nu începi acum cu mine. Treci aici chiar acum și urcă-te în scăunel.

Karen s-a enervat pentru că îi era teamă că vor întârzia dacă nu vor pleca în curând.

Christina practic a simțit frica mamei sale. Drept răspuns, ea a fugit, uitându-se înapoi spre Karen peste umăr și chicotind ca și cum se jucau de-a prinselea. Karen și-a fugărit fiica, strigând și amenințând-o. A prins-o în cele din urmă, a lovit-o ușor și a pus-o cu forța în scăunelul de mașină.

Probleme similare se iscă atunci când părinții folosesc un ton agresiv sau pasiv pentru a-i trimite pe copiii mai mari în *time-out*. Copiii pot refuza să se conformeze, pot asculta, dar făcând nazuri, sau se pot juca odată ce ajung acolo. Din nou, ei transformă situația înfricoșătoare într-un joc pentru a o controla. Desigur, pentru un părinte, astfel de acțiuni par a fi sfidări.

Pentru a evita astfel de probleme, folosiți un ton hotărât și nu implicați teama în conflictele cu copiii dvs.

FOLOSIȚI COMENZI FERME PENTRU A DA INFORMAȚII UTILIZABILE

Comenzile ferme le comunică fiilor dvs. ce anume așteptați de la ei atunci când nu le puteți oferi o alternativă. Dacă îi spuneți copilului dvs. să se trezească, să se îmbrace și să facă baie, în general

așteptați ca el să facă toate aceste lucruri. Nu îi oferiți copilului de ales dacă să asculte sau nu. Așteptați de la acesta ascultare și, pentru a o obține, trebuie să dați comenzi ferme. Se poate totuși să-i oferiți copilului să aleagă *în ce mod* poate îndeplini comanda fermă. El poate hotărî de pe ce parte a patului se va ridica, ce haine să poarte și dacă vrea să facă baie sau duș. Cu toate acestea, nu are de ales dacă să facă sau nu ce i se cere. Secretul ca să dați o comandă fermă este să le spuneți copiilor dvs. ce au de făcut și să le oferiți informații utilizabile despre cum o pot îndeplini.

EXERCITIU: Maggie, de patru ani, își răsucește pantalonii de trening, făcând din ei un cordon, în loc să se îmbrace. Care dintre următoarele afirmații ar putea oferi informații utilizabile?

1. Mami o să întârzie la lucru dacă nu ne îmbrăcăm repede.
2. Vrei să-ți iau hainele din mână?
3. Care e problema? De ce nu te îmbraci?
4. Vrei să ieșim din casă? Grăbește-te și haide să plecăm.
5. Maggie, întinde-ți pantalonii și îmbracă-te. Te ajut eu să-i așezi.

Ultima afirmație îi oferă lui Maggie informația pe care o poate înțelege și utiliza. Primele patru afirmații nu fac altceva decât să o zăpăcească pe Maggie și să sporească nervozitatea părintelui său. Oferiți-le copiilor dvs. informații utilizabile.

ATENȚIE! CUM SĂ-L AJUTAȚI PE COPILUL DVS. SĂ FIE ATENT LA CE ÎI SPUNEȚI

Primul pas când dați o comandă fermă este să captați atenția copilului. Acest lucru poate fi o provocare, dar vă puteți ajuta de câteva artificii. Proximitatea – apropierea de copilul dvs. – este una dintre aceste strategii. Iată un exemplu în care un adult folosește proximitatea în mod eficient.

Megan e un copil „aerian“, care adeseori se pierde în jocuri și visare. Inițial, mama ei, Katherine, se temea că Megan are o problemă cu auzul, dar doctorii au spus că urechile fetei sunt sănătoase. Cu toate acestea, Katherine se străduia mereu să-i capteze atenția fetei sale. Dacă îi vorbea sau o striga pe Megan din partea opusă a camerei, nu obținea niciodată vreun rezultat, așa că avea obiceiul de

a se așeza pe vine lângă fiica sa și de a-i spune lucruri de genul: „Uită-te la mine. Mami trebuie să-ți spună ceva. Megan, mă asculți?”

Katherine uneori bătea din palme încercând să obțină o reacție oarecare din partea lui Megan. Deseori, Katherine ajungea să țipe din exasperare: „Megan, ești surdă?”

Sora lui Katherine, Cindy, a privit o dată o astfel de interacțiune ușor amuzată. Râsul lui Cindy a enervat-o pe Katherine atât de tare, încât a spus: „Dacă tu te descurci mai bine, ești liberă să încerci“. Cindy s-a dus la Megan, care se juca de zor, și s-a coborât la nivelul privirii acesteia. Cu fața la o distanță de aproximativ cincisprezece centimetri de fața lui Megan, Cindy a așteptat ca aceasta să o observe. Când Megan s-a uitat în sus și a avut contact vizual cu mătușa ei, Cindy a spus: „Iată-te!“ Cu o voce fermă, liniștită, ea a pronunțat numele lui Megan, a atins-o ușor pe umăr și a spus: „Adună aceste piese de puzzle și pune-le în cutie.“ În timp ce vorbea, Cindy a arătat cu degetul spre piese și spre cutie. Gesturile ei întăreau comanda verbală. Megan a început să adune piesele de puzzle.

Katherine, care urmărise scena, a oftat și a făcut o observație: „E simplu pentru tine. Tu nu ești mamă“. Este adevărat. Este mai ușor să lucrezi cu copiii altora. Dar chiar și așa, un stil hotărât vă îmbunătățește șansele de a fi auzit chiar dacă dvs. sunteți părintele.

În cele ce urmează, veți găsi caracteristicile-cheie ale unei comenzi ferme demonstrată de Cindy:

■ **Îngenuncheați până la nivelul privirii copilului și stabiliți contactul vizual.** Pentru a stabili contactul vizual cu un copil mic, trebuie să micșorați distanța dintre fața dvs. și cea a copilului până când acesta vă observă. Acesta este un punct de pornire mult mai bun decât țipatul. Stăpâniți-vă și așteptați reacția copilului *înainte* să vorbiți.

■ **Când copilul se uită la dvs., spuneți: „Iată-te!“,** sau pronunțați numele copilului.

■ **Atingeți-vă copilul cu blândețe pe braț sau pe spate.** Atingerea dvs. îl ajută să se pregătească cuvintele pe care sunteți pe cale să le spuneți.

■ **Spuneți-i copilului ce doriți.**

■ **Întăriți cuvintele dvs. cu gesturile potrivite.** Arătați spre toate hainele împrăștiate și apoi folosiți brațele și mâinile pentru

a arăta unde trebuie să fie puse, în timp ce spuneți: „Pune toate hainele (arătați spre ele) înapoi în coșul de rufe (indicați exact unde)“. Mișcați-vă brațele ca un polițist de circulație.

■ **Lăudați-l sau încurajați-l pe copil pentru alegerea lui de a se conforma comenzii.** (Vedeți capitolul 6.)

Când dați comenzi ferme copilului dvs., angrenați cât puteți mai multe din simțurile sale. Folosiți simțul vizual (contactul vizual și gestică); auzul (roștiți numele copilului și așteptările dvs.); și simțul tactil (atingeți-i umerii și spatele). A-l învăța pe copilul dvs. să vă împlinească așteptările nu este diferit de a-l învăța să citească. Cu cât angrenați mai multe simțuri atunci când îl învățați să citească, cu atât are mai multe șanse să devină un cititor abil.

DVS. SUNTEȚI FERM, ÎNSĂ EI TOT SE ÎMPOTRIVESC

Copiii au obiceiul de a se împotrivi, de a refuza și de a vi se opune. Ei trebuie să facă toate acestea – face parte din călătoria lor de dezvoltare. Există cinci tipuri de împotrivire pe care le vei suporta. Nivelul unu reprezintă o împotrivire minimală. Copiii v-ar putea ignora, spunând: „Nu vreau“ sau vor întreba de ce. La nivelul doi, care este mai puternic, vă vor spune în mod verbal sau nonverbal: „Nu“. La nivelul trei, copiii încearcă să vă atragă într-o dispută pentru putere. Comportamentul lor pare să comunice: „Încearcă numai să mă forțezi!“ Nivelul patru este o criză de nervi în toată regula, iar nivelul cinci este o retragere mută.

Fiecare nivel de împotrivire necesită o abilitate ușor diferită din partea dvs. Copiii la nivelul unu de obicei răspund bine la comanda dvs. repetată sau când spuneți: „O să-ți arăt ce să faci“. După ce roștiți această frază, ajutați-i cu blândețe să depășească împotrivirea printr-o demonstrație. Copiii care manifestă nivelul doi de împotrivire de obicei se vor conforma dacă folosiți abilitatea alegerilor (vedeți capitolul 5). Dacă fiul dvs. încearcă să vă atragă într-o dispută pentru putere (nivelul de împotrivire numărul trei), veți avea nevoie de comenzi ferme, de abilitatea de a alege și de empatie (vedeți capitolul 8). Copiii care acționează la nivelurile patru și cinci

vă vor provoca să folosiți toate abilitățile pe care le cuprinde această carte, împreună cu întreaga dvs. intuiție.

Nu uitați, indiferent cât de mult exersați abilitățile unei discipline sănătoase, uneori copilul dvs. refuză să asculte. El vă va spune nu, iar dvs. vă veți enerva. Trebuie să învățați să vă exprimați această stare de iritare în mod ferm.

CALMAREA NERVILOR ÎN MOD FERM

Ca toți părinții, uneori vă simțiți frustrat din pricina comportamentului copiilor dvs., care vi se pare extrem de enervant. Puteți exprima această frustrare în mod pasiv, agresiv sau ferm. Abordarea pasivă și agresivă sunt metode indirecte, „laterale“ de a vă elibera de mânie. Citiți următoarele afirmații ca să vedeți dacă tindeți să folosiți metode directe sau indirecte pentru a vă exprima frustrările.

- **Indirect** (prin etichetare): „Ești foarte nepoliticos pentru că întrerupi.“
- **Direct**: „Când mă întrerupi, mă enervezi.“
- **Indirect** (prin comenzi): „Nu mai fugi, stai jos și fă liniște.“
- **Direct**: „Când alergi prin casă în timp ce încerc să lucrez, îmi distragi atenția. Nu pot să gândesc.“
- **Indirect** (prin întrebări): „Ce ai făcut? Ce se întâmplă cu tine?“
- **Direct**: „Pare că te preocupă ceva. Sunt îngrijorat.“
- **Indirect** (prin sarcasm): „Deci în sfârșit te-ai hotărât să ni te alături la cină. Ce drăguț din partea ta.“
- **Direct**: „A lua cina împreună este important pentru mine. Când nu vii când te chem, mă simt neapreciat.“
- **Indirect** (prin acuzații): „Nu-ți pasă de nimeni în afară de tine. Ar trebui să-ți fie rușine.“
- **Direct**: „Când mă ignori tot timpul și nu ascuți ce-ți spun, mă înfurii.“

Exprimarea indirectă a emoțiilor îi atacă pe copii; expresiile directe comunică cu aceștia.

Aveți tendința să vă exprimați frustrările prin comenzi, întrebări, acuzații sau sarcasm? Supravegheați-vă cu atenție timp de o săptămână și străduiți-vă să vă exprimați sentimentele într-un mod direct și hotărât. Pentru a vă ajuta în acest sens, vă ofer o formulă. Se numește „mesajul – eu“, pentru că vă ajută să vă împărtășiți propriile sentimente și așteptări. Folosiți-o pentru a răspunde copiilor dvs. atunci când aceștia vă oferă motive de frustrare.

„Când tu, eu mă simt”

Apoi, utilizând Puterea atenției, spuneți-i copilului dvs. ce doriți să facă.

Asigurați-vă că următorul cuvânt după „simt“ este o descriere într-un singur cuvânt al unei emoții (cum ar fi iritat, deranjat, îngrijorat sau supărat). Nu spuneți: „Simt că nu-ți pasă“. Acesta este un gând, nu un sentiment. Când faceți confuzia între gânduri și sentimente, îl veți ataca în mod inconștient și indirect și nu veți reuși să comunicați cu copilul dvs.

CÂND UN COPIL RĂBUFNEȘTE – FOLOSIȚI UN „MESAJ – EU“

„Mesajele – eu“ îl înștiințează pe copilul dvs. că simțiți că v-a nescotit. Nu uitați, copiii nu știu de la început să facă diferența între respect și lipsă de respect. Ei trebuie să fie învățați. Deseori îi văd pe copii lovindu-și părinții sau spunându-le să tacă. Am văzut părinți ferindu-se de lovituri sau ripostând, spunând în mod intenționat cuvinte jignitoare la adresa copiilor. Rareori văd o reacție fermă sau o încercare de a-i învăța.

Nathan, un băiețel de patru ani, și mama lui se aflau într-un restaurant. Mama citea meniul în timp ce Nathan se juca cu broșura. Dintr-odată, el a luat broșura și a lovit-o cu ea. Mama a spus:

– De ce m-ai lovit? Pentru ce a fost asta?

El a scos un mârâit, și-a ridicat pumnul și i-a lovit brațul. Ea i-a răspuns:

– Mami te lovește pe tine?

El a spus nu și a început să plângă. În timp ce el plângea, ea a întrebat:

– De ce te porți așa?

Mama a pierdut oportunitatea de a da o lecție. Ea a pus întrebări irelevante și nu a oferit nicio informație utilizabilă. Nathan

a rănit-o și ea ar fi trebuit să stabilească în mod ferm o limită, spunând ceva de genul:

– Mă doare când mă lovești. Dacă vrei să obții atenția mea, spune-mi: „Mami, vreau să-ți spun ceva“.

Dacă Nathan ar fi lovit-o din nou, ea ar fi putut să-i rețină mâna și să-i spună:

– Nu ai voie să mă lovești pe mine sau pe altcineva. Te voi ține de mână până când voi considera că nu ești un pericol și că nu mă vei lovi.

Dacă acestea sunt prea greu de ținut minte, ar fi putut spune:

– Nu-mi place când mă lovești. Încetează.

Un alt copil și mama lui vorbeau despre antrenamentul la fotbal. Ea a spus:

– Joci mai bine atunci când nu te enervezi.

Copilul a răbufnit:

– Taci, mamă!

Iar ea a răspuns:

– Ești atât de obraznic. Vrei să fii pedepsit?

Cuvintele ei l-au făcut să se simtă prost, nu l-au învățat cum să se manifeste într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social.

Imaginați-vă cum ar fi să învățați tabla înmulțirii, dar, pentru că încă nu o înțelegeți, faceți o greșală și auziți pe cineva spunând:

– Este greșit. E o prostie. Să-ți fie rușine. Mai fă încă o greșală de înmulțire și vei fi pedepsit.

Acest tip de reacție nu v-ar ajuta să învățați tabla înmulțirii. Tot nu v-ați vedea greșelile și nu ați ști nici cum să le corectați, iar sentimentele dvs. în privința matematicii ar fi negative. În același fel stau lucrurile și în privința comportamentului. Când ați fost tratat cu lipsă de respect, trebuie să răspundeți cu fermitate. Dacă răspundeți cu agresivitate, nu faceți altceva decât să vă tratați copilul cu lipsă de respect în timp ce încercați să-l învățați ce înseamnă respectul. Mama „fotbalistului“ ar putea spune pe un ton ferm:

– Nu-mi place când îmi vorbești așa. Dacă nu ești de acord cu mine, ar trebui să zici: „Mamă, nu sunt de acord“. Dacă spui așa, te ascult. Dacă nu, plec din cameră. Nu accept să fii tratată cu lipsă de respect.

Nu uitați, faptul că dacă învățați abilități noi și folosiți acest lucru nu înseamnă că nu veți mai avea conflicte. **Conflictul**

face parte din viață. Acceptați-l. Odată, un tată tânăr care avea tendința să țipe la copilul său s-a hotărât să se calmeze în schimb și să se adreseze acestuia cu „mesaje – eu“. Într-o zi, fiul său, care avea cinci ani, bătea cuie cu tatăl său în garaj. Copilul s-a lovit din greșeală la deget și a spus: „Fir-ar“. Tatăl a tras adânc aer în piept și a zis:

– Fiule, nu-mi place când folosești cuvântul acela.

Copilul, cu toată nevinovăția, s-a uitat în sus și a zis:

– Știu, tati, dar, *la naiba*, a durut!

„EL M-A LOVIT!“ – CUM SĂ-I ÎNVĂȚĂM FERMITATEA PE COPII

„El m-a împins.“ „A fost a mea mai întâi.“ „Ea a zis că sunt prost.“ „El a început.“ Vă sună cunoscut? Copiii adeseori se luptă să stabilească granițe cu alți copii. Dacă sunteți pasiv sau agresiv cu copiii dvs. atunci când stabiliți limite, și ei vor fi pasivi sau agresivi unii cu alții. Trebuie să stabiliți cu fermitate limitele pentru copii și să-i învățați să facă acest lucru și cu alții.

PÂRA: O OPORTUNITATE MINUNATĂ DE ÎNVĂȚARE

Când un copil ajunge să pârască, el spune: „Nu am idee cum să rezolv problema aceasta. Ajută-mă“. Aceasta este o oportunitate minunată de învățare, pe care mulți părinți nu o fructifică. Gândiți-vă la cearta următoare pentru un joc video:

– Este rândul meu să mă joc, afirmă Erin.

– Nu este! Tocmai am început să mă joc eu, izbucnește Tiffany.

– Ba este. Dă-mi mânerul de comandă! cere Erin în timp ce i-l smulge din mână lui Tiffany.

Pentru a-și apăra poziția, Erin o lovește cu pumnul pe Tiffany, care imediat strigă:

– Te spun!

Tiffany fuge imediat să găsească un părinte și i se plânge:

– Erin m-a lovit.

În cele ce urmează, veți găsi câteva răspunsuri tipice ale părinților:

– Erin, de ce ți-ai lovit sora? Știi că nu trebuie să faci asta. Ți-ar plăcea dacă te-ar lovi și ea? Acum este rândul ei.

– Voi două ați face bine să nu vă mai bateți. Nu vreau să aud nimic. Dacă vă mai loviți, jocul video pleacă în vacanță.

– Ce s-a întâmplat?

Tiffany spune partea ei de poveste, la care părintele răspunde:

– Fetelor, jucați-vă pe rând. Nu mă faceți să repet.

Niciunul din răspunsurile de mai sus nu-i învață pe copii cum să gestioneze un conflict în mod ferm. Singurul lucru pe care fetele l-ar putea învăța este faptul că nu te poți baza pe părinți pentru ajutor (mai târziu, aceasta se generalizează pentru toate tipurile de autorități). Toate aceste răspunsuri imprimă sentimentul de neputință. Sau poate că fetele au învățat să nu caute ajutor în cazul unei probleme pe care ele nu o pot rezolva pentru că pot da peste neazuri și mai mari. În schimb, dacă ele descoperă că adulții întotdeauna găsesc soluții, această lecție imprimă un sentiment de dependență. În cele din urmă, copiii poate că au învățat să cedeze pur și simplu în fața tiradelor altora pentru a evita problemele. De câte ori în viață ați fost nevoiți să renunțați la ceva ce vă doreați doar pentru a evita un conflict? Vreți ca și copiii dvs. să facă același lucru?

CUM SĂ-L EDUCAȚI PE PÂRÂCIOS

Martin vă spune:

– Logan m-a împins.

Când un copil vă aduce la cunoștință o problemă despre o tulburare provocată de o altă persoană, prima întrebare pe care trebuie să o puneți este:

– Ție ți-a plăcut?

Acest lucru poate părea ciudat, dar este o întrebare critică din trei motive. Mai întâi, vă ajută să evaluați câtă energie asertivă deține reclamantul. Energia asertivă este nivelul de credință pe care îl are copilul în puterea propriilor sale cuvinte de a-l convinge pe altul. În al doilea rând, a spune nu implică multă energie asertivă

și faptul că vă răspunde la întrebare face ca acea energie să devină imediat accesibilă copilului dvs. În al treilea rând, îl ajutați pe copil să se concentreze asupra propriei persoane și asupra propriilor sentimente, nu asupra celuilalt individ. Acest lucru pune bazele autocontrolului.

Când copilul dvs. răspunde cu o formă oarecare de negație, luați aminte dacă: a dat din cap în semn de refuz; a spus un nu zgomotos și hotărât; un nu agresiv; sau un nu pasiv, neaccentuat. Unele negații (cele hotărâte) dezvăluie un nivel mare de încredere, în timp ce altele (spuse pe tonuri pasive sau agresive) dezvăluie puțină încredere. Dacă negația indică un nivel mare de încredere, comunicați-i copilului dvs.:

– Du-te și spune-i lui Logan: „Oprește-te. Nu-mi place când mă împingi“.

Apoi puneți-l pe copilul dvs. să exerseze Puterea atenției spunându-i lui Logan ce vrea să facă. De exemplu: „Trebuie să-mi ceri să mă mut mai încolo“.

Dacă copilul dvs. demonstrează puțină încredere de sine prin felul în care spune nu, trebuie să-l învățați ce cuvinte să spună și ce ton trebuie să folosească.

Un copil cu un temperament pasiv trebuie să învețe să-și folosească „glasul puternic“. Dacă vă trimiteți copilul singur să vorbească cu un frate pe un ton pasiv, când părăsiți camera, copilul acela va fi lovit pentru că a pârât. Acest lucru aproape sigur se va întâmpla.

Puteți modifica nivelul de sofisticare a limbajului pe care i-l oferiți copilului în funcție de nivelul lui de dezvoltare. Pentru copiii mici (să zicem de doi ani), cei cu întârzieri de dezvoltare sau cei cu tulburări de limbaj sau de vorbire, ați putea spune:

– Du-te și spune-i lui Jeremy: „Oprește-te!“

Pe măsură ce copiii progresează atât în abilitățile lor cognitive, cât și în cele de comunicare, cuvintele pe care le oferiți trebuie să se modifice, de asemenea.

CUM RĂMÂNE CU BEBELUȘII?

În timp ce îmi făceam cumpărăturile la mall, am auzit un prunc plângând și, când mi-am ridicat privirea, am văzut o mamă împingând un cărucior dublu cu un băiețel de patru ani în spate și un bebeluș

în față. Copilul de patru ani lovea capul bebelușului de parcă ar fi fost o tobă și, cum era normal, pruncul continua să plângă. Femeia părea epuizată. M-am îndreptat spre ei, am făcut un comentariu la adresa copiilor ei drăgălași și am întrebat dacă mă pot apropia de aceștia. M-am aplecat și m-am uitat la băiețel, am așteptat ca el să aibă contact vizual cu mine și apoi am spus:

– Vezi fața surorii tale? Plânge. Ea spune: „Nu-mi place când mă lovești. Oprește-te“.

Câteva clipe, băiatul a avut o privire mirată, de parcă ar fi procesat situația. Aproape că l-am auzit gândind: „Deci *de asta* plângea“.

Trebuie să-i învățați pe ceilalți frați ai unui copil mic să citească expresia feței bebelușului.

– Uită-te la fața lui Robin. Zâmbește. Fața ei spune: „Îmi place când vorbești cu mine și mă atingi pe mânuțe“.

Când un frate mai mare îmbrățișează un bebeluș prea tare, învățați-l să-l „asculte“ pe bebeluș spunându-i:

– Vezi ce față are? E roșie. Buzele îi tremură. Chipul bebelușului spune: „Nu pot să respir când mă strângi de gât; ține-mă pe sub brațe“.

Călăuziți-i mâinile copilului pentru a vă întări cuvintele. Ca părinte, trebuie să vorbiți în numele pruncului până când acesta va învăța să vorbească.

PREZENTUL ESTE CEL MAI BUN MOMENT!

Începeți-vă călătoria spre dobândirea unei atitudini ferme făcând următoarele exerciții:

■ **Observați modul în care vorbiți cu copiii.** Sunteți pasiv, agresiv sau ferm?

■ **Concentrați-vă pe efortul de a le oferi copiilor informații utilizabile.** Spuneți-le exact ce au de făcut. Folosiți Puterea atenției pentru a vă axa pe ce doriți să se întâmple.

■ **Captați atenția copilului înainte să vorbiți.** Apropiati-vă de copil, așteptați până când acesta se uită la dvs. și spuneți: „Iată-te!“

■ **Dacă fiul dvs. vă ignoră, spuneți:** „O să-ți arăt ce vreau să faci“. Apoi ghidați-l pe copil până când acesta își finalizează sarcina cu succes.

- **Când sunteți frustrat, exprimați-vă sentimentele direct spunând:** „Nu-mi place când tu“ sau „Când tu , eu mă simt “.
- **Învățați-vă copiii cum să facă față tulburărilor din partea altor copii.** Începeți interacțiunea cu victima întrebând: „Ție ți-a plăcut?“

Fermitatea este abilitatea principală pe care o veți folosi pentru a stabili limite pentru copiii dvs. Fermitatea este o abilitate foarte puternică care vă permite să stabiliți limite cu alții și îi învață și pe copiii dvs. același lucru. Aceste limite exemplifică și învață valoarea respectului. Pentru a fi ferm, trebuie să folosiți Puterea atenției, concentrându-vă pe ce doriți și apoi exprimându-vă dorințele într-o manieră directă. Într-o familie, în comunitate, în democrație, fiecare persoană trebuie să învețe să fie ferm și să stea pe propriile picioare fără să încalce drepturile altora. Abilitatea de disciplinare prin alegeri, despre care veți învăța în capitolul următor, este o altă abilitate care vă va ajuta să stabiliți limite.

Opțiunile: Construirea respectului de sine și a voinței



Jane se ocupa de fiica sa, Mara, și o ajuta să se îmbrace dimineța, pentru ca amândouă să poată pleca din casă cu bună dispoziție și devreme. După micul dejun, ea s-a dus în camera Marei, s-a coborât la nivelul ei vizual, și a așteptat ca fiica ei să se uite în ochii săi. Atunci Jane i-a dat o comandă fermă, de genul: „Pune-ți jucăriile în cutie și apoi îmbracă-te“. Jane a arătat spre jucării și spre cutie, pentru că gesturile nonverbale o ajutau pe Mara să țină cont de cuvintele ei. Jane a așteptat, de asemenea, ca Mara să înceapă să pună jucăriile la locul lor pentru ca s-o poată lăuda pentru faptul că s-a conformat cerinței sale. Odată ce Mara părea concentrată făcând ce trebuia, Jane a plecat să se îmbrace și ea.

Cinci minute mai târziu, Jane a verificat-o pe Mara. Copilul golise cutia cu jucării și stătea în ea, dezbrăcată. Luând adânc aer în piept, Jane a spus din nou ce voia ca Mara să facă și i-a oferit două opțiuni pozitive:

– Mara, ai două posibilități. Poți să ieși din cutie și să te îmbraci cu o rochie sau poți să ieși și să-ți pui o pereche de pantaloni. Ce preferi să faci?

Mara a început să iasă din cutie și a spus:

– Mai întâi pantalonii.

Cu acea alegere, Mara și-a asumat puterea de a acționa. Ea și-a canalizat voința și și-a stăvilit impulsurile de a continua să se joace. A oferi două alegeri pozitive este o abilitate minunată, care poate exista în repertoriul dvs. de părinte. Această abilitate este generată de Puterea liberului arbitru, care ne aduce aminte să ne împotrivim ispitei de a-i forța pe copii să asculte. Ea ne cere să recunoaștem liberul arbitru în ceilalți și să organizăm situații în care copiii să poată alege cu mai multă ușurință să coopereze. Când copiii se simt liberi să facă alegeri, ei învață valoarea angajamentului.

„JOCUL ÎNVINUIRILOR”

În fiecare moment al fiecărei zile luăm decizii. Cu toate acestea, adeseori îi învinuim pe alții pentru alegerile pe care ar trebui să le luăm noi. „El m-a determinat s-o fac“, ar putea spune copilul dvs. „Nu mă face să-ți repet“, ați putea amenința. „Uite ce m-ai determinat să fac – nu am virat unde trebuie“, ar putea spune soțul/soția dvs. Aceste exemple arată genul de cuvinte pe care le spunem atunci când dăm vina pentru reacția sau pentru comportamentul nostru pe

o situație din afară sau pe o altă persoană. Trăim aproape tot timpul pe pilot automat, uitând că noi ne aflăm la cârma propriilor noastre decizii.

De fapt, alegem să uităm că noi luăm decizii. Viața pare că ni se „întâmplă”. V-ați plâns vreodată: „Doamne, ce zi grea am avut!?” Dar cine decide cum merge ziua? Ziua vă alege gândurile? V-ați plâns vreodată: „Traficul azi e oribil”. Este oribil sau pur și simplu se află multe mașini pe stradă? Traficul nu este oribil prin sine, dar dvs. puteți alege să-l percepeți astfel. Dacă alegeți să vedeți o situație ca fiind groaznică, automat vă enervați.

Când credeți că o persoană sau un eveniment v-a provocat sentimentele pe care le aveți, i-ați dat acelei persoane sau acelui eveniment responsabilitatea asupra dvs.

Recent, am stat la un hotel în Chicago, într-o cameră la etajul treizeci și șase. Într-o dimineață, am mers cu liftul împreună cu o femeie care era iritată de faptul că liftul se tot oprea. Ea alesese să se enerveze la culme pentru că liftul se oprea pentru diferite persoane. Dar acesta este rolul lifturilor. De ce a dorit să se enerveze? De ce am dori oricare dintre noi să ne enervăm? Am renunțat la puterea noastră în favoarea lifturilor, copiilor, soților sau instituțiilor? Ce este atât de atractiv la postura de victimă? Aceste întrebări mă fascinează?

De câte ori credeți că altceva în afară de percepția dvs. asupra unui eveniment sau unei persoane vă enervează, renunțați de bunăvoie la puterea dvs. Considerați că evenimentul sau persoana v-a cauzat iritarea, fericirea sau sentimentul de vină. Oricărui lucru sau oricărei persoane i-ați dat putere asupra sentimentelor dvs., acelui lucru sau acelei persoane i-ați dat putere asupra persoanei dvs. Pierdeți Puterea liberului arbitru de fiecare dată când considerați că alții vă determină să acționați într-un anumit fel sau că îi puteți condiționa pe ceilalți să facă ce doriți.

Recâștigați-vă abilitatea opțiunilor și recuperați-vă puterea și autocontrolul. Drept consecință însă, nu veți mai putea să-i învinuiți pe alții pentru propriile dvs. acțiuni. Dacă spuneți: „Nu mă face să-ți iau rigla aceea!”, i-ați cedat puterea dvs. copilului. L-ați făcut pe copil responsabil spunându-i că el vă determină să răspundeți într-un anumit mod. Puteți să vă recuperați puterea dacă recunoașteți că

sentimentele și acțiunile dvs. sunt create de propria dvs. voință liberă. Recuperându-vă puterea, vă veți recupera și responsabilitatea și, la rândul dvs., veți exemplifica ambele calități în fața copilului. Ați putea atunci spune: „Dacă ieși decizia să-l înțepi pe Jordan cu rigla, ți-o voi lua. Poți măsura ceva sau te poți juca singur cu ea. Ce alegi?” Spunând aceste lucruri, veți menține controlul asupra situației și îi trimiteți un mesaj copilului că sunteți la cârma propriilor alegeri, iar el poate face propriile sale alegeri. Ați folosit Puterea liberului arbitru (singura persoană pe care o poți schimba ești tu însuși) și ați dat un exemplu de cum se poate folosi și controla în mod responsabil liberul arbitru. I-ați dat informații utilizabile.

Acest capitol vă va demonstra cum să folosiți abilitatea opțiunilor ca abilitate de disciplinare, favorizând prin aceasta dezvoltarea respectului de sine și puterii voinței în cazul copiilor dvs. Prin faptul că îi ajutați pe copiii dvs. să facă alegeri, ei învață să-și asume anumite acțiuni și consecințe. Îi veți învăța valoarea angajamentului.

RECUPERAREA PUTERII DVS. PĂRINTEȘTI: LUAȚI PROPRIILE DECIZII

În general, părinții cedează puterea primilor lor născuți, iar copiii încearcă să nu facă abuzuri în stăpânirea lor. Când ziceți: „Nu mă face să-ți mai spun o dată“, acești copii întâi născuți se îndreaptă și încearcă imediat să vă recâștige dragostea și aprobarea. Copiii mai mici însă adeseori răspund diferit. Când un părinte le spune: „Mă superi, așa că poartă-te frumos“, ei par că preiau această informație și experimentează pe baza ei. E ca și cum s-ar gândi: „Dacă acest lucru îl supără, ce ar trebui să fac ca să plângă?“ Când cedați puterea copiilor, nu se știe niciodată ce răspuns veți primi. Poate veți avea un mic Stalin sau o Maica Tereza.

În cele ce urmează, veți găsi câteva propoziții folosite de părinți care cedează puterea copiilor. Fiecare dintre ele trimite mesajul greșit, conform căruia copilul îl controlează pe părinte:

■ Nu mă face să-ți mai spun o dată.

■ Mă faci să-mi pierd controlul.

- Uite cum ai făcut-o pe mama (sora, prietena) ta să se simtă.
- Nu mă face să-ți dau *time-out*.
- Ai stricat cina.
- Nu-mi vine să cred prin ce mă face copilul acela să trec.

Aproape toți am auzit în copilărie acele afirmații și, după ani întregi de suportat aceste mesaje, am avut un sentiment copleșitor de insuficiență. Dacă noi i-am fi putut controla pe părinții noștri, nu i-am fi făcut fericiți? De ce nu i-am putut determina să se înțeleagă unul cu celălalt? De ce nu am putut fi mai buni și de ce nu am făcut ca totul să fie mai bine? Bineînțeles, motivul a fost că nu am avut niciodată controlul asupra situației. Pur și simplu am primit acel mesaj fals din partea părinților noștri bine intenționați.

Înainte de a putea oferi alegeri care să le confere autoritatea copiilor, trebuie să învățați să luați propriile decizii. Iată câteva teme care vă vor ajuta:

1. Pentru o zi, renunțați la atitudinea de genul: „Nu știu și nici nu-mi pasă“. Acest lucru vă permite să luați decizii. Preț de o zi, purtați-vă ca și când ați ști. Dacă un prieten vă întreabă unde ați dori să mergeți ca să luați masa de prânz, exprimați-vă preferința în mod clar: „Mi-ar plăcea mâncarea chinezească“.

2. Transformați cuvintele „ar trebui“ în „aș putea“ și apoi alegeți. Când vă surprindeți spunând: „Ar trebui să iau rufele de la curățătorie“, corectați-vă. Asumați-vă alegerea și ziceți în schimb: „Aș putea să iau rufele de la curățătorie“. Apoi decideți dacă o veți face sau nu. Nu există „ar trebui“, „trebuie“ sau „s-ar cădea să“. Există doar alegeri. Începeți să luați decizii și angajamente.

3. Renunțați la expresiile de genul „mă faci să“ și luați decizii. Folosiți Puterea liberului arbitru pentru a vă reaminti că sunteți la cârma propriilor gânduri, sentimente și acțiuni. În loc să spuneți: „Nu mă face să opresc mașina asta“, ziceți: „O să opresc mașina până când vă puneți centura de siguranță“. În loc să spuneți: „Mă scoți din sărite“, ziceți: „Simt că înnebunesc. Se întâmplă prea multe lucruri în același timp“. Apoi spuneți-le în mod hotărât copiilor dvs. ce trebuie să facă. „Tu stai acolo, iar tu stai acolo, în timp ce eu mă gândesc“.

DISCIPLINA DIN CARE TOȚI AU DE CÂȘTIGAT – DAȚI DOUĂ ALEGERI POZITIVE

Copiii mici, care își dezvoltă simțul autonomiei, adeseori simt nevoia să se impună atunci când primesc o comandă de la un adult, ceea ce poate duce la o confruntare. În loc să-i dați o comandă fermă, îi puteți oferi copilului două alegeri acceptabile. Aceste alegeri îi permit copilului să se conformeze dorințelor dvs., în timp ce îi dați, de asemenea, și dreptul să spună „ultimul cuvânt“. Faptul că-i oferiți copilului dvs. două alegeri pozitive îl ajută să realizeze următoarele lucruri:

- Să îndeplinească sarcina pe care o considerați importantă.
- Să se conformeze dorințelor dvs.
- Să învețe abilități de decizie și valoarea angajamentului.
- Va simți că are putere de decizie, ceea ce va reduce luptele pentru putere.
- Își va redirecționa comportamentul și va învăța să-și controleze impulsurile.
- Stabiliți și mențineți autocontrolul.

FALSELE ALEGERI

Când pun în discuție problema alegerilor cu părinții, aceștia adesea dau ochii peste cap ca și cum ar zice: „Da, știm despre alegeri. Să trecem la un alt subiect“. Ei nu își dau seama că nu au reușit să folosească alegerile în mod *pozitiv*.

Majoritatea dintre noi am fost crescuți cu ceea ce eu numesc „falsele alegeri“. „Poți să tunzi iarba sau ești pedepsit.“ „Vă duceți chiar acum la culcare sau nu veți mai avea voie să primiți prieteni peste noapte la voi.“ Numesc toate acestea false alegeri pentru că părintele prezintă o alegere preferată (bună) și una negativă (rea), cu intenția de a-l forța pe copil. În exemplul cu Jane și Mara de la pagina 110, Jane i-a oferit două alegeri pozitive Marei despre cum să iasă din cutie. Ambele au făcut-o pe Mara să se axeze pe sarcina care trebuia îndeplinită. Jane ar fi putut să-i spună fiicei sale: „Îmbracă-te sau îți dau *time-out*“, dar decizia ei de a oferi două alegeri pozitive i-au permis atât ei, cât și copilului să fie încununat cu succes.

Când oferiți o alegere falsă, vă programați copilul să creadă că atunci când gândește, simte sau alege diferit de dvs. este rău, greșește sau se poartă nerespectuos, și nu că a făcut pur și simplu o alegere.

Un alt mod în care un părinte poate da unui copil o alegere falsă este prin cuvinte care par să pună copilul la cârma unor situații pe care de fapt nu le controlează. „Pune-ți pijamalele pe tine, bine?“ „Poți, te rog, să te îmbraci?“ „Lasă-mă să termin de spălat vasele și apoi te ajut.“ „Vrei să mergem la cumpărături acum?“ Părinții nu vor ca fiii lor să hotărască singuri ora la care merg la culcare, sau dacă să se îmbrace sau nu, sau să decidă ce program vor avea într-o zi oarecare. Alegerile false oferă iluzia de control pentru că par să pună pe cineva responsabil peste altcineva. Acest lucru distruge liberul arbitru. Iluzia se risipește atunci când copilul dvs. se poartă altfel decât ați fi crezut că o va face sau că ar trebui s-o facă și atunci amenințați cu pedeapsa. Părinții care oferă alegeri false se tem să spună ce vor în realitate sau nu știu ce vor. Astfel de părinți nu au dobândit abilitatea de a fi fermi (vedeți capitolul 4).

CUM SĂ OFERIȚI ALEGERI POTRIVITE PENTRU FIECARE VÂRSTĂ

Toți copiii pot beneficia dacă le sunt oferite două alegeri pozitive, cu condiția ca acestea să fie potrivite vârstei lor. Ar fi neînțelept să le oferiți copiilor mici alegeri nelimitate. Dacă îi veți spune copilului dvs. să aleagă o singură jucărie din magazin, s-ar putea să rămâneți acolo până la ora închiderii. Apoi mai există și posibilitatea ca acesta să aleagă o jucărie care costă mai mult decât plănuiați dumeavoastră să cheltuiți.

Părinții trebuie să aleagă cu grijă opțiunile pe care le dau copilului, pentru că prea multe decizii pot fi copleșitoare pentru el. *Trebuie* să păstrați autocontrolul și să-i stăpâniți pe copii. Când îi oferiți copilului dvs. opțiuni, gândiți-vă la vârsta lui, la temperamentul acestuia și la situația în care vă aflați. Următoarele instrucțiuni vă vor ajuta să le oferiți copiilor opțiuni:

1. Oferiți-le copiilor mai mici de cinci ani posibilitatea să aleagă între două evenimente sau obiecte predeterminate. Ce trebuie să spuneți când este vorba de:

■ **Îmbrăcăminte:** „Ai de ales între bluza albastră sau cămașa roșie.“

■ **Mâncare:** „Poți să bei suc de portocale sau lapte.“

■ **Activități:** „Ai de ales: poți să construiești cu ajutorul cuburilor sau să desenezi.“

■ **Ascultare:** „Ai de ales: poți să-ți aduni ori hainele, ori jucăriile. Ce vrei să aduni?“

Niciodată nu-i dați posibilitatea unui copil mic să decidă programul zilnic („Ești gata să mergi la culcare?“); activitățile adulților („Poate mami să te lase cu tati acum și să meargă la cumpărături?“); relațiile („Vrei să petreci Crăciunul cu tati sau cu mami?“); sau situații care îl pun pe copil sau pe alții în pericol. Următorul exemplu vorbește despre un părinte care oferă o opțiune inadecvată.

Mama lui Tasha i-a cerut în mod repetat fiicei sale să vină în vizită pentru ca să poată să stea cu Hunter, de șase ani – nepotul ei. La telefon, mama ei deseori făcea comentarii care să inducă sentimentul de vină, ca de exemplu: „Ai crede că locuim la o mie de mile depărtare la cât de rar mă vizitezi. Presupun că o să-l văd pe Hunter la absolvirea liceului“. Pentru a-și împăca conștiința, Tasha s-a hotărât s-o viziteze pe mama ei sâmbătă. Ea și Hunter au sosit dimineața, ca să poată petrece mai mult timp cu bunica. Hunter a fost bucuros să-și vadă bunica și să afle că vor merge în parc. După trei ore, Tasha l-a întrebat pe Hunter: „Ești gata să mergem acasă? Mami are de făcut cumpărături“.

Prin întrebarea sa, Tasha l-a pus pe Hunter la cârma situației. Dacă Hunter nu era pregătit să plece? Avea el într-adevăr de ales? Adulții adeseori îi folosesc pe copii ca pe niște pioni în situațiile în care ei se tem să spună ce doresc. Acest lucru creează probleme foarte mari. Tasha i-a oferit lui Hunter o alegere – să rămână cu bunica sau să plece. Ea a făcut acest lucru pentru că i-a fost teamă să decidă ea însăși și să riște să-și atragă iarăși dezaprobarea mamei sale. Trebuie să le dați copiilor alegeri care să le protejeze dezvoltarea, nu pentru a vă compensa propria imaturitate.

2. Unii copii au nevoie de alegeri mai restrânse, mai structurate decât alții pentru a putea rămâne concentrați pe sarcina

pe care o au de îndeplinit. Mara, care s-a hotărât să intre dezbrăcată în cutia cu jucării, a necesitat mai multe instrucțiuni decât ar fi avut nevoie alți copii de vârsta ei. Pentru că ea avea nevoie de mai multe îndrumări, părinții ei ar fi putut cădea cu ușurință în capcana de a-i da prea multe comenzi, cum ar fi: „Mara, ieși din cutia cu jucării“; „Mara, ascultă-mă“; „Mara, pune-ți jucăriile la locul lor“; „Mara, mănâncă micul dejun“. Pentru că are nevoie de ajutor în organizare din partea adulților, Mara ar putea să nu beneficieze de unele exerciții în luarea deciziilor, pe care le fac alți copii cu mai multă ușurință. În loc să o ghideze permanent pe Mara, părinții ei ar putea folosi abilitatea alegerilor pentru a o ajuta pe aceasta să învețe să se orienteze singură. Abilitatea alegerilor i-ar putea oferi organizarea de care are nevoie și în același timp i-ar permite să exerseze luarea deciziilor. În cele din urmă, această abilitate ar ajuta-o să-și construiască respectul de sine, în timp ce învață să opereze cu succes într-un cadru dat.

3. Copiilor de peste cinci ani nu mai trebuie să le organizați alegerile prin două opțiuni predeterminate. De obicei, copilul de vârsta la care merge la școală poate face față aceluiași număr de opțiuni câte comenzi poate să îndeplinească. Să zicem că îi spuneți copilului dvs. să ducă gunoiul, să se spele pe mâini, să-l cheme pe fratele său și să așeze masa. Dacă el poate să îndeplinească cu succes această comandă formată din patru părți, este pregătit să primească o gamă mai largă de opțiuni. Observați cât de multă organizare necesită copiii dvs. pentru a avea succes. Dacă ei nu pot face față comenzilor multiple, continuați să le oferiți opțiuni mai ușoare, limitate.

4. Pe măsură ce copilul dvs. crește, poate să participe la o discuție despre reguli, practici și programe zilnice. Cu toate acestea, este vital ca dvs. să fiți conștienți că acestea rămân în cele din urmă deciziile adulților.

5. Copiii nerăbdători sau copleșiți răspund mai bine unor comenzi ferme decât opțiunilor. Gândiți-vă la o vreme când v-ați simțit copleșit. Ultimul lucru pe care îl doreați era să luați o decizie – chiar și să alegeți între o gogoasă sau o chiflă părea prea obositor. Când copiii se simt copleșiți, alegerile sunt doar o altă problemă pe care ei nu pot s-o rezolve. În astfel de momente, comenzile clare, ferme vor fi liniștitoare. Dacă v-ați trezi simțindu-vă copleșit, ați prefera să auziți: „Ce vrei la micul dejun?“ sau: „Uite niște clătite. Mănâncă-le și o să te simți mai bine“. Când copilul dvs. a pierdut

controlul, strângeți chingile, reduceți alegerile și preluați puterea până când își va reveni.

Vă prezint în continuare o altă poveste de succes. Băiețelul de patru ani al lui Carol se juca în casa unui prieten. Femeia s-a dus să-l ia de acolo, temându-se de momentul în care trebuia să-i spună că a sosit momentul să plece. De multe ori trecuseră prin lupte pentru putere pentru a finaliza întâlnirile de joacă ale copilului. De data aceasta însă, Carol s-a hotărât să încerce o nouă abordare. Ea a repetat pur și simplu ce avea să-i spună fiului său. A început prin a-i comunica în mod ferm că trebuie să plece. Apoi, înainte ca el să înceapă să se plângă, ea a spus pe un ton vesel: „Ai două opțiuni: Poți să pleci prin ușa din față sau prin cea din spate“. Fiul ei a răspuns imediat: „Pot să sun la ușă dacă o aleg pe cea din față?“ Ea a răspuns afirmativ și au plecat acasă bine dispuși.

PAȘII NECESARI PENTRU A OFERI DOUĂ OPȚIUNI POZITIVE

Pentru a oferi tot timpul două opțiuni pozitive copiilor, aveți nevoie de două lucruri:

1. Trebuie să gândiți în termeni pozitivi la ceea ce doriți ca fiul dvs. să facă. Apelați la Puterea atenției: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.

2. Trebuie să-i dați copilului o opțiune adevărată. Folosiți Puterea liberului arbitru, înțelegând faptul că oamenii aleg cum să se poarte. Oferiți două opțiuni pozitive, ambele fiind acceptabile pentru dvs.

Următorii pași vă vor ajuta să oferiți două opțiuni pozitive:

Pasul 1: Respirați adânc. Luați o decizie conștientă despre ce anume doriți ca fiul dvs. să facă.

Pasul 2: Spuneți-i copilului: „Ai de ales!“ pe un ton vesel. Atitudinea dvs. pozitivă va destinde atmosfera, mai ales dacă micuțul dvs. pare plin de resentimente.

Pasul 3: Spuneți cele două opțiuni pe care le-ați creat pentru a vă atinge scopul. Spuneți: „Poți să, sau poți să”.

Pasul 4: Încheiați procesul rugându-l pe copilul dvs. să-și ia un angajament. Ați putea spune: „Care este alegerea ta?” Dacă fiul dvs. ezită, poate ar trebui să repetați opțiunile. Spuneți pur și simplu: „Pantalonii sau cămașa?” Dacă acesta răspunde: „Să mă joc mai mult”, repetați-i cele două opțiuni din nou calm, dar cu fermitate: „Pantalonii sau cămașa?”

Pasul 5: Observați ce alegere face copilul dvs. Dacă alege pantalonii, atunci comentați pe un ton încurajator: „Alegi să-ți pui pantalonii!” Asigurați-vă că faceți acest comentariu final. Este critic, pentru că el îl face pe copil conștient de alegerea lui. Conștientizarea de sine întărește lobii frontali din creierul copilului. Repet, lobii frontali au capacitatea de a struni izbucnirile emoționale și sunt foarte importanți pentru autocontrol. Nu uitați, majoritatea oamenilor fac alegeri în mod inconștient și ajung să se simtă controlați de viață. Dacă vă creșteți copilul conștient de alegerile sale, nu numai că se va simți mai puțin controlat, ci va avea într-adevăr o mai bună stăpânire de sine, atât psihologic, cât și fiziologic.

În cazul copiilor mai mari ați putea spune: „Mi se pare că ai câteva opțiuni. Simte-te liber să, sau să Care ți-ar conveni mai mult?”

EXERSAȚI, EXERSAȚI, EXERSAȚI

În cele ce urmează, veți găsi un scenariu în care ați putea alege să folosiți abilitatea de disciplinare a celor două opțiuni pozitive. Mai întâi, folosiți Puterea atenției ca să vă gândiți ce anume vreți ca fiul dvs. să facă. Apoi oferiți două alegeri care îi vor permite să atingă acel scop. Faceți-i cunoscute aceste opțiuni pe un ton vesel. Nu uitați, formula de bază pe care trebuie s-o folosiți când îi prezentați alegeri copilului este:

În cazul copiilor mici

- ✓ „Ai de ales!”
- ✓ „Poți să, sau să”
- ✓ „Ce alegi?”
- ✓ „Deci alegi să !”

În cazul copiilor mai mari

- ✓ „Se pare că ai două opțiuni.
- ✓ Simte-te liber să, sau să

- ✓ Ce ar fi mai bine pentru tine?
- ✓ Se pare că ai decis să

SCENĂ: JUCATUL CU MÂNCAREA. Nathan (de patru ani) este ocupat să strângă piureul de cartofi între degete. Respirați adânc. Gândiți-vă la ceea ce vreți să se întâmple. Acum decideți ce alegeri îi veți da lui Nathan. Veți spune:

.....
.....

„DAR DACĂ?”

Până în acest punct sunt sigură că întrebările „dar dacă” vă asaltează mintea. „Dar dacă copilul meu nu alege niciuna dintre opțiuni?” Acest lucru este probabil cea mai mare temere a dvs. Rămâneți calm, continuați să respirați și citiți mai departe.

ALEGERILE ȘI RESPECTUL DE SINE

Abilitatea unei persoane de a lua decizii și de a accepta responsabilitatea pentru aceste decizii este o măsură a respectului de sine. Pentru a face cu adevărat o alegere, trebuie să luați o decizie și să acceptați consecințele acelei decizii. Acest lucru se numește angajament. Prin urmare, este vital să-i ajutați pe copiii care au probleme cu luarea deciziilor și/sau cu acceptarea consecințelor alegerilor lor. Nu-i puteți ajuta pe copii decât dacă alegeți să vă ajutați mai întâi pe dumneavoastră înșivă. Urmăriți conversația care urmează și vedeți dacă vă sună cunoscut:

„Unde ai vrea să luăm masa de prânz?”, întreabă Pat.
„Oriunde, nu contează”, răspunde Sheryl.
„Nici pentru mine nu contează. Serios, Sheryl, orice vrei tu e în regulă”, spune Pat.
„Tu conduci, tu decizi”, răspunde Sheryl.

În societatea noastră, femeile socializează pentru a plăcea altora. Însă este imposibil să iei propriile decizii și în același timp să fii pe placul celorlalți. Ca părinte, nu puteți să stabiliți o limită și să vă îngrijiți de sentimentele copiilor dvs. în același timp. Aceia dintre voi care sunt pasivi trebuie să acorde o atenție specială acestei idei. Scrieți următoarele cuvinte pe un bilețel și postați-l pe frigider:

Nu puteți să stabiliți o limită și să vă îngrijiți de sentimentele altcuiva în același timp.

CUM SĂ-I AJUTAȚI PE COPIII CARE AU PROBLEME CU LUAREA DECIZIILOR

Copiii care au probleme cu luarea deciziilor fac parte din trei categorii:

- Cei care refuză să ia o decizie.
- Cei care se împotrivesc organizării existente. Dacă le dați să aleagă între opțiunea A și opțiunea B, ei aleg C.
- Cei care se răzgândesc. Dacă le dați opțiunile A și B, ei aleg A, apoi trec la B, apoi aleg iarăși A și așa mai departe.

Înainte să continuați lectura, gândiți-vă la dvs. înșivă. Au fost momente în care ați refuzat să luați o decizie, când v-ați răzgândit de o mie de ori sau v-ați oprit la prima opțiune pe care v-a oferit-o viața? Reflectând la dvs. înșivă, vă veți înțelege mai bine copiii. Pe multe planuri, în special pe cel emoțional, nu sunteți foarte diferit față de ei.

Cum să-i ajutați pe copiii care refuză să aleagă

Lisei, de șapte ani, i s-a dat de ales – să-și pună rucsacul pe un raft în dulăpiorul ei sau să-l atârne într-un cui. Lisa stătea în picioare și se uita lung la profesoara ei, apoi a izbucnit dintr-odată în plâns. Pentru Lisa, decizia era copleșitoare.

Poate că o puteți înțelege pe Lisa. V-ați simțit vreodată atât de stresat că pur și simplu nu ați mai putut să faceți față niciunui alt lucru? O neliniște copleșitoare îi cuprinde pe acei copii care nu pot lua decizii cu ușurință. Această dificultate pe care o experimentează este felul lor de a spune: „Lumea mea e copleșitoare“. Aceste sentimente ar putea să se nască din probleme de dezvoltare. Imaginați-vă cum ar fi dacă lungimea brațului dvs. s-ar modifica zilnic sau dacă vocabularul dvs. s-ar dubla într-o lună – o schimbare atât de mare într-un timp scurt ar fi extrem de copleșitoare. O neliniște ca a Lisei ar putea avea rădăcinile în motive de stres major în viață – o mutare sau un deces. Ar putea, de asemenea, să răsară din necazuri de zi cu zi – din pricina dezamăgirii unui copil de părinți sau de el însuși, din cauza schimbării profesorilor, a certurilor cu prietenii sau pentru

că a fost tachinat de un frate. În funcție de temperament, unii copii sunt copleșiți cu ușurință. Alții par să alunece prin viață ca un surfer pe val. Nu vă împotriviți temperamentului copilului dvs. În schimb, învățați cum să reacționați în funcție de acesta.

Pentru a-i ajuta pe copiii care nu se descurcă să facă alegeri, optați pentru următoarele lucruri:

■ **Indicați-i copilului multiplele alegeri pe care le face în fiecare zi.** De exemplu, atunci când el decide să coloreze cu creioane, spuneți: „Văd că ai ales să colorezi astăzi“. De câte ori este posibil, arătați-i copilului dvs. că întotdeauna face alegeri. S-ar putea ca fiul dvs. să se uite la dvs. ca și când ar zice: „E de mirare?“ Asta e grozav – înseamnă că este conștient de acțiunile lui. Lobul frontal din creierul său se maturizează.

■ **Oferiți-i copilului alegeri de mică importanță care implică apropierea față de dvs.** De exemplu, spuneți: „Marvin, ține-mă de mână ca să traversăm strada. Poți să alegi mâna stângă sau mâna dreaptă. Pe care o alegi? Ai ales mâna dreaptă! Îmi place să ne ținem de mână amândoi“. Luarea deciziilor cere autonomie și, pentru unii copii, uneori, autonomia este înspăimântătoare. Pentru a-l ajuta pe copilul dvs. să devină independent, folosiți blândețea ca punct de plecare. Odată ce el va putea face față alegerilor din relația dvs., oferiți-i alte alegeri. Spuneți: „Vrei să o inviți pe Maia sau pe Justin la noi să vă jucați în după-amiaza aceasta?“

■ **Fiți un exemplu de acceptare a greșelilor.** Copiii care refuză să aleagă ar putea să se teamă să-i dezamăgească pe alții sau să se înșele. Fiți un exemplu pentru faptul că oricine poate greși. Copilul dvs. trebuie să vadă că puteți face o greșală, că vă iertați, apoi abordați o strategie diferită (adică învățați din greșeala dvs.).

Puteți folosi tehnica „gândirii cu voce tare“ pentru a exemplifica această abilitate când ați făcut o greșală. Când gândiți cu voce tare, vă spuneți gândurile din interior cu voce tare, ceea ce îi permite copilului să audă cum vă procesați greșeala.

Iată un scenariu: Un tată spune:

– Unde este șurubelnița mea? Voi, copii, mereu îmi împrumutați uneltele fără să-mi cereți permisiunea. Cine a luat-o? Spuneți!

M-am săturat – eu nu pierd lucrurile voastre. Este important să respectați bunurile care aparțin altora. Filmul pe care voiți să-l vedeți a ieșit din discuție acum.

– Dar, tată, spune fiica sa, iar el sare ca ars:

– Nu mă lua pe mine cu „dar tată“! Ar trebui să fiți mai atenți – ce v-a apucat?

Apoi fiul său îi zice:

– Tată, ai luat șurubelnițele acelea la casa bunicii când ai fost la ea să-i repari dulapurile.

Tatăl realizează că a făcut o greșeală gravă. Nu numai că i-a învinuit pe copii, dar i-a și atacat. El realizează că este un moment propice pentru a folosi tehnica „gândirii cu voce tare“.

Gândind cu voce tare, el spune:

– Ei, am făcut o mare greșeală. M-am supărat pentru că nu găseam șurubelnița. De fapt, am fost supărat pentru că șeful meu a țipat la mine azi. M-am simțit atât de prost din pricina serviciului, încât mi-am vărsat nervii pe voi doi. V-am învinuit și am încercat să vă fac să vă simțiți la fel de rău cum mă simțeam eu. Vă datorez scuze. Copii, îmi cer iertare pentru comportamentul meu. Data viitoare când o să mai fiu supărat o să respir adânc și o să gândesc înainte să vorbesc.

Gândind cu voce tare, acest tată a fost un exemplu constructiv de gestionare a greșelilor. El a fost un exemplu pentru cum poți învăța dintr-o greșeală și cum poți lua un angajament de schimbare a comportamentului.

Mulți copii sunt învățați că, orice ai face, o scuză va elimina problema. Copiii trebuie să învețe că, deși este important să-ți exprimi regretele pentru faptele urâte, trebuie, de asemenea (și acest lucru este și mai important), să-ți schimbi comportamentul greșit.

Cum să-i ajutați pe copiii care se împotrivesc organizării existente: Opoziții de dezvoltare și dobândite

Unii copii vor folosi opțiunile structurate pe care li le oferiți ca oportunitate pentru o luptă pentru putere. Astfel de copii, atunci când li se oferă două opțiuni, creează în mod consecvent o a treia opțiune pentru a încerca să mențină controlul asupra situației. Rugați să

aleagă A sau B, ei aleg C. Ați putea spune: „Dragul meu, ai de ales. Poți să mergi lângă mine în mall sau să mă ții de mână. Ce alegi?” În acest moment, copilul dvs. care se împotrivesc ar putea pur și simplu să o ia la fugă. Sau, dacă i se oferă de ales între lapte și suc, un copil care se împotrivesc ar putea cere apă minerală.

Înainte de a discuta cum să ne comportăm cu copiii care se împotrivesc, trebuie să înțelegem de ce controlul este atât de important pentru ei. Ce evenimente din viața unui copil îl pot face să se împotrivesc tuturor structurilor create de adulți? Există două explicații pentru copiii care în mod obișnuit se împotrivesc organizării – motive de dezvoltare sau faptul că au fost învățați să aibă acest tip de comportament.

Opoziția de dezvoltare

Toți copiii mici trec printr-un proces pe care cercetătorii îl numesc „separare-individualizare”. Acest proces îl transformă pe copilul nou-născut, neajutorat și dependent, într-o persoană competentă social, cu o identitate separată. Copilul începe această călătorie spre identitatea de sine definindu-se singur ca „ceea ce este «nu mama» sau «nu tata»”. Astfel, orice poziție fermă din partea unui adult îl îndeamnă pe copil să reacționeze printr-un comportament opus. Copiii în anii de împotrivire își demonstrează adesea opoziția ignorând modurile de organizare pe care le oferă adulții. Acești copii testează – dar nu pentru a vă enerva sau pentru a vedea cât de mult pot întinde coarda. Ei testează pentru a-și da seama cine sunt (unde se termină ei și unde începeți dvs.), dar și pentru a-și descoperi unicitatea.

Pentru a ajuta un copil care se împotrivesc alegerilor structurate din motive de dezvoltare, faceți următoarele lucruri:

■ **Dați-vă seama că, dacă vă veți permite să fiți târât într-o luptă pentru putere, i-ați îngăduit concentrării dvs. să treacă de la dragoste la frică.** Atunci veți opera dintr-o bază negativă, încercând în mod inutil să-l determinați pe copil să facă ceva. Pentru a evita această capcană, respirați adânc, conștientizați-vă gândurile și decideți să treceți de la frică la dragoste. Alegeți în mod conștient gânduri care vă dau controlul

asupra dvs. înșivă, nu asupra copilului. Folosiți Puterea percepției pentru a vă asuma propria supărare sau folosiți Puterea de a accepta pentru a vă spune: „Acest moment este așa cum este“.

■ **Odată ce vă puteți controla, înțelegeți că fiul dvs. va alege să coopereze în cadrul implementat de dvs. sau nu.** Constrângerea de către dvs. sau de către copil este problema, nu răspunsul. Luați decizia în mod conștient de a vă baza pe Puterea liberului arbitru. Amândoi aveți de ales cum să vă purtați. Puteți să vă controlați acțiunile proprii, dar nu pe ale copilului.

■ **Folosiți tehnica papagalului.** Acest lucru implică repetarea opțiunilor pe care le-ați prezentat copilului pe un ton calm și ferm.

Părintele: „Joseph, e timpul să strângi aceste jucării. Ai de ales – poți începe prin a pune la locul lor blocurile mici sau pe cele mari. Ce alegi?“

Joseph: „Nu!“ și începe să arunce blocurile.

Părintele: Joseph, e timpul să strângi aceste jucării. Ai de ales – poți începe prin a pune la locul lor blocurile mici sau pe cele mari. Ce alegi?“

Joseph: „Nu mă poți obliga. Te urăsc.“

Părintele: Joseph, e timpul să strângi aceste jucării. Ai de ales – poți începe prin a pune la locul lor blocurile mici sau pe cele mari. Ce alegi?“

Pe măsură ce continuați să repetați cu calm opțiunile, este probabil să se petreacă unul din cele trei lucruri. Joseph poate începe să pună blocurile la locul lor. Este posibil să facă acest lucru în silă, însă tot ar putea începe să le strângă. Sau dimpotrivă, ar putea să-și întetească asaltul verbal împotriva dvs. și să recurgă la agresivitate fizică (de exemplu, ar putea să vă lovească). În al treilea rând, ar putea încerca să scape din acea situație printr-o criză de nervi sau fugind.

Dacă fiul dvs. alege să coopereze cu dvs., scoateți în evidență această alegere. Realizați câtă voință și energie a utilizat copilul pentru a-și transforma răspunsul negativ într-unul pozitiv și pentru a se apuca să facă ordine. „Alegi să pui blocurile mici în cutie mai întâi!” Acest lucru este aproape un miracol, așa că bucurați-vă de el.

Ce e atât de miraculos în faptul că fiul dvs. vă ascultă? Gândiți-vă la dvs. înșivă. Ați fost vreodată atât de supărat, încât gândurile dvs. negative despre altă persoană sau o situație oarecare v-au împins până la limita suportabilității? Cu siguranță ați fost tratat nedrept. Ați fost vreodată hotărât să demonstrați că punctul dvs. de vedere era corect? Gândiți-vă de câtă putere e nevoie pentru a stăvili o avalanșă de învinuiri, mânie și justificare de sine pentru a fi din nou cooperant. Copilul care alege să se supună tocmai a încheiat un proces dificil – unul cu care adulții se luptă din greu. Din adâncul inimii, lăudați-l pe copil și bucurați-vă de biruința dragostei lui asupra fricii. Cuvintele dvs. vor fi desăvârșite dacă intenția dvs. este de a aduce mulțumiri adevărate pentru **darul său de a alege cooperarea în locul împotrivirii**. Deși ar putea să mai bombăne, aceasta nu este decât o descărcare de adrenalină care îi țâșnea prin corp în timpul conflictului.

Dacă împotrivirea lui Joseph sporește, veți avea nevoie de abilitatea empatiei discutată în capitolul 8 pentru a-l ajuta să depășească criza și să redevină cooperant.

**Părinții permisivi au întotdeauna sentimente de vinovăție.
A fi permisiv cu copiii conduce la lupte pentru putere.**

Opoziția dobândită

Al doilea tip de copil care se împotrivește alegerilor structurate este cel care a învățat că acesta este un mod eficient de a-și vedea nevoile împlinite. Copiii pot învăța această lecție în trei moduri de bază: prin permisivitatea părinților, printr-o creștere care nu suplinește nevoile copilului și din problemele din familie.

Părinții permisivi ori cedează în favoarea copilului când acesta se supără, ori încearcă să mascheze situația pentru a evita să-l necăjească. Acest tip de acțiuni îl învață pe un copil să se lupte cu limitările și să se poarte urât pentru a obține ce dorește. De asemenea, el învață că adulții nu vorbesc serios. Partea tristă a acestui fapt este că, atunci când

un părinte se uită la copil și spune „te iubesc“, copilul nu poate crede nici asta.

Al doilea mod în care copiii învață să se împotrivescă alegerilor structurate începe din pruncie și are legătură cu felul în care nevoile bebelușului au fost sau nu împlinite. Când copilul are o nevoie (foame, căldură, mângâiere), el intră într-o stare de surescitare. Când adultul împlinește nevoia copilului, se produce o stare de relaxare. Dacă părintele răspunde copilului, dar nu-l poate liniști (din cauza colicilor, naștere prematură sau alte probleme fizice), copilul va rămâne într-o stare de supra-surescitare. Din punctul de vedere al copilului, nevoile lui nu au fost împlinite. Copilul poate ajunge să creadă că trebuie să încerce să conducă lumea pentru a-și împlini nevoile. Pe măsură ce se dezvoltă, copilul va încerca să dețină controlul și se va împotrivi organizării impuse. El va consuma o mare cantitate de energie încercând să conducă lumea așa cum dorește, pentru că are impresia că aceasta este singura sa șansă de supraviețuire. Acești copii nu se împotrivesc organizării pentru a testa limitele puterii lor. În schimb, ei încearcă să-i controleze pe alții pentru a se simți în siguranță. Ei au puțină toleranță pentru frustrări.

O ultimă modalitate prin care un copil învață să se împotrivescă alegerilor structurate este prin experimentarea unei probleme majore de familie (de exemplu, în cazul unui divorț, a unui deces sau a unui părinte depresiv, narcoman sau alcoolic). Astfel de neazuri creează un stres enorm pentru copil și îl face să se simtă copleșit. Astfel, devine incapabil să ia decizii. Este greu pentru părinți să admită că astfel de probleme nuanțează viața copiilor lor de teama că vor fi percepuți ca mame sau tați răi. Totuși, atâta vreme cât părinții neagă aceste probleme, ele nu pot fi rezolvate. Deși este nevoie de curaj, un părinte trebuie să recunoască existența unei situații care ar putea să afecteze sănătatea emoțională a copilului său. Doar atunci părintele va fi responsabil și în măsură să rezolve problema.

Pentru a ajuta un copil care se opune organizării, faceți următoarele lucruri:

Mai întâi, nu uitați că, deși un copil care se împotrivește vă testează răbdarea, trebuie să vă mențineți autocontrolul. Exersați cu

rigurozitate toate tehnicile de îndrumare cu dragoste subliniate în carte. Dacă fiul dvs. este în mod obișnuit încăpățânat și dorește să dețină controlul, este puțin probabil să răspundă la vechea abordare bazată pe teamă, așa că este cel mai bun lucru pentru toți cei implicați să se treacă la o abordare bazată pe îndrumarea cu dragoste. Indiferent de stilul disciplinar pe care îl veți folosi însă, vor exista frecvent lupte pentru putere.

Veți fi nevoit să urmați pașii expuși în cele ce urmează, atât dvs., cât și copilul dvs., pentru a vă vindeca rănilor sufletești în urma unei lupte pentru putere.

■ **Iertați-vă pe dvs. înșivă.** De vreme ce toate luptele pentru putere duc la rănirea cuiva, după ce se liniștesc apele vă veți simți vinovat probabil, iar vina poate duce la creșterea permisivă a copiilor. Creșterea permisivă a copiilor creează copii pretențioși, încăpățânați și împotriviți. **Rupeți cercul vicios iertându-vă pe dvs. înșivă.** Iertarea are loc în trei etape, pe care eu le numesc „cei trei R ai iertării“. Mai întâi, *recunoașteți* și acceptați-vă sentimentele. Spuneți-vă: „Mă simt nervos și tensionat și asta e în regulă“. În al doilea rând, *revizuiți* experiența. Renunțați la căutarea unui îndreptățit și a unui vinovat. Admiteți că, dată fiind dispoziția voastră, ați făcut ce ați putut și la fel și copilul dvs. În al treilea rând, *rugăți* pe cineva să vă ajute. Cereți-i calm copilului dvs. să vă fie alături pentru a construi noi tipuri de comportament. Iată un exemplu de ce ați putea spune: „Seara trecută când a sosit vremea de culcare, am țipat la tine și te-am lovit. Am făcut acele lucruri pentru că am pierdut controlul, nu pentru că ai fost neascultător. Uneori am impresia că vrei să fii șeful meu. Voi fi un părinte mai bun. O să încerc să-mi exprim mânia într-un alt mod – prin cuvinte spuse cu fermitate“.

„Cei trei R ai iertării“ sunt: să vă recunoașteți sentimentele, să revizuiți experiența și să-l rugați pe copilul dvs. să vă ajute.

■ **Angajați-l pe copilul dvs. în rezolvarea problemelor.** Împreună, construiți un plan de viitor care îl va ajuta pe copil să reușească să vă asculte. Ați putea spune: „Ora de culcare este o problemă pentru noi. Nu-mi place să țip la

tine. Ce te-ar putea determina să mergi la culcare fără ceartă la ora 7.30? Dacă fiul dvs. are sugestii rezonabile, încercați-le. (Totuși nu schimbați ora de culcare.) Pentru copiii sub vârsta de șase ani, punerea ritualului de culcare în imagini ar putea ajuta. Puneți imaginile în ordine de la stânga la dreapta într-un loc vizibil și asigurați-vă că fiul dvs. le revizuieste adeseori. Imaginile ar putea arăta baia, pijamalele, periuța de dinți, o carte și ritualul de a spune noapte bună părților corpului, un sărut și stingerea luminii. La ora de culcare, arătați-i copilului dvs. ce face în momentul respectiv și ce trebuie să facă în continuare.

■ **Ajutați-l pe copil să se simtă puternic.** Faceți acest lucru permițându-i să participe adeseori la activitățile care îi plac și în care poate avea succes. Arătați-i numeroasele decizii pe care le ia în fiecare zi.

■ **Jucați-vă cu copilul dvs. cu regularitate.** Dacă vă concentrați pe jocul cu copiii mici timp de cel puțin cinci minute zilnic, puteți reduce luptele pentru putere chiar și cu cincizeci la sută.

Cum să-i ajutați pe copiii care se răzgândesc

Tatăl lui Kaitlin a rugat-o să aleagă între lapte și suc ca o gustare între mese. Ea a ales laptele. Când tatăl a adus laptele, Kaitlin l-a împins înapoi și a zis: „Nu, suc“. Tatăl său i-a dat atunci niște suc, iar Kaitlin a spus: „Vreau lapte“. Ușor de înțeles, tatăl era gata să-i toarne ambele băuturi în cap.

Copiii precum Kaitlin pot avea probleme cu respectul de sine. În astfel de momente de indecizie, ei pot fi supărați pe ei înșiși sau pe întreaga lume din varii motive. Ar putea fi obosită sau supărată din pricina unei probleme serioase de familie sau pur și simplu ar putea să aibă o dimineață grea. Prin nehotărâre, Kaitlin încearcă să-l convingă pe tatăl ei sau mediul înconjurător. Copiii care aleg C după ce li s-a dat de ales între A și B se aruncă într-o confruntare directă. Ați putea să-i numiți agresivi. Copiii precum Kaitlin, pe de altă parte, ar putea fi numiți pasiv-agresivi. Ei folosesc mijloace pasive pentru a-i controla pe alții, în loc să folosească mijloace agresive.

Ajutorarea acestor copii începe printr-un diagnostic. Prima întrebare pe care tatăl lui Kaitlin ar putea să o pună este dacă aceasta este o problemă de dezvoltare sau un comportament dobândit. Este această indecizie un comportament nou pentru copil? Toată această tracasare este ocazională sau cronică?

Când incapacitatea de a alege apare brusc și se petrece doar ocazional, copilul ar putea fi temporar copleșit de stres. Din punct de vedere al dezvoltării, când copiii sunt stresați, ei regresează (adică ei recurg la comportamente pe care le-ați așteptat de la copii mult mai mici). Atunci când copiii regresează, au nevoie de comenzi ferme, nu de alegeri. Tatăl ar putea spune: „Kaitlin, ai probleme să-ți alegi ce vrei să bei în dimineața asta. Uite aici lapte. Bea-l dacă îți place“. Comenzile îi învață pe copii ce trebuie să facă, în timp ce alegerile îi învață cum să ia decizii și să-și asume angajamente. A învăța un copil de șase luni cum să ia decizii este ridicol și același lucru este valabil pentru copiii foarte stresați care au regresat temporar.

Dacă este o problemă cronică, este foarte probabil ca aceasta să fie un comportament dobândit. Copilul obține mai multă atenție răzgândindu-se decât dacă este cooperant. Dacă trăiți într-un ritm alert, încetiniți, petreceți timp cu copilul și bucurați-vă de alegerile acestuia de a fi cooperant. Folosiți Puterea atenției care spune: „Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate“.

Dacă vă jucați cu copilul în mod regulat, luptele pentru putere se vor diminua.

CUM SĂ EXERSAȚI PUTEREA LIBERULUI ARBITRU

Realizarea deciziilor dvs. ca adulți și transmiterea acestei conștientizări copiilor dvs. sunt daruri minunate pentru aceștia. Puteți conștientiza propriile decizii pe măsură ce *interacționați* cu copiii dvs. sau puteți opta să nu vă dați seama de deciziile dvs. și pur și simplu să *reacționați* față de ei. Odată ce veți accepta că în mod constant luați decizii, puteți să preluați controlul asupra propriei persoane și să realizați că puterea dvs. constă în interiorul dvs., nu în abilitatea dvs. de a-i manipula pe ceilalți. Puteți deveni o persoană care ia decizii conștiente sau puteți rămâne, sau puteți fi o persoană

Încurajarea: Cinstiți-vă copiii pentru ca și ei să vă cinstească



Încurajarea: Cinstiți-vă copiii pentru ca și ei să vă cinstească



Fac multe prezentări în fiecare an în jurul lumii și îi rog pe participanți să le evalueze. Nouăzeci și nouă la sută din evaluări sunt extrem de pozitive, obținând aprecieri generoase pentru conținut, stil și vorbitor (eu). Uneori însă obțin reacții negative și mă uimește cât de amenințătoare apare o astfel de critică. Prin prisma ei, îmi dau seama că am tendința de a nu ține cont de toate aprecierile primite. Acest lucru îmi dă de gândit.

De ce sunt atât de impresionată de opiniile negative? Ce forțe din viața mea m-au făcut să pun mai mult accent pe critică decât pe aprecieri? De ce, în mijlocul atât de multor încurajări, mă descurajez totuși? Știu că nu sunt singura cu acest sentiment. Mulți dintre noi percep lumea în felul acesta.

Acest capitol va explora această tendință comună, dăunătoare. De asemenea, va demonstra și diferența dintre lauda eficientă și ineficientă și va examina valoarea recompenselor. Vă voi arăta moduri încurajatoare de a-i lăuda pe copii, de a le recunoaște eforturile și realizările. Veți învăța să-i lăudați pe copiii dvs. într-un mod care susține respectul lor de sine și de siguranță și care construiește unitatea în familia dvs.

CE ÎȚI FACI ȚIE LE FACI ȘI ALTORA

Folosiți abilitatea încurajării pentru a-i arăta copilului dvs. că apreciați decizia de a coopera și de a vă respecta limitările. Majoritatea adulților îi încurajează pe copii folosind laudele. De fapt însă, lauda poate fi descurajatoare sau încurajatoare, în funcție de forma pe care o ia. Scopul meu este de a vă ajuta să depășiți dorința de a vă lăuda copiii pentru a-i constrânge să se poarte frumos sau să le sporiți respectul de sine, în așa fel încât să atingeți un scop mai mare – crearea unui mediu încurajator.

Încurajarea vine din Puterea unității și vă poate ajuta să rămâneți conectat cu copilul dvs. Ea spune: „Cinstesc, apreciez și te recunosc pe tine și alegerea ta“. Folosind încurajarea așa cum veți învăța în acest capitol, veți insufla în copilul dvs. valoarea interdependenței. Numai când copilul dvs. va putea cu toată inima să aprecieze acest lucru va putea să aprecieze și alți oameni. Prin această apreciere de sine și a altora crește sentimentul de apartenență la ceva.

Nu uitați, felul în care vă tratați pe dvs. înșivă este felul în care îi veți trata și pe copiii dvs. Într-un weekend, mi-am vizitat o prietenă care are un copil mic. Împreună am mers la o petrecere. Când am ajuns, am observat că părea tensionată. Când am întrebat de ce, ea a spus: „Mă întreb de ce am ales această rochie îngrozitoare – arăt oribil“. A doua zi, la ea acasă, ea i-a spus copilului său să facă ordine în cameră. El a început imediat și a terminat rapid. Când era gata să iasă din casă cu prietenii, mama sa l-a chemat înapoi și l-a întrebat: „Chiar ți se pare că în camera asta este ordine?“ El a rămas acolo fără să spună nimic. „Faptul că ți-ai aruncat hainele în dulap nu înseamnă că ai făcut curat. Arată îngrozitor. Poți să faci o treabă mai bună ca asta – nu ești chiar atât de prost“. Cuvintele pe care i le-a spus semănau cu cele pe care le spusese despre ea însăși la petrecere. În ambele cazuri, ea oferise o descurajare aspră.

Amica mea are mulți prieteni. Institutul Național al Familiei a raportat că un copil american obișnuit petrece aproximativ 12,5 minute în fiecare zi comunicând cu părinții săi. Din acel timp, preț de 8,5 minute sunt corecți, criticați și certați. Un studiu al Universității din Iowa a relevat faptul că, în medie, un copil aude 432 comentarii negative pe zi comparativ cu 32 de comentarii pozitive (Hochschild, 1997). Această zonă din viața familiei are în mod evident nevoie de atenție.

CREAREA MEDIILOR ÎNCURAJATOARE

Aveți tendința de a vă încuraja sau descuraja? Următorul chestionar vă poate ajuta să indicați cu precizie ce fel de tendințe aveți:

1. În timpul zilei, am tendința să mă axez mai mult pe:
 - (a) abilitățile și punctele mele forte
 - (b) defectele și slăbiciunile mele
2. În mod obișnuit, eu:
 - (a) mă accept așa cu sunt
 - (b) mă axez pe ce nu este în regulă și are nevoie de schimbare (prea gras/ă, prea slab/ă, prea nu știu cum)
3. În general, vorbesc cu mine însumi/însămi într-un mod care:
 - (a) clădește încrederea de sine
 - (b) mă face confuz sau necorespunzător

4. În timpul zilei, am tendința să mă gândesc la:
 - (a) ce fac într-un anumit moment
 - (b) ce ar trebui să fac
5. Observ:
 - (a) propriile mele eforturi și progrese
 - (b) că nu sunt la nivelul la care cred că ar trebui să fiu
6. Pe măsură ce se desfășoară viața, am tendința să:
 - (a) judec totul ca fiind rău sau bun
 - (b) observ turnura lucrurilor fără să simt nevoia să judec

Dacă alegeți mai multe răspunsuri de A decât de B, probabil vă pricepeți să vă încurajați singur. Dacă ați selectat mai multe răspunsuri B, aveți tendința de a vă descuraja. Dacă vă tot descurajați, îi veți descuraja în mod inconștient și pe copii. De vreme ce schimbarea începe cu dvs. și apoi se extinde la copii, luați astăzi decizia de a fi mai bun cu dvs. înșivă și să vă încurajați mai mult. Pentru a începe procesul de schimbare, spuneți următoarele afirmații cu voce tare:

- Voi recunoaște și onora propriile mele contribuții pentru o lume mai bună.
- Îmi voi permite să fac greșeli și mi le voi ierta.
- Mă voi încuraja pentru a avea succes.
- Voi accepta laudele pe care mi le aduc alți oameni pentru știu că sunt un om valoros.
- Voi renunța la judecățile mele pentru a permite ca dragostea mea să iasă la lumină.

Dacă schimbați modul în care vă tratați, veți putea cu ușurință să schimbați felul în care vă tratați copiii.

Abilitatea încurajării este generată de Puterea unității, care, la rândul ei, cuprinde toate celelalte Puteri ale autocontrolului. Iată cum stau lucrurile. Pentru a deveni încurajator, trebuie să:

- Acceptați-vă atât pe dvs. înșivă, cât și situația așa cum sunt, nu așa cum credem noi că ar trebui să fie (Puterea de a accepta).

- Axați-vă pe ceea ce doriți, nu pe ce nu doriți (Puterea atenției).
- Asumați-vă supărarea (Puterea percepției).
- Atribuiți intenții pozitive dvs. înșivă și celorlalți (Puterea iubirii).
- Recunoașteți că singura persoană pe care o poți schimba ești tu însuși (Puterea liberului arbitru).
- Percepeți conflictul ca pe o oportunitate de a învăța și a fi învățat (Puterea intenției).

După cum puteți observa, autocontrolul și încurajarea reprezintă cele două fețe ale aceleiași monede. Încurajarea vă permite să fiți într-o legătură profundă cu ceilalți și să le apreciați pe deplin calitățile lor unice. Vă permite să renunțați la egoism pentru a întinde o mână de ajutor, pentru a vă bucura de ceilalți și pentru a vă axa pe a dăruia, nu pe a primi. Încurajarea conferă un simțământ adânc de apartenență.

Autocontrolul și încurajarea reprezintă cele două fețe ale aceleiași monede.

Răsplata pentru încurajarea copiilor îmbracă diferite forme. O familie are de câștigat din punct de vedere psihologic, atunci când membrii ei au un sentiment puternic de apartenență. Un mediu încurajator clădește, de asemenea, respectul de sine al copilului dvs. El duce la zile mai bune cu copiii, pentru că aceștia sunt mult mai predispuși să coopereze. O atmosferă încurajatoare oferă și beneficii neurologice. De fapt, sculptează creierul copilului dvs. pentru o viață cu obișnuințe sănătoase. Căminele în care se manifestă descurajarea formează creiere predispuși la depresie, violență, dependență și impulsivitate. Pentru a întreține o atmosferă de încurajare, *trebuie* să exersați cele *Șapte puteri ale autocontrolului*. Pe măsură ce veți stăpâni aceste puteri, capacitatea dvs. de a oferi încurajare va crește.

POATE LAUDA SĂ FIE DESCURAJATOARE?

Pare logic ca laudarea copiilor să cauzeze sporirea respectului de sine. Cu toate acestea, două decenii de cercetări au demonstrat că

acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Anumite feluri de laude sunt de fapt periculoase. Ele inhibă respectul de sine.

Vă voi spune mai multe despre acest subiect în cele ce urmează. În primul rând, să examinăm câteva tipuri de laude comune, dar care lezează (apoi vom explora forme sănătoase, constructive de laudă).

■ **Oferind prea multe laude generale, atotcuprinzătoare, îi puteți împovăra în mod nefiresc pe copilul dvs., în așa fel încât se va simți presat să atingă niște standarde nerealiste.** Poate că în copilărie auzeați adesea: „Ești întotdeauna atât de cuminte și de săritor“. Tot auzind aceste cuvinte, ați rămas cu două opțiuni: puteați încerca să vă ridicați la imaginea desăvârșită care vă fusese atribuită sau din contră să vă „dați în stambă“, în speranța că părinții își vor da seama cum sunteți „cu adevărat“. Multe familii care exagerează laudele generale sfârșesc prin a avea un copil „perfect“ și un „demon“. Cel perfect excelează la școală și, ca adult, se străduiește să fie angajatul exemplar, soțul model și părintele ideal. Celălalt frate pare că strică intenționat tot ce atinge. Viața sa este o psihodramă neîntreruptă și le dă multe de discutat membrilor familiei în timpul sărbătorilor.

■ **Oferind prea multe laude care se bazează pe judecarea valorilor îi învață pe copii că „bun“ înseamnă „să le faci altora pe plac“, iar „rău“ înseamnă „să nu le faci altora pe plac“.** Mulți dintre noi îi laudăm pe copii comunicându-le judecarea valorilor: „Ce băiat bun ești!“ sau „Ce treabă bună ai făcut!“ Copiii mici gândesc simplist. Adeseori le sugerăm copiilor că sunt buni dacă fac ce la spunem și ei ajung să ne creadă. Prin extensie, ei își dau seama, de asemenea, că atunci când nu îndeplinesc ceva cerut de un adult, înseamnă că sunt răi. Copiii care absorb acest mesaj pot crește cu sentimentul de vinovăție atunci când greșesc, așa cum fac toți oamenii. Ei pot, de asemenea, să devină foarte moraliști și critici atunci când alții greșesc. Pot crede că oamenii care îi dezamăgesc pe alții sau care fac greșeli sunt răi. Ați observat cât de critici și nepoliticoși sunt unii adulți cu funcționarii din magazine? „Cum îndrăznești să faci o greșală în timp ce îmi procesezi cumpărăturile? Mi-ai stricat toată ziua!“

Laudele bazate pe judecată mai au și un alt efect secundar. Copiii pot deveni „obsedați de judecări”. Ei vor întreba cu încordare: „E bine? E corect ce am făcut?” Am predat unor studenți la colegiu care au devenit extrem de neliniștiți atunci când nu le-am dat instrucțiuni exacte pentru o temă. Ei întrebau: „Câte pagini doriți?” Dacă răspundeam „Câte aveți nevoie pentru a vă exprima”, ei reveneau și întrebau: „Ați putea verifica ce am scris ca să știu dacă sunt pe drumul cel bun?” Dacă răspundeam: „Numai tu poți decide acest lucru”, arătau de parcă ar fi avut nevoie de stimulente pentru a finaliza semestrul.

■ **Laudele care se axează pe ceea ce credeți sau ceea ce simțiți dvs. în legătură cu comportamentul copilului îl învață pe acesta să vă caute aprobarea.** Dacă vă lăudați copiii pentru a-i determina să se comporte frumos, laudele dvs. vor da greș, pentru că reprezintă o formă de a obține ceva, nu de a dăruia. Ați putea spune lucruri de genul: „Îmi place cum te-ai comportat în supermarket” sau „Sunt mândru de tine când ai rezultate bune la școală”, sperând că în continuare copilul va avea un comportament bun sau rezultate satisfăcătoare. Dar acest lucru îi spune de fapt copilului dvs.: „Îmi place când îmi faci pe plac”. El ar putea concluziona: „Nu sunt demn de iubire decât atunci când le fac părinților mei pe plac” și că, atunci când nu se comportă frumos, nu îl veți plăcea.

Mulți dintre noi am asimilat convingerea că, dacă nu suntem de acord cu oamenii sau îi refuzăm, nu vom fi iubiți. Ne străduim să plăcem altora, trăind așa cum „ei” vor să trăim, în loc să ne urmăm dorințele inimilor noastre. Din păcate, mulți dintre noi nu mai știm nici măcar cine sunt „aceștia”, dar nici nu avem idee ce anume ne dorim în inimile noastre.

■ **Dacă îi lăudați pe copii numai atunci când și-au îndeplinit sarcinile cu succes, îi învățați că eforturile lor nu contează – numai realizările sunt importante.** Mulți adulți oferă laude atunci când comenzile sunt îndeplinite. Atunci când jucăriile sunt strânse și puse la locul lor, puteți spune: „Bravo!” Imaginați-vă cât de plictisitor ar fi un joc de fotbal dacă suporterii ar rămâne în liniște până când echipa lor reușește să înscrie. Suporterii echipelor de fotbal sar și strigă pe întregul parcurs al jocului pentru a-i încuraja pe jucători. Dacă i-am

Copiii au nevoie să învețe că procesul contează la fel de mult ca și rezultatul.

Axați-vă pe eforturile copiilor dvs. și pe pașii mici pe care aceștia îi fac, nu doar pe golurile spectaculoase pe care aceștia le înscrie finalmente

trata pe copiii noștri așa cum îi tratăm pe sportivii noștri favoriți, cred că am crea un adevărat avantaj al „meciului de acasă“. Copiii au nevoie să învețe că procesul contează la fel de mult ca și rezultatul. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să vă axați pe eforturile copiilor dvs. și pe pașii mici pe care aceștia îi fac, nu numai pe golurile pe care reușesc să înscrie.

Dacă nu lăudați decât sarcinile duse până la capăt, realizate competent, îl învățați pe copilul dvs. să nu aprecieze eforturile.

■ **Dacă îl lăudați pe copilul dvs. comparându-l cu alții îl învățați că, pentru a fi valoros, trebuie să fie special.** „Sunt atât de mândru de tine. A fost cea mai bună poveste pe care am auzit-o vreodată.“ „Ai luat numai note de zece. Nimeni din familie nu a reușit vreodată acest lucru.“ Astfel de afirmații comparative comunică de fapt că: „Nu vreau decât perfecțiunea“.

Atunci când comparați un copil cu altul, încurajați competiția. O mamă a mers la cumpărături cu fiul ei de vârstă școlară și cu fiica ei de grădiniță. Mama a spus băiețelului: „Uite ce frumos se poartă sora ta. Poartă-te și tu așa“. Băiețelul imediat și-a schimbat comportamentul pentru a o mulțumi pe mamă. Apoi aceasta a spus: „Îmi place ce frumos te porți acum“. Competiția și comparațiile generează conflictul într-un cămin, nu cooperarea. Această mamă a rezolvat problema imediată, dar a promovat în mod inconștient o viitoare rivalitate între frați. Există o diferență între încercarea de a reuși într-un efort și încercarea de a-i întrece pe alții. Una este esențialmente încurajatoare, iar cea de-a doua este în cele din urmă descurajatoare. Atunci când comparați un copil cu altul, promovați competiția. Competiția desparte oamenii. Nu uitați, încurajarea își are sursa în Puterea unității, care ne cere să folosim cât de multe oportunități posibile pentru a-i uni pe oameni.

Sunt sigură că multe din aceste exemple de laude eronate și rezultatele lor vă sună familiar. Poate cunoașteți oameni care caută cu disperare să obțină aprobarea altora sau care par obsedați să învingă. Poate că aveți prieteni care se străduiesc să fie perfecți și neagă greșelile pe care le fac. Poate că vă e teamă să fiți dvs. înșivă de teama de a nu pierde dragostea celor dragi.

Poate că veți fi uimiți că toate aceste defecte pot fi rezultatul faptului că acești oameni au auzit tipuri de laudă nefavorabile în copilărie, dar eu cred că adeseori așa se întâmplă. Cei mai mulți dintre noi am fost lăudați acasă sau la școală în modurile dăunătoare pe care le-am descris mai sus și acum repetăm aceleași greșeli cu propriii noștri copii. Nu este vorba că suntem răi sau nepăsători ca adulți – ci pur și simplu folosim tipurile de laude cu care am fost crescuți. Problema acum este dacă suntem dispuși sau nu să ne schimbăm. Dacă sunteți dispuși, puteți învăța o cale mai bună.

CUM SĂ OFERIȚI O ÎNCURAJARE SĂNĂTOASĂ

În acest moment, poate că vă gândiți: „Ce altceva pot să mai spun?” sau „Mi-am stricat copiii”. Stați o clipă! Canalizați acea energie și transformați-o în dispoziția de a învăța o metodă mai sănătoasă.

Conștientizarea e primul pas al schimbării.

Conștientizarea este un precursor necesar al schimbării. Pentru a învăța cum să încurajați în mod constructiv, trebuie ca mai întâi să înțelegeți modurile în care felul cum interacționați de obicei cu copiii este descurajator. Pentru a asimila noi obiceiuri, trebuie ca mai întâi să renunțați la cele vechi. Puterea unității ne amintește să ne concentrăm pe comunicare în loc să încercăm să fim speciali. Pentru a folosi încurajarea care promovează un simț sănătos de apartenență, sunt necesare două ingrediente majore. Trebuie să:

- 1) Îi observați pe copiii dvs. în loc să-i judecați.
- 2) Asociați acțiunile copilului dvs. cu divertismentul și satisfacția, în loc să căutați recompensele palpabile.

Observați, nu judecați

De câte ori ați auzit un copil mic spunând: „Uită-te la mine!”? De un milion de ori? Dacă el stă într-un picior, ați putea auzi: „Uite! Stau într-un picior!” Dacă sare într-o piscină, vă va spune: „Tati, uită-te la mine cum sar!” Aceste exemple pot continua foarte multă vreme.

Copiii doresc și au nevoie să fie observați. Atenția dvs. este foarte încurajatoare prin *ea însăși*, iar rolul dvs. ca părinte este destul de simplu. Puteți răspunde pur și simplu prin: „Da, te văd“, iar copilul dvs. va fi măgulit. Dacă vreți să contribuiți la dezvoltarea limbajului său, puteți dezvoltați vocabularul acestuia zicând: „Uau! Îți ții echilibrul pe un singur picior“. Tot ce trebuie să faceți este să descrieți pentru copilul dvs. eforturile sau realizările pe care le observați. Efectiv veți deveni oglinda copilului dvs.

Copiii cer să fie observați, nu judecați. Dar adulții au mai mult tendința de a judeca, nu de a vedea. Copilul dvs. ar putea spune: „Privește-mă pe bara maimuței!“ În loc să-i răspundeți: „Uite ce sus te-ai urcat!“, ați putea zice: „Bravo, dragul meu“. În loc să descrieți acțiunea copilului, dvs. ați judecat-o. Dacă veți înlocui observația cu judecata prea des, copilul entuziasmat de patru ani care strigă: „Uită-te la asta!“ va deveni un copil neliniștit de opt ani care întreabă: „Am făcut bine asta?“

Observarea copiilor este o modalitate bună de a-i încuraja. Descrieți ce vedeți la copilul dvs. și oferiți-i libertatea să facă propriile evaluări ale eforturilor și realizărilor sale.

De fiecare dată de Crăciun, o mașină de pompier vine prin localitatea mea purtându-l pe Moș Crăciun. așteaptă în fața caselor, ascultând sirena care îl anunță pe Moșul, pentru ca toți să îl întâmpine și să prindă dulciurile pe care el le aruncă. Caroline și Brittany, două fetițe de șase ani din cartierul meu, explorează în profunzime conceptul de „cele mai bune prietene“. Am observat-o pe Caroline prinzând câteva bucățele de ciocolată și împărțindu-le cu grijă cu Brittany. Pentru a încuraja acest comportament, i-am spus: „I-ai dat jumătate din tableta ta lui Brittany“. Ea a zâmbit larg. Mai târziu, am auzit-o spunându-i mamei ei: „Sunt bună prietenă cu Brittany“. Observând ce a făcut Caroline, am ajutat-o să-și conștientizeze acțiunile, ceea ce i-a permis o autoevaluare.

Beneficiile neurologice ale observării

Pentru a crește un copil liniștit, fericit, creativ, care poate să ia decizii înțelepte și să-și asume responsabilitatea acestora, trebuie să stimulați dezvoltarea lobilor frontali. Creierul, ca un mușchi, este un organ care ori este folosit, ori se atrofiază. Adulții pierd mai mult de zece mii de celule din creier zilnic prin deteriorare sau neutilizare. Lobul frontal (creierul dvs. „rațional“) are capacitatea de a regla

amigdala (creierul dvs. „emoțional“). Gândiți-vă la următorul exemplu: I-ați spus copilului dvs. de patru ori să se pregătească de culcare. El vă ignoră până când cedați nervos și începeți să țipați. În acel moment, puteți schimba macazul apelând la lobul dvs. frontal pentru a vă ajuta să vă calmați. Dacă lobul dvs. frontal este bine dezvoltat, veți fi capabil să vă reglați creierul emoțional și să vă calmați. Dacă acesta este slab dezvoltat, iar partea emoțională din creierul dvs. este supradezvoltată, veți continua să țipați și să vă întetiți atacul.

Adevărul este că toate cele *Șapte puteri ale autocontrolului* sunt exerciții pentru lobul frontal al părinților. Și în cazul copiilor dorim să încurajăm dezvoltarea lobului frontal. Puteți realiza acest lucru ajutându-i să-și conștientizeze propriile acțiuni. De fapt, le stimulați lobii frontali atunci când le subliniați realizările și bunăvoința. De asemenea, le stimulați lobii frontali atunci când le permiteți să judece singuri lucrurile. Puterea lobilor frontali ai copiilor dvs. va determina câtă putere a voinței trebuie să-și adune, precum și abilitatea lor de a-și gestiona emoțiile și de a menține autocontrolul în condiții de stres.

Stresul inevitabil schimbă peisajul creierului dvs.

Cum să învățați să observați

Atunci când vă judecați copilul, îi spuneți cine credeți că trebuie să fie. Percepțiile acestuia asupra vieții se vor separa în categorii de bun și rău, și la fel se va întâmpla și cu percepțiile sale asupra propriei persoane. *Judecata susține dragostea condiționată – dragostea care are pretenții.* Încurajarea se referă la acceptarea copilului așa cum este el. *Acceptarea observă și descrie ceea ce există.* Observarea vă unește pe dvs. cu copilul într-un moment dat. *Ea unește.* Acceptarea stă la baza *iubirii necondiționate*, care nu are pretenții. Iată câteva exemple prin care vă puteți da seama de diferența dintre cele două:

Judecarea

- ✓ „Bravo, Erica.“
- ✓ „Ești un băiat atât de bun.“
- ✓ „Ce ușor a fost!“

Observarea (descrierea)

- ✓ „Erica, ți-ai pus jucăriile în cutie și hainele în dulap. Ai făcut curat în camera ta ca să-ți poți găsi lucrurile atunci când le cauți.“
- ✓ „I-ai arătat prietenului tău, Cody, cum să-și pună unt pe pâine fără să rupă felia. Ai fost de un real ajutor.“
- ✓ „Ai reușit! Ai coborât pe tobogan cu picioarele în față și ai aterizat direct în brațele mele.“

Vă prezint în continuare niște linii directoare pentru a vă ajuta să le faceți observații copiilor, nu să-i judecați.

■ **Începeți propoziția rostind numele copilului sau folosind pronumele „tu“.** Sau puteți începe cu: „Ai reușit!“, „Uită-te la tine!“ sau „Am observat“. Acesta este un pas important pentru a depăși obiceiul de a judeca. Afirmatiile moralizatoare încep în general cu: „Bine“, „Grozav“ sau alți termeni generali. Exersați folosirea afirmațiilor cu subiectul la persoana a doua, cum ar fi: „Corey, ai urcat în mașină și ți-ai pus centura de siguranță“; „Max! Ce frumos aluneci!“; „Ai reușit! Ți-ai îmbrăcat păpușa!“

■ **În continuare, descrieți exact ce vedeți.** Închipuiți-vă că sunteți o cameră de luat vederi. Înainte să vorbiți, întrebați-vă: „Poate o cameră să înregistreze ce am de gând să spun?“ Dacă nu, înseamnă că încă judecați. Poate că sunteți pe punctul de a spune: „Mulțumesc, Greeley, pentru că ești atât de amabil“. O cameră nu poate să înregistreze acest lucru, așa că reformulați afirmația. Spuneți: „Ai găsit pătura lui Mia și i-ai dat-o. Ai fost de mare ajutor“. Această descriere nu conține sentințe – o cameră ar putea să o înregistreze.

Laudele generale precum „Faci o treabă foarte bună“ nu îi oferă copilului detalii specifice despre ce presupune o treabă bună. Copiii procesează informația în imagini pe care mintea lor le înregistrează. Pentru a face acest lucru, detaliați: „Ți-ai terminat toată tema și ți-ai verificat răspunsurile. Aceasta este o treabă bună“. I-ați dat copilului dvs. o definiție a unui lucru bine făcut. Acest lucru îl ajută să înceapă să construiască propriile definiții – pe care el le va folosi toată viața.

Acceptarea observă realitatea și o descrie. Acceptarea este piatra de temelie a dragostei necondiționate.

■ **Finalizați-vă descrierea printr-un „epilog“.** În exemplul de mai sus, „Aceasta este o treabă bună“ este un epilog. Epilogurile pot fi de ajutor pe măsură ce vă dezobișnuiți să emiteți judecăți asupra propriei persoane și a altora. La început, s-ar putea să vă simțiți ca și cum cuvintele dvs. nu sunt complete fără „Bravo!“ sau „Bine ai făcut!“ Dacă este așa, folosiți acele sintagme pe post de epilog. De exemplu, „Chris, ai golit mașina de spălat vase; bine ai făcut!“ Fiți totuși atenți la epilogurile sentențioase. În locul lor, folosiți epiloguri care descriu atributele copilului dvs. sau valorile pe care le admirați. În cele din urmă, încercați să renunțați definitiv la epiloguri.

■ **Epiloguri sentențioase – folosiți-le cumpătat:**

„Bine ai făcut!“

„Bine ai făcut, dragul meu/draga mea!“

■ **Epiloguri care descriu atribute – folosiți-le cu regularitate:**

„Asta a necesitat hotărâre din partea ta.“

„Ce curaj ai avut!“

„Ce organizat(ă) ești!“

■ **Epiloguri care descriu valori – folosiți-le cu generozitate:**

„Ai fost de mare ajutor.“

„Ce frumos că te-ai gândit.“

„Ce amabil (grijuliu, drăguț etc.) din partea ta.“

Ce anume să evidențiați

Nu uitați de Puterea atenției – pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate – și întăriți-o în dvs. și în ceilalți. A lăuda pe cineva este ca și cum ați aprinde o lanternă într-o cameră întunecoasă: locurile spre care îndreptați lanterna indică ce anume prețuiți. Dacă vă veți îndruma copiii să fie „buni“, îi învățați să le facă pe plac altora pentru a se simți valoroși. Scopul pe care îl insinuați este ca ei să fie „speciali“. Pentru a se simți speciali, ei

trebuie să fie mai străluciți decât ceilalți. Acest lucru creează în ei o orientare de tip „mai bun decât/mai rău decât“. Prin devalorizarea egalității, le luăm copiilor noștri abilitatea de a se uni, de a face legături cu ceilalți. Nu v-ați întrebat vreodată de ce un adolescent cu notele „cele mai bune“, sau unul care este foarte popular, sau care este animatorul „de excepție“ cu familia „perfectă“ se simte atât de izolat, încât ajunge la sinucidere pentru a șterge durerea singurătății?

Dacă accentuați punctele forte ale copiilor dvs., îi învățați despre abilitățile lor. Dacă încurajați contribuțiile acestora, îi învățați cât de important este ca ei să-și împartă darurile cu alții. Încurajarea bazată pe Puterea unității ne amintește să intrăm în legătură cu ceilalți și cu realizările lor. Intrând în comuniune unii cu alții, copiii învață că suntem cu toții uniți. Prin aceasta se prețuiește interdependența.

În continuare, vă ofer câteva categorii ale lucrurilor pe care ați putea să le observați la copilul dvs., împreună cu exemple elocvente. În timp ce citiți, observați cum încep propozițiile, particularitățile descrierilor și epilogurile, dacă există. (Nu uitați, epilogurile sunt opționale.)

■ **Observați însușirile și punctele forte ale copilului dvs. Scoateți-le în evidență.**

„Ashley, ai plănuit sarcinile necesare pentru a face acea dioramă. Este nevoie de abilități organizaționale pentru a realiza acest lucru. Tu le ai.“

„Ia te uită! Mănânci cu lingura.“

„La meci, am observat că te uitai în sus în timp ce driblai și pasai mingea. Un meci excelent!“

■ **Observați eforturile, progresele și realizările copilului dvs. Scoateți-le în evidență.**

„Ai lucrat la proiectul tău de la Științe toată săptămâna. Deduci foarte mult timp și concentrare.“

„Ai reușit! Ți-ai făcut nevoile la olița mare! Bravo!“

„Ți-ai pus pe umerașe toate hainele care au fost aruncate pe covor. Sunt sigur(ă) că așa o să ai mai mult spațiu în cameră.“

■ **Observați ajutorul pe care copilul îl oferă altora. Subliniați aceste contribuții public.**

„Casey, i-ai ținut ușa bunicii. Ai fost de un real ajutor.“

„I-ai oferit lui Molly. A fost foarte grijuliu din partea ta.“

„Te-ai jucat în liniște și i-ai lăsat pe mami și pe tati puțin mai mult. A fost foarte politicos din partea ta.“

Dacă vă doriți copii buni, grijulii, observați modurile în care aceștia îi ajută pe alții și vestiți-le și public. Puteți face acest lucru în câteva moduri. Iată câteva sugestii, dar fiți creativi și creați propriile dvs. metode.

■ La cină, faceți-vă timp să povestiți o modalitate prin care fiecare membru al familiei a fost de ajutor în ziua respectivă.

■ Păstrați o listă pe frigider pe care să scrie:

„Am observat“

Orice membru al familiei care vede o faptă folositoare poate s-o scrie sau să pună pe altcineva s-o scrie în locul lui.

Înainte de ora de culcare, familia poate să citească aceste contribuții împreună.

■ O dată pe săptămână (lună) dați o petrecere jovială de familie și jucați „Șarade³ ale amabilității“. Membrii familiei pot mima ajutorul pe care l-au primit de la cineva, iar observatorii pot încerca să ghicească cine a fost persoana care a ajutat.

Iată formula de bază pe care o puteți folosi pentru a începe să observați actele de bunăvoință sau grijă săvârșite de către copiii dvs.:

„Tu ai (descrieți acțiunea copilului). Ai fost de un real ajutor.“

Dacă faceți acest lucru cu regularitate, vă veți antrena pe dvs. și pe copiii dvs. să vedeți aspectele pozitive ale lumii. Așa cum etichetați obiectele pentru un bebeluș care învață să vorbească („Lingură. Mami are o lingură.“), tot așa trebuie să etichetați acțiunile folositoare. Când copilul dvs. învață să spună „lingură“, zâmbiți. Atunci când copilul dvs. devine un om plin de compasiune, dvs. – și lumea întreagă – vă simțiți binecuvântați. Mai există și o altă faptă pe care trebuie să o observați la copilul dvs.

³ Charades este un joc de ghicire a cuvintelor. Un jucător mimează semnificația unui cuvânt sau a unei fraze, iar ceilalți jucători ghicesc ce vrea să spună.

Observați disponibilitatea copilului dvs. de a coopera atunci când stabiliți limite. Stabiliți limite pentru copiii dvs. cu o comandă fermă sau două opțiuni pozitive (ați învățat aceste abilități în capitolele 4 și 5). Dacă fiul dvs. alege să se supună, apreciați-i alegerea observându-i acțiunile.

Iată câteva exemple:

Copilul șterge masa: Mama se apropie de Cary, așteaptă ca aceasta să se uite la ea și spune: „Cary, ia-ți farfuriile de pe masă și pune-le în chiuvetă“. Cary își aranjează farfuriile cu dibăcie pentru a le duce la chiuvetă pe toate o dată. Mama observă acest lucru și o încurajează zicând: „Ia uite! Ai așezat cu grijă farfuriile una peste cealaltă ca să le poți duce pe toate o dată. Acest lucru este eficient.“ (Dacă simțiți nevoia să adăugați o sentință, folosiți un epilog de genul: „Bravo!“ Este mai bine să evitați epilogurile însă.)

Copilul merge la magazinul de bricolaj: Emily era ocupată să se joace cu păpușa ei Barbie. Tatăl a îngenunchat lângă ea pentru a-i atrage atenția, dar ea a continuat să se joace. Când tatăl s-a apropiat, Emily a făcut contact vizual cu el.

Tata a spus atunci: „E vremea să mergem la magazinul de bricolaj. Ai de ales. Poți s-o iei pe Barbie cu tine sau să o lași aici. Ce vrei să faci?“ Emily a spus: „O iau“. Tatăl a comentat: „Te-ai hotărât repede. O să călătoresc acum cu două fete. Ce bucuros sunt!“

CUM RĂMÂNE CU „TE ROG” ȘI „MULTUMESC”?

De fiecare dată când copilul dvs. alege să vă asculte, lăudați-l și încurajați-l pentru cooperare. Mulți dintre noi spun lucruri de genul: „Emily, te rog să încetezi joaca și urcă-te în mașină. Trebuie să merg la magazinul de bricolaj. Emily, m-ai auzit?“ Dacă Emily ne-a ignorat, atunci comandăm: „Ridică-te chiar acum și treci în mașină!“ Dacă ea se plânge, dar se îndreaptă fără nicio tragere de inimă spre mașină, am putea spune: „Mulțumesc“.

Mulți părinți spun mulțumesc după ce copilul a executat comanda (în loc să îl laude). Ei ar putea zice: „Te rog, du gunoiul. Mulțumesc“. Acesta este un alt fel subtil în care un părinte îl învață pe copil că a face altora pe plac este o prioritate. Acest tip de comunicare nu este încurajator.

„Te rog” și „mulțumesc” sunt cuvintele pe care le folosim atunci când îi cerem cuiva sau atunci când cineva face ceva pentru

noi. „Te rog, dă-mi sarea“ este o rugămintă. Dacă cealaltă persoană ne dă sarea, spunem „Mulțumesc“. „Te rog, du-i paharul acesta de suc tatălui tău“ este o rugămintă. Dacă fiul dvs. alege să vă asculte, îi mulțumiți.

Există o mare diferență între comenzi și rugăminți. Rugămințile implică faptul că fiul dvs. are de ales: „Te rog, fă acest lucru pentru mine“. Dacă el face ceea ce i-ați cerut, spuneți: „Mulțumesc“. Comenzile sunt așteptări ferme care nu-i dau copilului de ales. Creați confuzie atunci când începeți o comandă cu „te rog“ sau atunci când o încheiați cu „mulțumesc“. Mesajul dvs. este: „Fă acest lucru *pentru mine*“. În mod subtil, spuneți de fapt: „Fă curat în cameră *pentru mine*“. „Folosește olița *pentru mine*“. Atunci când copiii dvs. sunt supărați pe dvs. sau pe întreaga lume, nu vor mai vrea să facă lucruri *pentru dvs.* În plus, atunci când sugerați că realizările copilului sunt în folosul *dvs.*, îi luați dreptul de a avea propriile realizări. Și cum se va comporta atunci când nu veți mai fi alături de el ca să facă ceva pentru dvs.?

Supuneți-vă comenzilor de mai jos. Apoi simțiți diferența dintre răspunsurile mele atunci când vă supuneți comenzilor pe care vi le-am dat:

■ **Comandă pentru dvs.:** „Nu mai citiți cartea aceasta și uitați-vă pe geam.“

Răspunsul meu: „Mulțumesc.“

■ **Comandă pentru dvs.:** „Nu mai citiți cartea aceasta și uitați-vă la ușă, apoi uitați-vă din nou la carte.“

Răspunsul meu: „Ați reușit! V-ați uitat la ușă, apoi înapoi la carte. Bravo!“

Puteți simți diferența? Unul dintre răspunsuri spune: „Faceți-mi pe plac“, în timp ce celălalt se bucură de realizările dvs. Dacă ați fi un copil, ce fel de răspuns ați prefera?

EXERSAȚI, EXERSAȚI, EXERSAȚI

Începeți să vă observați copiii chiar acum. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să fiți prezenți în acel moment. Nu puteți spune ce face copilul dvs. în timp ce vă gândiți la muncă sau la ce veți găti pentru cină. Puteți evalua un copil fără să dați multă atenție. Puteți răsplăti

un copil cu o jucărie și să nu relaționați eu el. Pentru a-l observa, trebuie să fiți cu el. Trebuie să vă purtați cu atenție și dăruire. Consider că mulți copii nu reușesc să se îngrijească de alții pentru că ei înșiși primesc prea puțină atenție din partea părinților lor care nu îi observă. Cum pot ei să fie în armonie cu dvs. când dvs. nu îi învățați cum să facă aceasta intrând în comuniune cu ei?

ÎNCURAJAREA COPIILOR ÎN MOMENTE DIFICILE – CUM SĂ VĂ PĂSTRAȚI CREDINȚA

În emisiunea sa televizată, Oprah Winfrey a spus o dată că scriitoarea Maya Angelou a învățat-o una dintre cele mai importante lecții din viața ei. Oprah o sunase pe Maya să-i relateze o întâmplare în care aceasta se simțea nedreptățită. Maya i-a spus lui Oprah: „Oprește-te chiar în momentul acesta din plâns și spune mulțumesc“. Oprah plângea atât de tare, încât a avut nevoie de câteva momente să înțeleagă ce îi spunea prietena ei. Ea a mai spus și că i-au trebuit ani întregi ca să priceapă mesajul Mayei. Aceasta încerca să o facă pe Oprah să aibă încredere în viață. Încrederea vine din credința că lucrurile sunt mai complexe decât observăm noi și că totul este bine. Nu cunoaștem destule ca să putem judeca, iar evenimentele care sunt grele pentru noi se dovedesc a fi momente de cotitură.

Atunci când copiii dvs. nu reușesc să vă asculte, ei trebuie să creadă că dvs. aveți încredere în ei. Trebuie să simtă că aveți încredere în ei înainte să poată avea încredere în ei înșiși. Iată câteva fraze încurajatoare pe care le puteți folosi pentru a conferi încredere și credință în copilul dvs.:

- „Am încredere că vei găsi o altă modalitate de a rezolva această problemă.“
- „Vei găsi tu o cale de a te face util. Știu că nu-ți place să fii rău.“
- „Cu toții greșim – ce ai putea face acum ca să fii de ajutor?“
- „Poți s-o faci.“
- „Vei reuși. Ai parte de multă dragoste care să te ajute până la capăt.“

Am grupat paginile de pînă aici într-un fișier .pdf, urmînd ca restul de pînă la pagina 283 să vă fie furnizat cu o proximă ocazie.

V-aș cere scuze pentru calitatea precară a reproducerii, dar știu că fi finalmente ideile din această reproducere sînt cele mai importante.

Mie unuia cartea, fără a o găsi cîtuși de puțin perfectă, mi s-a părut un izvor de importante învățăminte.

Bineînțeles, nu luați nimic de-a gata, treceți totul prin filtrul minții dumneavoastră. Operația este necesară nu doar pentru depistarea lucrurilor care nu se potrivesc cu optica noastră, dar și în lungul proces de asimilare care doar debutează odată cu entuziasmul pentru o zisă sau alta a autoarei cărții.

UȘOR DE IUBIT,

Cele 7 abilități de bază
pentru a transforma
conflictul în cooperare

GREU DE DISCIPLINAT