

ascultându-i pe copii

CUM PUNEM LIMITE COPILOR NOȘTRI



by Patty Wipfler

Traducere din limba engleză: Laura Frunză

Coordonator: Otilia Mantelers,
Hand in Hand Parenting Instructor

 hand in hand

ascultându-i pe copii

CUM PUNEM LIMITE COPIILOR NOȘTRI

de Patty Wipfler

Copiii nu sunt moderați în ceea ce fac. Ei iubesc cu pasiune și fără precauție, învață cu sete într-un ritm uimitor și sunt porniți să facă orice îi interesează. Copiii se nasc cu o capacitate imensă de a experimenta, de a filozofa, de a face artă și de a găsi soluții. Ei adoră să fie ei înșiși, speciali și de neînlocuit. Ceea ce îi atrage pe adulți la copii e dorința lor de a ieși în față și de a fi cineva, de a încerca totul în văzul lumii, de a ne arăta inimile lor.

În ciuda naturii lor entuziaste și iubitoare, toți copiii (la fel ca toți adulții) trec prin perioade când nu sunt ei înșiși. Își pierd atitudinea optimistă și capacitatea de a face din fiecare zi o zi bună. Pe măsură ce devin mai puțin ei înșiși, devin iraționali. Nu pot asculta sau reacționa cu atenție la situația din jurul lor. Comportamentul lor deraiază, iar ei încep să facă lucruri care nu funcționează, lucruri care îi izolează de alți oameni. În momente ca acestea, noi adulții suntem într-o poziție dificilă. Vrem să ne tratăm bine copiii, dar ei nu cooperează. Orice efort al nostru de a-i îndruma îi dezechilibrează și mai tare. Și atunci cum e mai bine să reacționăm?

Când copii sunt iraționali, ei, de fapt, ne cer ajutorul. Ei au nevoie ca noi să le punem niște limite. De asemenea, ei mai au nevoie să știe că nouă ne pasă de ei. Afecțiunea noastră e cea care le readuce liniștea și îi reechilibrează. Astfel, cum putem să le punem limite și, în același timp, să le oferim dragoste copiilor noștri? Mai întâi, haideți să vedem ce îi ajută pe copii să fie raționali și apoi să vedem ce se întâmplă când își pierd încrederea în iubirea noastră.

Când se simt conectați, copiii înfloresc

Copiii au nevoie să se simtă conectați cu noi. E o nevoie la fel de primară ca cea pentru hrană, apă sau somn. Când un copil simte legătura dintre el și părinți sau dintre el și alți adulți importanți din viața lui, atunci e capabil să fie mulțumit de sine însuși, să învețe, să experimenteze și să iubească. Nevoia de conectare a oamenilor e foarte puternică în copilărie. Sugarii se conectează cu părinții privindu-i în ochi perioade lungi de timp. Ei se învăluie în sentimentul de a fi văzuți, ținuti în brațe și îngrijiți. Contactul vizual, atingerea delicată, căldura din vocile noastre și cuvintele blânde sunt ca un balsam pentru mica lor ființă. Au nevoie de conectare în cantități generoase, în fiecare zi. Această încurajare constantă îi face pe copii să se simtă bine cu privire la ei înșiși. Îi informează că sunt în siguranță, că pot iubi și învăța. Pe măsură ce cresc, conectarea îi ajută să își construiască o încredere de sine care rezistă chiar și atunci când e pusă la încercare de situațiile dificile din lumea înconjurătoare.

Un copil care se simte văzut și prețuit judecă rațional. Poate arăta afecțiune față de ceilalți. E capabil să împartă. E capabil să se simtă mulțumit chiar și în împrejurări dificile: poate aștepta să fie alăptat bebelușul înainte să se joace cu mămica lui; poate fi de acord să asculte postul de radio preferat al tatălui în mașină, în drum spre casă venind de la școală. Sentimentul că el și părinții sunt apropiați îl poate ajuta să treacă peste momentele în care este departe de părinți lui și nu-și pot întări minut cu minut relația.

Sentimentul acesta de legătură le dă copiilor putere. Când sunt conectați, ei învață cu încredere. Dezvoltă capacitatea de a evalua persoanele care le pot fi prietene și care nu se pricep deloc să vadă nevoile copiilor. Rezolvă eficient problemele. Au o abordare optimistă, entuziastă asupra vieții, care îi poartă mai departe spre noi experiențe, fără teamă.

Sentimentul de conectare al unui copil poate fi pierdut foarte ușor

Sentimentul de legătură cu părinții al copiilor este fundamentul încrederii lor în sine, dar acesta poate fi foarte fragil. Un cuvânt aspru sau o privire furioasă poate înspăimânta un copil și îi poate întrerupe sentimentul de conectare. Perioadele de timp petrecute departe de mami și tati pot bloca legătura aceasta profundă. La fel, certurile adulților și manifestarea unor sentimente negative întrerup sentimentul de siguranță. De fapt, asistarea la orice fel de rău tratament sau lipsă de respect între oameni îl va înspăimânta pe copil și îi va opri temporar sentimentul de conectare. Și mai sunt multe lucruri pe care noi, adulții, le considerăm inofensive, cum ar fi șuieratul vântului sau mișcarea bruscă a unei mașinării din parcul de distracții, care pot înspăimânta un copil care nu le vede, și îi pot destabiliza sentimentul de legătură cu părinții.

Când un copil nu se simte conectat, nu poate gândi

Când se întrerupe sentimentul de conectare al unui copil cu părintele lui, copilul nu mai poate funcționa bine. Pentru el situația e la fel de dureroasă (chiar dacă nu are aceeași durată) ca atunci când își rupe un picior. Având suspendată legătura cu noi, copilul nu mai poate gândi bine. Nu-și mai poate aminti că îl iubim sau că el iubește pe cineva. Își pierde judecata rațională. Astfel este posibil ca el să se retragă și să nu se mai bucure de viață. Se poate cufunda într-o activitate extrem de izolată. Sau se poate repezi la noi, părinții sau la cei din jur. El nu mai are sentimentul că e în siguranță. Nu se poate relaxa. Nu poate coopera. Nu poate răspunde cu atenție la ceea ce îi spunem. Într-un fel, această conectare întreruptă are ca efect o „gândire întreruptă”.

Când un copil își rupe un os, durerea e imediată și intensă. Pentru toată lumea e limpede că acel copil are nevoie de un adult ca să se vindece. El primește acel ajutor și încă repede. Când însă se întrerupe gândirea unui copil, tradiția în majoritatea culturilor a fost dintotdeauna să dăm vina pe el. Am fost învățați să dojenim, să ținem predici,

să pedepsim sau să izolăm copilul. Simțim că suntem manipulați de copii. Vedem comportamentul nepotrivit și ne purtăm de parcă acel copil a ales să se simtă pierdut emoțional. Deseori, ne simțim ca și cum copilul nostru care se poartă nerezonabil a ales intenționat să ne facă viața mai grea.

Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Copilul nostru adoră să coopereze cu noi. Adoră să fie în armonie cu oamenii din jurul lui, să se joace și să experimenteze, așa cum s-a născut să facă. Când se întrerupe sentimentul de conectare, el este rănit. Rana aceasta e de natură emoțională dar e la fel de reală ca un os fracturat. Așa cum un copil nu și-ar cauza niciodată intenționat ruperea piciorului, tot așa el nu își propune să simtă emoții grele. Copiii nu aleg să fie deconectați. Ei se deconectează neintenționat din cauza lucrurilor dificile care li se întâmplă în viață.

Odată ce un copil a fost rănit, el poate rămâne vulnerabil

O data ce un copil a fost rănit, i se va întrerupe sentimentul de siguranță și conectare. Astfel, încrederea lui în sine și în cei din jur e lezată. Mai târziu, când se va confrunta cu o situație asemănătoare, procesul de gândire se va bloca din nou, într-un mod similar. De exemplu, dacă un copil s-a pierdut pentru câteva momente la magazin și s-a speriat, acel incident îi va rămâne viu în minte, chiar dacă nu i s-a întâmplat fizic niciun rău. S-a simțit singur și neajutorat în acele momente, iar sentimentul lui de securitate și conectare s-a întrerupt. Mai târziu, când vom încerca să îl lăsăm la școală sau la creșă, e posibil ca el să se înpăimănțe din nou. Deși nu e niciun pericol real, procesul lui de gândire se blochează, iar el se întoarce la acele sentimente de teamă și neajutorare de atunci, care nu s-au vindecat încă. Acele sentimente sunt relicve ale unei suferințe trecute, care încă mai au puterea să-l nedumerească și să-l copleșească.

Unele situații îi rănesc pe copii atât de profund, încât o parte din entuziasmul lor înăscut pentru viață și încredere în alți oameni se pierde complet. Spre deosebire de suferințele ocazionale, cum ar fi să se sperie de un câine sau să fie dojenit de un vecin, rănilor profunde îi răpesc copilului o parte din ceea ce i se cuvine prin naștere. De exemplu, rănilor profunde îl privează pe copil de sentimentul de a fi iubit, de capacitatea de a avea încredere în oameni, de convingerea că e frumos, sau de abilitatea de a învăța cu încredere la școală.

Copiii nu se vindecă ușor de suferințele acestea cronice. O rană profundă distorsionează percepția unui copil toată ziua, în fiecare zi. Un exemplu familiar pentru mulți dintre noi e copilul al cărui părinte divorțat se recăsătorește. Suferința pe care o simte copilul din cauza divorțului se revarsă, deseori, asupra părintelui vitreg. Poate părintele vitreg e iubitor, dar suferința copilului poate să-l împiedice pe acesta să simtă afecțiunea care îi este oferită. Chiar dacă duce o viață bună, copilul rămâne sub un nor de sentimente negative pentru că rana despărțirii a fost adâncă și încă mai sângerează.

Copiii noștri se simt debusolați din cauza unor suferințe mari sau mici și de situații nevinovate care le reamintesc de cele care i-au rănit. Ei nu sunt de vină pentru rănilor pe care le poartă, la fel cum nu sunt vinovați pentru alergiile pe care le au sau pentru faptul că poartă ochelari. Din fericire, cu puțină informație și curajul de a încerca o modalitate nouă de a stabili limite, noi, părinții, putem ajuta la vindecarea rănilor copiilor noștri. Îi putem ajuta să-și recâștige senzația de siguranță cu noi și sentimentul pierdut că sunt capabili și prețuiți.

Când procesul de gândire al copilului se oprește, el va cere ajutor

Când procesul de gândire al copiilor se întrerupe, ei nu ascund acest lucru. Ceva e în neregulă în interiorul lor, iar ei simt asta. Nu le place. Ei nu s-au născut să tolereze o minte irațională. Au nevoie de ajutor și ne comunică această nevoie prin toți porii ființei lor.

Din nefericire, când un copil nu poate gândi, el nu e capabil să ia în considerare sentimentele părinților săi. Prin urmare, cererile lor de ajutor nu sunt politicoase. Un copil care nu poate gândi nu întreabă cu amabilitate dacă acum ar fi un moment potrivit să primească ajutor. De obicei, face unul din două lucruri:

- Se supără. Începe să facă o criză de furie, să plângă, să țipe sau să rădă necontrolat, sau
- Comportamentul lui se schimbă. Face niște lucruri iraționale și nepermise.

Niciunul dintre aceste două lucruri nu e ușor de gestionat pentru părinți. Comportamentul copiilor care se simt debusolați a fost prost înțeles de secole întregi. Dar există speranță și ajutor. Putem învăța un nou punct de vedere și o modalitate nouă de a pune limite pentru a ne ajuta copilul să-și recapete capacitatea de a gândi.

Un copil supărat încearcă să vindece suferința pe care o simte

Când un copil se supără, el încearcă să vindece suferința pe care a trăit-o. El vrea să-și recapete sentimentul de conectare. Prin natura lor, copiii știu exact cum anume să vindece sentimentele rănite.

Copiii își pot vindeca rănilile emoționale prin râs, plâns, tremurat, zbătut, transpirat și zvârcolit, timp în care cineva apropiat îi ascultă, îi înțelege și îi acceptă. Noi, adulții, am fost învățați să vedem acest mod dezordonat de trăire a sentimentelor ca fiind rău, copilăresc, scăpat de sub control, manipulator sau, pur și simplu, lipsit de respect. Prin urmare, am fost instruiți să ne opunem tocmai acelui proces binefăcător care îi redă copilului sentimentul de conectare și capacitatea de a gândi. Am fost învățați că e datoria noastră să înăbușim izbucnirile emoționale ale copilului când, de fapt, un copil care plânge sau urlă face cel mai inteligent și logic lucru pe care îl poate face în situația lui nefericită. El își varsă oceanul de sentimente negative pentru a putea să se întoarcă, din nou, la sentimentul de siguranță și relaxare.

Când copilul plânge, el își recapătă sentimentul că totul e bine. Când copilul râde, el se descarcă de tensiuni interioare importante și își reconstruiește legătura cu noi. (Cu toate astea, gâdilatul, care forțează un copil să râdă, nu îi ajută pe copii. Dimpotrivă, creează o suferință emoțională.) Când copilul nostru tremură și transpiră în timp ce țipă de teamă sau de furie, el își depășește temerile exprimându-le în totalitate, în siguranța brațelor noastre. Când un copil face o criză de furie, el se eliberează de frustrările care îl împiedică să gândească limpede.

Vorbitul tare, râsul, lacrimile, crizele, tremuratul, transpiratul și căscatul ocazional fac parte din mecanismele de auto-echilibrare cu care se nasc copiii. Atenția și sensibilitatea lor acută, care îi face pe copii vulnerabili la suferință, sunt echilibrate de acest proces de vindecare înăscut, care elimină rana complet dacă cineva e acolo să îi sprijine și să îi accepte, în timp ce ei fac ceea ce ființa lor are nevoie pentru a se reconecta la sine și la cei din jur. Până și rănilile profunde pot fi vindecate prin multe plânsete, multe crize de furie, multe episoade furtunoase și mult râs.

Părinții și alți adulți grijulii pot fi o parte vitală a acestui proces de reparare a pagubelor emoționale. Când ne apropiem și ascultăm, le oferim dragostea și siguranța de care au nevoie pentru a se vindeca total și pentru a-și recupera sentimentul profund de conectare.

În timp ce își exprimă sentimentele, **copilul are nevoie doar de un ascultător iubitor**

În timp ce copilul plânge, are o criză de furie sau răbufnește, are nevoie să îi fim în preajmă. Are nevoie să ne simtă atingerea blândă, să ne vadă privirea constantă. Are nevoie să le oferim siguranță, protejându-l până când poate gândi din nou. E posibil să mai aibă nevoie și de încurajare verbală: îi putem spune că ne bucurăm să fim cu el, că o să avem grijă de el, că ne pare rău că s-a rănit. În mod straniu, căldura din cuvintele și vocea noastră o să-l facă, probabil, să plângă și mai tare sau să se zbuciume și mai puternic. Cu cât copiii se simt mai în siguranță, cu atât lucrează mai tare la împrăștierea sentimentelor grele. Poate că atenția relaxată pe care o primesc de la noi le transmite că suferința a trecut deja și acum plâng sau se zbat mai tare doar pentru a se elibera. Probabil că sunteți deja familiarizați cu fenomenul următor: aveți o situație de criză, dar lacrimile nu încep să curgă decât atunci când sosește un prieten să vă ajute; după un accident, vă dați, în sfârșit, seama că rănila se vor vindeca și atunci începe tremuratul. Fără o senzație de securitate și conectare, oamenii nu-și pot descărca ușor sentimentele de suferință.

Noi denumim acest tip de ascultare „ascultarea profundă”, sau „ascultarea sentimentelor grele”. E un instrument pentru rezolvarea tuturor tipurilor de tensiune, tensiune care îl debusolează pe copil. Primele dați când părintele sau alt adult ascultă profund, unui copil îi trebuie o perioadă de timp foarte lungă să-și clarifice sentimentele. Acest lucru se întâmplă pentru că atunci când apare un incident minor, dar supărător iar un părinte ascultă, copilul își va curăța mai întâi sentimentele legate direct de acel incident minor. Apoi copilul va continua să lucreze la sentimentele legate de alte momente vechi, mai importante și mai dificile. Copiii au o antipatie înăscută față de acumularea de sentimente grele și sunt fericiți să lucreze mult și intens să renunțe la acele sentimente de supărare atunci când au un ascultător atent și iubitor.

Beneficiile ascultării sunt enorme

După ce copilul a terminat criza de furie, plânsul și tremuratul de care avea nevoie, vom remarca schimbări importante în comportamentul lui. Copiii care sunt proaspăt eliberați de supărări sunt, în general, jucăuși, relaxați, afectuoși, flexibili și, de obicei, nu mai manifestă comportamentul irațional care a dus la izbucnirea acelor supărări. Iată o mamă care mi-a scris după ce i-a povestit surorii ei despre ascultarea unui copil supărat:

“Când sora mea, Martha, și fiica ei de doi ani și jumătate au venit să mă viziteze, Martha mi-a spus că relația cu fiica ei era din ce în ce mai tensionată și mai dificilă. Era foarte frustrată. I-am povestit despre modul acesta de a gestiona copiii furioși sau frustrați și a fost foarte deschisă la sugestii! În ziua aceea, Erin a plâns mult și bine. Martha era și ea în lacrimi. Dar a ascultat profund și a stat cu Erin pe parcursul a mai multor episoade lungi de supărare în următoarele zile. În momentul în care au plecat câteva săptămâni mai târziu, Martha mi-a spus că se simte ca o persoană nouă și că Erin era din nou fetița încântătoare care fusese întotdeauna. Martha era atât de recunoscătoare! Se gândea că dacă Erin era furioasă, atunci era nerecunoscătoare sau nesăbuită sau ceva de genul ăsta. După câteva zile am auzit-o pe Martha zicând: „E în regulă să fii furioasă. Hai să stăm împreună până te simți mai bine înăuntru.” Schimbarea a fost drastică. Se simte confortabil cu exprimarea sentimentelor, și ale ei și ale lui Erin. Așa că mulțumim că ai împărtășit asta cu noi.”

Când comportamentul copilului devine nerezonabil, are nevoie de limite

Când procesul de gândire al copilului a fost întrerupt și el nu se simte în siguranță să rădă în hohote sau să își descarce suferința prin plâns, comportamentul lui va deveni irațional. Va face lucruri absurde și nepractice. Va răni pisica sau se va izola sau va

fi nemulțumit de orice spunem sau orice facem. Acesta este semnalul că e timpul să intervenim. El trage un semnal de alarmă că nu mai funcționează cum trebuie. Are nevoie să îi punem o limită. Limita noastră îi oferă un motiv pentru care să se enerveze, pentru a-și putea elibera sentimentele de supărare și să fie din nou el însuși. Cu alte cuvinte, copiii caută un pretext de supărare, pe care limita noastră îl oferă, așa încât el să se poată descărca de tensiuni.

Pentru un copil al cărui comportament a luat foc, limitele noastre blânde, dar ferme vor fi un cadou. I-am spus „Nu”, „Nu acum” sau „Nu te pot lăsa să faci asta” și acum are spre cine să își îndrepte supărarea: spre noi! „Nu”-ul nostru blând dă o definiție tensiunilor fără nume care îl făceau nesigur și irațional. Acum își poate lăsa toată supărarea să iasă la iveală. Dacă rămânem aproape și ascultăm după ce am pus limita, atunci darul nostru va fi complet. Copilul va avea ocazia să se descarce de sentimentele de supărare și își va recupera sentimentul de conectare cu noi.

Când punem limite, nu e nevoie să atacăm

Când eram copii și adulții ne puneau limite, de obicei așteptau până ajungeau să se înfurie. De cele mai multe ori, odată cu limitele venea și atacul. Pentru unii dintre noi era un atac fizic care includea pălmuirea, lovirea, smucitul de braț sau mai rău. Pentru alții era un atac verbal care includea învinovățirea, jignirea sau furia. Unii dintre noi eram izgoniți sau lăsați singuri, despărțiți de oamenii pe care îi iubeam și de care depindeam. Părinții noștri nu intenționau să ne facă rău atunci când ne puneau limite. Uneori încercau să facă ce credeau că e cel mai bine pentru noi. Alteori, în momentele lor proaste, ne făceau ce li se făcuse și lor. Dacă ar fi fost mai bine informați și ar fi avut mai mult sprijin, ar fi fost mai blânzi cu noi. Dar nicio generație nu a creat părinți cu suficient ajutor și informație, așa că uneori mai călcau strâmb, așa cum făcuseră și părinții lor înaintea lor.

Uneori atacurile părinților noștri erau o încercare de a ne pregăti pentru tratamentul dur care credeau ei că ne așteaptă din partea altor oameni, atunci când aveam să ieșim în lume. Dacă ei fuseseră țintele rasismului, antisemitismului sau ale altor discriminări, părinții noștri doreau să evite ca noi să ne purtăm vreodată în vreun mod care să atragă atacul altora. Ca o tactică defensivă, erau aspri cu noi, gândindu-se că trebuie să ne întărească pentru a ne pregăti pentru lumea reală. De cele mai multe

ori, acesta este modul în care se perpetuează agresivitatea unui segment majoritar față de un segment minoritar – rasismul și altele asemenea – într-un grup țintă. Părinții speriați se iau de copiii lor mici și fragile, într-un efort de a-i pregăti pentru experiențele groaznice pe care părinții și le mai amintesc și de care încă se mai tem.

În ziua de azi știm că orice atac rănește copilul și îi creează și mai multe sentimente negative, care împiedică abilitatea copilului de a fi mulțumit de el însuși și de a judeca rațional. Când simțim că ne vine să ne atacăm copilul, avem nevoie și noi de ascultare profundă în timp ce vorbim, râdem, plângem, tremurăm sau ne dezlănțuim, până când ne amintim că acesta este un copil bun care trece printr-un moment greu. Sunt multe de spus despre cum să obținem suficient sprijin pentru noi ca să nu ne mai supărăm așa de ușor și să fim semnificativ mai mulțumiți de noi înșine și de copiii noștri. Când avem parte de suficient sprijin, suntem mai deschiși să privim comportamentul deviant al copilului nostru ca pe o ocazie binevenită de a-l ajuta.

Abordarea în trei pași

"Ascultă, pune limita, ascultă"

Puține interacțiuni umane sunt ordonate iar stabilirea limitelor cu atât mai puțin. Dar iată o abordare care ne va ține departe de metoda atacului sau a pedepsei și ne va apropia de interacțiunile care îi permit unui copil să folosească limitele noastre ca metodă de vindecare a suferinței care îl izolează, și să se conecteze cu noi din nou.

Pasul 1:

Ascultă

Când comportamentul copilului nostru ni se pare neobișnuit, ne apropiem și ascultăm, ca un prim pas de colectare de informații. Coborâm la nivelul privirii lui, aproape de el, vedem ce se întâmplă și întrebăm copilul ce se petrece. Îl întrebăm sincer și neinsinuant

de ce ți pă sau de ce trebuie neapărat să îmbrace rochia albastră care acum e la spălat. Încercăm să ne oprim propria supărare pentru moment. Ca să ne ajutăm copilul, vom avea nevoie să ne concentrăm pe el, nu pe propriile noastre sentimente.

În mai puțin de un minut probabil că ne vom da seama care dintre următoarele scenarii dificile are loc:

- **Copilul are nevoie de informații sau de ajutor?**

Uneori, singurul lucru de care au nevoie copiii e informația și puțină îndrumare. Dacă e supărat pentru că nu-și poate găsi cealaltă șosetă, poți sugera câteva locuri în care s-o caute. Dacă vor să joace leapșa și bebelușul doarme, sugerează-le să se joace afară. Copiii pot fi destul de fericiți cu acest tip de ajutor, mai ales atunci când nu le ținem o predică sau nu îi învinovățim de lucruri pe care nu le știi sau pe care nu le țin minte.

- **Așteptările noastre sunt în concordanță cu vârsta și nevoile copilului?**

Copilul nostru poate părea debusolat deoarece "felul" în care ne așteptăm noi ca el să se comporte nu sunt potrivite pentru vârsta sau pentru capacitățile lui. Nevoile de dezvoltare ale copiilor noștri sunt în număr mare iar noi, adulții, nu ne-am născut informați cu privire la ce știi sau au nevoie copiii de diferite vârste. Pentru a complica problema, lumea adulților nu funcționează având nevoile copiilor în minte. Ce e considerat cuviincios în multe situații este pur și simplu prea restrictiv pentru un copil sănătos, activ și creativ.

De exemplu, poate copilul nostru de trei ani are multă energie dimineața. Dacă ne așteptăm ca el să stea cuminte și liniștit lângă noi timp de jumătate de oră la Registrul Auto, o să fim dezamăgiți. Copilul n-o să se ridice la așteptările noastre pentru că ele nu se potrivesc cu cei trei ani ai lui și nu pentru că îi lipsește autocontrolul, sau pentru că încearcă mereu să ne facă dimineața dificilă. Sau dacă ne așteptăm ca un băiat de nouă ani care a avut un șir de ani grei la școală să stea în fiecare seară timp de o oră să-și facă temele singur, vom descoperi că nu poate. El are acum multă suferință emoțională legată de procesul de învățare, așa încât va avea nevoie de încurajare unu-la-unu, pauze de joacă și aprecieri, ca să treacă cu bine prin fiecare seară de făcut teme (acest lucru e valabil doar pentru el, având această experiență grea, nu pentru fiecare băiat de nouă ani). Își poate recăpăta încrederea în sine, dar are nevoie de un sprijin suplimentar pentru asta.

Dacă copilul nostru e deseori incapabil să se ridice la înălțimea așteptărilor noastre, e bine să consultăm pe cineva care cunoaște bine copiii – un profesor, un îngrijitor la creșă sau un adult care e simpatizat de copii. Vom obține informații utile și o perspectivă nouă.

- **Ești la capătul puterilor?**

Sunt momente în care copilul nostru face exact lucrurile care îi plac cel mai mult – aleargă prin apartament în timp ce se joacă, chicotește în pat după ora de culcare, strigă „Bună” la șoferii de pe stradă de pe geamul din spate al mașinii – iar noi explodăm de nervi. Pur și simplu nu putem suporta joaca lui animată. În momente ca acesta, e tradiție părintească să impunem reguli pe principiul categoric „De-aia”. Nu mai chicoti „pentru că așa zic eu, de-aia”. Tot ce poate învăța copilul tău din regulile „De-aia” e că adulții au tendința de a fi capricioși și irascibili. E mult mai cinstit și mai util să îi spunem copilului că am avut o zi grea sau că ne bubuie capul. Îi spunem că nu e nimic în neregulă cu el sau cu ce își dorește, doar că azi nu se poate din cauza nevoilor noastre. Deși îi vom explica situația, poate copilul nu va fi capabil să ne acorde pauza dorită pentru mult timp. Treaba lui e să se joace din greu și să-și trăiască viața din plin. Îi face bine să-și trăiască viața din plin și la viteză maximă. Dacă nu e intimidat de proasta noastră dispoziție, atunci probabil e un semn că are încrederea de sine la cote ridicate, așa cum ar trebui.

Când suntem la capătul puterilor, nu e cel mai bun moment să setăm limite, pentru că atenția noastră e pe propriile probleme, nu pe ce e cel mai bine pentru copil. Dacă putem, să ne acordăm câteva clipe de liniște; fie mergând câteva momente în dormitor, fie sunând un prieten înțelegător. Mai bine ne concentrăm atenția pe cum să obținem sprijin pentru noi, decât să impunem lucruri copilului.

- **Copilul nostru nu e rezonabil?**

Dacă copilul e, într-adevăr, nerezonabil, atunci are nevoie de căldura noastră, însoțită de limite ferme dar blânde cu privire la comportamentul lui irațional.

Pasul 2: Pune limita

Am ascultat, am evaluat situația și am decis că, într-adevăr, comportamentul copilului este nepotrivit. Uneori decizia aceasta durează doar o secundă: dacă trage bebelușul de păr sau e pe punctul de a arunca un pantof prin încăpere, e clar momentul să punem o limită.

În cazul copiilor, stabilirea limitelor înseamnă deseori interpunerea între copil și comportamentul nepotrivit. Putem spune: „Nu mai trage bebelușul de păr” sau „Te rog

nu-l lovi pe Jamal”, dar acest lucru nu este suficient deoarece copilul nu gândește, iar solicitările verbale nu trec dincolo de izolarea în care s-a înconjurat. Nu își poate controla comportamentul în acest moment. (Dacă ar putea, nu ar trage de păr și nu ar lovi!) Prin urmare ne revine nouă sarcina să ne asigurăm că el nu continuă să fie irațional. Așa că vom interveni, ne vom pune brațul în jurul lui, împiedicându-l cu blândețe să mai facă rău. Putem spune: „Nu te voi lăsa să-l rănești pe Jamal. O să te ajut să te oprești.” Dar cel mai important lucru e să oprim comportamentul nepotrivit. Asta înseamnă să luăm în poala noastră copilul care lovește sau dă cu piciorul, să-l îndepărtăm de ținta lui sau să punem mâna pe o jucărie pe care o înșfacă de la alt copil, ca să nu poată fugi cu ea. Uneori va trebui să scoatem cu blândețe un copil din baie, atunci când e rândul surorii lui să se pregătească pentru baie.

Ce nu funcționează e să stăm deoparte și să dăm ordine copilului al cărui comportament a devenit irațional. El are nevoie ca cineva să-i ofere un ajutor concret în acel moment. Cuvintele noastre sunt mai puțin eficiente decât acțiunile blânde și ferme atunci când copilul nu poate gândi.

Copiii cer deseori limite adulților. Ei vor face, în mod repetat, ce li s-a spus să nu facă și o vor face în fața adulților, sperând că aceștia îi vor ajuta. Ei caută un mod de a se descărca de sentimentul de supărare care le afectează comportamentul. Au nevoie de un declanșator ca să ajungă la sentimentele lor, să le toarne afară și să scape de ele. Limitele pe care noi le stabilim sunt fix acest declanșator. Ei vor să se întoarcă la natura lor cooperantă, calmă, dar ca să se vindece au nevoie, mai întâi, să ne arate disconfortul profund pe care îl simt. Limitele pe care le punem sunt barierele care declanșează eliberarea sentimentelor negative și reîntoarcerea la gândirea rațională.

Pasul 3: **Ascultă**

Aceasta e cireașa de pe tortul celor trei pași. Odată ce am stabilit limitele, ascultarea supărărilor copilului îi va permite acestuia să se vindece de suferință și să se simtă din nou apropiat de noi.

Când ne apropiem de copil pentru a-i opri comportamentul nepotrivit, blândețea noastră îi va permite să simtă acele emoții îngrozitoare pe care le purta înăuntru. Va izbucni într-un plâns sănătos sau într-o criză de furie sau se va zbate să scape de noi.

În acest moment, vom încerca să stăm aproape și să fim atenți (îl urmăim cu blândete acolo unde fugе de noi, dacă e nevoie) pentru ca el să poată continua să se exprime și să se descarce de tensiunea pe care o simte. Poate ajuta să îi spunem ceva de genul: „Te iubesc și văd că suferi. Nu vreau să fii singur cu toate sentimentele astea grele.” Când pare să se liniștească, îl invităm să se uite la noi, sau încercăm să îl privim în ochi fără să fim prea ostentativi. Dacă nu s-a descărcat complet de suferință, atunci invitația aceasta la contact vizual direct îi va reaminti că încă nu se simte suficient de bine să ne accepte grija și va continua să-și descarce suferința prin lacrimi, urlete sau chiar râsete puternice.

După ce copilul și-a dezlegat nodul de suferință, atenția lui se va orienta, uneori brusc, spre lucruri obișnuite. Va începe să se joace cu părul nostru sau să observe că e chiciură pe fereastră sau va găsi un motiv caraghios de a chicoti împreună cu noi. Nu va vrea să vorbească despre plânsetele sau crizele de furie pe care le-a făcut. Acum că se simte mai bine, prezentul e mult mai interesant decât izbucnirea pe care tocmai a avut-o. Nu îl interoga cu întrebări de genul: „Adevăratul motiv pentru care ai fost supărat e că ți-e dor de tati?” Dacă el îți oferă informația, bine, dar nu încerca să i-o smulgi. Dacă îl interoghezi, data viitoare îi va fi mai greu să se simtă în siguranță să-și exprime sentimentele.

Iată cum funcționează limitele

În continuare vă prezint relatarea unui tată despre cum a pus limite fiului său de șapte ani, Jason, care se certa tot timpul cu sora lui de cinci ani.

„Jason și Angela erau la cuțite tot timpul. Eram la capătul puterilor din cauza asta. Într-o seară, se certau din nou, iar eu începeam să-mi ies din sărite. Atunci am văzut ocazia de a-l ajuta să se descarce și să-și vindece suferința. M-am dus spre el, cât de blând am putut, moment în care el s-a înfuriat și a fugit în camera lui. Mam dus după el acolo. Încă mai era supărat, așa că m-am apropiat foarte mult de el. Transpira, se zbătea și se agita. Am închis ușa și i-am spus că vreau să stau cu el până se simte mai bine. Încerca să iasă din cameră. Mam asigurat că îi spun că poate pleca din camera, dar nu încă – i-am spus că vreau să stau cu el cât timp se simte așa de rău. Am stat acolo cu el și atât. A țipat la mine și a încercat să mă lovească. Nu l-am lăsat să mă rănească dar l-am lăsat să se desfășoare. Asta a durat aproape douăzeci

de minute. Plângea, transpira, țipa la mine, încercând din răputeri să mă lovească. Spunea: „Nu mă iubești!” Am continuat să îi spun că îl iubesc. Apoi el spunea: „Mă urăști!” Nu-mi venea să cred că spune asta. Am continuat să îl consolez și să-i spun că îl iubesc. A continuat și a continuat. Speram că fac ceea ce trebuie. În cele din urmă, i-am dat voie să iasă din cameră. Nu se opri din urlat, dar m-am decis că era suficient pentru moment. Când eram împreună în cameră nu m-a lăsat să mă apropiu de el. Dar după ce a avut ocazia să se liniștească, a fost foarte cald cu mine. M-a lăsat să-l țin în brațe.

S-a văzut imediat diferența. El și Angela au încetat să se mai certe și a fost mai vesel. În seara aceea, țopăia și râdea împreună cu sora lui!”

Se întâmplă deseori ca micile supărări să fie modul unui copil de a testa apele, de a vedea dacă e în siguranță cu noi pentru a-și elibera supărările mai mari. În continuare vă scriu povestea unei mame care a pus o limită, apoi și-a ascultat fiica de patru ani și a aflat de un incident important pe care fetița nu putuse să i-l relateze.

„Ne pregăteam de culcare. Îi pusesem Rebecăi pijamalele pe pat. Știu că le-a văzut acolo. A început să alerge prin toată casa panicată pentru că nu-și putea găsi pantalonii de pijama. Nu era prima ei supărare din seara aceea. Voia să-i găsesc eu pantalonii. Știam că se pregătește o criză majoră. Așa că am tras linia și i-am spus: „Scumpa mea, nu îți voi căuta eu pantalonii, îi poți găsi tu singură. Știu că poți.” A insistat că are nevoie de ajutor. I-am spus că voiam s-o facă ea. În cele din urmă a fugit țipând în camera ei. S-a așezat pe jos între două paturi, iar eu am intrat știind că va trebui să o ascult. Era supărată, dar nu plângea, așa că m-am întins s-o aduc mai aproape de mine, moment în care ea a luat-o razna. A început să dea din picioare, să se zbată, să țipe și să plângă amarnic. Era complet dezlănțuită. Am ținut-o mai mult sau mai puțin în brațele mele – era cam dificil – și am împiedicat-o să mă rănească. A plâns și a transpirat timp de jumătate de oră. În cele din urmă, în mijlocul a toate astea, a spus: „Ești exact ca băiatul care a încercat să mă pupe.”

Nu mai auzisem niciodată așa ceva, așa că am întrebat-o pe Rebeca ce se întâmplase. Mi-a spus, în lacrimi, că un băiat din grupa ei de la grădiniță încercase să o pupe. Ea refuzase, dar el o împinsese în spatele unei porți, o ținuse cu forța și încercase s-o oblige să-l pupe. Când ea n-a vrut s-o facă, el și-a pus mâinile pe gâtul ei și a strâns-o de gât. Am fost șocată! A terminat de plâns și i-am spus că îmi pare foarte rău că a trecut prin așa ceva și că ne vom ocupa de asta a doua zi dimineața. A doua zi a reușit să povestească ce s-a întâmplat educatoarei de la grădiniță și situația a fost gestionată. Au fost mai multe incidente de acest gen în clasa ei – băieți care încercau să pupe fetele cu forța. Pentru ea a fost un incident înspăimântător. Cred că acum și-a revenit. E nerăbdătoare să meargă la grădiniță. Dar ce greu a fost! Nici nu-i de mirare că se lupta așa de tare!”

După cum vedeți, ce au nevoie să facă cei mici pentru a se descărca de suferința pe care o simt nu e ușor de gestionat de către părinți. Dar ce schimbare atunci când știm că ne putem ajuta copilul să se vindece de suferințe importante!

Părinții întreabă deseori: „Dar nu încurajăm lipsa de respect atunci când îi permitem copilului să spună lucruri îngrozitoare și să urle așa?” Trebuie să știm că în timp ce un copil plânge, transpiră și tremură, el își procesează intens emoțiile. În timp ce plânge și ne vorbește urât, el se descarcă de gândurile și atitudinile care îi otrăvesc relația cu noi. Putem numi acest moment foarte încărcat emoțional „sesiune” sau „ședință”, pentru a ne aminti că acum are loc un anume tip de muncă importantă. În timpul unei astfel de ședințe, îi dăm voie copilului să își exprime din plin sentimentele și continuăm să îi reamintim că îl iubim și să ne conectăm cu el. Nu trecem cu vederea vreun comportament, ci lucrăm cu el. Scopul nostru pentru moment nu e să se comporte manierat. Comportamentul manierat va veni după ce l-am ajutat să se descarce de acele sentimente îngrozitoare.

Pe un copil nu îl ajutăm să i se permită să vorbească urât cu noi sau cu altcineva dacă nu este ascultat și ajutat să se descarce de sentimente. Limbajul ironic, sec sau urât e un semnal că are nevoie ca noi să intervenim și să îi punem o limită, așa încât el să poată simți suficientă căldură pentru a începe să plângă cu privire la suferința pe care o simte. Așa că intervenim și întrebăm ce e în neregulă sau exprimându-ne așteptarea de a ni se vorbi respectuos. Odată ce copilul plânge sau face o criză de furie, îi dăm voie să se exprime liber pentru a-l ajuta să scoată la suprafață cele mai urâte și grele sentimente. Această permisiune de a se exprima total o facem fără teama că va duce mai târziu, la un comportament nepotrivit din partea lui față de alte persoane.

Stabilește limite înainte să fii supărat

Atunci când trăim alături de copii, există deseori situații în care toată lumea se supără în același timp: un blocaj în trafic care îi face pe părinți și pe copii să întârzie la serviciu și la școală sau momentul în care animalul familiei se rănește. În acest moment, e dificil să fim calmi și grijulii când încercăm să stabilim limite unui copil care începe să se poarte urât, pentru că supărarea a cuprins pe toată lumea, inclusiv pe noi înșine.

Dar cel mai des suntem în situația în care avem indicii că se apropie o supărare. Cea

mai frecventă greșeală pe care o facem ca adulți în situația aceasta e să așteptăm până suntem și noi iritați și nervoși ca să intervenim să gestionăm un copil irațional. Noi, părinții, cunoaștem semnele pe care ni le dau copiii noștri atunci când se îndreaptă spre o răbufnire. Auzim protestul minor din camera din spate, protest care duce la o ceartă majoră în decurs de zece minute. Știm că trântitul unei uși atunci când vine de la școală înseamnă că temele vor fi iar o bătălie în seara acelei zile. Dar continuăm să spălăm vasele, să sortăm hainele și să facem alte treburi casnice, nutriend speranța falsă că cearta nu va avea loc în seara respectivă sau că de data asta se va așeza la birou și-și va face temele.

Ce funcționează cel mai bine este să dăm atenție primului semnal de posibilă supărare pe care îl arată copilul. Toată lumea e mai flexibilă în acel moment. Zece minute de îmbrățișat, de stat sau jucat fizic cu copilul care e pe cale "s-o ia la vale", pot schimba total tiparul următoarelor ore. E vorba de conectarea dintre noi, de joaca și afecțiunea pe care le manifestăm, care îl invită pe copil să iasă din izolare și să vină înspre căldura pe care i-o oferim. Copilul va prefera să fie conectat cu noi, decât să se îndrepte spre o ceartă. Dar va trebui să preluăm inițiativa și să-i acordăm puțin timp, pentru a restabili legătura cu el înainte să se desfășoare o criză de furie în toată regula.

Stabilirea valorilor și a regulilor

Indiferent că sunt spuse sau nespuse, fiecare familie are un set de valori, considerate de obicei regulile casei, care îi guvernează funcționarea generală. Majoritatea dintre noi nu ne gândim prea mult la valorile pe care le-am pus în practică. Ele tind să fie un fundal invizibil pentru relațiile noastre, un set nerostit de presupuneri despre cum ar trebui să se poarte oamenii, până când ceva merge prost.

Care sunt regulile gospodăriei voastre? Iată câteva exemple posibile, luate majoritatea din tradițiile Statelor Unite de creștere a copiilor de acum o generație sau două: „Părinții decid și copiii ascultă.” „Copiii trebuie văzuți și nu auziți.” „Dacă te plângi sau contești o pedeapsă, vei primi una și mai mare.” „Toată lumea mănâncă la ora mesei, indiferent că îi e foame sau nu.” Aceste reguli reflectă presupunerea că adulții știu mai bine și că judecata lor e mai bună decât cea a unui copil.

Toată munca mea și munca altor oameni pe care îi respect este orientată spre nevoia de a revoluționa felul în care sunt tratați copiii de către adulți. Ideea principală e că dacă vrei ca cei mici să crească respectându-se pe sine și pe ceilalți, ei au nevoie să fie tratați cu respect încă din pruncie. Exemple de reguli care reflectă bunul simț și respectul fundamental față de copil ar putea fi: „Ne spunem unul celuilalt ce ne place unul la altul de cel puțin o dată pe zi.”, „Împărțim sarcinile din gospodărie. Toată lumea are cel puțin o sarcină și oricine poate cere ajutor cu sarcina respectivă pentru a o face mai distractivă.” „Nu ne facem rău unul altuia. Când vedem pe cineva că îi face rău cuiva, îl oprim.”

Ajută să avem reuniuni de familie din când în când ca să clarificăm regulile casei și să facem strategii pentru momentele mai stresante. Când sunt stresați, atât copiii cât și părinții uită să respecte regulile pozitive, dar o strategie precum următoarele: „Când mami începe să țipe la voi, îi puteți spune că o iubiți” sau „Când fratele mai mare e supărat, nu-l lăsăm singur în aceeași cameră cu surioara mai mică” poate ghida oamenii mai tensionați către acțiuni mai rezonabile și mai puțin dureroase. Pentru a construi legături între membrii familiei, e bine să începem și să încheiem aceste reuniuni spunând fiecare ce merge bine pentru voi sau ce anume vă place la un alt membru al familiei. Aprecierea contează mult pentru a îndepărta atenția cuiva de la supărări și a deveni conștienți de momentele bune ale vieții.

Copiii au nevoie de reguli. Au nevoie să știe că există limite pentru un comportament rezonabil în familie. Copiii au nevoie să știe că părinții lor se vor asigura că fiecare membru al familiei e tratat bine și e în siguranță. Copiii sunt înfometați după dragoste, respect și dreptate. Limitele pe care le stabilim și ascultarea pe care o facem apoi pentru a restabili legăturile cu copiii aduc sub aceeași umbrelă dragostea, limitele și regulile pozitive.

Iată un scurt rezumat cu privire la lucrurile pe care trebuie să le reținem când le punem limite copiilor:

- Copilul nostru este bun. El vrea să fie iubitor, cooperant și apropiat de noi.
- Când comportamentul copilului nostru deraiază, înseamnă că se simte deconectat. Se simte rănit.
- Când se simte rănit, nu se poate comporta rațional.
- Limitele noastre ferme și blânde în acest moment sunt un adevărat dar pentru copilul nostru.
- Nu e nevoie să atacăm copilul irațional sau care își exprimă emoțiile. Copiii au nevoie de căldură și apropiere pentru a se schimba și a se vindeca.
- Ascultăm, punem limita, apoi ascultăm din nou pe măsură ce sentimentele grele ale copilului nostru ies la suprafață.

Misiunea noastră

Hand in Hand îmbunătățește viețile părinților și copiilor prin întărirea relației părinte-copil. Pentru a afla mai multe despre abordarea Hand in Hand Parenting despre Instrumentele de ascultare pentru părinți și experți, contactați:

Hand in Hand

555 Waverley Street, #25

Palo Alto, CA 94301

650 322-5323

www.handinhandparenting.org

Copyright © 2006 **Hand in Hand**

Literature List

Instrumentele de ascultare folosite de abordarea **Hand in Hand Parenting** sunt descrise pe larg în următoarele materiale:

Broșuri

- * Parenting prin conectare
- * Ascultarea: o unealtă pentru părinții grijulii Ascultarea copiilor: un set de șapte broșuri care include: Cum funcționează emoțiile copiilor, Timpul special, Ascultarea prin joc, Cum se vindecă fricile copiilor noștri și Cum să ajungi la sufletul copilului tău furios.
- * Cum să stabilești limite copiilor
- * Ascultarea părinților: parteneriate de ascultare pentru părinți

Toate sunt create de Patty Wipfler și pot fi cumpărate online pe www.handinhandparenting.org sau sunând la **Hand in Hand**, telefon 650 322-5323.

Notes

[illegible]

Notes

[illegible]