

**CUM SĂ CREȘTI UN COPIL FERICIT
STRATEGII POZITIVE DE EDUCAȚIE PARENTALĂ**

HAPPY CHILDREN THROUGH POSITIVE PARENTING

Elizabeth Hartley-Brewer

Copyright © Elizabeth Hartley-Brewer 2005

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. A Random House Group Company.

CUM SĂ CREȘTI UN COPIL FERICIT

Elizabeth Hartley

Copyright © 2015 Editura **Sian Books**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HARTLEY-BREWER, ELIZABETH

Cum să crești un copil fericit / Elizabeth Hartley-

Brewer; trad.: George Tudorie. – București:

Sian Books, 2015

ISBN 978-606-93485-9-8

I. Tudorie, George (trad.)

159.922.7

Toate drepturile rezervate Editurii **Sian Books**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii **Sian Books**.
Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside
Romania, without the written permission of **Sian Books**,
is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **Sian Books**.

Editura **Sian Books**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Ioana Văcărescu, Delia Petrescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Design copertă: Andra Novac

Cum să crești un copil fericit

**STRATEGII POZITIVE
DE EDUCAȚIE PARENTALĂ**



Elizabeth Hartley-Brewer

SIAN  HELP

Pentru Stephen, Georgia, Julia și Greg.

Cuprins

| | |
|---|-----|
| Mulțumiri | 9 |
| Prefață la ediția din 2005 | 11 |
| Introducere | 13 |
| 1 Ai încredere în tine | 21 |
| Procedează așa cum găsești tu de cuviință | |
| 2 Construirea unei fundații puternice | 29 |
| I. „Trusa de instrumente“ | |
| 3 Construirea unei fundații puternice | 70 |
| II. „Trusa de reparații“ | |
| 4 Cum rămâne cu tine? | 101 |
| 5 Cum să reții ideile principale | 108 |
| „Expertiza“ | |
| 6 Cuvintele contează | 164 |
| Rescrie, așadar, replicile și transformă descurajarea în impuls pozitiv! | |
| 7 Disciplina, autodisciplina și stima de sine | 176 |
| 8 Angajamentul | 206 |
| 9 Concluzii | 219 |
| „Creșterea copiilor având o atitudine pozitivă“ și cercurile comportamentale pozitive și negative | |

Mulțumiri

Aș dori să mulțumesc, în primul rând, familiei mele și prietenilor, care s-au dovedit răbdători și toleranți când le-am împărtășit primele gânduri și idei despre tema de față și care, apoi, mi-au oferit o perspectivă mai largă asupra acesteia. Mai multe persoane s-au oferit, la început, să fie auditori, dar nu aș fi putut scrie această carte fără încurajările mamei și sprijinul neobosit al surorilor mele.

Aș dori să-i mulțumesc și lui Alison Samuel pentru sfaturile sale în ceea ce privește contactarea editurilor. Joan Freeman și David Hill au fost de acord să citească manuscrisul și să facă o serie de comentarii utile. Desigur, responsabilitatea pentru conținutul acestei cărți îmi revine în întregime.

Mulțumesc, nu în cele din urmă, întregii mele familii, care a acceptat să-și împartă viața cu omniprezenta „carte“. Am învățat multe de la cei de lângă mine. Sper să îmi ierte greșelile.

Prefață la ediția din 2005

Această carte a fost publicată – pentru prima dată – cu mai bine de zece ani în urmă, sub titlul: *Atitudinea pozitivă în creșterea copiilor: cum să creștem copii care să aibă încredere în sine*. Revizuirea ei pentru această ediție nu a implicat mari surprize, deoarece m-am întors constant la volumul respectiv. Multe dintre cărțile mele ulterioare au dezvoltat teme menționate pentru prima dată în această carte și, în cazul fiecăreia, am început prin a revedea secțiunea sau capitolul relevant din lucrarea inițială. Am considerat, de asemenea, de importanță vitală să pun în aplicare ce am recomandat, adică să mă comport cu copiii mei așa cum i-am sfătuit pe alții, raportându-mă, astfel, la cele scrise inclusiv în propriul meu interes. Conținutul cărții este o expunere personală a convingerilor mele despre ce contează cu adevărat în relația cu propriii copii și reprezintă sinteza a 25 de ani de învățare din greșeli, observații și reflecții. Este o sinteză care a „crescut“, mai întâi, odată cu cei doi copii vitregi, apoi odată cu propriii mei copii. Însă am acumulat o mulțime de cunoștințe și lucrând alături de copii talentați și de familiile acestora, sau împărtășind experiențe cu alte mame, dar și cu tați și prieteni, uneori în discuții personale, alteori în grup. Consider, în continuare, că această carte identifică și rezumă într-o manieră utilă elementele de bază ale nevoilor copiilor, precum și structura tipică a relației copii – părinți. Nu am dorit, așadar, să schimb nimic esențial.



Totuși, timpul schimbă contextul. Idei care erau cândva inovatoare devin acceptate, deci necesită mai puțină justificare sau explicare. Chestiuni considerate inițial mai puțin importante devin mai presante, pretinzând atenție sporită. De exemplu, la momentul când am scris această carte importanța cultivării respectului de sine al copiilor era prea puțin recunoscută. Acum, ideea este acceptată pe scară largă și a devenit centrală în nenumărate inițiative educaționale și sociale care vizează realizările, integrarea și bunăstarea copiilor. Acum zece ani, creșterea copilului nu reprezenta o problemă politică, de aceea am făcut trimitere, în concluziile de atunci, la responsabilități guvernamentale (publice). O altă schimbare majoră este faptul că divorțurile și separările afectează mai mulți copii, la vârstă mai fragede, fie că este vorba de sfârșitul relației părinților, fie de viața cu un părinte și noua parteneră/noul partener sau cu un părinte vitreg. Apoi, din ce în ce mai multe mame se întorc la lucru când copiii lor sunt încă foarte mici. Din aceste motive, am completat ultimul capitol pentru a oferi mai multă atenție nevoii copilului de a crede în devotamentul continuu al ambilor părinți, chiar dacă circumstanțele de conviețuire sau responsabilitățile de serviciu s-au schimbat. De asemenea, m-am inspirat din cercetări recente și m-am folosit de propriile cunoștințe pentru a adăuga idei noi la secțiunea despre joacă, recompensă și pedeapsă fizică.

Această carte a trecut deja testul timpului. Având acum un nou format și noi accente, sper că ea va atrage o nouă generație de părinți, ajutându-i să rezolve anumite probleme inevitabile și să se bucure de o relație fericită, pozitivă și echilibrată cu copiii lor.

Introducere

Copiii – la fel ca adulții – au cele mai bune rezultate atunci când se simt bine în propria piele. Iar ei se simt bine când li se spune că au făcut ceva bine, că sunt simpatici, că sunt o companie plăcută. Un copil își va dezvolta respectul de sine și va deveni o persoană încrezătoare, independentă și fericită numai dacă este ferm convins de dragostea și aprecierea părinților lui.

Aceasta este o carte despre creșterea copilului diferită de alte volume pe această temă. Nu vom afla din paginile ei cum și când să învățăm copilul să facă la oliță, când să fie mutat într-un pat separat sau când să înceapă să mănânce hrană solidă. Există multe cărți excelente despre asemenea chestiuni practice și de detaliu. Cartea de față se concentrează, mai degrabă, asupra înțelegerii suferințelor și coborâșurilor relației dintre copil și părinte, și asupra menținerii unei dinamici pozitive în această relație. Mesajul esențial al acestui text este următorul: în primul rând, ai încredere în tine și în instinctele tale și, în al doilea rând, reține că este mai important *cum faci* lucrurile, decât *ce anume faci*. A avea o abordare corectă este mai ușor decât ar crede mulți părinți. Odată ce vei înțelege că a face ce e mai bine pentru copilul tău și a-l ajuta să fie relaxat, fericit și deschis se rezumă, în esență, la dezvoltarea respectului de sine, a încrederii în sine și a independenței, opțiunile în ceea ce privește



creșterea copilului devin mult mai clare. Și este surprinzător de ușor să îți ajuți copilul să dezvolte aceste calități care țin de „sine“. Elementele cheie pe care trebuie să le reții vor forma așa-numita *expertiză* – care va fi explicată în capitolul 5.

Tu, cititorule, ar trebui să te simți susținut și încurajat pe măsură ce citești acest volum. Nu contează câte greșeli ai făcut în trecut sau cât de mult timp ai greșit; cartea îți va oferi o cale clară de a merge înainte. Poți să lași trecutul în urmă, să uiți de sentimentele de vinovăție și să aplici planul de față, care este în esență, un set de „instrumente“ cu valoare demonstrată. Acestea pot fi folosite și ca „trusă de reparații“ de cel care se simte complet pierdut și neîncrezător în talentul lui de părinte – sau chiar în el însuși/ea însăși –, ajuns la capătul puterilor din cauza comportamentului aparent scandalos al copilului. Așa ceva i se poate întâmpla oricui.

De asemenea, cititorule, ar trebui să te simți mai degrabă întărit, decât intimidat sau vinovat. Cartea îți va reda inițiativa ție, părintelui. Îți va spune că toată lumea face greșeli, dar și că toată lumea poate reuși, chiar și fără un stoc permanent de experți sau de cărți de specialitate. Ai deja expertiza necesară. Trebuie doar să redescoperi și să folosești autoritatea naturală pe care o ai ca părinte. Trebuie să ai încredere în capacitatea proprie de a decide cea mai potrivită cale de a acționa, cu condiția să ai în vedere trei obiective: **respectul de sine, încrederea în sine și independența**. Rezultatul imediat va fi că respectul tău de sine se va îmbunătăți, marcând începutul unui ciclu pozitiv.

CARE ESTE MESAJUL CĂRȚII?

Această carte se concentrează asupra ingredientului esențial al fericirii profunde: **respectul de sine**. Ce este respectul de sine? De ce este important pentru noi? Ce se poate întâmpla



dacă nu îl avem? Întrebarea esențială va fi: „Cum poți să îți ajuți copilul să își dezvolte respectul de sine“. Din păcate, oamenilor încă le este mai ușor să îi descurajeze pe alții – să critice, să ridiculizeze, să respingă – decât să aprobe, să laude sau să se bucure alături de semenii lor.

Sunt mamă și mamă vitregă de 30 de ani și am învățat din greșelile inevitabile făcute pe parcurs. Am studiat comportamentul adulților și sursele probabile ale dificultăților întâmpinate de aceștia. De curând, am lucrat alături de experți și de părinți pentru a dezvolta o înțelegere mai aprofundată a problemelor legate de creșterea copiilor și a stilurilor de creștere a copiilor. Ca urmare a tuturor acestor experiențe, am ajuns să fiu convinsă că trei calități – **respectul de sine, încrederea în sine și independența** – reprezintă punctul de plecare pe drumul către sănătate emoțională, relații fericite, un sentiment de mulțumire de sine, precum și către capacitatea de angajament față de ceilalți, mai târziu, în viață.

Respectul de sine și însușirile personale care tind să îl însoțească sunt azi recunoscute drept atribute importante atât pentru adulți, cât și pentru copii. Respectul de sine ne ajută să fim mai sensibili la nevoile celorlalți – calitate descrisă uneori sub numele de inteligență emoțională. Respectul de sine ne ferește de nevoia de a ne preface, pentru că ne simțim suficient de împăcați pentru a înfrunta lumea așa cum suntem; de asemenea, el ne poate proteja de depresie și de alte probleme de sănătate mintală. Încrederea sănătoasă în sine și respectul de sine îi ajută pe copii să devină rezistenți în fața dificultăților și să iasă mai puternici și mai chibzuiți din tot felul de situații. Lipsa respectului de sine este recunoscută, în general, drept motivul pentru care unii tineri nu au performanțe școlare, cedează în fața anxietății, ajung să aibă tulburări de alimentație, ba chiar ajung să aibă probleme cu legea. Această lipsă a stimei de sine explică și de ce unii copii sau adulți – care,



incontestabil, sunt talentați – ajung totuși să se autodistrugă. Deși unii oameni încearcă să identifice în stima de sine cauza egoismului, a răsfățului și a nestăpânirii din ce în ce mai răspândite în rândul copiilor, acești critici interpretează greșit semnificația sa reală: a cultiva respectul de sine și fericirea nu înseamnă a permite orice capriciu sau a lăsa copiii să facă tot ce vor ei, din contră. Sunt puțini cei care ar nega faptul că bazele unei perspective pozitive de durată se pun în copilărie, deci are cu atât mai mult sens să cercetăm cu atenție unde anume și ce anume face diferența și cum putem să-i ajutăm noi, părinții, pe copiii noștri să prospere.

O dispoziție încrezătoare și fericită, bazată pe respect sănătos de sine, este cel mai bun cadou pe care un părinte îl poate oferi copilului său.

Respectul de sine al părintelui – adică al tău – este la fel de important. Este esențial să ai grijă și de tine, nu doar de copil, să fii capabil(ă) de dezvoltare și să îți protejezi sentimentele legate de propriile competențe și de stima de sine. Nu te poți pune la congelator, undeva într-un sertar, cât timp îți crești copiii. Dacă te simți inferior (inferioară) și inadecvat(ă), este foarte puțin probabil că îți vei ajuta copilul să prospere. Pe lângă aplicarea ghidului din această carte în ceea ce-i privește pe copii, te invit să aplici o parte din ce scrie aici și în ceea ce te privește – și să ai încredere în puterile tale: să te încrezi în instincte și în capacitatea de a duce la bun sfârșit ce ai de făcut; să îți redobândești autoritatea; să redescoperi și să ai încredere în bunul-simț.

Desigur, contează foarte mult și contextul în care îți crești copilul. Este normal ca stresul să stânjenească eforturile unui părinte de a rămâne calm și rațional, iar orele lungi de muncă, precum și schimbările sau reconfigurările din familie, pot îngreuna serios încercările de a satisface simultan nevoile tuturor. Sub presiune, este cu mult mai ușor să fim tăioși și duri decât să fim echilibrați, așa că am putea fi tentați să recurgem la rutine



stricte pentru a ține lucrurile (și persoanele) sub control. Deși este bine cunoscut faptul că, pentru copii, este mai simplu și se simt mai în siguranță dacă viața lor este structurată de șabloane previzibile, există și pericolul de a recurge la practici prea rigide, care ignoră cu desăvârșire stări sau sensibilități și care împiedică ascultarea sau respectarea copiilor. Cele mai recente cercetări cu privire la dezvoltarea creierului bebelușilor și al copiilor mici arată importanța deosebită a căldurii și afecțiunii, a intimității și comunicării înțeleghătoare, și subliniază importanța evitării suferinței și stresului încă de la început. Acestea sunt condiții fundamentale pentru ca zona din creierul copiilor care controlează și recunoaște emoțiile să se dezvolte complet și armonios. Cercetările respective oferă, de asemenea, dovezi suplimentare care arată că experiențele emoționale trăite imediat după naștere și în copilăria timpurie au efecte măsurabile asupra dezvoltării noastre ca ființe umane. Cu alte cuvinte, atitudinea sensibilă la emoțiile copilului și atitudinea pozitivă, exprimată cu autoritate, responsabilă, dar și bine structurată, sunt mult mai prielnice dezvoltării copiilor decât practicile strict ordonate, foarte rigide și bazate pe disciplină.

Aceasta este o carte practică, nu o hartă care să te ghideze spre răspunsurile la orice problemă care s-ar putea ivi pe drumul uneori anevoios al creșterii unui copil. Am putea spune că este, mai degrabă, un ghid pentru a interpreta harta, lăsându-te pe tine să alegi calea care ți se potrivește cel mai bine, dar sugerând câteva destinații adecvate, precum și reguli de bază clare, care să te ajute să-l faci pe copil să se simtă în siguranță, apreciat, dorit și fericit. Știm bine, suntem diferiți unii față de alții: fiecare părinte sau îngrijitor are personalitatea sa, cu puncte forte și puncte slabe, la fel cum au și copiii, deci nu poate exista o soluție comună pentru toate situațiile. Trebuie să descoperi ce funcționează mai bine pentru tine – chiar prin a comite greșelile necesare și inevitabile de pe parcurs. Respectând



condiția de a nu scăpa din vedere obiectivele cheie și de a nu descuraja copilul, mesajul esențial al cărții este următorul: *procedează așa cum găsești tu de cuviință*. Accentul pe promovarea respectului de sine și a fericirii nu mai este ceva nou și mulți părinți sunt deja convinși de importanța acestora, fie intuitiv, fie în mod conștient. Ceea ce nu avem la îndemână este un cadru coerent care să permită evaluarea celor mai multe dintre chestiunile care apar de-a lungul copilăriei și care să sublinieze – inclusiv – consecințele nedorite ale unor cuvinte sau fapte nepotrivite.

Reflecția asupra acestor probleme ne va ajuta în următoarele aspecte:

- să ne descoperim propriile valori;
- să ne asumăm responsabilitatea pentru îndrumarea și conducerea copiilor spre maturitate conform valorilor respective;
- ne va oferi nouă și copiilor noștri un sentiment al direcției legitime;
- ne va ajuta să evităm extremele inerente în modele de creștere a copilului și să identificăm căi de mijloc mai potrivite.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

De obicei, ideile simple trebuie prezentate simplu și asta am încercat să fac în paginile următoare.

Capitolul 1 arată că, în ciuda diverselor dificultăți cu care se confruntă părinții din ziua de azi, există modalități prin care aceștia să își regăsească siguranța și încrederea în sine.

Capitolele 2 și 3, „Trusa de instrumente“ și „Trusa de reparații“, schițează abordarea mea într-o manieră care, sper, este ușor de înțeles. Începând de aici, cartea devine din ce în



ce mai nuanțată. Altfel spus, cu cât citești mai mult, cu atât vei ajunge la o înțelegere mai adâncă, pătrunzând dincolo de ideile de bază, către dinamica mai complexă a relației părinte-copil.

Capitolul 4 analizează locul și rolul nostru, al părinților. Poți chiar să nu citești restul cărții – ce vine după acest capitol – și speri că vei rămâne totuși cu unele idei folositoare.

Capitolul 5 introduce anumite cuvinte cheie care nu numai că întăresc și sintetizează mesajul central al cărții, dar te vor ajuta să reții mai ușor acest mesaj. Cuvintele respective spun de la sine destul de mult, dar conceptele folosite vor fi apoi analizate în scurte secțiuni, începând cu semnificația lor de bază și trecând, ulterior, la detalii pentru fiecare caz. Fiecare astfel de concept se aplică, în mod egal, părintelui și copilului. De aceea, fiecare secțiune este împărțită în două componente, analizând la început semnificația conceptului pentru nevoile copilului, apoi relaționându-l cu cele ale părintelui. Poți citi ce dorești din acest capitol.

Capitolul 6, „Cuvintele contează“, este pentru cei care vor să citească și să se gândească mai mult la problemele de creștere a copilului. El arată cum și de ce folosim cuvinte care descurajează copiii, sugerând alte moduri, mai puțin dăunătoare, de a spune lucrurile.

În capitolele 7 și 8 se explorează stiluri alternative de disciplină, aspectele complexe ale puterii părintești și importanța coerenței și a angajamentului serios din partea părinților, precum și modul în care aceste fenomene se pot amesteca, influențând respectul de sine.

Capitolul 9 oferă un rezumat a ceea ce înseamnă „creșterea copiilor având o atitudine pozitivă“, trecând prin cercuri sau cicluri de comportament pozitive și negative, ilustrând efectele cumulative ale atitudinilor și acțiunilor părinților asupra copiilor.

Unele repetiții sunt inevitabile în acest volum. Am conceput cartea în așa fel încât să ofer fiecărui cititor posibilitatea să



folosească acele părți ale textului de care are nevoie sau care îl interesează. Repetițiile au, de asemenea, rolul de a întări treptat ideile prezentate și importanța acestora.

Un adevăr simplu poate fi și unul profund, așa cum sper să arăt în această lucrare.

Un ultim avertisment pentru cititor: să nu te descurajeze numărul mare de măsuri și acțiuni sugerate. Nu trebuie să le încerci pe toate – și, cu siguranță, nu pe toate de prima dată. Exemplele sunt mai degrabă ilustrative decât imperative. Așa cum vei vedea în capitolul 3, dacă la sfârșitul zilei recapitulezi ce ai făcut în ziua respectivă pentru ca cel mic să se simtă în siguranță, așadar, în general, mulțumit – lucru important pentru tine –, și găsești mai multe aspecte pozitive decât negative, acest rezultat este îndeajuns de bun.