

E D I T U R A S C R I P T U M

*Educația copilului
neastâmpărat*

Copiii cu personalitate puternică au nevoie de părinți fermi

De aceeași autori,
la Editura Scriptum au mai apărut:

*Dragostea nu este o întâmplare
Brusc au 13 ani*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ARP, CLAUDIA

Educația copilului neastâmpărat / Claudia & David Arp;
trad.: Daniel Mănăstireanu. - Oradea: Scriptum, 2006
ISBN (10) 973-87770-3-8; ISBN (13) 978-973-87770-3-8

I. Arp, David

II. Mănăstireanu, Daniel (trad.)

159.922.7
37.018.1:28

Educația copilului neastâmpărat

*Copiii cu personalitate puternică
au nevoie de părinți fermi*

Claudia & David Arp

Editura Scriptum
Oradea

Originally published in U.S.A. under the title
Answering the 8 Cries of the Spirited Child
Copyright © 2003 by Dave and Claudia Arp
Howard Publishing Co., Inc.
3117 North 7th Street, West Monroe, Louisiana 71291-2227

Ediția în limba română, publicată sub titlul
Educația copilului neastâmpărat
de Claudia & David Arp

© 2006 Editura Scriptum
str. Lăpușului nr. 28, 410264 Oradea - Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428; E-mail: scriptum@scriptum.ro,
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Prima ediție în limba română
Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

Consilieri de specialitate: Adrian și Ema Ban

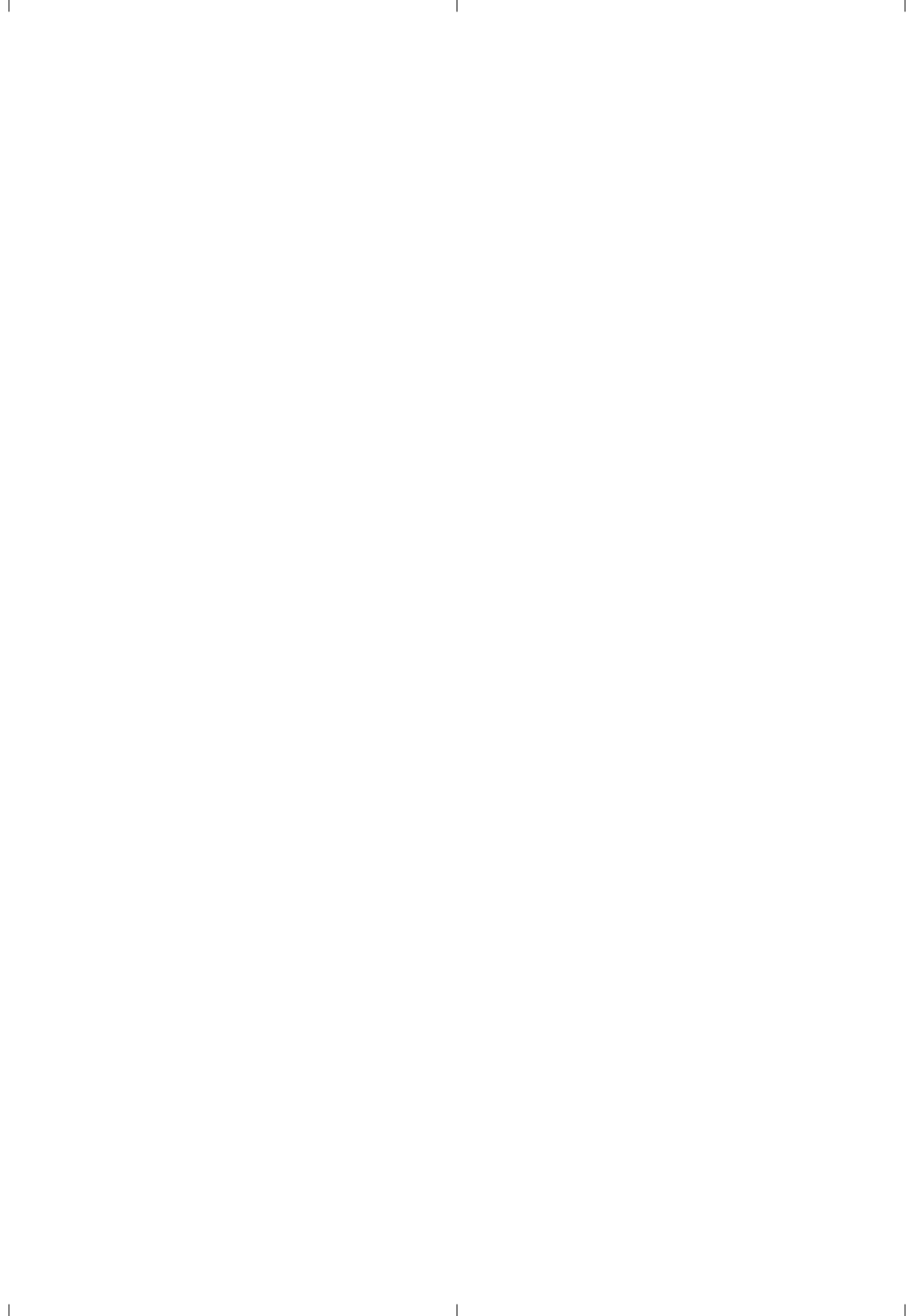
Traducerea: Daniel Mănăstireanu
Editarea: Sofia Gheorghe
Coperta și tehnoredactarea: Olimpiu G. Filip
Corectura: Florentina Pop
Manager distribuție: Lucian M. Petrișor

ISBN 973-87770-3-8

Tiparul executat în U.E.



*Pentru toți părinții
care sunt binecuvântați
cu un copil neastâmpărat.
Ne rugăm ca această carte
să vă dea încrederea necesară
pentru a-l iubi și a-l călăuzi
pe copilul vostru puternic
și a vă bucura de el.*





Cuprins

MULȚUMIRI9

INTRODUCERE

„Ajutor, sunt părintele unui copil temperamental!”11

PRIMUL STRIGĂT:

„Uite-te la **mine!**”23

Care înseamnă de fapt: „Te rog să mă înțelegeți.”

AL DOILEA STRIGĂT:

„Am făcut **bine?**”45

Care înseamnă, de fapt: „Încurajează-mă. Caută aspectele pozitive.”

AL TREILEA STRIGĂT:

„Nu mă **ascuți!**”63

Care înseamnă, de fapt: „Ascultă-mă, vorbește-mi.”

AL PATRULEA STRIGĂT:

„Vreau să fac așa cum **doresc eu!**”81

Care înseamnă, de fapt: „Învăță-mă să cooperez.”

AL CINCILEA STRIGĂT: „Nu mă poți obliga!”	103
Care înseamnă, de fapt: „Pune-mi limite; disciplinează-mă.”	
AL ȘASELEA STRIGĂT: „Te urăsc!”	121
Care înseamnă, de fapt: „Ajută-mă să fac față mâniei și frustrării mele.”	
AL ȘAPTELEA STRIGĂT: „Nu vreau!”	137
Care înseamnă, de fapt: „Dă-mi ocazia să-mi dezvolt simțul responsabilității.”	
AL OPTULEA STRIGĂT: „Sunt deja mare!”	155
Care înseamnă, de fapt: „Îndrumă-mă spre maturitate.”	
ÎNCHEIERE Menținerea sănătății mintale a părinților	169
ANEXA 1 Caracteristici ale grupelor de vârstă	177
ANEXA 2 Ce fel de părinte ești?	191
ANEXA 3 Cum să supraviețuiești în urma sesiunilor cu părinții	195
NOTE.....	199



Mulțumiri

Le suntem adânc îndatorați multor oameni care au contribuit la acest proiect și recunoaștem cu mulțumire contribuțiile următorilor:

Cei din grupurile PIP (Părinți Încurajând Părinți - n. tr.) cu care am fost în contact de-a lungul anilor, precum și ale părinților care au participat la Sondajul copilului temperamental făcut de noi, în special ale mamelor din Biserica Prezbiteriană Cedar Springs din Knoxville, Tennessee. Vă mulțumim pentru că ați împărtășit cu noi întrebările, preocupările, luptele, povestirile și sfaturile folositoare pentru a-i îndruma și a-i putea iubi pe propriii voștri copii temperamental.

Cei care au fost adevărați pionieri în educația părinților și pe ai căror umeri stăm, incluzându-i pe James Dobson, Kevin Leman, Randy Carlson, Gary Smalley, Emily Scott-Lowe, Dennis Lowe, John Trent, Ross Campbell, Henry Cloud, Nick Stinnett, John Defrain, John Townsend, John Gottman, Lawrence Kutner, T. Berry Brazelton, Mary Sheedy Kurcinka și mulți alți cercetători și autori pe care i-am citat; mulțumim pentru lucrarea voastră serioasă care oferă o bază solidă pentru cauza educației părinților.

Cei de la Editura Howard care au crezut în acest proiect și

I-au susținut cu mult entuziasm. Îi mulțumim în special publicistului nostru, John Howard; editorilor Philis Boultinghouse și Michele Buckingham pentru activitatea lor editorială excelentă; lui Gary Myers și lui Debbie Webb pentru eforturile lor susținute de a face această carte cunoscută.

Cei de la Editura Brunnen Verlag pentru că au prins viziunea acestei cărți și au publicat-o mai întâi în limba germană. Îi mulțumim în special publicistului nostru Wilfried Jerke; editorului Renate Huebsch; și managerului general Detlef Holtgreffe pentru sfaturile și încurajarea lui.

Prietenilor noștri care au dăruit atât de mult acestui proiect, printre care Rich și Pam Batten, Emily Scott-Lowe, Friederike Klenk, Ursula Heim, Francine Smalley, Gabbi Horst, Clark și Ann Peddicord, Elke Pechmann, Annette Richter și Barbara Mogel.

Agentului nostru literar, Greg Johnson, de la Alive Communications, pentru că ne-a fost purtător de cuvânt și pentru că ne-a încurajat tot timpul.

„Ajutor, sunt părintele unui copil temperamental!“

La o ceașcă de cafea, prietena noastră Lisa ne-a povestit Lurmătoarea întâmplare:

Eram afară și făceam ceva treabă prin curte când a început bătaia. Mi-am întors privirea și l-am văzut pe Patrick, fiul meu de opt ani, cum l-a împins pe fratele lui de șase ani, Casey, aruncându-l la pământ.

– Hei! Ce se întâmplă aici? am strigat eu, îndreptându-mă spre locul respectiv.

Băieții se jucau pe aleea casei cu trei dintre prietenii lor din vecini; toți cei cinci băieți au început să vorbească în același timp. Se pare că Patrick a descoperit că fratele lui, Casey, îi luase skateboardul fără a-i cere permisiunea. El i l-a smuls cu forța și a strigat:

– Tântălăule, cine ți-a dat voie să te dai cu skateboardul meu?

– Voiam să mă dau și eu puțin, a răspuns Casey, cu lacrimi în ochi.

– Altă dată să mă întreb dacă îți dau voie - a strigat Patrick - ca să te pot refuza!

După aceea, Patrick l-a împins pe Casey pe asfalt. Aici am intrat eu în scenă.

– Patrick, înțeleg că ești supărat pentru că fratele tău ți-a împrumutat skateboardul fără să-ți ceară voie – am

spus eu – dar nu e voie să-l împingi așa. Este foarte urât să-i îmbrâncești pe alții.

– Păi, a meritat-o! Nu l-a împrumutat – l-a furat. Ar fi trebuit să-mi ceară voie mai întâi!

– Da, ar fi trebuit să-ți ceară voie. Totuși nu începem să ne îmbrâncim unii pe alții când cineva face o greșeală.

– Nu a făcut-o din greșeală! L-a luat intenționat! - a strigat Patrick, culcându-l din nou la pământ pe Casey.

– Până aici ți-a fost! - am spus eu și l-am apucat pe Patrick de braț. - Du-te în camera ta până când vei fi în stare să te porți frumos!

– Nici nu mă gândesc! Casey ar trebui să meargă în camera lui, pentru că mi-a furat skateboardul!

– Patrick, de fratele tău mă ocup eu. Acum vreau ca tu să te calmezi.

Patrick s-a dus nervos în casă și a urcat în camera lui. L-am urmat până în capul scărilor și l-am auzit cum a trântit ușa.

Ar fi trebuit să-mi dau seama în acel moment că vulcanul lui era încă în erupție, pentru că puteam auzi cum trăgea de la locul lor, pe pardoseala de lemn, piesele de mobilier. Nu am reacționat, gândindu-mă că rearanjarea mobilei din cameră l-ar putea ajuta să-și consume energia debordantă. M-am întors la treaba mea din curte.

Nici bine nu m-am apucat de treabă, că i-am auzit pe copiii care se jucau pe alee țipând:

– Sparge geamul!

M-am uitat în sus și, după cum au spus, fereastra dinspre sud a camerei lui Patrick era făcută țândări.

Am fugit în casă și am urcat repede pe scări, găsind ușa odăii lui baricadată. Am strigat; a strigat și Patrick. Nu a fost o scenă prea frumoasă. Până la urmă am reușit să mă opintesc în ușă, am intrat și l-am întrebat ce s-a întâmplat.

– Nu mă poți obliga să stau în camera mea! a țipat el.

– Ești rănit?

– Nu, a spus el mai calm.

L-am luat în brațe și l-am ținut strâns, gândindu-mă tot timpul: *Ce vom face acum?*

Te poți identifica cu prietena noastră Lisa? Noi putem. Eram niște părinți atât de minunați – după care am avut primul copil. Aceste două cuvinte, „E băiat!”, ne-au schimbat viețile pentru totdeauna. Doctorul ar fi putut adăuga: „E un băiat cu voință puternică!” Dar nu a trebuit s-o spună. În zilele și în lunile care au urmat, ne era tot mai clar că fiul nostru avea o voință proprie.

De vreme ce acesta era primul nostru copil, am presupus că toți copiii au voință puternică – și, într-o anumită măsură, acest lucru este adevărat. Ai un copil temperamental, cu voință puternică? Dacă este singurul tău copil, probabil că ești tentat să crezi asta. Totuși, dacă ai mai mulți, știi că termenii „dificil” și „temperamental” comunică, de fapt, diferite grade. Când ne referim la copii, se pare că există o întreagă gamă de termeni, de la docil, trecând prin stadiile de temperamental, dificil, împotrivor și sfârșind cu exploziv:



În această carte, vrem să-ți oferim sfaturi și idei care să te încurajeze în călătoria ta ca părinte, indiferent de locul în care se găsește copilul tău pe această scară – dar mai ales dacă el se situează undeva spre centrul acestei diagrame. Pentru a te ajuta să-ți dai seama unde se află copilul tău, citește „Inventarul copilului temperamental” de la pagina 14. Notează fiecare afirmație pe o scară de la unu la zece, unde unu este „Nu e copilul meu” și zece este „Da, e chiar copilul meu!”

Acum fă punctajul. Dacă ai sub cincizeci de puncte, probabil că ai un copil foarte docil și cooperant. Și chiar dacă el nu ar putea fi considerat „temperamental” sau „dificil”, tot vei găsi sfaturi în această carte care îți vor face slujba de părinte și mai plăcută.

Dacă scorul pentru copilul tău este între șaptezeci și optzeci, atunci probabil ai luat această carte pentru că ți-ai recunoscut micul înger în titlu. Dacă copilul tău are un scor și mai mare – ei

Inventarul copilului temperamental

- ___ Când ți-ai consumat toată energia, copilul tău mai are încă energie.
- ___ Cuvântul *nu* este considerat o provocare, nu un răspuns.
- ___ Orice ar face copilul tău, este foarte înverșunat/hotărât.
- ___ Copilul tău nu înțelege conceptul de *adaptabilitate*.
- ___ Copilul tău este un expert înnăscut în dezbateri.
- ___ Oricare ar fi norma pentru majoritatea copiilor, fiul sau fiica ta o depășește.
- ___ Copilul tău se împotrivește programelor – de culcare, de masă și alte chestiuni de rutină.
- ___ Copilul tău dă o nouă semnificație cuvântului *perseverent*.
- ___ Copilul tău este sensibil la sunete, imagini, gusturi, mâncare și așa mai departe.
- ___ Copilul tău își iese deseori din fire.
- ___ Copilul tău pare să încerce să-i enerveze dinadins pe alți oameni.
- ___ Copilul tău refuză deseori să se supună regulilor și cererilor tale.

bine, îți recomandăm să găsești și alți părinți cu copii la fel de temperamental și să formezi un grup de sprijin. Ai nevoie de el.

Ține minte: Dacă ești părintele unui copil temperamental, nu ești singur! Iată ce ne-a scris o prietenă:

Mă regăsesc atât de bine în povestirea Lisei despre Patrick, care a spart geamul și a mutat mobila. Ultimele două zile au fost pline de izbucniri ale fiului nostru cel mai mic, Kyle, care are nouă ani. Este cu siguranță un copil temperamental! A primit 84 de puncte la Inventarul copilului temperamental. Ca și Patrick, Kyle a baricadat de multe ori ușa camerei sale. Are nevoie de mult timp pentru a se calma.

Marti, în timp ce-l duceam la școală, aproape că plângea de ciudă că fratele lui mai mare scapă întotdeauna de pedeapsă.

- Tu niciodată nu-l cerți - a strigat el. - Îți spun toate lucrurile rele pe care el face, dar niciodată nu-l pedepsești.

Fratele lui stătea lângă el în mașină, iar Kyle i-a trântit-o:

– Ai un creier de idiot!

Mi se părea că fiecare afirmație a lui Kyle trebuia să se încheie cu un semn de exclamație.

Cred că ceea ce mă deranjează cel mai mult este că lui Kyle i se pare că detectează respingere în tot ce spun eu. Ieri mi-a strigat:

– Niciodată nu mă ascuți. Dacă tu mă urăști, și eu te urăsc!

De multe ori îl las pur și simplu în pace și mă întorc mai târziu la el, dar chiar și atunci se simte respins. Mă tem să nu-i iau vântul din pânze. Vreau să-l asigur de faptul că îl iubesc, însă el vede respingerea în orice comentariu pe care îl fac. Zilnic își taie singur craca de sub picioare. Mă rog atât de mult pentru pace. Este atât de greu!

Ce spun copiii – și ce vor, de fapt, să comunice

Ce anume te frustrează cel mai mult la copilul tău temperamental? Când am pus această întrebare cu prilejul unui sondaj efectuat printre aproape două sute de părinți din Statele Unite și din Europa, am descoperit că toți copiii sunt la fel în toată lumea. Copiii temperamental, dificili, își provoacă părinții în moduri similare, chiar dacă locuiesc în Frankfurt, Germania, sau în Knoxville, Tennessee. Iată câteva lucruri pe care ni le spun părinții:

„Fiul meu sare din pat în fiecare dimineață și gonește toată ziua ca un camion de zece tone. Are doar opt ani. Mă cutremur când mă gândesc cum va fi când va deveni adolescent!”

„Mi se pare că tot timpul îmi mituiesc copilul sau îi fac pe plac, pentru că nu vreau să duc bătălia până la capăt. Încercarea de-a mă înțelege cu fiica mea îmi ia prea multă energie.”

„Nu știu ce să fac atunci când copilul meu se uită drept în ochii mei și-mi spune: „Nu!””

„Copilul meu este atât de hotărât să facă ce vrea el – iar când nu reușește, explodează!”

„Când îmi disciplinez fiul, se uită pur și simplu la mine și mă întreabă: „Ei și?”“

Vi se par familiare aceste afirmații? Lucrul interesant pe care l-am descoperit din datele sondajului (și din peste douăzeci de ani de muncă în domeniul educației familiale) este că acești copii temperamentalii nu au doar caracteristici și comportamente comune, ci și nevoi comune. Și ceea ce încearcă să le comunice părinților lor – poate nu prin cuvinte, ci prin gesturi – este: „Mamă, tată, am nevoie de ceva anume de la voi care să mă ajute să cresc și să mă maturizez ca persoană“.

Desigur, toți copiii, chiar și cei mai docili, au nevoi similare; însă copiii temperamentalii cer de multe ori de la părinți mai multă răbdare, înțelegere, autoritate și creativitate în interpretarea și întâmpinarea acelor nevoi. Copiii temperamentalii își comunică rareori nevoile într-un mod calm și direct. De fapt, ei strigă folosind cuvinte pline de mânie sau uzează de acțiuni în forță – și depinde de părinți dacă „aud“ sau nu ceea ce spun ei de fapt.

Dacă te poți identifica cu povestirile despre Patrick și Kyle sau cu oricare dintre frustrările exprimate de părinții la care ne-am referit mai sus, această carte ți se adresează cu siguranță. Totuși noi nu am scris această carte cu scopul de a vă oferi un „plan de educație perfect“ sau „cinci pași simpli“ pentru părintele unui copil temperamental. De fapt, în capitolele care urmează îți vom prezenta opt dintre cele mai des întâlnite strigăte pe care le poți auzi din partea copilului tău în creștere:

Strigătul 1: „Uite-te la mine!“

Strigătul 2: „Am făcut bine?“

Strigătul 3: „Nu mă ascult!“

Strigătul 4: „Vreau să fac așa cum doresc eu!“

Strigătul 5: „Nu mă poți obliga!“

Strigătul 6: „Te urăsc!“

Strigătul 7: „Nu vreau!“

Strigătul 8: „Sunt deja mare!“

Nu mă îndoiesc că le-ai auzit pe multe dintre acestea, poate chiar pe toate, în casa ta. Știai însă că fiecare strigăt are un sens mai adânc, pe care copilul tău nu prea știe cum să îl exprime? Scopul nostru este să te ajutăm să înțelegi ce vrea să spună, *de fapt*, copilul tău atunci când strigă (sau acționează) în unul din aceste moduri – și apoi să te ajutăm să-ți dezvolti strategii care reușesc să împlinească acele nevoi. Vrem să te echipăm pentru rolul tău de părinte, astfel încât să-ți poți îndruma cu încredere copilul temperamental în direcția corectă, spre maturizare. În ultimă instanță, vrem să te ajutăm să dezvolti și să menții o relație sănătoasă cu fiul sau fiica ta, o relație care va dura o viață întreagă.

De ce eu?

Te-ai putea întreba cum și de ce a ajuns copilul tău să fie așa o provocare. În sondajul nostru, unii părinți ne-au spus că au știut din prima zi că bebelușii lor erau temperamental. Alții ne-au spus că într-o zi, dintr-o dată, și-au dat seama că, de fapt, copiii sunt în control, și nu ei – neștiind cum s-a întâmplat acest lucru. Nu prea contează dacă copilul tău s-a născut temperamental sau a ajuns astfel pe parcurs. Provocarea căreia trebuie să-i faci față acum este să canalizezi acest surplus de energie, de vitalitate și de determinare într-un mod pozitiv.

Cine știe? Ai putea fi părintele unui viitor om de știință care va descoperi un leac pentru cancer! Nu râde – mulți dintre liderii cei mai importanți ai lumii au fost copii temperamental, cu voință puternică. Știai că Winston Churchill era greu de ținut în frâu? Sau că Albert Einstein a rămas corigent la matematică? Vă puteți închipui ce frustrații au fost părinții lor?

„Dar de ce eu?” ai putea să te întrebi. Cel mai bun răspuns este acesta: Dumnezeu te-a ales pentru că a știut că ești părintele de care are nevoie copilul tău. Și nu a făcut o greșală. *Tu ai toate calitățile necesare.* Și dacă îți lipsește răbdarea sau înțelepciunea, sau autocontrolul, Dumnezeu ți le va da, astfel încât să-ți duci slujba la îndeplinire.

Dacă îți este teamă, îți sugerăm să te întâlnești cu alți părinți

care au copii temperamentali și să parcurgeți împreună această carte. Una din cele mai bune tehnici de supraviețuire pe care le-am descoperit când ne creșteam băieții a fost să ne formăm propriul grup de sprijin. După cum am descoperit, uneori cea mai bună sursă de încurajare și informare vine de la alți părinți care sunt în aceeași barcă. Am ajuns să credem atât de mult în acest lucru, încât am dezvoltat un program numit PIP, pentru a facilita realizarea scopului comunicat de acronimul: „Părinți Încurajând Părinți.“

Fie că parcurgi singur această carte, fie împreună cu partenerul tău sau cu un grup de prieteni, ține minte: Progresul este mai important decât perfecțiunea. Din păcate, mulți părinți pierd din vedere această distincție. În lucrarea noastră și prin grupurile PIP, am întâlnit mame și tați care erau convinși că nu au toate calitățile necesare pentru a fi părinți buni pentru copiii lor temperamentali sau dificili. Se comparau mereu cu niște Superpărinți – știți voi, acei părinți ai căror copii sunt plăcuți și cooperanți, care își aduc tot timpul aminte să spună „te rog“ și „mulțumesc“. Părinți care-și încep fiecare zi cu un zâmbet pe față, pentru că copiii lor nu-i irită și nu-i fac niciodată să plângă de nervi. Părinți care știu când și cum să disciplineze – și întotdeauna obțin rezultatul scontat. (De fapt, nu am întâlnit niciodată vreun Superpărinte, dar am înțeles că ar exista pe undeva.)

Speram ca *tu* să fii un astfel de părinte. Însă, cel mai probabil, ești ca și noi, adică nu ești în mod natural răbdător, iubitor și vesel. Ești de multe ori obosit. Ocazional, ești pe punctul de a-ți smulge părul din cap. Noi nu am fost Superpărinți – întrebați-i pe copiii noștri care sunt mari acum, s-au căsătorit și au devenit la rândul lor părinți.

Creșterea celor trei băieți pe care i-am avut a fost cu siguranță cea mai provocatoare și mai dificilă slujbă din viețile noastre. Am învățat din experiență că a avea copii temperamentali face ca acest proces de creștere să devină un lucru mult mai intens și de multe ori chiar copleșitor. Am făcut și noi o mulțime de greșeli. Am avut și unele succese minunate. De-a lungul întregului proces, am lucrat cu seriozitate la menținerea unor relații sănătoase cu fiii noștri.

Până la urmă am supraviețuit. Aceasta înseamnă că și tu o poți face! Suntem o dovadă vie a faptului că este întru totul posibil să fii părintele unui copil temperamental și totuși să-ți păstrezi sănătatea mintală. (În ultimul capitol îți vom da unele sfaturi specifice în această direcție.) Pe parcursul cărții îți vom împărtăși din experiența noastră și din experiența altor părinți care au crescut copii temperamental, cu voință puternică. Ne vom folosi și de cercetările din domeniul educației părinților pentru a trage diferite concluzii, precum și de ghidul suprem al părinților, Biblia.

Desigur, această carte nu este un substitut pentru asistența profesională, terapeutică sau medicală care ar putea să fie necesară în anumite cazuri. Însă rugăciunea noastră este ca aceste pagini să devină o sursă semnificativă de ajutor și încurajare pentru tine.

Câteva sfaturi pentru drum

Știi că tu ești, ca părinte, imaginea în oglindă a sentimentelor copilului tău? Când ești mânios, și copilul tău va fi probabil mânios. Când ești tensionat, te poți aștepta ca și copilul tău să fie tensionat. Când inima ți-e veselă, copilul tău s-ar putea să privească viața cu mai mult optimism. Însă cum e posibil să fii un părinte pozitiv și încrezător atunci când copilul tău face tot ce poate pentru a-ți îngreua situația?

Nu încape nicio îndoială că slujba de părinte este foarte solicitant – cu atât mai mult dacă ai un copil temperamental. Orele sunt lungi, salariul e mizerabil, iar recunoștința unde e? Nu aștepta cu sufletul la gură! Adevărul este că te afli într-una din cele mai dificile călătorii pe care le vei întreprinde în viața ta. Însă este și una din cele mai importante și, în ultimă instanță, una din cele mai împlinitoare. Așa că, pe măsură ce pornim la drum, vrem să-ți dăm câteva sfaturi de care să ții seama – lucruri pe care le-am învățat în lucrarea noastră cu părinții și din propria experiență.

Primele trei sunt doar pentru tine:

- *Nu îți baza sentimentul valorii tale pe performanța copilului tău.* Dacă faci acest lucru, te vei simți minunat atunci când copilul tău se descurcă bine și groaznic atunci când el face o alegere greșită.
- *Păstrează-ți simțul umorului.* Nu te lua prea în serios! Râsul eliberează tensiunea și promovează sănătatea. Vei avea multe istorioare bune pe care să i le spui copilului tău când va crește mare.
- *Ai grijă de tine.* Ești om. Asta înseamnă că ai nevoie de somn suficient și de o dietă sănătoasă. O mamă ne-a scris în acest sens: „E dificil să rămâi calmă atunci când ești obosită. Am senzația că țiip prea mult.” Copilul tău îți poate absorbi toată energia și te poate face să simți că toată identitatea ta se bazează pe îngrijirea lui. Fă-ți timp pentru câteva exerciții, viață socială și ca să fii tu însăși.

Următoarele patru sfaturi sunt pentru relația ta cu copilul:

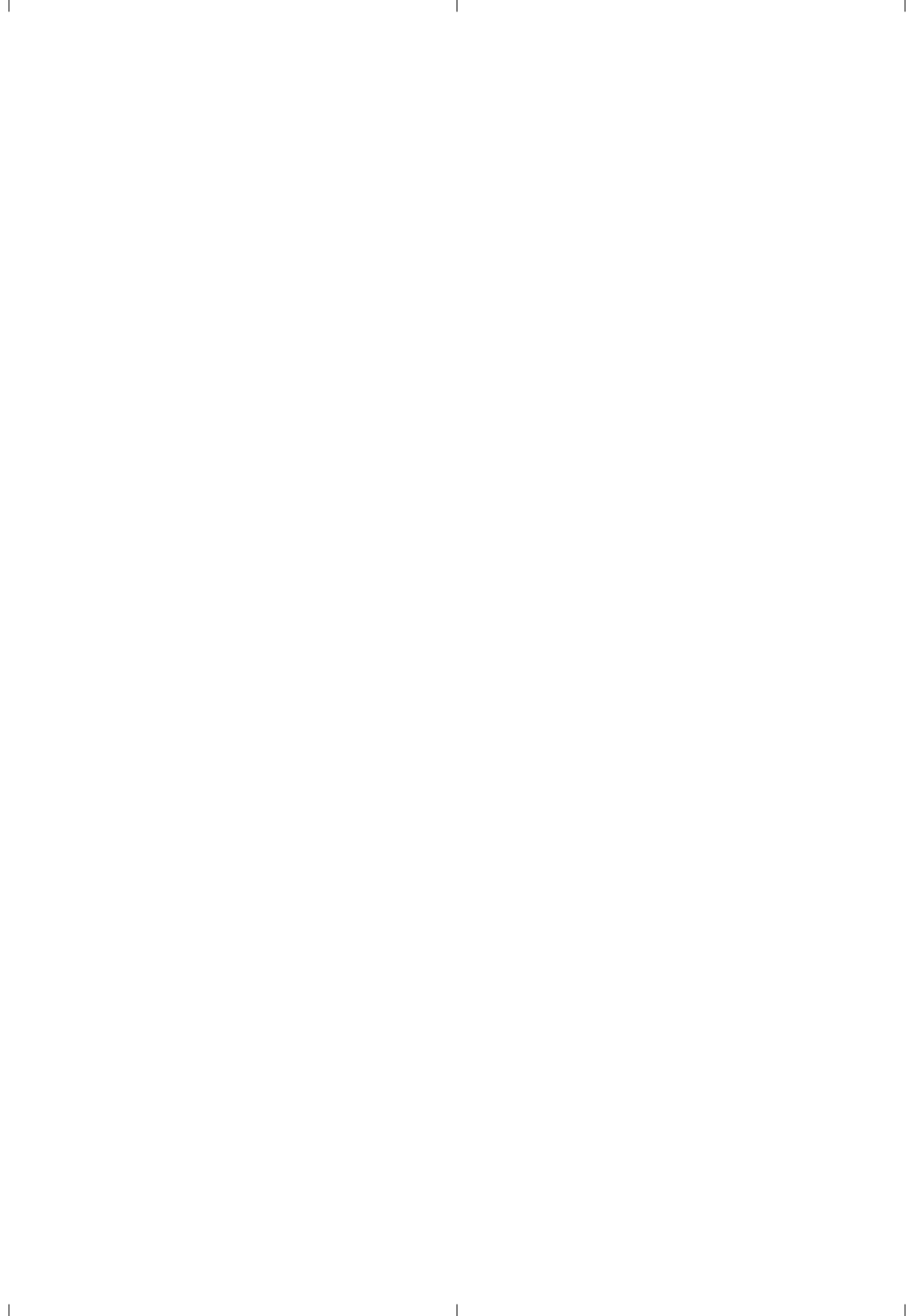
- *Fă tot ce poți pentru a promova respectul reciproc.* Dacă vrei să te respecte propriul copil, trebuie ca și tu să îl respecti.
- *Încearcă să ajungi să-ți cunoști copilul planificând momente petrecute în doi cu el.* Caută să petreci câteva minute în fiecare zi în care să te poți concentra doar asupra copilului tău. Învață mai multe despre lucrurile care-l fac pe copilul tău să fie unic. Caută să descoperi ce aduce cu adevărat bucurie în viața copilului tău.
- *Limitează-ți „nu”-urile absolute.* De exemplu, în loc să spui, „Nu țipa”, spune, „Folosește-ți vocea interioară”.
- *Răspunde la strigătele verbale și non-verbale ale copilului tău, urmând principiile pe care le vom prezenta în capitolele următoare.* Pentru a te ajuta, am împărțit fiecare capitol în trei secțiuni principale: „Înțelege provocarea”, „Ocupă-te de prezent” și „Pași spre un viitor mai bun”. A treia secțiune include idei și activități practice pe care le poți folosi în casa ta începând chiar de astăzi.

Vei reuși!

S-ar putea să te întrebi cum a reușit mama lui Patrick să finalizeze episodul cu geamul spart. Iată ce ne-a spus Lisa: „E uimitor, dar Patrick a cooperat chiar la strângerea cioburilor de sticlă. A mers cu mine la magazinul de sticlă și vopsele. Când a văzut cât ne va costa geamul, a fost de acord să plătească geamul din economiile și din alocația lui. Cam așa este Patrick – un carusel continuu al emoțiilor, fără să știm niciodată ce ne așteaptă la următoarea cotitură.“

Au trecut mai mulți ani, și Patrick – Caruselul – își mai surprinde încă părinții. Însă Lisa și soțul ei spun că își înțeleg fiul temperamental mult mai bine acum. Au descoperit strategii eficiente pentru a-i împlini nevoile. Și sunt încrezători că împreună vor reuși.

Și tu vei reuși! Cu ajutorul lui Dumnezeu tu poți și vei *reuși* să devii acel părinte încrezător în forțele proprii de care copilul tău temperamental are nevoie cu disperare. Întoarce pagina și haide să vedem cum poți realiza acest obiectiv.



„Uite-te la mine!”

Care înseamnă de fapt:

„Te rog să mă înțelegi.”

Mamă, nu mi-aș dori niciodată să am numai note de 10! Eu (Claudia) m-am uitat buimăcită la fiul nostru. *Cum e posibil ca cineva să nu vrea să aibă cele mai bune note posibile? m-am gândit eu. Cine e puștiul ăsta? Mi-au schimbat copilul la maternitate?*

Pur și simplu, nu puteam să înțeleg. Am crescut într-o casă în care excelența academică era cheia succesului, ca să nu mai vorbesc despre faptul că și a unei păreri bune despre sine. Îmi amintesc că eram foarte supărată când luam un 9. Și iată-mă acum, eram mama unui puști care nu vrea să ia numai note de 10.

Același puști, o altă zi – dovezi în plus că un extraterestru care pretindea că ne este fiu locuia în casa noastră. După mai multe rugăminți, mi-a făcut pe plac și a fost de acord să meargă cu mine la cumpărături pentru a-i lua o cămașă nouă. Bineînțeles, aveam gusturi diferite. I-am ales o cămașă în dungi, mai conservatoare. El a ales un imprimeu scoțian.

OK, asta nu e o problemă majoră, m-am gândit eu. Pot să fac un compromis aici.

Am tras aer în piept.

– De fapt, modelul ăsta scoțian îți vine foarte bine, am spus eu. Haide să-l cumpărăm.

Răspunsul lui a fost:

– Mamă, de ce te joci cu mintea mea?

Am cumpărat cămașa – cea pe care a vrut-o el – dar ghici cine n-a purtat-o niciodată? Pur și simplu, nu reușeam să-l înțeleg! Și de fiecare dată când mă gândeam că încep să fac progrese, mă dădea din nou peste cap.

Povestea mea nu e singulară.

– Ce s-a întâmplat cu fetița mea acum când a împlinit șase ani? a întrebat o mamă într-unul dintre grupurile noastre PIP. Când avea cinci ani ne descurcam; dar acum, când a împlinit șase ani, s-a transformat într-un vulcan gata să erupă de fiecare dată când îi ies în cale.

– Știu ce vrei să spui, a spus un alt părinte. Tocmai când mă gândesc și eu că îl înțeleg pe fiul meu, se schimbă complet! Anul trecut îi plăcea foarte mult la școală. Anul ăsta plânge în fiecare dimineață și acuză dureri de stomac. Nu prea știu ce să fac.

Înțelege provocarea

Te poți identifica cu acești părinți? Problema este că atunci când reușim și noi să-i înțelegem pe copiii noștri temperamental, ei se schimbă! De fapt, mulți părinți ne spun că odraslele lor cu voință puternică sau dificile sunt de cele mai multe ori impredictibile. Ei mai spun și că o mare parte a stresului datorat rolului de părinți este că nu reușesc niciodată să știe unde, când și cum îi vor provoca copiii (pe ei sau pe alții). Un singur lucru este sigur în ceea ce-i privește pe unii părinți: copiii lor se vor schimba și îi vor provoca!

Însă copiii temperamental nu își propun să ne supere dinadins. Motivul pentru care cuvintele și acțiunile lor sunt de multe ori șocante sau contradictorii este că ei încearcă să ne atragă atenția. „Uite-te la mine!” strigă ei (deși rareori într-un mod atât de direct). Ceea ce vor acești copii de fapt – ceea ce își doresc cu adevărat – este înțelegerea noastră.

Este doar un stadiu?

– De ce este copilul meu de opt ani atât de sensibil la critici?

– De ce este copilul meu de unsprezece ani atât de capricios?

Pentru a răspunde la astfel de întrebări este esențial să înțelegem procesul de dezvoltare a copilului. Copiii sunt programați genetic pentru a câștiga în independență. Pe parcurs, ei trec prin mai multe stadii de dezvoltare. Cu cât știm mai multe despre aceste vârste și stadii obișnuite, cu atât vom putea să-i susținem și să-i încurajăm pe copiii noștri în procesul de creștere fizică, mintală, emoțională, socială și spirituală. Acest lucru este în mod special adevărat în cazul copiilor cu o voință puternică.

Uite-te la caracteristicile specifice nivelurilor de vârstă pe care le-am afișat în Anexa 1, la sfârșitul cărții. Vei descoperi atitudinile, înclinațiile și dispozițiile specifice copiilor de diferite vârste, împreună cu nivelul de maturitate la care ne putem aștepta de la ei în fiecare stadiu. (Pentru un studiu amănunțit, o resursă excelentă pe care o recomandăm este cartea *Child Behavior: The Classic Childcare Manual from the Gesell Institute of Human Development*, de Frances L. Ilg, M.D., Louise Bates Ames, Ph.D. și Sidney M. Baker, M.D.)

Dezvoltarea fizică la copii tinde să urmeze o ordine previzibilă, deși orarul poate varia de la copil la copil. De exemplu, un copil de opt luni ar putea să înceapă să se târască imediat după ce a învățat să stea în fund. Un altul ar putea să stea în fund, să descopere plăcerea interacțiunii cu lumea din jurul lui dintr-o nouă perspectivă și să nu se târască pentru următoarele săptămâni. Ambii copii sunt complet normali.

Ceasul dezvoltării emoționale poate, de asemenea, să varieze. Creșterea emoțională tinde să apară în cicluri, cu perioade de echilibru urmate de perioade cu mai puțin echilibru. Momente de comportament plăcut și agreabil sunt urmate de momente de nesiguranță și dezordine. Aceste perioade sunt evidente și în cazul unui copil temperamental, și în cazul unuia docil; însă, în ceea ce-l privește pe copilul temperamental sau dificil, ciclurile tind să oscileze de la o extremă la alta, fără a trece prin stadii intermediare.

Mulți psihologi spun că aceste cicluri emoționale normale