

Jerry Wyckoff, Ph.D.
Barbara C. Unell

DISCIPLINĂ CU DRAGOSTE ȘI LIMITE

SOLUȚII PRACTICE ȘI LINIȘTITOARE PENTRU
CELE MAI FRECVENTE 43 DE PROBLEME
DE COMPORTAMENT DIN COPILĂRIE

Traducerea de Vasile Semeniuc

EDITURA  HERALD
București, 2018

Cuprins

Introducere	11
Secțiunea 1: CINE FACE CA DISCIPLINA CU DRAGOSTE ȘI LIMITE SĂ FUNCȚIONEZE	16
Secțiunea 2: CUM SĂ CONSTRUIȚI RELAȚII POZITIVE CU COPILUL VOSTRU	23
Secțiunea 3: DE CE DISCIPLINA CU DRAGOSTE ȘI LIMITE FUNCȚIONEAZĂ	39
Secțiunea 4: DICȚIONARUL VOSTRU DE DISCIPLINĂ	49
Secțiunea 5: SĂ TRECEM LA TREABĂ	58
Comportamentul agresiv și hărțuirea	61
Lipsa manierelor	68
Bătălia din timpul îmbăierii și schimbării scutecului	72
Bătăliile dinaintea de culcare	78
Împotrivirea față de scaunul de mașină pentru copii	83
Conflictele din timpul călătoriilor cu mașina	88

Anxietatea față de schimbare	94
Cățăratul pe orice și peste tot	99
Agățatul de părinți	104
Insulte și înjurături	110
Tărăgănatul	114
Distrugerea bunurilor	119
Explorarea dincolo de limite	124
Conflictele cu privire la regulile alimentare	129
Trezitul în timpul nopții	134
Joaca de-a împușcatul	139
„Hiper” activitatea	147
Ignorarea rugăminților	154
Nerăbdarea	159
Înteruperea	164
Gelozia	168
Minciuna	173
Dezastrul din timpul mesei	180
Dezordinea de la masă	185
Dezordinea (în general)	189
Nu-nu zgomotos	194
Nu fac ceea ce li se spune	199
Mâncatul în exces	203
Întrebuintarea excesivă a lui „Nu!”	209
Stresul călătoriilor cu avionul	213
Refuzul ajutorului	218

Dificultățile împărțirii cu alții	222
Comportamentul timid	227
Rivalitatea dintre frați sau surori	232
Furtul	237
Siguranța față de străini	241
Răspunsul obraznic	246
Accesele de furie	250
Testarea limitelor	256
Accidente în timpul exersării folosirii toaletei	261
Prea mult timp în fața ecranului	266
Plecatul de unul singur (când este în public)	272
Văicăreala	277
 Anexa 1 ETAPE-CHEIE DE DEZVOLTARE ALE UNEI COPILĂRII SĂNĂTOASE	 282
 Anexa 2 LISTA DE VERIFICARE PENTRU LIMITAREA ACCESULUI COPIILOR	 289
 Anexa 3 ESTE COPILUL MEU HIPERACTIV?	 292
 Anexa 4 STUDIUL ACE REALIZAT DE VINCENT FELITTI ȘI ROBERT ANDA	 294



Introducere

„Abia atunci când îți ții pentru prima dată bebelușul în brațe și te gândești la toate lucrurile pe care le poți spune și face pentru a-l influența, realizezi imensa responsabilitate pe care o ai. Activitățile pe care le faci împreună îl influențează nu doar pe el, ci și pe toți cei pe care îi întâlnește, nu doar pentru o zi, o lună sau un an, ci pentru eternitate.”

- Rose Kennedy

Îți facem cunoștință cu noua carte *Disciplină cu dragoste și limite*, ediția revizuită, adăugită și redenumită a bestsellerului *Discipline Without Shouting or Spanking*¹. Suntem recunoscători că, timp de peste 30 de ani, *Discipline Without Shouting or Spanking* a ajutat sute de mii de părinți să înțeleagă că a ridica tonul și a folosi bătaia cu palma sunt acțiuni contraproductive care afectează atât corpul, cât și mintea și spiritul copilului.

Am scris această carte pentru a veni în întâmpinarea părinților și a tuturor acelor care se îngrijesc de copiii mici în timp ce deprind abilități prin care să rezolve problemele de comportament ale celor mici, folosind cuvinte și acțiuni caracterizate de calm și respect. Abordarea noastră practică și iubitoare în stabilirea limitelor și construirea de relații pozitive are ca rezultat modelarea unor adulți și copii deopotrivă mai fericiți și mai sănătoși, după cum au demonstrat chiar rezultatele cercetărilor în domeniul biologiei și în cel comportamental, întreprinse de-a lungul a zeci de ani.

De fapt, motivul pentru care am optat pentru acest titlu al cărții și pentru imaginea copertei – întruchipând o mână care atinge ușor o mână de adult – este acela de a transmite ideea că dezvoltarea afectuoasă și caracterizată de respect a legăturii dintre un adult grijuliu și un copil reprezintă cel mai puternic indicator al unei vieți sănătoase, al unui comportament adecvat și al succesului în școală. Practicarea unei discipline marcate de dragoste și limite cultivă o relație pozitivă, conducând la rezultatele prezentate mai jos, care pot fi considerate un vis devenit realitate.

Atunci când *disciplinezi* un copil, îl *înveți*:

- să-și asume responsabilitatea pentru faptele sale;
- să ia decizii și să rezolve probleme;
- să trateze greșelile ca provocări, nu ca pe niște dezastre;

¹ *Disciplină fără țipete și palme*, Editura Meteor Press, 2008. (N. tr.)

- să cunoască diferența dintre un comportament adecvat și unul inadecvat.

Atunci când *iubești* un copil, împărtășești această emoție puternică prin legături pozitive,

- creând un mediu caracterizat de respect, siguranță și sănătate, clădit pe încredere reciprocă;
- acceptând și înțelegând temperamentul și personalitatea înnăscute ale copilului;
- reacționând cu calm față de un comportament inadecvat, în locul folosirii pedepselor.

Atunci când stabilești *limite* ale comportamentului, tu ești cel care stabilește niște granițe în jurul comportamentului tău și al copilului tău,

- înțelegând faptul că formele violente și de amenințare ale disciplinării nu sunt o opțiune;
- devenind un exemplu demn de urmat în ceea ce privește comportamentul adecvat pe care îl predai;
- anticipând problemele de comportament și încercând să le previi apariția.

Pentru ca această ediție să aibă o și mai mare valoare pentru părinți și pentru a răspunde celor care ne-au solicitat ajutorul – în cazul unor noi provocări în creșterea copiilor, am inclus strategii de rezolvare a situațiilor dificile și pentru alte probleme obișnuite de comportament:

- obiceiurile proaste;
- *bullying*-ul;
- conflictele din timpul călătoriilor cu mașina;
- cățărutul peste tot și pe orice;
- folosirea înjurăturilor;
- conflictele legate de regulile de alimentație;

- ignorarea rugăminților;
- nu-urile gălăgioase;
- stresul călătoriilor cu avionul;
- timpul excesiv petrecut în fața ecranelor;
- furtul.

Un alt aspect inedit la această carte este faptul că am inclus un studiu transformator referitor la impactul puternic pe care disciplina îl are asupra dezvoltării creierului bebelușilor, al copiilor mici și al preșcolarilor. Am luat aceste date și le-am transpus în strategii noi de disciplină zilnică. Într-adevăr, aceste rezultate – care schimbă regulile jocului – sporesc și mai mult presiunea față de politica noastră îndelungată de toleranță zero față de bătaie și țipăt.

Dar nu e tot. În această carte vă prezentăm multe strategii plăcute și ușor de folosit, care îi vor ajuta pe toți cei din echipa de parentaj – bunică, bunicul, personalul din creșe, bonele, baby-sitterele, educatorii etc. – să se înțeleagă bine cu copilul vostru. Practicarea acestor strategii eficiente îi ajută pe adulți și pe copii, deopotrivă, să construiască relații afectuoase de lungă durată.

Ca părinți ai unor copii adulți și bunici ai unor copii mici, ne simțim onorați de faptul că, de-a lungul a zeci de ani, am reușit să ajutăm multe familii în cea mai importantă și mai grea slujbă de pe planetă: disciplinarea copiilor cu dragoste și limite, învățându-i să devină adulți responsabili și de sine stătători. Pentru a vă ajuta și pe voi să faceți acest lucru, am împărțit această carte în secțiuni ușor de urmărit. Alegeți secțiunea care răspunde nevoilor voastre la momentul respectiv:

- Dacă doriți să construiți o echipă de parentaj iubitoare și încurajatoare pentru copilul vostru, începeți cu

Secțiunea 1.

- Dacă doriți să învățați cum să clădiți relații pozitive și afectuoase între toți cei din echipa de parentaj și copilul vostru, începeți cu **Secțiunea 2**.
- Dacă sunteți curioși să aflați ce spun rezultatele ultimelor cercetări despre efectul disciplinării asupra creierului și cum anume disciplinarea afectează sănătatea pe termen lung, începeți cu **Secțiunea 3**.
- Dacă sunteți în căutarea unei referințe utile pentru termenii folosiți în această carte, începeți cu **Secțiunea 4**.
- Dacă sunteți în situația în care se impune rezolvarea uneia sau a mai multor probleme de disciplină specifice, aruncați o privire asupra cuprinsului cărții pentru a vedea lista cu cele mai întâlnite probleme de comportament tratate în **Secțiunea 5**.

Cartea *Disciplină cu dragoste și limite* este menită a fi resursa la care să apelați în partea de început a vieții de familie și chiar mai departe. Călătoria voastră este și călătoria noastră, în timp ce îi creștem pe copii împreună.



Secțiunea 1

CINE FACE CA DISCIPLINA
CU DRAGOSTE ȘI LIMITE
SĂ FUNCȚIONEZE?

Voi și echipa voastră de parentaj

„Viitorul unei societăți depinde de
abilitatea ei de a stimula dezvoltarea
sănătoasă a generației următoare.”

- Centrul pentru dezvoltarea copilului, Universitatea Harvard

Astăzi, familiile cu copii mici ne spun că sunt nevoite să găsească mai multe soluții ce implică mai mulți adulți pentru îngrijirea copiilor lor – ceea ce noi numim o echipă de parentaj –, în timp ce jonglează între creșterea copiilor și mersul la serviciu, îngrijirea micuțului și ajutarea părintelui în vârstă sau înscrierea unuia dintre copii într-un program de educație timpurie și alte activități (de exemplu, activități sportive). Indiferent de motivația din spatele ideii de a avea mai multe persoane care să îngrijească de copii, această jonglare este o realitate în creșterea copiilor din zilele noastre: milioane de copii sub vârsta de cinci ani își petrec cel puțin o zi pe săptămână în grija altcuiva decât cea a părinților lor.

Potrivit Biroului Național de Statistică al SUA, într-o zi normală din săptămână, în primăvara anului 2011, din 20,4 milioane de copii sub vârsta de cinci ani, 12,5 milioane (61%) au fost incluși într-un tip de aranjament de îngrijire a copiilor, cel puțin o dată pe săptămână. Cel mai probabil s-au aflat mai degrabă în grija unei rude (42%), decât în grija cuiva care nu făcea parte din familie (33%), în timp ce 12% stăteau în mod regulat în grija ambelor categorii. Un procentaj de 39% nu erau parte din niciun aranjament de îngrijire a copiilor.

Vestea bună este că, așa cum am menționat anterior, toți copiii au nevoie de relații pozitive și de afecțiune cu adulții care au grijă de ei. Până la urmă, aceste relații sunt cele care contează cel mai mult, iar adulții care-i au în grijă îi pot ajuta pe copii să învețe să facă diferența dintre bine și rău și să devină ei înșiși adulți sănătoși și inteligenți.

Așadar, cum reușiți să îi aduceți împreună pe toți membrii echipei voastre de parentaj – atât pe cei din familie, cât și pe cei din afara ei –, astfel încât să fie efectiv acei adulți iubitori care stabilesc limitele comportamentului copilului vostru și-l învață cum să se înțeleagă bine cu ceilalți, într-o manieră respectuoasă?

Cine conduce echipa de parentaj?

Părinții sunt de fapt căpitanii echipei de parentaj. De aceea, ei sunt îndreptățiți să îi ajute respectuos pe toți ceilalți din echipă (bone, bunici, educatori și alții) să înțeleagă regulile specifice ale părinților în ceea ce privește metoda de parentaj, adică modul în care își doresc ei ca echipa să se îngrijească de copii. Așadar, îi încurajăm pe părinți să aibă discuții amabile frecvente cu toți cei din echipă cu privire la strategiile din această carte. Acest lucru va permite întregii echipe să le transmită copiilor mesaje consecvente referitoare la regulile de disciplină create pentru rezolvarea problemelor de comportament și pentru construirea de relații pozitive și afectuoase.

Dar este la fel de important să luați aminte că, în timp ce colegii din echipa de parentaj sunt bucuroși să disciplineze cu dragoste și limite, unele reguli se pot schimba atunci când un copil merge să se „joace” departe de casă, adică atunci când își petrece ziua sau noaptea în locuri diferite. De exemplu, regulile de servire a mesei impuse acasă pot fi diferite de cele de la creșă, de cele ale bunicilor care locuiesc la casă sau de cele ale celor care locuiesc în apartament.

Așadar, atunci când aceste reguli se schimbă – de exemplu, când bunica îi permite copilului să depășească ora de culcare impusă acasă –, care sunt opțiunile de răspuns ale părinților?

Întâi de toate, este foarte important ca părinții să rămână calmi, să nu se supere și nici să nu se enerveze. Un părinte se poate gândi: „Copilul meu înțelege că e posibil ca regulile din casa bunicii să fie puțin diferite, ceea ce este în regulă”. Copiii sunt capabili să înțeleagă și să se supună unor reguli diferite în situații diferite. Până la urmă, regulile de acasă sunt de obicei diferite de cele de la școală, iar copiii înțeleg acest lucru și se supun ambelor, atât timp cât au fost învățați că regulile sunt importante.

În cele din urmă, părintele trebuie să înțeleagă că el este ultimul forum decizional. Așadar, dacă ești mama sau tatăl, evaluează diferența dintre regulile din casa ta și cele din casa bunicii sau de la creșă, de exemplu, și decide dacă este important să lucrezi într-o manieră amabilă împreună cu bunica sau cu cei de la creșă pentru a schimba sau nu regulile.

Singura excepție

Pe de altă parte, regulile cu privire la folosirea violenței (strigatul, pământul, lovitul, aplicarea bătăii la fund, pocnitul, țipatul, înjuratul sau orice alte aspecte care l-ar putea afecta negativ pe copil din punct de vedere fizic sau emoțional) NU se negociază. De exemplu, dacă bona copilului vă spune că acesta are nevoie de aplicarea câtorva palme care să-i închidă gurița prea mare, este important să-i spuneți că folosirea oricărui fel de violență în modul de abordare a comportamentului copiilor este dăunătoare și că vă poziționați împotriva acestui mod de a reacționa. Aduceți-i la cunoștință faptul că regula voastră presupune excluderea cu desăvârșire a disciplinării copilului prin intermediul țepetelor sau bătăii cu palma. Discuția noastră despre stresul toxic îi poate ajuta pe toți din echipa voastră de parentaj să vă înțeleagă abordarea creșterii fără violență a copiilor. (a se vedea Secțiunea 3, pagina 39)

Creșterea copilului de unul singur

Creșterea copilului de unul singur – ca singura persoană care se îngrijește de copil timp de câteva zile pe săptămână sau permanent – este o sarcină dificilă chiar și pentru cei mai pricepuți părinți. Nu doar că parentajul este o slujbă de 24 de ore, 7 zile pe săptămână – care necesită răbdare, dar este creată să fie făcută în echipă. Astfel că, dacă părinții sunt separați, divorțați sau trăiesc separat, cel mai bine este ca ei să lucreze împreună pentru a crea strategii, pentru a-și împărți sarcinile și a decide asupra regu-

lilor care îi vor ajuta să crească copii independenți, autosuficienți, iubitori și empatici. În loc să se concentreze pe încercările de a controla ce face sau nu face celălalt părinte, fiecare dintre ei este sfătuit să folosească strategiile conținute în această carte. Astfel, copilul va avea parte de disciplină împletită cu iubire și limite din partea ambilor părinți.

De asemenea, așa cum am menționat deja, copiii sunt capabili să înțeleagă și să respecte diversele reguli în diferite situații, pentru că regulile sunt legate tocmai de situațiile respective. Totuși este important de notat faptul că acționarea împotriva celui alt părinte cu privire la modalitățile de creștere a copilului va avea ca rezultat transformarea copilului în victimă colaterală. Nimeni nu iese dintr-un război fără să fi suferit pierderi. De aceea, atunci când părinții nu cad de acord asupra regulilor, fiecare dintre ei trebuie să ajute copilul să înțeleagă faptul că regulile casei pot să difere în funcție de casa părintelui în care stă, acest aspect fiind unul complet normal.

Dacă celălalt părinte insistă să folosească violența pentru a disciplina copilul, iar argumentele care vin împotriva acestei mentalități au fost epuizate, se poate apela la lege. Din nefericire, lovirea copiilor nu este încă ilegală în multe locuri, așa că singura resursă care îi mai rămâne părintelui „pacifist” este aceea de a se îngriji în continuare de copilul său și de a fi un element-tampon între copil și celălalt părinte.

Membri speciali ai echipei: când emoțiile dintre bunici și copiii adulți se intensifică

Puterea relațiilor emoționale dintre bunici, părinți și nepoți poate duce la conflicte de putere și control cu privire la cine deține acest control atunci când trebuie luate decizii referitoare la disciplinare și parentaj. Bunicii au impresia că ei sunt cei mai în măsură să fie la cârmă, având deja experiența propriilor copii.

S-ar putea să creadă că e cel mai indicat ca și copiii lor adulți să le urmeze exemplul atunci când iau decizii, bazându-se pe vârsta mai înaintată și pe înțelepciunea pe care se presupune că au acumulat-o.

Conflictele dintre generații pot apărea și cu privire la schimbările culturale, aici incluzând și perspectivele diferite asupra noțiunii de „alimentație sănătoasă”. Poate că părinții sunt la curent cu problemele de sănătate asociate dietelor și poate le cer copiilor să mănânce doar produse organice, nemodificate genetic, produse de origine animală și produse agricole provenite de la fermele locale și produse fără gluten sau alimente fără lactoză. Poate că părinții își doresc pentru copiii lor orice între dieta Paleo și dieta vegană, însă bunicii urmează niște principii de nutriție mai simple (de exemplu, consumul alimentelor cu conținut redus de grăsimi, de zahăr etc.), pe care părinții nu doresc să le adopte pentru copiii lor. Oricum, pentru a satisface nevoile bunicilor fără a-i îndepărta pe părinți este nevoie de un spirit de compromis, conversații pline de respect și empatie, astfel încât lipsa informațiilor să fie suplinită, iar momentele catastrofale – care ar putea apărea în timpul servirii mesei – să fie prevenite. (vedeți secțiunea *Dezastrul din timpul mesei*, pagina 180)

Gelozia și rivalitatea pot provoca și ele neînțelegeri între bunici și copiii lor adulți, precum și între perechile de bunici. Cu toate că bunicii pot nici să nu realizeze că au așteptări egoiste cu privire la modul în care consideră că ar trebui să fie tratați de către copiii lor adulți, mulți dintre aceștia țin evidența cu privire la cât timp investesc și ce tipuri de cadouri le oferă nepoții. Mulți își spun ceva de genul: „Fiul meu ar trebui să mă invite mai des la ei. Soția lui o cheamă pe mama ei să stea cu copilul, dar pe mine nu. Și mi se pare groaznic faptul că fiica mea nu mă mai sună aproape deloc de când a născut! Și de ce fiul meu și soția lui pleacă de fiecare dată când vin să stau cu copiii lor?”