

Aletha Solter

UN VIITOR FĂRĂ DEPENDENȚE

100 DE SFATURI DESPRE CUM SĂ AJUTĂM COPIII
SĂ FACĂ FAȚĂ PRESIUNII SOCIALE
EVITÂND COMPORTAMENTELE NOCIVE
ȘI CONSUMUL DE SUBSTANȚE

Cuvânt-înainte:
IULIA FEORDEANU

Traducere din limba engleză și note:
ANCA CRISTINA ILIE

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Cuvânt-înainte	5
Introducere	8
Capitolul I – Noțiuni de bază	13
Capitolul II – De la naștere până la vârsta de 3 ani	39
Capitolul III – De la 3 la 6 ani	63
Capitolul IV – De la 6 la 12 ani	89
Capitolul V – De la 12 la 18 ani	153
Capitolul VI – De la 18 la 25 de ani	219
Resurse	231
Mulțumiri	236
Despre autoare	237

Cuvânt-înainte

Cartea Alethei Solter, *Un viitor fără dependențe*, oferă o sinteză a fundamentelor abordării de creștere conștientă a copilului și conține aplicații practice ale tuturor principiilor parentajului conștient care pot ajuta părinții și copiii să aibă relații pozitive, să recunoască și să știe cum să evite situațiile periculoase.

O asemenea carte nu putea lipsi din colecția de parentaj a Editurii Herald și se încadrează perfect între celelalte titluri, fiecare transmițându-le cititorilor și părinților un mesaj comun: cunoașteți, înțelegeți și respectați nevoile copiilor și iubiți-i, iar lumea de mâine se va contura mai plină de compasiune și mai conciliantă.

Cartea Alethei Solter este ușor de citit și foarte practică, poate fi considerată o piatră de temelie pentru părinții care vor să pornească în aventura vieții lor, aceea de a crește și educa un copil după principii democratice, deoarece cuprinde informații grupate sub formă de liste de recomandări potrivite pentru diferite categorii de vârstă.

Aceste liste de recomandări sunt dublate de citate din studii științifice verificate, desfășurate de-a lungul multor ani și de exemple concrete din viața autoarei sau a altor părinți și copii.

Mulți părinți pot să nu fie conștienți de pericolul consumului de droguri, deși acesta este o realitate și în țara noastră, unde, conform statisticilor, 42% dintre adolescenți consumă alcool și 5% dintre adolescenți consumă droguri (conform unui studiu realizat de Unicef în România).

Prevenirea este întotdeauna mai simplă, mai eficientă și mai puțin costisitoare decât tratamentul sau remediarea unei probleme, iar în această carte găsim toate informațiile de care avem nevoie pentru a face tot ceea ce ține de noi, de fiecare

părinte în parte, pentru a proteja sănătatea și starea de bine a copiilor.

Cartea de față nu vorbește doar despre cum să creștem copii care să spună nu drogurilor, ci vorbește și despre cum să creștem copii care să știe să spună nu oricăror acțiuni, activități, relații sau situații care nu le sunt benefice și care le pun în pericol sănătatea fizică, emoțională și relațională.

De asemenea, părinții sunt încurajați să reflecteze la faptul că, la originea comportamentelor riscante ale copiilor nu stă lipsa de disciplină, ci lipsa de conexiune între copil și părinți; în acest sens, autoarea propune căi plăcute și eficiente de a crea o relație pozitivă pe termen lung cu copilul.

Un viitor fără dependențe este o carte care ne încurajează și pe noi, părinții, să ne iubim și să ne respectăm corpul, să ne preocupăm de situațiile care ne pun în dificultate, să învățăm să ne identificăm nevoile și să ni le hrănim, să căutăm activități sănătoase care ne pot crește în mod natural nivelul de serotonină, să căutăm sprijin când ne aflăm în dificultate, devenind astfel un exemplu pozitiv pentru copiii noștri.

De asemenea, recomandările Alethei Solter îi ajută pe părinți să devină conștienți de multe activități zilnice mărunte, care, fără să aibă legătură directă cu prevenirea consumului de substanțe adictive, îi ajută pe copii, pas cu pas, începând cu perioada intrauterină, să își construiască o viață în care respectul pentru sănătate, pentru integritate și binele personal se construiește încetul cu încetul.

Creșterea conștientă și democratică a copiilor are la bază câteva principii simple, verificate atât în practica de milenii a populațiilor tribale pașnice, cât și în ultimii patruzeci de ani prin numeroase studii longitudinale efectuate în familiile din întreaga lume care au aplicat această abordare a parentajului.

Aceste principii, pe care le veți găsi și în cartea de față sunt: preocuparea pentru o legătură emoțională securizantă

cu propriul copil; disciplină fără pedepse și fără recompense; căutarea și înțelegerea nevoilor, emoțiilor, trăirilor care stau la baza comportamentului dificil; rezolvarea pașnică a conflictelor; recunoașterea stresului și a traumei drept cauze primare pentru comportamentul problematic și pentru stări emoționale dificile; acceptarea empatică a emoțiilor pozitive sau negative ale copilului.

Toate aceste informații și principii puse în practică creează condițiile dezvoltării unei relații de cooperare între părinți și copii și a dezvoltării unei stime de sine sănătoase a copiilor. Se știe că stima de sine scăzută este una dintre cauzele principale ale consumului de droguri și ale comportamentelor riscante și autodistructive.

Ajutându-i pe copii să crească simțindu-se iubiți și respectați, îi ajutăm să dezvolte o stimă de sine sănătoasă și să poată face alegeri potrivite atunci când sunt puși în situația de a spune nu consumului de droguri și altor comportamente riscante.

La Asociația Sol Mentis ne-am propus să facem educație cu suflet și desfășurăm printre altele și programe de educație parentală democratică și conștientă. Suntem onorați să avem alături ca partener Editura Herald, care, prin titlurile colecției sale de parentaj, îi susține pe părinți în eforturile lor de a crește copii empatici, cooperanți, capabili, care vor putea schimba lumea. Ne-am propus să fim schimbarea pe care vrem să o vedem în lume și ne bucurăm să avem alături de noi din ce în ce mai mulți părinți care beneficiază de programele Asociației Sol Mentis, care citesc cărți de parentaj și încep să folosească o abordare de creștere conștientă și democratică a copiilor.

Iulia Feordeanu

Psihoterapeut, Instructor certificat *Aware Parenting*
(The Aware Parenting Institute, California)

Introducere

Trăim într-o lume înnebunită de droguri. Dacă sunteți părinți și vă întrebați cum vă puteți proteja copiii de droguri, aflați că nu sunteți singurii. Numeroși părinți sunt profund îngrijorați din cauza abuzului de substanțe nocive în rândul tinerilor și nu știu ce să facă pentru a-l preveni. Majoritatea cărților despre creșterea copiilor fără droguri încep de la vârsta pubertății sau a adolescenței. Însă sunt multe de făcut cu mult înainte ca tinerii să ajungă la rău-famata vârstă a adolescenței. Cartea de față vă oferă recomandări pentru a vă crește copiii feriți de droguri din momentul nașterii până la perioada maturității. Veți regăsi idei utile, fie că aveți un bebeluș, un copil de 5 ani, unul de 15 ani sau un adult.

Am rezumat aici cele mai relevante și mai actuale informații disponibile pe tema dezvoltării copilului și pe cea a abuzului de substanțe nocive la adolescenți, cu scopul de a vă pune la dispoziție recomandări concrete, care să vă ajute să aveți un copil pregătit să facă față tentației drogurilor. Mulți dintre voi poate că citiți această carte la mult timp după nașterea copilului și probabil că vă întrebați ce se va alege de copiii voștri dacă nu ați urmat toate aceste recomandări când erau mai mici. Chiar dacă nu ați luat seama la aceste sfaturi, asta nu înseamnă automat că cei mici vor deveni dependenți de droguri! Mai mult decât atât, chiar dacă nu v-ați crescut copiii în conformitate cu sugestiile pentru primii ani de viață, nu e niciodată prea târziu să începeți să faceți schimbări care să vă ajute copiii să refuze drogurile.

Chiar și cu cea mai bună educație parentală, nu există nicio garanție că cel mic nu va fuma niciodată o țigară sau nu va

Încerca marijuana. Copilul a încercat deja drogurile? Nu disperați! Ați făcut tot ce ați putut mai bine cu resursele și informațiile disponibile atunci când copilul era mai mic. Mai mult decât atât, nu sunteți singurii care au o influență asupra copilului. Filmele, televizorul, muzica, internetul, sportivii celebri și prietenii copilului au toți o influență puternică asupra copilului, deci nu trebuie să vă învinovați dacă a încercat drogurile.

Dacă aveți un copil deja dependent de droguri și care începe să piardă controlul asupra propriei vieți, aveți nevoie de îndrumare și ajutor specializate, situație care depășește scopul acestei cărți. Dependența este o boală care nu trece de la sine. Cu toate că sugestiile din această carte sunt folositoare pentru a vă îmbunătăți relația cu propriul copil, va fi foarte dificil să îl determinați să se lase de droguri fără un tratament specializat. (Consultați capitolul *Resurse*). După ce copilul a parcurs tratamentul, cartea de față poate fi o resursă parentală pentru a-l ajuta să își construiască o nouă viață, fără droguri.

Când urmam cursurile postuniversitare în psihologie, la începutul anilor '70, am locuit vreme de cinci ani în apartamentul de la etaj al unei case vechi de la țară, în California. În celelalte trei apartamente ale casei locuiau „hipioți” care fumau frecvent *marijuana*. Ocazional, foloseau și alte droguri ilegale, cum ar fi LSD și *speed* (amfetamină). I-am observat cu atenție odată cum cântăreau în mână pliculețe de plastic cu pudră albă, și știam că nu e zahăr! Unul dintre tineri și-a construit în curtea din spate o seră în care cultiva canabis. Împărțeam cu ei o curte foarte mare și o terasă acoperită la intrare și interacționam frecvent. Acești tineri, care proveneau din familii burgheze și prospere, simțeau nevoia să se revolte împotriva „instituțiilor” pe care le considerau violente (asta se întâmpla în timpul Războiului din Vietnam), ipocrite și aplecate prea mult spre partea materială.

Eu trebuia să merg la cursuri la facultate, aveam teme de scris și examene de dat și nu voiam să mă joc cu chimia creierului meu. Așa că am refuzat politicos ori de câte ori se trecea o țigară cu marijuana de la unul la altul și, spre lauda lor, ceilalți tineri mi-au respectat alegerea. Când mirosul de marijuana urca în sufrageria mea în serile de vară, pur și simplu închideam fereastra. Vă spun povestea asta nu ca să mă laud cu abținerea mea, ci ca să vă transmit convingerea că disponibilitatea drogurilor reprezintă doar o mică parte din problemă și că este posibil să rezisti drogurilor chiar și atunci când le ai la îndemână.

Efortul de a rezolva problema drogurilor în rândul tinerilor prin intermediul legii este ca și cum ai încerca să scoți apa dintr-o barcă spartă. Atâta vreme cât barca va continua să ia apă, va exista o nevoie continuă de a o menține pe linia de plutire scoțând apa din ea. Scopul ar trebui să fie repararea bărcii. În loc să ne luptăm tot timpul cu existența drogurilor în mediul nostru, ar trebui să ne concentrăm mai bine asupra modalităților prin care putem să diminuăm *dorința* de a lua droguri. Deși legea este importantă, aceasta nu poate totuși să rezolve singură problema drogurilor în rândurile tinerilor noștri.

Mai mult decât atât, drogurile ilegale reprezintă doar o mică parte a problemei. Probabil că aveți în dulapul din baie substanțe psihoactive legale (cum ar fi sirop de tuse, tranchilizante sau analgezice opiacee). Și, acasă sau la birou, probabil că aveți unele produse (cum ar fi soluții adezive sau spray pentru păr) pe care copiii le-ar putea inhala. Cele mai periculoase și mortale droguri sunt tutunul (nicotina) și alcoolul, amândouă sunt legale pentru adulți și la îndemână pentru tineri. Aceste două droguri provoacă mai multe decese decât toate celelalte droguri la un loc. Educația parentală preventivă este,

așadar, singura modalitate de a tăia problema drogurilor de la rădăcină.

Abordarea descrisă în această carte poate vi se va părea foarte diferită de alt tip de recomandări pentru părinți pe care le-ați auzit până acum. Multe cărți sugerează că cei mici au nevoie de mai multă „disciplină”, ceea ce se traduce prin faptul că părinții ar trebui să își pedepsească copiii pentru încălcarea regulilor. Cu toate acestea, controlul autoritar strict are, cel mai adesea, efectul opus, pentru că îi determină pe copii să se revolte. Unora dintre copii li se potrivește o mai mare fermitate și organizare (dar nu pedeapsă), totuși *cauza principală a majorității problemelor de comportament, inclusiv a abuzului de substanțe nocive, nu constă în lipsa de disciplină, ci mai degrabă în lipsa de conectare*. Copiii care nu au parte de o relație apropiată cu cel puțin un părinte iubitor riscă să ajungă la abuz de substanțe nocive, indiferent de câtă „disciplină” li s-ar impune. La fel cum acei copii care au o relație apropiată cu un părinte iubitor au mai multe șanse să reziste drogurilor.

Cele 100 de recomandări din această carte vă vor arăta cum să stabiliți și să mențineți o relație apropiată cu propriul copil în fiecare etapă a dezvoltării sale. Nu e niciodată prea târziu pentru a avea o relație mai bună cu propriul copil. La baza acestei abordări stau petrecerea timpului alături de el, folosirea unei discipline fără pedepse și acceptarea emoțiilor copilului. Un alt aspect important al rezistenței în fața drogurilor constă în cunoașterea diferitelor tipuri de droguri, a efectelor și a pericolelor fiecăruia, așa că am inclus și multe sfaturi despre modul în care puteți să le oferiți copiilor, la diferite vârste, informații în legătură cu drogurile.

Am organizat capitolele în funcție de vârstă, pentru a putea găsi cu ușurință sugestiile cele mai relevante. Cu toate acestea, pentru că multe dintre recomandările pentru copii

mici se aplică și celor mai mari, este de preferat să citiți și sfaturile pentru copii mai mici, în special capitolul care se referă la vârsta care precedă vârsta copilului vostru.

Celelalte trei părți ale cărții descriu o abordare completă a educației parentale fără pedepse (numit *Aware Parenting*¹). Am susținut conferințe în unsprezece țări și, de mai bine de douăzeci de ani, ofer consultații individuale pentru părinți. Împreună cu soțul meu am crescut un fiu și o fiică folosind această abordare și sunt mândră să spun că niciunul dintre ei nu fumează și nici nu consumă alcool sau droguri. Nu au avut niciodată nici cea mai mică dorință să încerce droguri sau alcool, chiar dacă au urmat cursurile unor școli publice, unde drogurile erau la îndemână, și ale unei universități, unde consumul de alcool era la ordinea zilei.

Veți descoperi că a-i ține pe copii departe de droguri nu este singurul beneficiu al acestei abordări. Pe lângă faptul că devin mai rezistenți în fața tentației drogurilor, copiii voștri vor crește sănătoși din punct de vedere emoțional, competenți din punct de vedere intelectual, cooperanți, nonviolenți și plini de compasiune, și vor deveni autonomi, fără să simtă nevoia de a se revolta în adolescență. Vă doresc vouă și tuturor părinților să aveți copii care să își atingă cel mai bun potențial și să vă bucurați de o relație apropiată cu ei toată viața, o relație care să nu fie îngreunată de abuz sau dependență de substanțe nocive!

¹ Parentaj conștient. (N. tr.)

CAPITOLUL I

Noțiuni de bază



RECOMANDAREA NR. 1

Ajutați-l pe copil să se simtă conectat

Studiile arată că adolescenții care simt că au o legătură mai strânsă cu familiile și cu școlile lor sunt mai sănătoși din punct de vedere emoțional, mai puțin violenți și mai puțin predispuși să consume droguri. Așadar, este vital să stabiliți o relație apropiată, bazată pe iubire, cu fiecare dintre copiii voștri, de la cea mai fragedă vârstă și până ajung adulți.

Legătura dintre părinte și copilul său poate fi comparată cu acea coardă de cauciuc folosită la *bungee jumping*¹. Uneori, coarda va fi foarte scurtă, ca atunci când copilul are în jur de un an și vrea să ți se cațăre în poală. Alteori, coarda va fi foarte lungă și întinsă, ca atunci când adolescentul pleacă de acasă la facultate; sau poate fi întinsă la modul simbolic, ca atunci când unul dintre voi este foarte supărat pe celălalt. Totuși, copiii trebuie să știe că această coardă va fi mereu acolo, ca o reprezentare simbolică a unei legături puternice cu părinții. Ei au nevoie să fie siguri că, oricât de departe ar fi și indiferent cât de supărați ați fi unul pe altul, legătura dintre voi nu se va rupe niciodată.

Copiii au nevoie, de asemenea, să se simtă conectați cu familia. Puteți realiza acest lucru prin activități în familie, cum ar fi să vă jucați, să mâncați, să lucrați acasă la anumite proiecte sau pur și simplu să stați de vorbă. Acest sentiment de

¹ Sport extrem care constă în salturi în gol, cu ancorare sigură de o coardă elastică, de la înălțimi mari. (N. red.)

apartenență la o familie și la o casă este dreptul din naștere al fiecărui copil, fără de care orice copil este ca o corabie fără cârmă. Dacă familia voastră a trecut printr-o schimbare majoră cauzată de: deces, despărțire, divorț, recăsătorie sau mutații frecvente, atunci copiii voștri au nevoie cu atât mai mult să simtă că aparțin unei familii, oricât de mică și plină de diversitate ar fi aceasta.

În cele din urmă, copiii au de câștigat din sentimentul de apartenență la o comunitate, fie că aceasta este un cartier, un grup religios sau o familie extinsă de mătuși, unchi și veri. Comunitățile oferă siguranță, companie și ajutor reciproc la nevoie. Dacă apare o ruptură în relația cu propriii copii cauzată de: supărări, despărțiri, divorț, boală sau deces, trebuie să știe că mai sunt și alți adulți care țin la ei, adulți cărora li se pot adresa pentru a le cere ajutor sau susținere emoțională.

Pe tot parcursul acestei cărți veți găsi sugestii și recomandări de modalități specifice prin care puteți să consolidați legătura cu propriul copil, cu familia voastră și cu o comunitate de alte familii. Această rețea de legături emoționale se află la baza întregii teorii de educație parentală privind rezistența în fața drogurilor. Dacă relația voastră cu propriul copil este una încordată, trebuie să înțelegeți că nu e niciodată prea târziu să o reparați.

Atunci când au o relație strânsă cu părinții, copiii vor dori, cel mai probabil, să le facă pe plac și să adopte sistemul acestora de valori ca fiind al lor înșiși. Atunci când au o relație strânsă cu o familie și cu o comunitate de adulți care țin la ei, copiii vor avea un loc pe care să-l numească „acasă” și o rețea de susținere pe măsură ce vor crește autonomi și se vor aventura în lume.



RECOMANDAREA NR. 2

Genetica nu este destin

Există dovezi științifice că tendința de a consuma alcool și de a deveni dependent de acesta este o trăsătură genetică și, probabil, că vă veți da seama dacă această trăsătură moștenită este prezentă în familia voastră. Dacă aveți un copil adoptat, ar fi util pentru voi să știți dacă părinții lui sau alte rude erau alcoolici. Există, de asemenea, dovezi științifice că dependența de nicotină (tutun) este moștenită.

Pe lângă acești factori genetici specifici există o altă trăsătură mai generală moștenită, care-i predispune pe oameni să se angajeze în comportamente adictive. Această trăsătură de temperament implică ceea ce psihologii numesc „externalizarea” comportamentală. Cel mai probabil, oamenii cu acest fel de temperament sunt impulsivi, ostili și se angajează în comportamente riscante. Cei cu un comportament „internalizat” sunt mai atenți, mai anxioși și mai inhibați.

Aceste două trăsături opuse sunt similare unei alte clasificări bazate pe studii, care-i distinge pe oamenii mai puțin sensibili (cei care externalizează) de cei care sunt foarte sensibili (cei care internalizează). Un procent de aproximativ 15–20 dintre oameni sunt foarte sensibili, iar acest lucru pare să fie ereditar.

Dacă aveți un copil extrem de sensibil din fire, este mai puțin probabil să încerce drogurile, pentru că i se vor părea prea puternic stimulatoare, în special excitantele și halucinozenele. (Probabil că va evita și petrecerile dezlănțuite). Însă

trăsătura aceasta moștenită, de mare sensibilitate, nu vă va proteja pe de-a-ntregul copilul de alcool și droguri, pentru că oamenii extrem de sensibili și timizi sunt vulnerabili să consume alcool în situații sociale. Se pare că aceștia beau primul pahar ca să se relaxeze, pentru că se simt stingheri și timizi. După prima băutură, le dispare o parte din inhibiții, inclusiv inhibiția naturală de a face uz de alcool, așa că vor continua să bea, fără să știe când să se oprească. Apoi se vor simți foarte rușinați și plini de remușcări. Acesta este un tipar diferit față de cel al alcoolicilor tipici, dar poate fi la fel de dăunător și de periculos.

Evident, nu putem schimba moștenirea genetică a copilului. Însă, chiar și când copilul a moștenit o predispoziție genetică pentru alcool sau nicotină ori dacă este genul care își asumă riscuri în mod impulsiv, *nu* va ajunge automat dependent de alcool sau de droguri. Dacă aveți un copil extrem de sensibil, acesta *nu* va ajunge automat un băutor necontrolat în situații sociale. Cu toate că acești factori genetici pot juca un rol în consumul de substanțe de mai târziu, studiile au arătat că *factorii sociali și de mediu (inclusiv practicile parentale) au o influență mult mai mare.*

Numeroase studii au arătat că abordarea unei discipline fără pedepse reduce predispoziția către consumul de substanțe nocive în adolescență. Puteți să reduceți drastic riscurile copiilor voștri dacă le oferiți dragoste, atenție, stabilitate, informație, susținere și modele bune de urmat. Recomandările din această carte vă vor ajuta să creșteți copii feriți de droguri, indiferent de moștenirea genetică.