

## ARTA DE A FI PĂRINTE

Ioana-Alexandra Șomîtcă

Frumusețea de a avea un copil și responsabilitatea de a-l crește este net superioară sentimentelor de neputință. Nu există un manual unic pentru creșterea copiilor deoarece fiecare copil este unic chiar dacă provine de la aceeași familie. Unicitatea este dată de mai multe elemente: cultură, statut economic, educațional etc.

Copiii fiind diferiți necesită abordări diferite.

Orice copil are aceleași principii de funcționare.

### *Șantajul emoțional din partea copilului*

Este fundamental să nu cedezi șantajului unui copil. Dacă rezisti, curând, copilul tău va înțelege că șantajul nu este o metodă eficientă.

În jurul vârstei de 4 ani, învață-ți copilul să ceară în mod legitim ceea ce își dorește.

Învață-l că „Nu” ca răspuns, la cererea lui, este o opțiune la care tu recurgi pentru binele lui.

La vârsta de 6 ani, cere-i următoarele lucruri:

- ✓ Să nu acționeze înainte să întrebe părinții;
- ✓ „Nu vreau” sau „Așa vreau eu” nu reprezintă un răspuns sau un punct de vedere.

Învață-l prin exemplul personal să prezinte argumente logice.

Știu că uneori ești obosit sau poate frustrat, dar te-ai gândit care este alternativa dacă nu iei acum măsuri? În timp, copilului nu o să-i vină mintea la cap, doar va schimba metodele de șantaj, din urlete în altele mai fine, iar o dată cu vârsta, manifestările se vor amplifica. El va învăța să folosească comportamentul agresiv pentru a controla circumstanțele.

## Sfidarea din partea copilului

Dacă i se vor oferi toate pe tavă când este mic, când va fi adult va fi furios și incapabil să comunice.

- ✓ Învăță-l să identifice modalități pozitive de gestionare a frustrării.

Sentimentul neputinței și al disperării când copilul te sfidează este simțit de o mare parte din părinți.

Ce facem într-o asemenea situație?

- ✓ Identificăm corect situația;
- ✓ Identificăm ce se întâmplă de fapt în mintea copilului când acesta te înfruntă.

Concluzia: Este foarte posibil să reacționeze emoțional fiind cuprins într-o capcană de raționamente incorecte.

O dată ce raționamentul incorect preia controlul, copilul se simte eliberat de responsabilitate. În astfel de situații păstrați-vă calmul, ritmul exprimării precum și mimica. Explică-i ce și de ce îi ceri și care sunt variantele sau consecințele propriei lui alegeri. Fii consecvent și aplică-le fără ezitare.

Dacă al tău copil a refuzat să se trezească dimineața pentru a merge la școală, răspunsul tău trebuie să fie:

„Fiecare dintre noi avem responsabilitățile noastre chiar dacă uneori ne este greu. Școala este responsabilitatea ta, începând cu această seară vei adormi cu o oră mai devreme, pentru că astăzi dimineața te-ai simțit obosit pentru școală.”

Seara explorează problema.,, Azi dimineața nu ai fost gata la timp poți să îmi spui ceva despre asta?”

Este important ca părinte să privești viața prin ochelarii lui, pentru că modul în care ne comportăm este o consecință a lentilelor prin care privim viața.

În fapt, în loc să îmi invit copilul într-o lume pentru putere și control, l-am invitat spre a crea o legătură între mine și el. Cel mai puternic aliat este relația pe care o dezvolt cu el.

Sfidarea nu se va rezolva cu timpul. Ignorarea în speranța că acest comportament va dispărea nu face decât perpetuarea ei.

Decizia ta de a ignora comportamentul copilului, este egală cu decizia de a-ți lăsa copilul să parcurgă un drum care știi că nu este potrivit, dar speri să fie totuși diferită calea la final.

E mai bine să abordăm soluții care chiar au funcționat și să luăm de bune doar situațiile care au prezis până acum un tipar bun pentru viitor.

Vestea bună? Slăbiciunea ta dacă va fi bine gestionată îi va putea asigura copilului o viață împlinită.

### *Copilul răsfățat*

Toate lucrurile bune pot avea pentru copilul tău și efect rău, dacă nu sunt însoțite de recunoștință, de respect pentru cei din jur și disponibilitate pentru a împărtși cu ceilalți. Spre exemplu, dacă tu pentru a-ți arăta dragostea îi aduci tot ceea ce crezi de cuviință că l-ar putea face fericit, nu este o faptă potrivită pentru viitorul copilului tău.

Dacă vreo rudă sau cunoștință îți va atrage atenția cu privire la răsfățul copilului, ia-ți timp să analizezi dacă ce spune este adevărat. Dacă nu vei face asta, e foarte probabil să ajungi la concluzia asta, doar când solicitările copilului tău devin tot mai nerealiste și efortul și disprețul față de persoanele care l-au depus este tot mai evident. Ca în cazul oricărui comportament lucrurile evoluează de mici.

Dacă de mic, i-ai oferit tot ceea ce și-a dorit, și de la o vârstă, ai ajuns să-i oferi recompense pentru a îndeplini sarcinile pentru vârsta lui obligatorii, vei ajunge în stadiul în care dacă nu faci ce își dorește, vei declanșa stadii de furie. Dacă aceste lucruri îți par familiare, poți ajunge să îți condamni copilul la nefericire, din cauza obișnuinței de a nu aprecia ceea ce are. Datorită stilului nepăsător și obraznic pe care îl poate avea, va ajunge să-i trateze nepotrivit pe cei din jur, neconstruind relațiile care i-ar putea îmbogăți viața și se va zbate spunând că nu poate atinge lucrurile la care a visat. Uneori că sunt nerealiste, alteori pentru că nu a fost învățat să muncească pentru ele.

Sfaturi:

- ✓ Oprește-te și stabilește cu fermitate reguli și valori pentru fiecare dintre voi.
- ✓ Discută cu invitații, prietenii, rudele și limitează numărul de cadouri și valoarea lor.
- ✓ Explică- i și învață-l de mic să facă diferența între valoare și nevoie, între necesitate și presiunea de a fi ca ceilalți apoi din lista lui lungă de dorințe, alegeți maxim două care să îi fie și de folos.
- ✓ Învață-l că a avea presupune și efortul și timpul necesar obținerii aceluia lucru.

- ✓ Cumpără-i o pușculiță și strângeți bani împreună pentru achiziționarea aceluia lucru. De la 6 ani poate începe să muncească.
- ✓ Învăța-l să îngrijească lucrurile. Semănați și îngrijiți o plantă.
- ✓ Țineți împreună un jurnal cu poze, impresii și gânduri.

Nu cheltui prea devreme fericirea copilului tău pe lucruri mărunte. Este timpul să-l înveți valoarea lucrurilor, relațiilor, a autocontrolului, a banilor, a mulțumirii căci până la urmă aceasta este responsabilitatea ta și efortul tău va fi răsplătit.

### *Cum să procedezi dacă al tău copil te minte?*

Sfat:

- ✓ Modalitatea eficientă de a aborda copilul care te minte cu seninătate este să nu o iei personal.

Majoritatea copiilor între 3 și 9 ani manifestă ocazional acest nărav. Majoritatea părinților greșesc considerând asta o gafă a stilului lor educațional și tind să acționeze exagerat. Ține minte că un copil la vârsta de 3 ani nu minte în sensul perceput de un adult. El nu face diferența între real și imaginar. Păstrează-ți cumpătul și identifică corect cauza: îi este teamă? reprezintă o formă de creativitate? reprezintă o formă de testare a puterii și a autonomiei? sau le încearcă doar să atragă atenția? este un moment sau un obicei?

Încă de la primele semne ale minciunii:

- ✓ Crează un cadru care să-i permită să spună adevărul. A țipa la un copil nu aduce la starea inițială o cană care a fost spartă.
- ✓ Nu înlocui dezaprobarea exprimată clar cu o recompensă.
- ✓ Evită să-l umilești în particular și cu atât mai puțin să îl dai exemplu negativ în fața altora. Pentru că, pe cât de puternică este emoția produsă de neputință pe atât de ineficientă este ca să-l înveți minte.

- ✓ Amintește-i că ai încrederea că este capabil de a fi om de cuvânt.
- ✓ Crează scenarii care să nu aibă implicații majore. În care el să simtă ce înseamnă ca ceilalți să nu fie de încredere.

La început copilul nu minte pentru că știe ce înseamnă să minți ci pentru că nu știe o cale mai bună de a ieși dintr-o situație mai bine.

- ✓ De tine depinde să crezi acea relație de încredere astfel încât copilul să vină și să îți spună gândurile lui și să-ți ceară sfaturi;
- ✓ Responsabilitatea ta ca părinte nu este aceea de a fi stăpânul tuturor deciziilor copiilor tăi;
- ✓ Responsabilizează-l, stabilind împreună consecințe;
- ✓ Ia în calcul o progresie a copilului prin raportare la timpul care trece de la spunerea minciunii până la exprimarea adevărului.;
- ✓ Fii realist și mai ales deosebit de consecvent în respectarea acordului.

Orice renunțare va crea un cadru de presiuni tot mai mari din partea copilului.

- ✓ Sunteți în aceeași echipă, mulțumește-i când îți spune adevărul.
- ✓ Ia-ți timp să vorbești cu el.
- ✓ Ajută-l să învețe din propriile greșeli găsind o cale să depășești problemele împreună.

### *Cum să ai un copil ordonat ?*

Spațiul personal și rutina zilnică sunt foarte importante.

Pentru a învăța un copil să fie ordonat trebuie să îi crezi condițiile.

- ✓ Mobilează camera cu spații de depozitare fără uși și așează-i lucrurile cât mai aerisit pe raft.
- ✓ Cumpără puțin, bun, util și pe măsură ce copilul crește debarasează ce nu mai este potrivit vârstei lui.
- ✓ Nu arunca lucrurile pe care le poți folosi într-o altă etapă a dezvoltării lui.

- ✓ Când copilul are între 3 și 6 ani poți face o fotografie a rafturilor și pune-o într-un loc vizibil copilului tău. Îi va fi mai ușor să așeze lucrurile la locul lor.
- ✓ Evită aglomerările, ele încurajează dezordinea.
- ✓ Adaptează camera copilului să fie un spațiu aerisit.

Dezvoltarea unui comportament ordonat trebuie să treacă de la etapa camerei curate la cea a unei minți organizate și a unei vieți ordonate.

- ✓ Crează o rutină zilnică.
- ✓ Crează o listă de întrebări de când copilul este la grădiniță.
- ✓ Și după ce învață să scrie, dă-i sarcina cu lista lui, analizează seara cu el, zilele în care a fost ordonat.

Asta îl va pregăti pentru un viitor în care va ști să își gestioneze sarcinile și îi va asigura responsabilitatea.

Mai bine să aibă consecințe mici și care să evite pe viitor consecințe mari.

### *Copilul pierde autocontrolul*

- ✓ Dă exemplul personal.

Copilul face ceea ce vede în familie.

Trebuie să înțelegi că tu ești eroul, tu ești prințesa din povestea copilului tău. Învinge balaurul prin conștientizarea declanșatorilor lipsei de control.

- ✓ Alegeți un motto care să amintească ținta.

Când situația e copleșitoare, ia pauza 10 minute, repetă-i așteptările și regulile pentru de câte ori este nevoie, sau cum se spune „a suta oară”.

Dacă ai construit o relație apropiată, copilul se va controla nu pentru că înțelege ci pentru pentru că te iubește.

- ✓ Recunoaște realitatea nimeni nu este perfect, nici măcar tu.

Autocontrolul tău reprezintă unul dintre cei mai importanți stâlpi ai fericirii copilului tău.

## *Tehnologia și copilul tău*

Problemele nu derivă din existența tehnologiei ci din fascinația ei asupra noastră.

- ✓ Limitează cât mai strict accesul la tehnologie până la vârsta de 3-4 ani, este perioada cu efectele cele mai dăunătoare dezvoltării copilului.
- ✓ Evită orice obiect care afectează siguranța copilului tău altfel el va deveni un element de distragere a atenției copilului.

Chiar dacă este la școală, nici un copil nu este suficient de matur încât să ia singur decizii bune în ceea ce privește propria viață.

Înainte să-i oferi copilului tehnologie, învață tu cum să o utilizezi altfel vei fi în imposibilitatea de a lua măsurile potrivite când lucrurile vor degenera.

- ✓ Ia măsurile necesare, discută cu furnizorul și blochează accesul la site-urile pe care nu dorești să le acceseze copilul tău.
- ✓ Pune accentul pe concentrare și atingerea obiectivelor în aria școlară.
- ✓ Nu încuraja simbioza dintre teme și tehnologie, decât doar dacă aceasta din urmă este absolut necesară celei dintâi.
- ✓ Stabilește o regulă în familie, când sunteți împreună sau mâncați, dispozitivele să fie puse într-un loc separat, setate pe modul silențios.

Eliminarea pe termen lung a tehnologiei va crea un dezavantaj profesional pentru copil.

- ✓ Achiziționează doar acele produse care corespund cel mai bine valorilor pe care le dorești dezvoltate la copilul tău.

Tehnologia este un slujitor util, dar un stăpân periculos.

*Cel mai important secret pentru părinții isteți*

Pot exista în cadrul unui cuplu funcțional comportamente care să conducă la rezultate defavorabile în ceea ce privește creșterea unui copil?

Din nefericire, da.

1. Lipsa manifestărilor care cultivă atașamentul

- ✓ Fiți amabili și politicoși unul cu celălalt.
- ✓ Manifestați îmbrățișări tandre și răspunsuri lipsite de ironie. Nimic nu îi poate oferi unui copil un grad mai mare de siguranță decât certitudinea că părinții săi se iubesc.

2. Lipsa aprecierilor pozitive.

- ✓ Societatea modernă ne-a dezvoltat excesiv critica față de obiecte și persoane. Dacă îți dorești un copil respectuos, aprecierea valorii este învățată în primul rând acasă.
- ✓ Verbalizați calitățile partenerului de viață.

2. Lipsa coerenței valorilor.

Până la vârsta de 6 ani abilitățile logice și corelative ale copilului nu sunt suficient dezvoltate. El învață din ceea ce vede.

De mult prea multe ori un copil vede ceva și aude altceva și atunci nu mai înțelege nimic.

- ✓ Alegeți valorile și trăiți-le voi înșivă în mod consecvent.
- ✓ Nu exagerați cu spaimele și protecția (globul de cristal).
- ✓ Dezvoltarea unui copil trebuie să implice provocări și riscuri gestionabile în raport cu vârsta sa.
- ✓ Este datoria voastră cum copilul va face față dificultăților, răutăților și nu în ultimul rând propriei imperfecțiuni.



Concordanța.

Adesea părinții nu conștientizează importanța acordului comun în ceea ce privește educația copilului. Unul îl ceartă, celălalt îl aprobă, unul aplică o pedeapsă, celălalt o elimină și nu de puține ori o face lezând autoritatea partenerului său.

Aceste reacții contradictorii au efect distructiv atât asupra cuplului cât și asupra copilului care se va simți liber să nu asculte.

- ✓ Ori de câte ori aveți opinii diferite, amânați reacția corectivă, discutați în lipsa copilului și stabiliți o abordare comună, comunicați-o copilului și respectați-o consecvent.
- ✓ Iubește-ți copilul respectându-ți și iubindu-ți partenerul și împreună demonstrați-i cum răul are limite, iar binele este nelimitat.

Aceasta este responsabilitatea ta și efortul tău va fi răsplătit!