




Copilul răsfățat: ce trebuie să știe un părinte...

De multe ori părinții aleg să aibă o atitudine protectivă, deschisă, frumoasă cu copiii lor. A pledat deseori pentru o relaționare caldă, pentru absența pedepsei în educarea micuților noștri. Totuși, dacă nu suntem atenți putem să alunecăm ușor în altă extremă și să ne trezim că avem un copil răsfățat. Ce trebuie să știm este că la răsfăț se ajunge treptat, pas cu pas, aproape că nu ne vom da seama și într-o zi o să fim puși în fața unei situații greu de gestionat. Nu trebuie uitat că micuțul nostru obține în mod constant mici „câștiguri” în detrimentul voinței părinților lui. O să fie mult mai greu să retrageți aceste avantaje, copilul o să le resimtă ca pe o pierdere și o să se „lupte” pentru a le păstra.

Înainte de toate este bine să aflăm cu ce avem de-a face. Care sunt simptomele care trebuie să vă atragă atenția? Bromfield (2009) face un util inventar al tuturor acestor semne care este bine să ne pună în gardă:

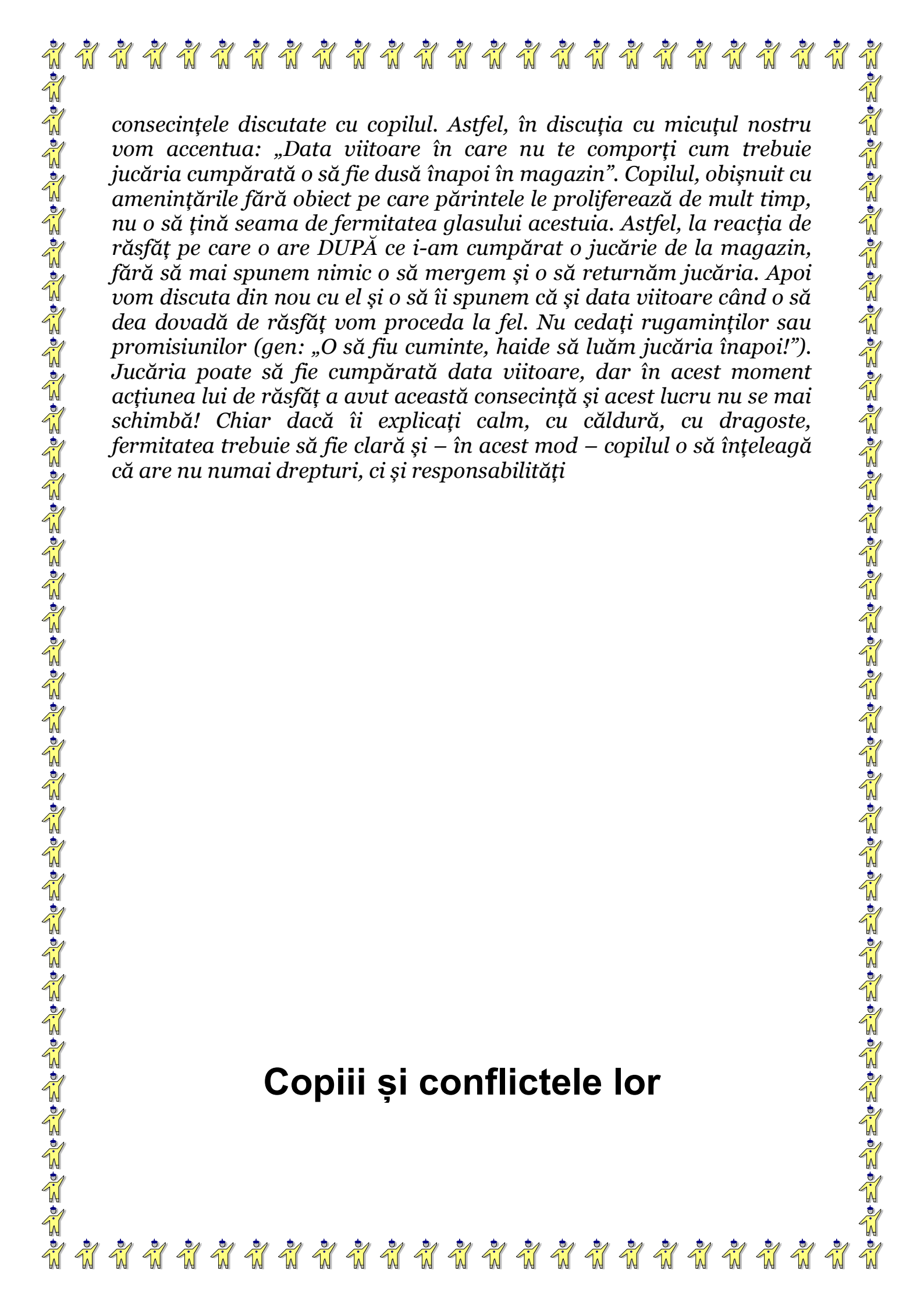
- *copilul vă ignoră;*
- *copilul vă tratează rău;*
- *încercați să găsiți scuze comportamentului copilului;*
- *nu lăsați copilul să învețe din propriile greșeli;*
- *faceți în locul lui sarcinile grele sau temele pentru acasă;*
- *simțiți că sunteți un părinte cicălitor;*
- *îi spuneți lucruri răutăcioase copilului;*
- *vă treziți că negociați și promiteți recompense pentru o cât de mică cooperare din partea lui;*
- *proliferați amenințări, avertismente și numărați până la trei; rareori vă țineți de ele;*
- *lăsați lucrurile să degenereze până explodați;*
- *îi explicați în mod repetat tot ceea ce îi cereți;*
- *rareori sau chiar niciodată nu îi refuzați ceva;*
- *mergeți ca pe coji de ouă de teamă să nu-l supărați;*
- *în mare parte din timp a fi părinte vi se pare similar cu a conduce o mașină de curse scăpată de sub control;*



Vă descoperiți în unul sau mai multe dintre aspectele din această listă? Înseamnă că nu mai este timp de pierdut, că trebuie să reluați controlul asupra educației copilului dumneavoastră (și, de ce nu, asupra propriei vieți!). Asta nu înseamnă că trebuie să aveți o reacție radicală. O astfel de reacție îl face pe copilul răsfățat să intre în panică, să își radicalizeze și el comportamentul (încercând, la rândul său, să recapete controlul pe care îl pierde). Dacă la răsfăț s-a ajuns pas cu pas, treptat, cu cedări mici din partea părinților (care, după un timp, au devenit mari cedări) și recâștigarea controlului trebuie să aibă la bază metoda pașilor mărunți. Pentru început alegeți situațiile cu miză mai mică (atât pentru părinte cât și pentru copil) și apoi încercați să „strângeți robinetul” în acele cazuri. Observați cu atenție schimbările și bucurați-vă de ele: copilul devine mai cooperant, mai calm, mai mulțumit de sine. În fapt, de multe ori răsfățul ascunde o anumită zonă de nesiguranță în viața copilului dumneavoastră. După ce ați obținut micile victorii în situațiile fără miză puteți trece mai departe. Mulți părinți greșesc hotărându-se brusc să nu își mai răsfete copilul: și o fac în momente nepotrivite, atunci când gestionarea situației este dificilă și presiunea este foarte mare: când sunt într-o vizită la prieteni (și vor ca micuțul să se comporte exemplar, deși ar trebui să știe de acasă că nu o să se întâmple acest lucru), când sunt în excursie sau la magazin etc. Procedura de stabilire a limitelor trebuie să înceapă de la simplu la complex, de la momentele fără miză la cele cu miză și să aibă loc acasă, într-un cadru securizant și relaxant atât pentru părinte cât și pentru copil.

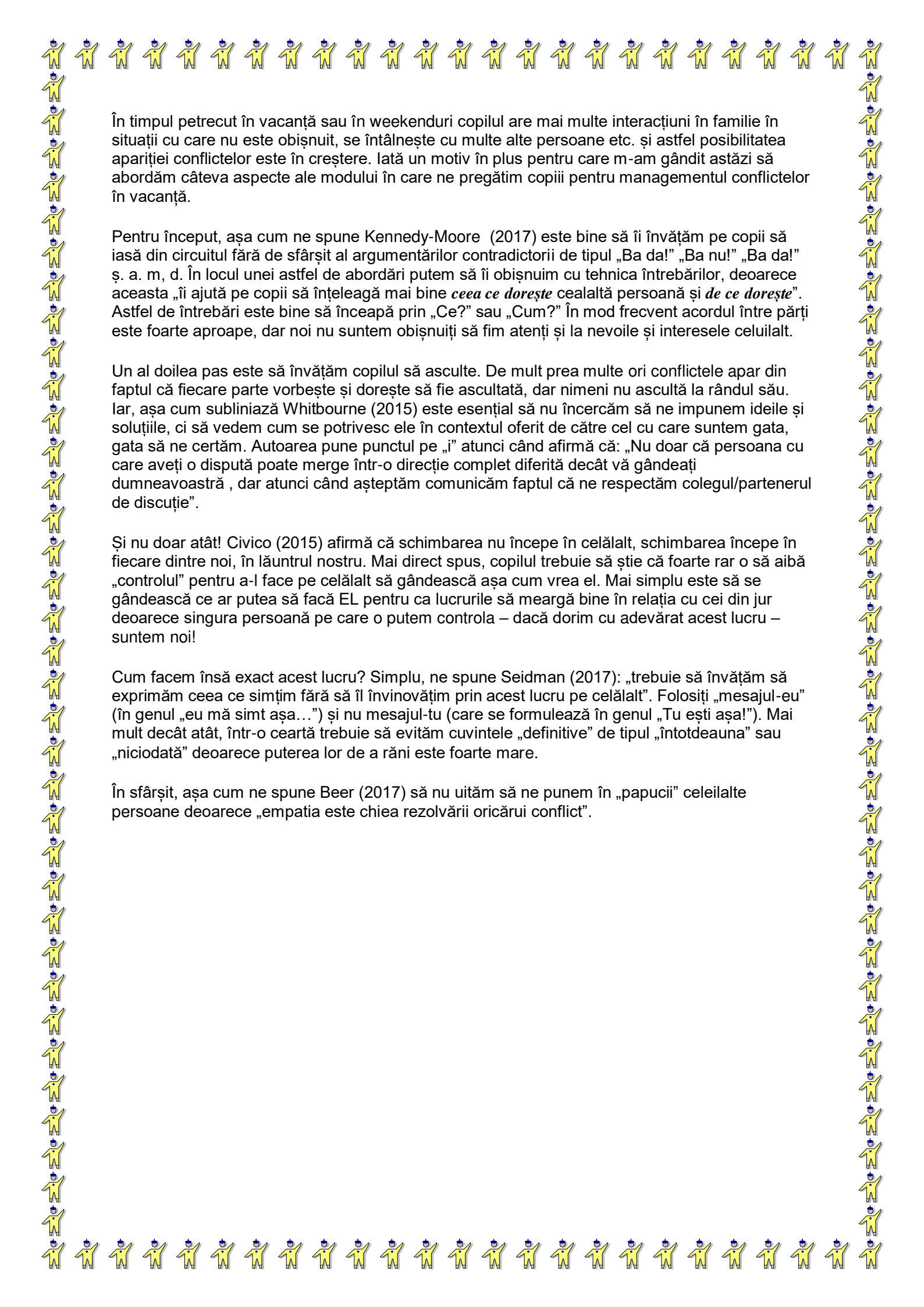
În al doilea rând, copilul răsfățat nu trebuie tratat diferit de alți copii: am auzit părinți care afirmă că micuțul lor nu înțelege, că degeaba îi explică sau degeaba încearcă cu el modalități diferite de acțiune. Copilul nostru are nevoie de o discuție calmă în care anumite aspecte din viața lui să nu se schimbe dramatic de a doua zi. El trebuie să înțeleagă fermitatea părintelui, să știe că nu mai este cale de întors, dar și să aibă siguranța că părintele îl înțelege, este alături de el și îl iubește. De multe ori un copil răsfățat pus în fața posibilității de a pierde avantajele date de răsfăț își acuză părintele: „Nu mă mai iubești!”. Uneori acest aspect este o tehnică de manipulare bazată pe șantaj emoțional, dar de și mai multe ori există o temere (mai mare sau mai mică) pe care copilul chiar o încearcă. Iată de ce părintele trebuie să-l asigure permanent pe copil de dragostea sa (mai ales că procesul de de-răsfățare este unul dificil și destul de îndelungat).

Nu în ultimul rând trebuie ca părintele să se înarmeze cu mult calm și să fie convins că face ceea ce trebuie. Vor urma momente dificile în care singurul lucru care o să conteze o să fie fermitatea de a pune în aplicare



consecințele discutate cu copilul. Astfel, în discuția cu micuțul nostru vom accentua: „Data viitoare în care nu te porți cum trebuie jucăria cumpărată o să fie dusă înapoi în magazin”. Copilul, obișnuit cu amenințările fără obiect pe care părintele le proliferază de mult timp, nu o să țină seama de fermitatea glasului acestuia. Astfel, la reacția de răsfăț pe care o are DUPĂ ce i-am cumpărat o jucărie de la magazin, fără să mai spunem nimic o să mergem și o să returnăm jucăria. Apoi vom discuta din nou cu el și o să îi spunem că și data viitoare când o să dea dovadă de răsfăț vom proceda la fel. Nu cedați rugămintelor sau promisiunilor (gen: „O să fiu cuminte, haide să luăm jucăria înapoi!”). Jucăria poate să fie cumpărată data viitoare, dar în acest moment acțiunea lui de răsfăț a avut această consecință și acest lucru nu se mai schimbă! Chiar dacă îi explicați calm, cu căldură, cu dragoste, fermitatea trebuie să fie clară și – în acest mod – copilul o să înțeleagă că are nu numai drepturi, ci și responsabilități

Copiii și conflictele lor



În timpul petrecut în vacanță sau în weekenduri copilul are mai multe interacțiuni în familie în situații cu care nu este obișnuit, se întâlnește cu multe alte persoane etc. și astfel posibilitatea apariției conflictelor este în creștere. Iată un motiv în plus pentru care m-am gândit astăzi să abordăm câteva aspecte ale modului în care ne pregătim copiii pentru managementul conflictelor în vacanță.

Pentru început, așa cum ne spune Kennedy-Moore (2017) este bine să îi învățăm pe copii să iasă din circuitul fără de sfârșit al argumentărilor contradictorii de tipul „Ba da!” „Ba nu!” „Ba da!” ș. a. m. d. În locul unei astfel de abordări putem să îi obișnuim cu tehnica întrebărilor, deoarece aceasta „îi ajută pe copii să înțeleagă mai bine *ceea ce dorește* cealaltă persoană și *de ce dorește*”. Astfel de întrebări este bine să înceapă prin „Ce?” sau „Cum?” În mod frecvent acordul între părți este foarte aproape, dar noi nu suntem obișnuiți să fim atenți și la nevoile și interesele celuilalt.

Un al doilea pas este să învățăm copilul să asculte. De mult prea multe ori conflictele apar din faptul că fiecare parte vorbește și dorește să fie ascultată, dar nimeni nu ascultă la rândul său. Iar, așa cum subliniază Whitbourne (2015) este esențial să nu încercăm să ne impunem ideile și soluțiile, ci să vedem cum se potrivesc ele în contextul oferit de către cel cu care suntem gata, gata să ne certăm. Autoarea pune punctul pe „i” atunci când afirmă că: „Nu doar că persoana cu care aveți o dispută poate merge într-o direcție complet diferită decât vă gândeați dumneavoastră, dar atunci când așteptăm comunicăm faptul că ne respectăm colegul/partenerul de discuție”.

Și nu doar atât! Civico (2015) afirmă că schimbarea nu începe în celălalt, schimbarea începe în fiecare dintre noi, în lăuntru nostru. Mai direct spus, copilul trebuie să știe că foarte rar o să aibă „controlul” pentru a-l face pe celălalt să gândească așa cum vrea el. Mai simplu este să se gândească ce ar putea să facă EL pentru ca lucrurile să meargă bine în relația cu cei din jur deoarece singura persoană pe care o putem controla – dacă dorim cu adevărat acest lucru – suntem noi!

Cum facem însă exact acest lucru? Simplu, ne spune Seidman (2017): „trebuie să învățăm să exprimăm ceea ce simțim fără să îl învinovățim prin acest lucru pe celălalt”. Folosiți „mesajul-eu” (în genul „eu mă simt așa...”) și nu mesajul-tu (care se formulează în genul „Tu ești așa!”). Mai mult decât atât, într-o ceartă trebuie să evităm cuvintele „definitive” de tipul „întotdeauna” sau „niciodată” deoarece puterea lor de a răni este foarte mare.

În sfârșit, așa cum ne spune Beer (2017) să nu uităm să ne punem în „papucii” celeilalte persoane deoarece „empatia este cheia rezolvării oricărui conflict”.