

Dr.THOMAS GORDON

MANUALUL PĂRINȚILOR EFICACE

Programul dovedit pentru creșterea copiilor responsabili

Traducere de Doina Ștefănescu



Dr. Thomas Gordon, psiholog licențiat, a primit, în 1999, American Psychological Foundation's Gold Medal Award for Enduring Contribution to Psychology, în 2000 — Lifetime Achievement Award din partea California State Psychological Association. A fost consilier în cadrul White House Conference on Children și pentru White House Fellows. Dr. Gordon este autorul a opt cărți, printre care Leader Effectiveness Training (L.E.T.) și Teacher Effectiveness Training (T.E.T.). Lucrează în Solana Beach din California, are două fiice și doi nepoți. Este nominalizat al premiului Nobel pentru Pace.

Recunoștințe

Aș vrea să-i mulțumesc primei mele fiice, Judy Gordon Verret. Ea a fost cea care mi-a oferit oportunitatea de a testa și valida eficiența abilităților oferite de Cursul de eficiență parentală în cadrul propriei mele familii. Mai târziu, ca tânăr adult, ea a intervievat mulțimi de părinți care au urmat cursul T.P.E. Rapoartele ei mi-au furnizat multe exemple ale eficacității abilităților T.P.E. în cadrul familiilor. De asemenea, datorită lui Judy mă pot bucura azi să fiu bunicul celor doi copii T.P.E. minunați, adorabili ai ei.

Vreau să-i mulțumesc celei de-a doua fiice ale mele, Michelle Adams, pentru asumarea unei bune părți din responsabilitatea aducerii la zi a acestei a 30-a ediție aniversară a cărții originale *Trainingul Părinților Eficace*. Ea, de asemenea, a fost un copil T.P.E. care a validat abilitățile de comunicare pozitivă și rezolvare de conflicte ale T.P.E. Ca și Judy, Michelle nu a fost niciodată pedepsită. Adesea prietenii ei ar fi întregat-o cum este viața în familia noastră, iar ea ar fi răspuns: „Familia noastră nu are niciun șef. Facem regulile împreună.“ Este foarte satisfăcător ca părinte să văd câte prietenii apropiate și durabile are.

Vreau de asemenea să-i recunosc meritele soției mele, Linda. Deși provine dintr-o familie care folosea pedeapsa în mod repetat, Linda a adoptat statutul nonputerii parentale al T.P.E. și este o ascultătoare excelentă. Este iubită de Michelle și de mine, ca de altfel de nenumărații ei prieteni.

Linda a scris două cărți, una care arată femeilor cum să preia responsabilitatea pentru propriile lor vieți și o alta intitulată *Fii cel mai bun tu*, care aplică modelul T.P.E. tuturor relațiilor.

Vreau să-mi exprim adâncă apreciere față de toți instructorii T.P.E. atât din Statele Unite ale Americii cât și din toată lumea, care s-au dedicat ajutorării părinților de a învăța aceste metode pașnice, democratice și nonpunitive de a crește copiii.

În sfârșit, vreau să-mi exprim mulțumirile către Elizabeth Rappaport, editorul meu de la Crown Publishers, atât pentru a mă lăsa să aflu de importanța T.P.E. în propria ei familie cât și pentru sugestia conform căreia era timpul pentru o versiune reînnoită a acestei cărți.

Aprofundarea practică a Manualului Părinților Eficace

Ne bucurăm mult că v-ați decis să vă îmbunătățiți relația cu copilul dvs. cumpărând această carte. Suntem siguri că va juca un rol important în viitorul relației dvs., pentru că știm că este unul dintre cele mai bune ghiduri de parenting din lume, reușind să revoluționeze viețile a milioane de oameni și să modifice abordarea milenară bazată pe putere în relația cu copilul.

Pe măsură ce citiți cartea, țineți minte că acum, alături de alte 50 de țări din lume în care acest curs este disponibil, se află și România. Și dacă simțiți că este o filozofie care vi se potrivește și cele scrise v-au făcut să vreți să știți mai multe, Parentime vă oferă cursul intensiv "Trainingul Părinților Eficace". De-a lungul celor 8 sesiuni a câte 3 ore veți avea ocazia să puneți în practică (printr-un program puternic interactiv) aceste aptitudini de comunicare a căror eficacitate vi s-a părut relevantă.

Pentru mai multe detalii asupra subiectelor abordate în curs, aplicabilitatea lor în viața reală, comparația cu alte programe de parenting și disponibilitatea în orașul dvs., vizitați www.parentime.ro

Parentime, centrul nostru de parenting, s-a născut din dorința de a vă oferi instrumentele de care aveți nevoie pentru a vă ajuta să construiți relații frumoase și durabile cu copiii voștri. Și, pentru că ne place să fim alături de părinții optimiști, vă oferim 10% discount la cursul "Trainingul Părinților Eficace"!



parentime
WE SPEAK CHILDISH

**Cupon de 10% reducere la cursul pentru părinți
"Trainingul Părinților Eficace"**

www.parentime.ro

Prefață

Peter Wyden a insistat ca eu să scriu această carte. Când am rezistat, a adoptat o manieră comercială, spunându-mi că o asemenea carte ar putea schimba viața părinților, i-ar ajuta să crească copii mai responsabili, disciplinați și, în cazul în care acestea nu ar fi fost suficient de persuasive, el m-ar ajuta prin editarea personală a manuscrisului. El a scris mai multe cărți și a publicat sute, așa că mi-am închipuit că știe despre ce vorbește. Știa. Cartea a devenit un best-seller. A ajutat la schimbarea vieților a milioane de oameni, a prilejuit apariția a altor sute de cărți despre cum să fii părinte și, potrivit Fundației Pew, a fost modelul pentru multe dintre cele 50.000 de programe de training parental din Statele Unite și cine știe câte din alte țări.

Modelul pe care eu l-am dezvoltat și descris în această carte a devenit, de-a lungul anilor, o parte din felul în care noi vorbim despre comunicare și rezolvarea conflictelor. Aproape toată lumea a auzit în zilele de azi despre Ascultare Activă, Mesaje centrate pe persoană și rezolvarea de conflicte cu nicio pierdere. Nu peste mult timp, am învățat că acest model, cunoscut ca modelul Gordon, nu se aplică doar la relațiile de tip părinte-copil: se aplică în toate relațiile — acasă, la serviciu, la școală și în lumea întreagă. Terminologia sa poate fi regăsită în texte psihologice, cărți și cursuri pentru conducători în afaceri, în cursuri educaționale pentru adulți și, de fapt, oriunde comunicarea interpersonală și soluționarea conflictelor sunt subiecte importante.

De-a lungul anilor, am ajuns să realizez că în timp ce oamenii folosesc aceste metode și aptitudini, relațiile lor devin din ce în ce mai democratice. Aceste relații democratice produc o mai mare sănătate și stare de bine a ființei. Când oamenii sunt acceptați, când sunt liberi să se exprime și să ia parte la luarea deciziilor care îi afectează, se bucură de un mai mare respect de sine, sunt mai încrezători în sine și pierd acel sentiment de lipsă de putere mereu prezent în familiile autocrate.

Aceste aptitudini sunt necesare și pentru pacea mondială. Familiile democratice sunt familii pașnice și atunci când vor fi suficiente familii pașnice vom avea o societate care respinge violența și găsește războiul inacceptabil.

Ceva la care nu m-am gândit atunci când am scris cartea a fost cursul vieții. Pur și simplu nu am privit suficient de departe în viitor ca să văd cum copiii crescuți cu aptitudini T.P.E. nu doar că vor ajunge a fi adulți mai sănătoși și fericiți, dar vor deveni, de asemenea, ei înșiși părinți mai democrațici, continuând astfel ciclul de nonviolență într-o altă generație. A fost foarte împlinitor pentru mine să trăiesc suficient de mult ca să fi putut vorbi cu mulți oameni tineri ai căror *bunici* au adus T.P.E. în familie.

Un prieten al meu a spus o dată: „Oricărei persoane îi este oferită în viață cel puțin o grandioasă surpriză pozitivă.“ Presupun că surpriza grandioasă a vieții mele a fost aceea că Peter Wyden a avut dreptate. Nu doar că T.P.E. s-a răspândit de-a lungul Americii, dar și că această carte a fost publicată în 30 de limbi cu mai mult de patru milioane de copii aflate acum în circulație, iar programul a fost introdus în 43 de țări. Aceasta nu este doar o mare surpriză — este extrem de satisfăcător.

Am descoperit că aptitudinile și conceptele majore ale A.E.P sunt la fel de valide azi ca acum aproape patru decenii când am predat prima oară cursul T.P.E. unui grup de șapte părinți într-o cafenea din Pasadena, California. Tot ce s-a schimbat este necesitatea. A devenit mai mare și mai semnificativă în timp ce din ce în ce mai multe studii aprobă descoperirea că palmuirea, lovirea și alte forme de violență din familie *provoacă* violență în societate. Cartea pe care o țineți în mâini are remediile pentru violența domestică și aduce, în schimb, pace și democrație.

În anii următori aceluși prim grup A.E.P opinia publică a suferit o schimbare remarcabilă. În 1975, aproape 95% din poporul american aproba pedeapsa corporală a copiilor la școală sau acasă. Sondaje recente arată că mai puțin de jumătate din oameni încă mai păstrează această credință, iar numărul celor care sunt de acord cu pedeapsa corporală continuă să scadă rapid — iar eu sunt nemaipomenit de bucuros în privința asta.

Este dorința mea sinceră ca citirea acestei cărți să reprezinte o experiență bogată și împlinitoare pentru dumneavoastră.

Dr. Thomas Gordon
Solana Beach, California

Capitolul 1

Părinții sunt acuzați, dar nu sunt pregătiți

Toată lumea acuză părinții pentru problemele tineretului și pentru probleme pe care oamenii tineri se pare că le-ar cauza societății. Este numai vina părinților, se lamentează experții sănătății mentale, după ce examinează statisticile înfricoșătoare ale creșterii rapide a numărului de copii și tineri care dezvoltă serioase sau paralizante probleme emoționale, care devin victime ale dependenței de droguri sau care se sinucid. Liderii politici și ofițeri ai legii blamează părinții pentru creșterea unei generații de membri de găști, adolescenți cu tendințe de omucidere, studenți violenți și criminali. Și când copiii eșuează în școli sau renunță fără speranță, profesori și administratori ai școlii pretind că părinții sunt de vină.

Totuși pe părinți cine îi ajută? Cât de mult efort este depus pentru a asista părinții în a deveni mai eficienți în creșterea copiilor? Unde pot învăța părinții ce fac greșit și ce ar putea să facă în mod diferit?

Părinții sunt acuzați, dar nu antrenați. Milioane de noi mame și tați încep o meserie în fiecare an care se află în topul celor mai dificile pe care cineva le-ar putea avea: adoptarea unui nou născut, o mică persoană aproape total neajutorată, asumând întreaga responsabilitate pentru sănătatea sa fizică și psihologică și crescându-l astfel încât să devină un cetățean productiv, cooperant și contribuitor. Ce altă meserie mai dificilă și pretențioasă există? Totuși, câți părinți sunt antrenați în privința aceasta? Mult mai mulți acum decât în 1962 când, în Pasadena, California, m-am decis să proiectez un program de antrenament pentru părinți. Au fost numai șaptesprezece în prima mea clasă, în majoritatea lor deja părinți care se confruntau cu probleme serioase legate de copiii lor.

Acum, atât de mulți ani de atunci, după ce am antrenat mai mult de 1,5 milioane de părinți, am demonstrat că acest curs, numit Training pentru eficacitatea parentală sau simplu A.E.P., poate învăța pe cei mai mulți dintre părinți aptitudinile necesare de care au nevoie pentru a fi mai eficienți în meseria de a crește copii.

Am demonstrat că, în acest program incitant, cu un anumit tip de training mulți părinți își pot mări considerabil eficacitatea în creșterea de copii. Ei pot dobândi abilități foarte specifice care vor ține canalele de comunicare deschise dintre părinți și copii — în ambele sensuri. Și pot

învăța o nouă metodă de a rezolva conflictele părinte-copil care va aduce o întărire mai degrabă decât o deteriorare a relației.

Acest program ne-a convins că părinții și copiii lor pot dezvolta o relație caldă, intimă bazată pe o dragoste și un respect mutual. A demonstrat, de asemenea, că rifturile nu trebuie să existe în cadrul familiilor.

Când eram un psiholog clinic practicant, eram la fel de convins ca majoritatea părinților că perioada rebeliunii din anii adolescenței era atât normală, cât și inevitabilă — rezultatul dorinței universale adolescente de a-și stabili propria independență și de a se revolta împotriva părinților. Eram sigur că adolescența, cum majoritatea studiilor au arătat, era invariabil un timp de furtuni și stres în familie. Experiența noastră cu T.P.E. mi-a dovedit că m-am înșelat. Încă și încă o dată, părinții pregătiți în T.P.E. au raportat absența surprinzătoare a rebeliunii și turbulenței în familiile lor.

Sunt acum convins că *adolescenții nu se revoltă împotriva părinților*. Ei se revoltă doar împotriva unor anumite metode distructive de disciplină aproape universal angajate de părinți. Turbulențele și disensiunile din familie pot fi excepția, nu regula, atunci când părinții vor învăța să substituie o nouă metodă de rezolvare a conflictelor.

Programul T.P.E. a aruncat, de asemenea, o nouă lumină asupra pedepsirii în creșterea copiilor. Mulți dintre părinții noștri T.P.E. ne-au dovedit că pedepsirea poate fi abandonată pentru totdeauna în disciplinarea copiilor — și mă refer la *toate tipurile de pedeapsă*, nu doar cele de tipul fizic. Părinții pot crește copii care sunt responsabili, auto-disciplinați și cooperativi fără a se baza pe arma fricii; pot învăța cum să influențeze copiii astfel încât aceștia să se comporte corect dintr-o considerație originală față de nevoile părinților mai degrabă decât din frică de pedeapsă sau pierderea privilegiilor.

Sună aceasta prea bine ca să fie adevărat? Probabil că da. Așa îmi suna mie înainte de a avea experiența personală de a pregăti părinți în T.P.E. Ca mulți profesioniști, am subestimat părinții. Părinții T.P.E. m-au învățat cât de mult sunt capabili de schimbare, acordând oportunitatea de pregătire. Am o nouă încredere în abilitatea mamelor și taților de a înțelege cunoștințe noi și a dobândi aptitudini noi. Părinții noștri A.E.P., cu puține excepții, au fost dornici să învețe o nouă abordare în creșterea copiilor, dar în primul rând a fost nevoie să fie convinși că noile metode vor funcționa. Majoritatea părinților deja știu că metodele lor vechi au fost ineficiente. Așa că părinții de azi sunt gata de schimbare și programul nostru T.P.E. a demonstrat că aceștia se pot schimba.

Am fost răsplătiți de un alt rezultat al programului T.P.E. Unul dintre obiectivele noastre timpurii a fost să învățăm părinții chiar unele dintre aptitudinile folosite de consilieri profesionali și terapeuți cu instruire formală în ajutarea copiilor să depășească probleme emoționale și comporta-

ment rău adaptiv. Poate părea straniu sau chiar îndrăzneț că am avut asemenea aspirații. Oricât de absurd ar suna pentru unii părinți (și pentru destui profesioniști), noi știm acum că și părinți care nu au făcut niciodată un curs de bază de psihologie în facultate pot fi învățați aceste aptitudini dovedite și pot învăța cum și când să le folosească eficient pentru a-și ajuta proprii copii.

În timpul creșterii T.P.E. am ajuns să acceptăm o realitate care uneori ne descurajează, totuși de mai multe ori ne face să ne simțim cu atât mai mult provocați: părinții de azi se bazează aproape în mod universal pe aceleași metode de creștere a copiilor și de a se ocupa de probleme în familiile lor care au fost folosite de proprii lor părinți, de părinții părinților, de bunicii părinților. Spre deosebire de aproape orice altă instituție socială, relația părinte-copil pare că a rămas neschimbată. Părinții depind de metode folosite acum două mii de ani!

Nu că rasa umană nu ar fi achiziționat nicio cunoștință nouă despre relațiile umane. Chiar dimpotrivă. Psihologia, dezvoltarea copilului și alte științe behavioriste au acumulat cunoștințe noi impresionante despre copii, părinți, relații interpersonale, cum să ajuți o altă persoană să crească, cum să creezi un climat psihologic sănătos pentru oameni. Se știe multe despre comunicarea eficientă persoană-la-persoană, efectele puterii în relațiile umane, rezolvarea constructivă de conflicte ș.a.m.d.

Această carte prezintă o filosofie constructivă a ceea ce înseamnă să stabilești și să menții o eficientă *relație totală* cu un copil, în toate și oricare circumstanță. Părinții pot învăța nu doar metode și aptitudini, dar și când și de ce ar trebuie să fie folosite și pentru ce scop. Părinților li se va acorda un *sistem complet* — principii la fel ca și tehnici. Este convingerea mea că părinților trebuie să li se spună întreaga poveste — tot ceea ce știm despre crearea relațiilor părinte-copil eficiente, începând cu niște fundamente despre ce se petrece în toate relațiile dintre doi oameni. Apoi ei vor înțelege de ce folosesc metodele T.P.E., când este potrivit să le folosească și care vor fi rezultatele. Părinților li se va acorda o șansă să devină *ei înșiși experți* în a se ocupa de problemele inevitabile care apar în toate relațiile părinte-copil.

În această carte, părinților li se va oferi *tot ceea ce știm*, nu doar părți dintr-un întreg. Un model complet de relații eficiente părinte-copil va fi descris în detaliu și va fi frecvent ilustrat prin materiale de caz din experiențele noastre. Majoritatea părinților consideră T.P.E. destul de revoluționar deoarece diferă dramatic de tradiție. Totuși, este potrivit atât pentru părinți cu copii foarte mici cât și pentru cei cu adolescenți, părinți cu copii cu deficiențe sau cei cu copii „normali“.

T.P.E. va fi descris în termeni familiari oricui, nu într-un jargon tehnic. Unii părinți se pot afla la început în dezacord cu unele dintre concepte, dar puțini vor găsi că nu le pot înțelege.

Din moment ce cititorii nu vor putea să-și exprime îngrijorările față-în-față cu un instructor, aici sunt câteva întrebări și răspunsuri care vor putea fi de ajutor pentru început.

Întrebare: Este aceasta încă o abordare permisivă în creșterea copiilor?

Răspuns: Sigur că nu. Părinții permisivi intră în tot atâtea probleme ca părinții excesiv de stricți, deoarece copiii acestora se dovedesc a fi egoiști, problematici, necooperativi și insensibili la nevoile părinților.

Întrebare: Poate un părinte să adopte această nouă abordare în mod eficient dacă celălalt păstrează vechea metodă?

Răspuns: Da și nu. Dacă doar un părinte începe să folosească această nouă abordare, va avea loc o îmbunătățire considerabilă în relația dintre acel părinte și copii. Dar relația dintre celălalt părinte și copii se poate înrăutăți. E mult mai bine deci ca ambii părinți să învețe noile metode. Mai mult decât atât, când ambii părinți încearcă să învețe această nouă abordare împreună, se pot ajuta unul pe celălalt foarte mult.

Întrebare: Își vor pierde părinții influența asupra copiilor cu această nouă abordare? Vor abdica aceștia de la responsabilitatea de a ghida și direcționa viețile copiilor lor?

Răspuns: Pe măsură ce părinții citesc primele capitole este posibil ca aceștia să capete această impresie. O carte poate reprezenta un sistem doar pas cu pas. Primele capitole se ocupă de moduri de a ajuta copiii în a găsi *propriile* soluții la problemele cu care *ei înșiși* se confruntă. În aceste situații, rolul unui părinte eficace va părea diferit — mult mai pasiv sau „nondirectiv“ decât sunt părinții obișnuiți. Ultimele capitole, totuși, se ocupă de cum se poate modifica comportamentul inacceptabil al copiilor și cum pot fi influențați astfel încât aceștia să ia în considerare nevoile voastre ca părinți. În aceste situații, vi se vor arăta moduri specifice de a fi un și mai responsabil părinte — obținând mai multă influență decât aveți în prezent. Poate fi de ajutor să verificați cuprinsul cărții pentru subiectele acoperite în ultimele capitole.

Această carte predă părinților o metodă mai degrabă ușor de învățat de a încuraja copiii în a accepta responsabilitatea de a găsi propriile soluții la propriile lor probleme și ilustrează cum părinții pot pune la lucru imediat acea metodă. Părinții care învață această metodă (numită Ascultare Activă) pot experimenta ceea ce părinții pregătiți în T.P.E. au descris:

„Este o așa o ușurare să nu mă gândesc că eu trebuie să am toate răspunsurile pentru problemele copiilor mei.“

„T.P.E. m-a făcut să am o mult mai mare apreciere față de capacitățile copiilor mei de a-și rezolva propriile probleme.“

„Am fost uimit de cum a funcționat Ascultarea Activă. Copiii mei vin cu soluții la problemele lor care sunt adesea mult mai bune decât oricare alta pe care eu le-aș fi dat-o.“

„Presupun că întotdeauna m-am simțit foarte inconfortabil în a juca rolul lui Dumnezeu — simțind că eu trebuie să știu ce ar trebui să facă copiii mei atunci când au probleme.“

Astăzi, mii de adolescenți și-au concediat părinții, iar aceasta pentru un motiv întemeiat în ceea ce îi privește pe copii.

„Mama mea nu înțelege copiii de vârsta mea.“

„Pur și simplu urăsc să ajung acasă și să fiu muștrat în fiecare seară.“

„Nu spun nimic niciodată părinților mei; dacă le-aș spune, nu ar înțelege.“

„Aș vrea ca tata să mă lase în pace.“

„Cât de repede pot, o să plec de acasă — nu mai suport cicăleala lor constantă despre orice lucru.“

Părinții acestor copii sunt de obicei foarte conștienți de faptul că și-au pierdut posturile, cum este evidențiat în aceste mărturii efectuate în clasele noastre de T.P.E.:

„Nu mai am absolut nicio influență asupra băiatului meu în vârstă de 16 ani.“

„Am renunțat în ceea ce o privește pe Annie.“

„Ricky nu mănâncă niciodată cu noi și de abia ne adresează vreun cuvânt. Acum își dorește o cameră afară în garaj.“

„Mark nu este niciodată acasă. Și niciodată nu-mi va spune unde se duce sau ce face. Dacă îl întreb vreodată, îmi spune că nu este treaba mea.“

Pentru mine este o tragedie că una dintre posibil cele mai satisfăcătoare și intime relații în viață provoacă sânge atât de des rău. De ce atâția adolescenți ajung să-și vadă părinții ca pe „inamici“? De ce există un asemenea rift între părinți și copii? De ce se află părinții și tineretul din societatea noastră la propriu în război unii cu alții?

Capitolul 14 se va ocupa de aceste întrebări și va arăta de ce nu este necesar pentru copii să fie rebeli și să se revolte împotriva părinților. T.P.E. este *revoluționar, da, dar nu este o metodă care invită la revoluție*. Mai degrabă este o metodă care îi poate ajuta pe părinți să evite faptul de a fi concediați, pot preveni războiul acasă la ei și pot aduce părinți și copii mai aproape decât să-i grupeze unul împotriva altuia ca antagonici ostili.

Părinți care la început vor fi înclinați să respingă metodele noastre ca fiind prea revoluționare pot găsi motivația necesară studierii lor cu o minte deschisă citind următorul extras dintr-o declarație oferită de o mamă și un tată după ce au avut T.P.E.

„Bill, la 16 ani, era cea mai mare problemă a noastră. Se înstrăinase. O luase razna și era complet iresponsabil. Primea primele lui note mici la școală. Nu venea niciodată acasă la orele încuviințate, oferind ca scuze pene ale mașinii, ceasuri stricate și rezervoare de benzină goale. Noi îl spionam, el ne mințea. L-am pedepsit. I-am luat permisul de conducere. I-am tăiat alocația lunară. Conversațiile noastre erau pline de incriminări. Toate fără niciun rezultat. După o ceartă foarte violentă, s-a așezat pe podeaua bucătăriei și a început să urle și să dea din picioare zbierând că înnebunește. La acel moment ne-am înscris în cursul pentru părinți al doctorului Gordon. Schimbarea nu a venit peste noapte... Nu ne simțiserăm niciodată ca o unitate, o familie profund afectivă, caldă și iubitoare. Aceasta a venit abia după ce au avut loc mari schimbări în atitudinile și valorile noastre... Această nouă idee de a fi o persoană — o persoană puternică, separată, care își exprimă propriile valori dar nu le impune asupra altora, ci fiind un bun model — acesta a fost punctul de întoarcere. Aveam mult mai multă influență... De la rebeliuni și stări de furie, de la eșecuri în școală, Bill s-a schimbat într-o persoană deschisă, prietenoasă, iubitoare care își numește părinții „doi dintre oamenii mei preferați“...Este în sfârșit înapoi în familie... Am o relație cu el pe care niciodată nu am crezut-o posibilă, plină de dragoste și încredere și independență. Este puternic motivat interior și, când fiecare dintre noi este de asemenea, chiar trăim și creștem ca o familie.“

Părinții care vor învăța să folosească noile noastre moduri de comunicare a sentimentelor proprii sunt puțin susceptibili de a produce un copil precum cel de 16 ani care a stat în biroul meu și a anunțat cu o figură inflexibilă:

„Nu trebuie să fac nimic prin casă. De ce ar trebui să o fac? Este treaba părinților mei să aibă grijă de mine. Li se cere în mod legal să facă asta. Nu am cerut eu să mă nasc, nu?“

Când am auzit ce mi-a spus și ce credea în mod evident acest tânăr, nu m-am putut abține să nu gândesc „Ce fel de persoane producem de copiii le este permis să crească cu atitudinea că lumea le datorează atât de multe chiar dacă ei dau înapoi atât de puțin? Ce fel de cetățeni trimit părinții în lume? Ce fel de societate vor crea aceste ființe umane egoiste?”

Aproape fără excepție părinții pot fi împărțiți, în mod brut, în trei grupuri — „câștigătorii”, „pierzătorii” și „oscilatorii”. Părinții din primul grup apără puternic și justifică în mod persuasiv dreptul lor de a exercita autoritatea sau puterea asupra copilului. Aceștia cred în restricționare, impunerea de limite, a comanda anumite comportamente, a da comenzi și a se aștepta la obediență. Folosesc amenințări cu pedeapsa pentru a influența copilul să se conformeze și execută pedepsele când acesta nu face asta. Când apar conflictele între nevoile părinților și cele ale copilului, acești părinți rezolvă conflictele în mod consecvent de așa manieră încât *părintele câștigă și copilul pierde*. În general, acești părinți justifică „victoria” lor prin argumente stereotipe ca: „Acesta este felul în care m-au crescut părinții mei, iar eu am ajuns destul de bine”, „Este spre binele copilului”, „Copiii de fapt își doresc autoritatea parentală”, sau insinuează noțiunea vagă de „Este responsabilitatea părinților să-și folosească autoritatea pentru binele copilului, deoarece părinții știu cel mai bine ce este potrivit și ce este greșit.”

Al doilea grup de părinți, ceva mai mici la număr decât „câștigătorii”, le permit copiilor o mare parte de libertate în majoritatea timpului. Ei evită în mod conștient setarea de limite și admit mândri faptul că ei nu practică metode autoritare. Când apar conflictele între nevoile părinților și cele ale copilului, destul de consecvent *copilul este cel care câștigă și părintele cel care pierde*, deoarece asemenea părinți consideră că este dăunător să frustreze nevoile copilului.

Probabil cel mai larg grup de părinți este format din aceia care găsesc imposibilă urmarea consecventă a uneia dintre cele două abordări. În consecință, în încercarea de a ajunge la o „mixtură judicioasă” a celor două aceștia oscilează înainte și înapoi între a fi strict și clement, dur și moale, restrictiv și permisiv, câștigător sau pierzător. După cum ne-a spus o mamă:

„Încerc să fiu permisivă cu copiii mei până când ajung atât de răi încât nu-i mai suport. Atunci simt că trebuie să mă schimb și încep să-mi folosesc autoritatea până când ajung atât de strictă încât nu mă mai suport pe mine însămi.”

Părinții care au împărtășit aceste sentimente într-una din clasele noastre de T.P.E. vorbeau neștiind de asta pentru marele număr din „grupul oscilatoriu”. Aceștia sunt probabil cei mai confuzi și nesiguri părinți și, după cum vom arăta mai târziu, ai căror copii sunt adesea cei mai tulburați.

Dilema majoră a părinților din ziua de azi este aceea că ei percep doar două abordări ale rezolvării conflictelor de acasă — conflicte care inevitabil apar între părinte și copil. Ei văd doar două alternative în creșterea copilului. Unii aleg abordarea „Eu câștig — tu pierzi“, alții abordarea „Eu pierd — tu câștigi“, în timp ce alții aparent nu se pot decide între cele două.

Părinții aflați în T.P.E. sunt surprinși să descopere că există o alternativă la cele două metode „câștig — pierdere“. Noi o numim metoda „nimeni nu pierde, toată lumea câștigă“ de rezolvare a conflictelor, iar ajutorul părinților în a învăța să o folosească eficient este unul dintre principalele obiective ale T.P.E. În timp ce această metodă a fost folosită de ani de zile pentru a rezolva conflicte, puțini părinți s-au gândit la ea ca la o metodă de a rezolva conflictele părinte — copil.

Mulți soți și soții își rezolvă conflictele printr-o soluționare mutuală de probleme. Așa fac și partenerii de afaceri. Sindicate muncitorești și conducerea negociază contracte aplicabile ambelor părți. Aranjamente legate de proprietate în cadrul divorțurilor sunt adesea hotărâte printr-o luare de decizie comună. Chiar și copiii în mod frecvent își rezolvă conflictele prin acorduri mutuale sau contracte informale acceptate de ambii („Dacă tu faci asta, eu voi accepta asta“). Cu o frecvență crescută, corporațiile își antrenează directorii în folosirea luării de decizie participative pentru rezolvarea conflictelor.

Nefiind o stratagemă sau scurtătură pentru a fi un părinte eficient, metoda „nimeni nu pierde, toată lumea câștigă“ necesită mai degrabă o schimbare de bază în atitudinea multor părinți față de copiii acestora. E nevoie de timp pentru a putea fi utilizată acasă și necesită ca părinții să învețe mai întâi aptitudinile ascultării non-evaluative și ale comunicării sincere ale propriilor sentimente. În consecință, metoda niciunei pierderi este descrisă și ilustrată în capitolele de sfârșit ale acestei cărți.

Poziția ei în carte, totuși, nu reflectă adevărata importanță a metodei nimeni nu pierde, toată lumea câștigă în cadrul abordării noastre complete asupra creșterii copilului. De fapt, această metodă nouă de a aduce disciplina în case printr-un management eficient al conflictelor este inima și sufletul filosofiei noastre. Este cheia principală către părintele eficient. Părinții care vor avea răbdarea să o înțeleagă și apoi să o adopte conștient acasă ca alternativă la cele două metode pierdere — câștig vor fi pe deplin răsplătiți, de obicei cu mult peste speranțele și așteptările lor.

Capitolul 2

Părinții sunt oameni, nu zei

Atunci când cineva devine părinte, ceva straniu și nefericit se întâmplă. Acesta începe să își asume un rol sau să joace o piesă și uită că este și el un om. În momentul în care simt că au intrat în lumea sacră a părinților, ei cred că trebuie să poarte pelerina de „părinte“. Încep cu seriozitate să se poarte în anumite moduri deoarece așa cred ei că ar trebui să se poarte un părinte. Heather și James Markinson, doi oameni normali, devin dintr-o dată Domnul și Doamna Markinson, Părinți.

Într-un mod foarte serios, această transformare este nefericită, deoarece foarte des are ca rezultat faptul că uită că sunt încă indivizi cu defecte, persoane cu limitări, oameni adevărați cu sentimente adevărate. Astfel, atunci când cineva devine părinte, se întâmplă foarte des să înceteze să mai fie uman. Nu mai simt nevoia se fie ei înșiși, orice sentimente ar avea la un moment dat. Fiind părinți, ei au responsabilitatea să fie mai mult decât niște persoane obișnuite.

Această povară îngrozitoare numită responsabilitate aduce o provocare oamenilor-deveniți-părinți. Ei simt că trebuie să fie întotdeauna consecvenți cu emoțiile lor, trebuie să fie întotdeauna iubitori cu copiii lor, trebuie se îi accepte și să îi tolereze necondiționat, trebuie să își pună nevoile egoiste deoparte și să se sacrifice pentru copii, trebuie să fie fără cusur întotdeauna și mai ales să nu facă greșelile pe care proprii părinți le-au făcut la timpul lor.

Deși aceste intenții bune sunt de înțeles și admirabile, de obicei îi fac pe părinți să fie mai puțin eficace. Uitarea propriei umanități este prima greșeală serioasă pe care cineva o face când intră în lumea paternității (sau a maternității). Un părinte eficace își permite să fie o persoană adevărată. Copiii apreciază foarte mult această calitate de autenticitate și umanitate la părinții lor. Foarte des ei spun ceva de genul: „Tatăl meu nu este fals“ sau „Mama mea este o persoană foarte bună“. Atunci când intră în adolescență copiii tind să zică: „Părinții mei sunt mai mult prieteni decât părinți. Sunt oameni de treabă. Au și ei defectele lor ca oricine altcineva, dar îi plac exact așa cum sunt.“

Ce spun oare acești copii? Este evident că îi plac pe părinții lor ca persoane normale, nu ca zei. Răspund foarte bine când văd că părinții lor sunt oameni, nu actori ce joacă un rol, ce pretind că sunt altceva decât sunt.

Cum pot fi părinții oameni pentru copiii lor? Cum își pot menține calitatea de a fi persoane adevărate atunci când sunt părinți? În acest capitol, vrem să arătăm părinților că pentru a fi eficace ca părinte nu trebuie

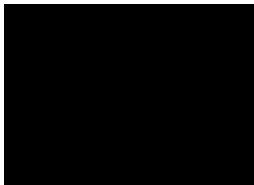
neapărat să își piardă umanitatea. Te poți accepta pe tine însuți ca pe o persoană care are sentimente pozitive și negative pentru copilul tău. Nu trebuie nici măcar să fii consecvent ca să fii un părinte eficace. Nu trebuie să pretinzi că simți acceptare sau iubire față de un copil atunci când nu simți asta cu adevărat. De asemenea nu trebuie să simți exact același nivel de dragoste și de acceptare pentru toți copiii tăi. Tu și soțul (sau soția) nu trebuie să adoptați aceeași manieră atunci când comunicați cu copiii voștri. Însă este esențial să învățați ce anume simțiți cu adevărat. Câteva diagrame pot ajuta părinții să recunoască ce anume simt și ce cauzează acel sentiment în diferite situații.

Conceptul de acceptare

Toți părinții sunt oameni care din când în când au două feluri diferite de sentimente pentru copiii lor—acceptare și neacceptare. Părinții „oameni“ câteodată acceptă comportamentul copilului și câteodată nu îl acceptă.

Comportamentul cuprinde ceea ce copilul spune sau face. Nu este opinia despre acel comportament. De exemplu, faptul că un copil își lasă hainele pe jos este un comportament. Numind acel copil „neîngrijit“ este o opinie, o judecată despre acel comportament.

Fiecare comportament al copilului — orice ar putea face sau zice — poate fi reprezentat printr-un dreptunghi pe care o să îl numim Chenarul Comportamental



Evident, unele dintre acestea le puteți accepta ușor; altele nu. Putem reprezenta această diferență împărțind dreptunghiul într-o zonă de acceptare și o zonă de neacceptare. Vom pune toate cele acceptate în partea de sus a ferestrei și toate cele ce nu pot fi acceptate în cea de jos.

