

Redactare: Dana-Ioana Chiriță
Corectură: Dragoș Dumitrescu
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Design copertă: Mirona Pintilie
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GINSBURG, KENNETH R.

Reziliența copiilor și adolescenților, clădită pas cu pas :

să le dăruim copiilor rădăcini și aripi / dr. Kenneth R. Ginsburg...,
cu Martha M. Jablow ; trad. din lb. engleză de Anca Deac. – Pitești :
Paralela 45, 2024

ISBN 978-973-47-4121-2

I. Jablow, Martha M.

II. Deac, Anca (trad.)

159.9

Această carte reprezintă o traducere a volumului *Building Resilience in Children and Teens, 4th Edition*, Copyright © 2020 Kenneth R. Ginsburg, MD, MS Ed, FAAP, și Martha M. Jablow, publicat de American Academy of Pediatrics. Textul traducerii reflectă practicile curente în Statele Unite ale Americii, la data apariției ediției originale sub egida American Academy of Pediatrics. Însă American Academy of Pediatrics nu a fost responsabilă cu traducerea acestui volum în limba română. Prin urmare, American Academy of Pediatrics își declină orice răspundere pentru eventualele erori, omisiuni sau alte posibile probleme implicate de prezenta traducere.

Building Resilience in Children and Teens, 4th Edition
Kenneth R. Ginsburg & Martha M. Jablow

First edition published 2006 as *A Parent's Guide to Building Resilience in Children and Teens: Giving Your Child Roots and Wings*; second, 2011; third, 2015.

Ilustrația de la p. 260, de Talia Ginsburg, 10 ani.

Copyright © 2020 Kenneth R. Ginsburg, MD, MS Ed, FAAP, and Martha M. Jablow
Published by the American Academy of Pediatrics.
All rights reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



SĂ LE DĂRUIM COPIILOR RĂDĂCINI ȘI ARIPI

REZILIENȚA COPILOR ȘI ADOLESCENȚILOR CLĂDITĂ PAS CU PAS

Dr. Kenneth R. Ginsburg

Pediatru specializat în medicina adolescentului

Master în științele educației

Membru al Academiei Americane de Pediatrie

cu **Martha M. Jablow**

Traducere din limba engleză de Anca Deac

Editura Paralela 45

Nota editorului american

Academia Americană de Pediatrie (AAP) este o organizație care îndrumă activitatea a 67 000 de medici, specializați în pediatrie generală, în diverse subspecialități clinice și în chirurgie pediatrică. Toți și-au dedicat activitatea profesională sănătății, siguranței și stării de bine a sugariilor, copiilor, adolescenților și tinerilor adulți.

Informațiile conținute în cartea de față nu ar trebui folosite ca un substitut pentru îngrijirea medicală sau pentru sfaturile pediatrului. În tratarea fiecărui pacient sunt necesare recomandări specifice, pe care un pediatru le poate face în funcție de starea de sănătate a acestuia și de circumstanțe.

Aserțiunile și opiniile exprimate în aceste pagini îi aparțin autorului și nu reflectă neapărat poziția AAP.

Orice website, marcă de produs ori serviciu, brand instituțional sau producător menționat în carte a fost inclus doar cu scop informativ și de identificare și nu implică nicio garanție din partea AAP. Aceasta nu este responsabilă pentru conținutul resurselor externe recomandate în carte. Informațiile conținute în aceste pagini au fost actualizate până la data publicării volumului.

Editorul a făcut toate demersurile spre a-i identifica pe proprietarii drepturilor de autor ai citatelor incluse în carte. În cazul în care a fost omis vreunul dintre aceștia, corecturile necesare vor apărea în următoarea ediție.

Cartea de față a fost elaborată de AAP. Cei care au contribuit la publicarea ei sunt experți autorizați în domeniul pediatriei. Niciun fel de reclamă nu a fost solicitată sau acceptată în cuprinsul acestui volum. Autorul declară că nu este subiectul niciunui conflict de interese.

Au fost depuse toate eforturile pentru ca această lucrare să fie în concordanță cu cele mai recente informații și recomandări disponibile în cadrul AAP.

Elogii la adresa cărții

Premii și distincții

Cartea Anului (Medalia de aur) la categoria Parenting (*Foreword Reviews*)

Medalia de argint la categoria Parenting/Familie (*Nautilus Book Award*)

Medalia de argint la categoria Parenting/Îngrijirea copilului/Familie – (*eLit Awards*)

Aprecieri din partea specialiștilor

„Prin definirea celor 7 «C» – componentele rezilienței (competență, convingere, conexiune, caracter, contribuție, confruntare și control) – Ginsburg le arată părinților și altor adulți cum să-i ajute pe copii să devină mai capabili de a înfrunta viața cu chibzuință. Este o carte scrisă cu atenție și logică, plină de soluții realiste pentru viața cotidiană.“

Library Journal

„Cartea de față reprezintă o neprețuită și consistentă resursă pentru orice adult care dorește să facă față presiunii tot mai mari privind performanța în sistemul de educație. Dr. Ginsburg a conturat o modalitate excelentă de gestionare a stresului suportat de adolescenți și ne oferă strategii eficiente de pregătire pentru succes a acestui segment de vârstă, adeseori neglijat. Volumul a constituit o alegere foarte potrivită pentru cluburile de lectură ale cadrelor didactice și ale comunității noastre – o carte necesară pentru orice adult care are de-a face cu școlile gimnaziale!“

David Schrag

Director

Școala gimnazială „Stanley“, Lafayette, California

„Această carte vă ajută să recunoașteți atuurile copilului vostru și să aplicați educația parentală din perspectiva a ceea ce puteți influența. Ajutându-i pe părinți să înțeleagă dezvoltarea firească a copilului, dr. Ken Ginsburg ne schimbă opinia că adolescenții sunt dificili și, pe parcurs, ne îndrumă spre a consolida sentimentul de competență al copilului, punând astfel bazele pentru educarea unor tineri care să se descurce singuri în lumea complexă de azi. Ca părinte al unor copii de 9 și 19 ani, dar și ca persoană care l-a adus pe dr. Ginsburg să le vorbească părinților și adolescenților din comunitatea noastră, pot să afirm că grija reală pe care el o manifestă față de copii se vede clar în paginile acestui volum. Nu doar că este el însuși părinte, dar se și află în prima linie a celor care lucrează cu adolescenții – în fiecare zi, la birou. În educație nu există soluții magice, dar această carte le oferă părinților sfaturi profund gândite despre creșterea copiilor, astfel încât tinerii să dobândească abilitățile necesare pentru un succes real în viață. V-ar prinde bine să țineți la îndemână lucrarea de față, pentru a o putea redeschide la nevoie și a o dezbate cu prietenii.“

Sharon B. Greenstein

Președinta asociației de părinți

Los Altos Mountain View PTA Council

„Dr. Ginsburg s-a concentrat aici pe reziliență ca fiind una dintre trăsăturile de caracter esențiale pentru elevi, în drumul lor spre afirmare personală. Această carte oferă o abordare logică și metode testate în timp pentru reducerea stresului ce-i afectează pe copii. Volumul acesta poate fi «scânteia» care să impulsioneze dezvoltarea socio-emoțională a elevilor.“

Ray Piagentini
Consilier școlar și fost președinte
Illinois School Counselor Association

„Dr. Ginsburg împletește în mod ingenios teoriile științifice și concluziile cercetărilor inovatoare cu viziunea sa vastă, pătrunzătoare și convingătoare, în scopul de a îmbunătăți viața tinerilor. Nu există altă carte mai folositoare pentru părinți, specialiști în educație, factori de decizie și cadre didactice, în efortul lor de a susține sănătatea și dezvoltarea favorabilă a copiilor și adolescenților.“

Dr. Richard M. Lerner
Președinte „Bergstrom“
al *Applied Developmental Science*
Director al Institute for Applied Research
in Youth Development, Tufts University
Autor și editor

„Contribuția adusă de dr. Ginsburg în domeniul rezilienței stă la baza întregii noastre practici medicale cu adolescenții. A-i învăța pe tineri să-și folosească atuurile ca să prevină și să-și rezolve problemele înseamnă a-i ajuta să aibă control asupra propriului viitor; a-i învăța pe părinți să identifice și să susțină reziliența în copiii lor înseamnă a colabora productiv cu familia, în cadrul unor parteneriate care durează toată viață și salvează vieți. Indiferent dacă părinții au copii de 3 sau de 30 de ani și dacă se luptă cu probleme de dezvoltare «normală», afecțiuni medicale sau stres psihologic, dr. Ginsburg le furnizează acestor adulți instrumentele necesare pentru a crește copii care se iubesc, se acceptă și se protejează pe sine. Nu asta ne dorim toți pentru copiii noștri?“

Susan Sugeran
Medic, master în sănătate publică, membru al AAP
Președinte și cofondator al Girls to Women
Health and Wellness

„Cartea dr. Ken Ginsburg a devenit o componentă esențială a resurselor noastre de instruire și suport pentru părinți, specialiști și voluntari. De-a lungul anilor, am descoperit că perspectiva lui Ken Ginsburg, fundamentată pe cercetări și dovezi concrete, precum și erudiția sa pragmatică reprezintă niște atuuiri incredibile, care ne ajută să-i sprijinim pe părinți și să extindem comunitatea adulților ce înțeleg provocările generate de mobilitate și tranzit cu care se confruntă copiii și tinerii americani din familiile de militari.“

Dr. în educație Mary M. Keller
Președinte and CEO al Military Child Education
Coalition

Cuprins

Mulțumiri xiii

Introducere xvii

PARTEA I

Fii un părinte cu influență durabilă

CAPITOLUL 1 Puterea relațiilor afectuoase 1

CAPITOLUL 2 Parenting în perspectivă: copilul de azi, ajuns la 35 de ani 7

CAPITOLUL 3 Echilibrul înseamnă șanse pentru un viitor benefic 13

PARTEA A II-A

Reziliența și stresul

CAPITOLUL 4 La ce servește reziliența 25

CAPITOLUL 5 Stresul și efectele sale 31

CAPITOLUL 6 Componentele rezilienței: cei 7 „C” cruciali 39

CAPITOLUL 7 Limbajul rezilienței 49

CAPITOLUL 8 Nu le permiteți altora să submineze reziliența copilului vostru
(ori să vă *intimideze*) 55

PARTEA A III-A

Competența și convingerea

CAPITOLUL 9 Uimitorul creier aflat în dezvoltare 61

CAPITOLUL 10 Eliberați drumul 73

CAPITOLUL 11 Valoarea jocului, a reflecției și a relaxării 81

CAPITOLUL 12 Observarea, lauda și critica 85

CAPITOLUL 13 Succesul autentic (și învățăturile extrase din eșecuri) 91

CAPITOLUL 14 Gândirea clară 109

CAPITOLUL 15 Gata cu predicile! 115

CAPITOLUL 16	„Am înțeles!“	121
CAPITOLUL 17	Schimbarea comportamentului pas cu pas	129
CAPITOLUL 18	Transferul de responsabilitate, pentru a scăpa cu fața curată . .	137
CAPITOLUL 19	Educație prin (social) media	141
CAPITOLUL 20	Tinerii nu sunt defecti	151
CAPITOLUL 21	Cum se clădește convingerea că poți	155
CAPITOLUL 22	Copii de culoare într-o lume complexă	165
PARTEA A IV-A	Conexiunea	
CAPITOLUL 23	Conexiuni protectoare.	175
CAPITOLUL 24	Trageți aer în piept (participați la coreglare).	181
CAPITOLUL 25	Arta și importanța ascultării	189
CAPITOLUL 26	Întărirea legăturilor de familie.	197
CAPITOLUL 27	Lărgirea cercului.	203
CAPITOLUL 28	Iubirea necondiționată și susținerea autentică	207
CAPITOLUL 29	Pregătirea familiei pentru interdependență pe viață	213
CAPITOLUL 30	Avertismente referitoare la conexiuni	217
CAPITOLUL 31	Să sprijinim reziliența în familiile militarilor	223
CAPITOLUL 32	Conexiunile afectuoase protejează împotriva stresului toxic . .	227
PARTEA A V-A	Caracterul și contribuția	
CAPITOLUL 33	Caracterul	233
CAPITOLUL 34	Tăria de caracter, la temelia performanței.	245
CAPITOLUL 35	Contribuția.	251
PARTEA A VI-A	Confruntarea	
CAPITOLUL 36	Gestionarea stresului	259
CAPITOLUL 37	Să trecem la acțiune.	265
CAPITOLUL 38	Aveți grijă de trup.	275
CAPITOLUL 39	Aveți grijă de emoții.	299

PARTEA A VII-A	Controlul	
CAPITOLUL 40	Stiluri de disciplină	315
CAPITOLUL 41	Strategii de disciplinare pozitivă	323
CAPITOLUL 42	Un control tot mai extins pentru copii.....	331
CAPITOLUL 43	Amânarea gratificării	337
CAPITOLUL 44	Treaptă cu treaptă.....	341
CAPITOLUL 45	Nu stă totul în controlul nostru.....	345
PARTEA A VIII-A	Când reziliența este pusă la încercare	
CAPITOLUL 46	Circumstanțe extreme.....	349
CAPITOLUL 47	Recuperarea copiilor	351
CAPITOLUL 48	O mână de ajutor	359
CAPITOLUL 49	Când reziliența voastră își atinge limitele	365
PARTEA A IX-A	Special pentru comunități	
CAPITOLUL 50	Strategii de construire a rezilienței, bazate pe forța comunității.....	371
Gânduri de final		381
Index		383

Introducere

Ne limităm nu doar țelurile, ci și potențialul tinerilor atunci când îi privim pe copii doar drept ceea ce sunt ei la un moment dat. Rareori privim un copil simpatic de 5 ani sau un preadolescent ocupat să trimită mesaje ca pe omul care va fi la 35, 40 sau 50 de ani. Însă dacă vrem să pregătim copiii să devină adulții sănătoși, productivi și activi în societate, care vor schimba lumea în bine și ne vor conduce spre viitor, trebuie să clădim o viziune pe termen lung. Pentru ca ei să prospere de-a lungul întregii vieți, e necesar să ne ocupăm de fericirea și realizărilor lor din prezent, precum și de abilitățile necesare în lumea tot mai complexă de mâine. Ne dorim ca ei să-și poată depăși obstacolele și să privească provocările ca fiind oportunități de dezvoltare și inovare. Pentru asta, este nevoie ca ei să fie rezilienți.

Prin ce se distinge cartea de față

Acest volum transpune teoriile referitoare la dezvoltarea pozitivă a tinerilor și la reziliență în strategii pe care părinții să le poată aplica acasă. Deoarece copiii evoluează cel mai eficient atunci când au mai multe surse de sprijin, am creat aici un cadru de lucru util și altor adulți care lucrează cu copiii, fiindcă un astfel de cadru e vital în dezvoltarea rezilienței. Ori de câte ori vorbesc cu părinți și tineri din diverse regiuni, simt că am numai de învățat din răspunsurile lor. Astfel aflu despre informațiile suplimentare pe care și le doresc și capăt o perspectivă mai înțeleaptă. Este important ca munca mea să le satisfacă nevoile și să disemineze înțelepciunea și experiența lor. În plus, sondarea opiniei publice ne ajută să înțelegem mai bine cum să-i pregătim pe copii pentru o viață prosperă. Părinții și comunitățile locale merită să cunoască noutățile în materie de educație și parenting. Iar această a IV-a ediție le aduce la cunoștință unele dintre cele mai noi strategii. O mare parte din conținutul cărții s-a concentrat la fiecare ediție pe prevenire – pregătirea copilului pentru succes și decizii înțelepte, inclusiv în vremuri grele. Însă ca răspuns la o necesitate exprimată de foarte mulți părinți, ediția a IV-a oferă o perspectivă mai amplă asupra modalităților de acțiune în circumstanțe dificile. Ne pregătește să fim tipul de adulți care sprijină pe deplin tinerii la greu, care își repară

relațiile dacă acestea s-au deteriorat și care îi ghidează pe copii spre cea mai bună ipostază a lor.

În altă ordine de idei, abordarea noastră multimedia – în parteneriat cu HealthyChildren.org și parentandteen.com – înseamnă mult mai mult decât simpla actualizare online a informațiilor din carte; ea extinde maniera în care acestea sunt transmise. Videoclipurile înfățișează și consolidează strategiile prezentate în paginile de față. Asta le permite cluburilor de lectură din școli și organizațiilor de părinți să-și înceapă întâlnirile și ședințele cu videoclipuri care să constituie apoi subiecte de dezbateri sau puncte de plecare. În plus, prin mijloacele multimedia, mesajul extrem de important că trebuie să clădim reziliența tinerilor ajunge și la persoane al căror stil de învățare e mai degrabă vizual sau auditiv, și nu neapărat lingvistic. Permite, de asemenea, ca ideile să le fie transmise în „doze” mici părinților de adolescenți care nu pot investi suficient timp și energie pentru a lectura o lucrare exhaustivă cum este aceasta.

În fine, cartea de față acompaniază o altă lucrare (foarte complexă, destinată specialiștilor), intitulată *Reaching Teens: Strength-Based, Trauma-Sensitive, Resilience-Building Communication Strategies Rooted in Positive Youth Development*, ediția a II-a. Respectivul proiect editorial multimedia îi ajută pe profesioniști să aplice în mod optim ceea ce se cunoaște despre dezvoltarea pozitivă a tinerilor, despre reziliență și despre abordarea informată a traumei. Conține 95 de capitole și peste 400 de videoclipuri, oferind suport pentru educația continuă a profesioniștilor. Prin urmare, furnizează materiale specializate pentru cadrele didactice, asistenții maternali, specialiștii în domeniul sănătății și experții în delincvența juvenilă sau în combaterea abuzului de substanțe. Nenumărate școli, cabinete medicale și programe educaționale din întreaga țară utilizează respectiva carte. Iar volumul de față le permite părinților și altor adulți să treacă în mod facil la nivelul profesioniștilor, în demersurile lor de a crea parteneriate benefice pentru tineri.

Dacă noi toți – părinți, școli, comunități locale și actori guvernamentali – depunem eforturi pentru a avea grijă de copii astăzi, ei vor deveni adulții puternici, creativi și plini de compasiune de care vom avea nevoie mâine.

Cum poate fi întrebuințată această carte

Sper să reflectați la ideile cuprinse în aceste pagini, să le testați, să vedeți dacă sunt adecvate pentru copiii voștri – în funcție de caracterul și temperamentul fiecăruia, de ceea ce-i place sau nu, de atuurile și oportunitățile sale de dezvoltare. Iar pe măsură ce copiii voștri cresc, sper să reveniți asupra cărții, fiindcă include exemple care se aplică în diferite etape și la diferite vârste.

Probabil va trebui, din când în când, să vă revizuiți abilitățile și să vă adaptați ghidajul, pe măsură ce copiii regresează ori evoluează. Ei au nevoie în permanență de sprijin;

nu de cicăleli, prelegeri sau critici, ci de susținere blândă și pragmatică. Așa cum se perfecționează aruncarea mingii din săritură sau cântatul la un instrument muzical, și dezvoltarea abilităților de parenting implică timp, exercițiu și răbdare.

Veți descoperi (deși probabil știți deja) că tinerii se maturizează în contexte de criză și de nou început. De fiecare dată când sunt puși în fața unei situații inedite și importante (cum ar fi înscrierea la o școală nouă, mutatul într-o altă localitate sau participarea la o tabără de vară), copiii vor regresa un pic. S-ar putea să observați acest tipar regresiv chiar și în situații mai puțin provocatoare (cum ar fi dormitul peste noapte pentru prima dată la un nou prieten). Poate că se vor comporta la fel ca în cazul altor prieteni sau, dimpotrivă, se vor dezlănțui într-o criză de nervi. Ambele reacții sunt firești!

Gândiți-vă la cum ați trece voi peste o prăpastie. N-ați sări brusc de pe margine. Ați face câțiva pași înapoi pentru a vă lua avânt, apoi v-ați acoperi ochii în timp ce vă avântați peste prăpastie. Prin urmare, vizualizați fiecare provocare sau etapă majoră de dezvoltare ca pe-o prăpastie pe care copiii voștri se tem s-o traverseze. Să nu fiți surprinși dacă vor face doi-trei pași înapoi, înainte de a face saltul. Și să nu fiți șocați dacă uneori se vor avânta cu ochii închiși.

Nu-i cazul să vă simțiți înfrânți, dacă ați făcut tot ce-a fost posibil să vă ajutați copii să depășească prăpastia, dar eforturile voastre au fost sortite eșecului. Copiii ascultă, chiar și atunci când își dau ochii peste cap sau întrebă „Ai terminat?”. Amintiți-vă că ceea ce faceți contează, chiar dacă aveți impresia că au regresat.

Fiți flexibili când aplicați recomandările oferite aici. Directiva standard pe care am primit-o eu de-a lungul anilor a fost următoarea: „Consecvența e cel mai important ingredient în parenting.” Ei bine, dacă se referă la consecvența afecțiunii, sunt de acord. Însă nici măcar eu n-am fost în totalitate consecvent, pe parcursul creșterii propriilor copii. Fiicele mele au, fiecare în parte, propriul temperament. Chiar dacă s-a întâmplat ca, la un moment dat, să fi trăit amândouă aceeași experiență, fiecare a avut nevoie de o îndrumare diferită din partea mea.

Nu spun că trebuie să ne lăsăm duși de val. E necesar să avem, evident, valori durabile. Iar dragostea noastră pentru copii trebuie să fie consecventă, stabilă și puternică în cadrul familiei. Copiii se simt mai în siguranță dacă știu că în viața lor există o rutină pe care se pot baza. Numai că viața însăși este în continuă schimbare. Reziliența presupune să ne adaptăm la circumstanțe – nu doar spre binele nostru ca adulți, ci și pentru a modela această trăsătură neprețuită în cazul copiilor.

Vrem să ne facem trecerea peste prăpastie mai ușoară, ori de câte ori se poate. Suntem conștienți că tinerii și copiii trebuie să-și depășească singuri obstacolele, dar ne dorim să-i ajutăm să construiască un pod. Această carte vă arată cum să le dați copiilor uneltele necesare construirii unui pod, într-o manieră care să-i facă mai dispuși să vă accepte cu bunăvoință prezența alături de ei.

De ce eu?

Munca mea de-o viață a însemnat îndrumarea tinerilor spre un trai sănătos din punct de vedere social, emoțional și fizic. Sunt medic pediatru specializat în dezvoltarea copilului și a adultului și m-am specializat în medicina adolescentului încă din 1990, la The Children's Hospital of Philadelphia și la Școala de Medicină Perelman din cadrul University of Pennsylvania. Inițial, îndrumarea pe care eu o ofeream consta mai ales în a le spune copiilor ce să nu facă. Am înțeles destul de repede că această abordare orientată pe problemă uneori îi umple de rușine și rareori funcționează. Pe de altă parte, când tinerii sunt remarcați pentru atuurile lor și există așteptări ca ei să se ridice la nivelul propriului potențial, devin motivați lăuntric să învingă piedicile. Deși pe moment sfaturile mele motivează, pe termen lung sprijinul părinților face diferența. Pe scurt, nimic din ceea ce-aș putea face eu nu se compară cu ceea ce fac părinții acasă și cu ceea ce fac comunitățile locale în sprijinul copiilor și tinerilor. În afară de practica de medic, printre bucuriile mele cele mai mari s-a numărat și aceea de a preda într-o grădiniță, unde am învățat mai multe decât le-am predat vreodată altora. Și multe dintre convingerile mele despre reziliență le-am dobândit în Rezervația Lakota Native American din Dakota de Sud. Acolo am învățat despre forța comunității de a sprijini indivizii.

Mă ocup cu cercetarea calitativă – asta înseamnă că învăț despre copii și adolescenți chiar de la ei. Împreună cu unul dintre mentorii mei, medicul Gail B. Slap, am dezvoltat o metodă care-i ajută pe adulți să asimileze înțelepciune ascultându-i pe tineri. O asemenea metodă de cercetare le permite tinerilor să ne arate cum decid ei dacă adulții cu care interacționează sunt de încredere și dacă ceea ce cred adulții îi ajută să evolueze. O mare parte din ceea ce știu provine din interacțiunea directă cu pacienți tineri și cu părinții lor. Practica mea medicală este foarte diversă – tratez atât tineri din mediul suburban și urban, precum și copii ai unor profesori de colegiu, dar și copii săraci, dintre care unii au prosperat în pofida inegalităților sociale, iar alții nu.

De la familie, copii și tineri fără adăpost am învățat niște lecții fundamentale despre tăria ființei umane și situațiile extreme din care oamenii își pot reveni. Ca director medical la Covenant House Pennsylvania, lucrez cu tineri ce au supraviețuit unui mod de viață care pe mine m-ar fi distrus. Sunt copleșit de înțelepciunea lor referitoare la ceea ce are omul nevoie ca să transeandă suferința și la ingredientele necesare ca să prospere. De la ei știu că adolescenții și copiii sunt capabili să treacă peste aproape orice. Însă din cauză că mulți au fost condamnați de societate și au întâmpinat așteptări foarte scăzute, unii se văd pe ei înșiși ca întruchipând o problemă. Eu îi ajut să-și identifice și să-și dezvolte atuurile. Chiar dacă le servesc drept ghid, ei fac munca grea. Și au un altfel de merit – unul datorat supraviețuirii. Sunt mereu uimit de numărul mare al celor care vor să-și dedice viața îndrumării altor copii, pentru ca și viitoarele generații să-și depășească dificultățile. Dacă investim în ei eforturile potrivite, în rândurile lor îi vom găsi pe mulți dintre tămăduitorii de mâine ai societății. De la colegii mei care lucrează

la Covenant House am învățat că un mediu de viață iubitor, care încurajează dezvoltarea atuurilor personale și oferă structură le permite tinerilor să înflorească și să lase în urmă un trecut zbuciumat.

Am avut șansa de a traduce concluziile cercetărilor, precum și cele mai bune practici în metode aplicate de a optimiza reziliența la tineri și în familiile acestora. Ca director fondator al instituției The Center for Parent and Teen Communication, m-am dedicat întrajutorării familiilor cu copii, astfel încât acestea să-și întărească și să-și aprofundeze conexiunile. Ca lider al experților care se ocupă de conținutul strategiilor la The Hive at Spring Point (un grup inspirațional de organizații implicate în dezvoltarea bazată pe atuuiri a tinerilor din Philadelphia), învăț de la colegii mei cum să amplific vocea, alegerile și oportunitățile tinerilor. În 2014, am fost numit Expert Național Extern în Reziliență, de către Boys & Girls Clubs of America, având menirea să sprijin strategiile de reziliență incluse în programele lor. Misiunea lor este „aceea de a le oferi tuturor tinerilor, în special celor care au cea mai mare nevoie, posibilitatea să-și atingă potențialul maxim de cetățeni productivi, responsabili, implicați“. De asemenea, a fost pentru mine o onoare să contribui la construirea rezilienței copiilor și adolescenților din familiile celor care servesc în armată. Am călătorit mult în ultimul deceniu pentru a sprijini comunitățile de cadre militare, dar am fost și sincer inspirat de atuurile pe care le-am observat în aceste familii. A fost o plăcere deosebită să lucrez cu Military Child Education Coalition, ajutând organizația să elaboreze strategii fundamentate pe reziliență, în scopul de a sprijini sănătatea emoțională și starea de bine a copiilor de militari. Și pentru că am învățat atât de mult din ceea ce știu că este adevărat despre reziliență de la populația Lakota, sunt deosebit de onorat că am colaborat cu National Congress of American Indians pentru a crea strategii de dezvoltare în viitor a rezilienței tinerilor indigeni.

O carte și două perechi de ochelari

Reziliența este un concept extraordinar de pozitiv, dar nu trebuie niciodată confundat cu invulnerabilitatea. Așa cum copiii își pot atinge limitele rezilienței, la fel pot și adulții care îi iubesc și au grijă de ei. Pe măsură ce parcurgeți paginile cărții – spre binele vostru, dar și al tinerilor din viața voastră –, vă sfătuiesc să vă axați și pe dezvoltarea propriei reziliențe.

Puterea relațiilor afectuoase

Afecțiunea e forța cea mai protectoare și mai trainică pe care le-o oferim copiilor noștri.

De ce? Pentru că îi ajută pe copii să conștientizeze că sunt demni de iubire. Iar convingerea că merită să li se poarte de grijă constituie piatra de temelie a respectului de sine (care le va determina comportamentul și bunăstarea emoțională în copilărie și în adolescență, precum și siguranța cu care se vor avânta spre vârsta adultă). Dragostea reprezintă baza de pornire spre niște profunde relații de prietenie și relații romantice în viitor.

Dacă citiți cartea de față în calitate de părinte, probabil știți că iubirea este elementul esențial în parenting. Iubirea unui părinte față de copilul său nu poate fi descrisă corespunzător, deoarece suntem limitați de cuvinte, iar sentimentul acesta ține mult prea mult de suflet.

Dacă citiți cartea din perspectiva unui profesionist în domeniu, atunci știți că puterea unei relații afectuoase are, în mod evident, relevanță mai târziu în viață. Așa cum un părinte își iubește copilul chiar și atunci când, poate, nu-i place comportamentul acestuia, le puteți arăta afecțiune tinerilor chiar și atunci când le cereți să fie cea mai bună versiune a lor. Plăcerea e ceva subiectiv. Însă aprobarea celor din jur se câștigă prin comportamente corespunzătoare. Iar iubirea este un proces activ pe care-l putem parcurge oricând. Tinerii trebuie să știe că nouă ne pasă în mod sincer de ei și că alegem să ne implicăm tocmai pentru că ne pasă. Să iubești înseamnă să vezi tinerii dincolo de comportamentele de suprafață pe care le afișează. În paginile care urmează veți găsi informații dedicate în mare măsură părinților. Însă, ca profesioniști, puteți adapta principiile de parenting afectuos pentru a construi împreună cu tinerii de care vă ocupați relații transformatoare și de încredere. Știm deja că un astfel de demers va avea impact. Cercetarea în domeniu a dovedit, spre exemplu, că elevii învață mai bine când știu că profesorii le pasă în mod autentic de ei.

Demonstrarea afecțiunii

Există mai multe modalități de a ne demonstra afecțiunea față de copii. Toate au semnificație și sunt menite să-i ocrotească. Puteți manifesta afecțiune utilizând una dintre următoarele căi.

Spuneți-le că vă pasă. Acesta e cel mai simplu mod de a vă exprima afecțiunea. Amintiți-vă că iubirea are cel mai profund impact atunci când copiii știu că sunt iubiți. Voi știți ce aveți în suflet, pentru că sentimentele vă motivează acțiunile. Dar nu presupuneți că și copilul știe ce profunde sunt sentimentele voastre pentru el. (Notă pentru profesioniști: Puteți exprima o bunădată caldă, însă ar trebui să evitați cuvântul „iubire“ fiindcă are multiple înțelesuri. Mai degrabă, aduceți-le la cunoștință tinerilor cât de mult vă împlinește faptul că petreceți timp în preajma lor și cât de mult vă pasă de soarta lor.)

Remarcați tot ce-i bun în ei. Lumea e plină de oameni care ne măsoară valoarea numai după comportamente sau rezultate. Așa ceva e dezavantajos pentru adolescenți, de vreme ce comportamentele lor sunt, în anumite situații, provocatoare. Le dăunează și preadolescenților, deoarece le generează anxietate, având în vedere că meritele lor sunt legate în primul rând de performanțele pe care le înregistrează sau de notele pe care le primesc. Încep să se privească pe sine ca fiind o marfă. Numai cunoașterea ființei lor așa cum a fost mereu poate contracara aceste forțe cu potențial distructiv. De fapt, dacă recunoaștem ceea ce este bun în copiii, preadolescenții și adolescenții noștri, deschidem una dintre cele mai sigure căi de a-i face să devină cea mai bună variantă a lor. *Iubire înseamnă să vezi pe cineva așa cum este în realitate, nu prin prisma comportamentului pe care-l ațișează sau a rezultatului pe care-l obține.*

Protejați-i. Atunci când monitorizăm comportamentul copiilor noștri și stabilim limite clare pentru moralitate și siguranță, dincolo de care nu pot trece, ei vor fi mai feriți de pericole. Sunt puține demersurile pe care le putem face în scopul de a da iubirii noastre pentru copii un sens mai înalt, în afară de a-i menține în siguranță.

Disciplinați-i. Atunci când îi ajutăm pe copii să învețe autocontrolul, îi pregătim să se implice mai bine în relațiile lor viitoare. Când îi obișnuim cu disciplina într-o manieră iubitoare, adevărata semnificație a cuvântului „a disciplina“ (care echivalează cu „a învăța“) va fi elevată.

Pregătiți-i. Știm că lumea este un loc complicat, plin de tentații și obstacole, de riscuri și oportunități. Pregătirea înseamnă protecție. Când îi pregătim pe copiii noștri să navigheze prin lume în siguranță și cu înțelepciune, le demonstrăm în mod afectuos cât de mult ne dorim ca ei să-și atingă potențialul maxim. Reflectați pentru un moment: voi citiți acest volum tocmai ca să vă puteți pregăti copilul să gestioneze situațiile neprevăzute. Asta e iubire.

Fii alături de ei la nevoie. Relațiile se leagă și se dezleagă. Mai ales în timpul adolescenței, prietenii se schimbă. Anii de școală se succed rapid. Sezoanele

sportive se încheie. Uneori plecăm dintr-o comunitate. În fiecare asemenea context, tinerii au senzația că lumea e un loc nesigur, impredictibil. De aceea, prezența noastră statornică și de încredere constituie expresia tangibilă a iubirii.

Bucurați-vă de timpul petrecut cu ei. Viața înaintează extrem de repede. Simțim uneori că trebuie să profităm de fiecare moment. Începem să credem că parentingul „eficient“ se concentrează pe note, performanțe și comportamente. Numai că asta le dă copiilor impresia că-i evaluăm încontinuu. Dacă vreți să aveți o influență reală asupra copilului sau adolescentului, faceți astfel încât timpul petrecut împreună să fie prețuit de amândoi. Bucurați-vă unul de prezența celuilalt.

Faceți servicii în beneficiul lor. Ne câștigăm existența în principal cu scopul de a veni în întâmpinarea nevoilor copiilor noștri cât mai bine posibil. Îi ajutăm la teme. Îi ducem periodic în locuri unde trebuie (și vor) să meargă. Prestăm toate aceste servicii și din responsabilitate, dar și ca expresie tangibilă a iubirii noastre pentru ei.

Nu le stați în cale. Ocazional îi lăsăm să încerce singuri lucruri noi. Ba chiar le permitem să dea greș – pentru că îi iubim. Și nu uităm să le sărbătorim succesele. Știm că, în ambele situații, ei cresc mai puternici când își înfruntă în mod independent problemele.

Faptele făcute din iubire se pot întoarce împotriva voastră, așadar se cuvine să discutați despre asta

Deși mulți copii, preadolescenți și adolescenți beneficiază de manifestările de iubire prezentate anterior și probabil le și apreciază, se poate întâmpla totuși ca unele dintre acțiunile pe care noi le facem din iubire să fie interpretate greșit, ba chiar să se întoarcă împotriva noastră. De exemplu, protecția poate fi resimțită adesea drept „control“. Prevenția poate fi considerată o lipsă de încredere în abilitatea lor de a se descurca singuri în societate. Serviciile pe care le facem pentru copiii noștri pot fi ori considerate de la sine cuvenite, ori subapreciate (ele reprezentând pur și simplu „datoria“ noastră de adulți). Și invers, dacă le dăm libertatea de a eșua și a-și reveni singuri, ei pot vedea asta drept nepăsare.

În toate aceste contexte, e recomandat să vă exprimați verbal iubirea, indiferent care ar fi formularea cu care vă simțiți confortabil. Rețineți: nu ceea ce simțim, ci ceea ce cred ei că simțim le dă senzația că sunt protejați. Nu ceea ce facem, ci motivul pentru care cred ei că facem un lucru conturează relațiile noastre și determină reacțiile lor la eforturile noastre. Continuați să-i protejați, să-i pregătiți pentru viață și să le faceți

diferite servicii, însă ocazional dați-vă laoparte, explicându-le de ce procedați astfel – după cum se sugerează în exemplele următoare.

„Stabilesc reguli pentru tine fiindcă e de datoria mea să te protejez. Te iubesc prea mult ca să-ți permit să te pui în pericol.“

„Vreau să fii pregătit să ieși dintr-o situație riscantă, apărută în anturajul prietenilor tăi. Țin prea mult la tine ca să ignor un pericol ce te pândește din cauza deciziei nechibzuite a altcuiva.“

„Merită să muncesc din greu fiindcă astfel pot să am grijă de tine. Te iubesc foarte mult și motivația de a-ți oferi o locuință sigură și mâncare sănătoasă este fundamentală pentru mine.“

„De data asta te voi lăsa să-ți rezolvi singur problema, ca să ai ocazia de a învăța pe cont propriu lecția aceasta. Nicio greșeală pe care ai face-o și niciun eșec de moment nu va altera dragostea mea pentru tine. De fapt, tocmai pentru că te iubesc vreau să înveți că eșecurile (de care cu toții avem parte la un moment dat) ne asigură contextul de a ne reveni și a face lucrurile mai bine data viitoare.“

Relațiile de familie sunt complexe, iar lumea este imprevizibilă

Când sunt întrebați cum li se pare viața de părinte, mulți dintre noi sar cu un răspuns dinainte pregătit: „Savurez fiecare moment; e cel mai bun job pe care l-am avut vreodată.“ Ne place să spunem asta, însă adevărul e că parentingul poate fi cu adevărat dificil. Familiile sunt entități complicate și, uneori, tocmai pentru că cei mici se simt cel mai confortabil acasă, ei chiar își exprimă frustrările cauzate de interacțiunile din societate în mijlocul sufrageriei, exteriorizându-și furia în prezența noastră. Evident, lumea inconjurătoare este un loc imprevizibil. Diverse incidente petrecute în afara casei părintești se insinuează înăuntru, așa că stresul – pe măsură ce se acumulează – afectează tot mai evident modul firesc de viață al familiei.

Prin urmare, bine-ar fi să ne păstrăm capul pe umeri. Poți să-ți iubești copilul la nebunie și, în același timp, să-ți vină (din timp în timp) să-ți smulgi părul din cap. Uneori nu-ți mai dorești decât un pic de timp doar pentru tine. E normal. Însă faptul că ne revenim după asemenea momente tensionate consolidează profund sentimentul de siguranță al copiilor noștri. Ei învață astfel că e posibil să aibă un conflict cu cineva, pentru ca mai apoi să se împace. Și înțeleg că viața e plină de obstacole, dar că – în ciuda lor – pot conta pe familie. Învață că există un loc unde au posibilitatea să-și arate cea mai rea fațetă a lor, fiindcă cineva tot va avea grijă de ei în continuare. Învață că iubirea parentală nu înseamnă doar să fii lăudat, ci și să respecti o îndrumare activă, ba chiar fermă.

Iubire necondiționată și așteptări ridicate

O concluzie fundamentală care s-a conturat după mai multe decenii de cercetare științifică și de experiență în lucrul cu tinerii este că adolescenții și copiii prosperă atunci când au cel puțin un adult care crede în ei necondiționat și are așteptări mari de la ei (dacă sunt mai mulți adulți, e și mai bine).

Să aprofundăm puțin subiectul, deoarece la prima vedere așteptările mari par să intre în contradicție cu iubirea necondiționată. De fapt, iubirea necondiționată dă rezultate maxime atunci când este asociată cu așteptările ridicate. Cheia constă în înțelegerea faptului că așteptările înalte nu se referă la note, recorduri sau performanțe. În schimb, înseamnă să te aștepți ca tinerii să aibă responsabilitatea de a se strădui să devină cea mai bună versiune a lor. Asta implică o cunoaștere apriorică a părintelui, care știe cum este (și a fost mereu) copilul său în realitate. Se referă la recunoașterea și încurajarea a tot ce-i bun în mod fundamental în copil – la susținerea caracterului său.

Tocmai această responsabilitate față de propria persoană va contracara în viitor forțele distructive ce se vor manifesta pe parcursul vieții sale. Încrederea noastră în copil îi va fi sprijin în momentele de îndoială privind propria persoană. Când presiunea celor din jur va deveni un pericol, așteptările noastre ca el să fie la înălțime îl vor proteja în mod vital. Iar când va avea de-a face cu discriminare și desconsiderare, constanțele noastre așteptări ridicate îi vor consolida hotărârea de a merge înainte.

Ne dorim de la copii să se privească prin ochii noștri, pentru a-și vedea adevărata valoare. Dacă alți oameni le vor pune etichete limitative, convingerea noastră că ei pot mai mult îi va susține să-și atingă potențialul. Dacă alții îi vor privi prin prisma greșelilor făcute sau a comportamentelor inadecvate, credința noastră în potențialul lor pozitiv îi va reapropia de versiunea lor cea mai bună.

Mai presus de orice, semnificația reală a iubirii necondiționate este aceea că ei pot conta oricând pe prezența noastră. Vom fi alături de ei, atât la bine, cât și la greu. Îi vom susține, așa cum se descrie în capitolul 28. Fundamentul siguranței pe care o resimte un tânăr este sentimentul său că există cineva căruia îi pasă de el, orice s-ar întâmpla.

Parenting în perspectivă: copilul de azi, ajuns la 35 de ani

Când ne gândim la cum să fim părinți buni, vedem doar copilul pe care-l avem în față, așadar ne concentrăm în mod eronat pe succese de natură educațională (note, premii, rezultate la teste sau performanțe pe terenul de sport). Dar există și părinți care vizează în special fericirea copiilor. Și, desigur, majoritatea le vrem pe amândouă – așa și trebuie. Problema apare când ne axăm exclusiv asupra unei fațete a educației. E cazul să analizăm cu atenție ce înseamnă „succes“, altfel am putea să ne îndemnăm copiii, preadolescenții și adolescenții să se încadreze într-o definiție a succesului care i-ar putea împiedica să prospere pe termen lung.

Trebuie să ne pregătim copiii pentru prosperitate durabilă și reușită pe termen lung. Să reținem că obiectivul nostru în creșterea copiilor este acela ca ei să atingă cotele maxime ale succesului cam pe la 35, 40 sau 50 de ani. Reflectând din perspectiva viitorului, viziunea noastră despre cum s-ar cuveni să-i educăm în prezent devine mai clară. Înțelegem mai bine ce anume ar trebui să însemne o copilărie și o adolescență de succes. Realizăm mai clar ce atuuuri trebuie dezvoltate.

De ce să nu țintim exclusiv fericirea, performanța sau diploma

De ce să nu considerăm că, în prezent, zâmbetul lor e tot ce trebuie să încurajăm? Fiindcă e prea ușor să faci un copil fericit. Dă-i unui preșcolar de 5 ani o jucărie nouă, și va radia de fericire. Cumpără-i unui puber de 12 ani o bicicletă nouă, și va fi extaziat. Comandă-i unui adolescent de 16 ani bilete la un concert, și va deveni înflăcărat. Valabil este însă și *reversul* medaliei: pentru adulți e la fel de ușor să le provoace copiilor nefericire. Impunerea unor limite privind jocurile video îl determină pe un școlar de 7 ani să plângă. Stabilirea unor limite clare privind ora de întoarcere acasă îi cauzează resentimente unui copil de 15 ani, mai ales dacă limitele voastre sunt mai restrictive decât cele ale părinților prietenilor săi. Așadar, când obiectivul primordial este fericirea, asta ne poate împiedica să-i oferim copilului un model parental echilibrat.

Ce-i greșit în a judeca succesul preponderent după note? Există multe răspunsuri la această întrebare. În primul rând, dacă adolescenții interiorizează presiunea de a obține

calificative înalte, apare anxietatea, care le reduce și mai mult randamentul. În al doilea rând, notele definesc o singură fațetă a omului, dintre toate cele prin care el interacționează cu lumea. Iar notele slabe îi pot face pe tineri să se considere mai degrabă incompetenți, împiedicându-i să se bucure de atuurile lor în domenii necuantificabile prin note. Mai mult, urmărirea prea îndârjită a notelor poate avea un efect de ricoșeu, împingându-i pe tineri să creadă că valoarea lor e determinată de ceea ce au realizat până la vârsta de 18 ani. Asta le subminează posibilitatea de a vedea că viața le oferă constant oportunități de a evolua și de a se perfecționa. De asemenea, îi face pe mulți tineri să se considere niște ratați, la gândul că școala nu reprezintă domeniul lor forte. Există multiple tipuri de inteligență și numai câteva sunt testate în plan academic. Drept urmare, astfel de tineri vor trăi mai apoi cu senzația că au „eșuat”, doar pentru că n-au fost admiși la liceul sau facultatea dorită. În al treilea rând, presiunile exterioare îi pot aduce pe tineri în stare „să facă orice” pentru a obține nota țintită. Însă tocmai o asemenea efortare nefirească înăbușă manifestarea acelor trăsături de caracter ce creează fundația pentru succes pe termen lung.

Să nu mă înțelegeți greșit, fiecare tânăr merită să-și atingă potențialul maxim în școală, iar asta implică efort din partea lui și sprijin din partea părinților. Dar este esențial ca fiecare să se avânte spre viitor simțind că poate aduce în lume o contribuție importantă. Niciun adolescent n-ar trebui să rămână cu impresia că a eșuat, doar pentru că talentele sale nu se numără printre cele apreciate de sistemul educațional.

În esență, când îi îndreptăm exclusiv spre o singură cale – indiferent că e vorba de fericire, performanțe sau diplome – este posibil ca în final să constatăm că am crescut copii care se consideră datori să ne aducă nouă satisfacții. Așa ceva generează îndoială de sine și anxietate (ambele fiind indezirabile). Și s-ar putea să-și înceapă viața de adult streșați că nu sunt destul de buni sau căutând mereu un public care să le valideze valoarea.

Parenting în prezent, focus pe viitor (cu precauție)

Când ne imaginăm cum va ajunge copilul pe care îl creștem azi la vârsta de 35, 40 sau 50 de ani, înțelegem mai bine de ce contează ca el să aibă o copilărie fără griji și o adolescență reușită. La fel de important este ca tinerii să înțeleagă că se pregătesc pentru propriul viitor (chiar dacă va fi interconectat cu al nostru), decât să li se inoculeze ideea că se cuvine să aibă performanțe ca să ne aducă nouă mulțumire. Pentru noi, provocarea este să identificăm atuurile fiecărui copil și, mai important, să-i creăm condițiile în care să-și descopere el însuși punctele forte, pentru ca ulterior să fie în măsură să selecteze eficient domeniile în care ar putea avea o contribuție remarcabilă.

Când luați în considerare calitățile necesare unui adult de succes, rețineți că nu fiecare persoană dispune de toate aceste trăsături. Totuși, oamenii cu succese remarcabile manifestă multe dintre ele. Desigur, succes implică inclusiv să-ți câștigi existența și să ai în spate o educație adecvată. Toate sugestiile propuse în acest capitol au menirea de

a stimula în copii abilitățile necesare la maturitate pentru un succes având semnificație și generând satisfacție personală.

Nu suntem toți la fel. Nu toată lumea posedă sau necesită caracteristicile pe care le vom discuta în cele ce urmează. Treaba voastră e să observați sau să consolidați unele dintre atuurile native ale copiilor voștri. Și e posibil să remarcăți că alte trăsături trebuie generate de la zero, deoarece nu apar de la sine. Țineți cont că s-ar putea ca unele trăsături de personalitate să nu fie pe deplin formate la copiii voștri la această vârstă, ba chiar e posibil să nu apară niciodată. În astfel de cazuri, arătați-i că apreciați respectivele calități la alții, dar fără a-i face pe copii să se simtă prost fiindcă ei nu le au deocamdată.

Încă o precizare, înainte de a detalia caracteristicile pe care sperăm să le dezvoltăm în copiii noștri. Așa cum n-ar trebui să acordăm atenție excesivă notelor, calificativelor sau fericirii actuale, n-ar trebui nici să aducem VIITORUL în prezent într-o manieră care să-i facă pe copii să se teamă de el ori să se îngrijoreze că nu sunt pregătiți sau că nu sunt suficient de buni pentru a-și juca rolul. În primul rând, cei mititei nici măcar nu-și pot imagina viitorul ca un concept realizabil. În al doilea rând, asta ar echivala cu o... presiune... prea... mare. Cu alte cuvinte, chiar dacă voi țineți cont în permanență de viitor, totuși nu vă începeți prea des discursul cu fraza: „Trebuie să faci asta acum, ca să ai succes în viitor.“ Mai degrabă, recunoașteți, consolidați și dezvoltați atuurile de care au cei mici nevoie. Ocazional, puteți aminti de viitor ca să vă susțineți poziția, dar când procedați așa, apălați la un limbaj afectuos: „Pentru mine contează să văd că faci asta, fiindcă vreau să devii un adult capabil să evolueze.“

Viitori adulți de 35 de ani, capabili să simtă fericire

Adulții merită și au nevoie de fericire. Dar fericirea pentru un adult de 35 de ani arată altfel decât pentru un copil de 6 ani. Nu e vorba aici despre răsfăț (chiar dacă încă ne mai plac prăjiturile). Fericirea unui om matur înseamnă să aibă un sens și un scop în viață, precum și convingerea că ființa lui contează. Se referă la a trăi cu pasiune și a urmări împlinirea personală. Și implică un mod de viață plin de bucurie, dar și relații care să-l țină ancorat în realitate.

Adulții fericiți înțeleg că, deși munca este importantă, familia este esențială, iar prietenii sunt neprețuiți. Au relații profunde, care le dovedesc că prezența lor contează și le asigură sprijin atunci când au nevoie să se bazeze pe cineva. Se pricep să aibă grijă de ei înșiși, drept urmare au destulă energie pentru a avea grijă și de alții. Pot să fie independenți, dar aleg să fie interdependenți. Asta, deoarece ei consideră că cei din jur îi fac mai puternici.

Adulții fericiți celebrează copilul din ei. Pot fi jucăuși fără teamă. Sunt creativi și, tocmai de aceea, își permit să iasă din tipare. Le place să învețe încontinuu și sunt convingși că oportunitățile de dezvoltare se găsesc pretutindeni. Sunt deschiși spre a-și explora posibilitățile. De asemenea, sunt capabili să-și păstreze pofta de viață până la 100 de ani sau chiar mai mult.

Viitori adulți de 35 de ani, cu solide valori morale

Asemenea oameni trebuie să aibă o moralitate adânc înrădăcinată în ființa lor. Avem nevoie ca următoarea generație de adulți să găsească soluții la problemele sociale, să aibă grijă de planetă și de umanitate. Suntem datori să-i ajutăm să-și calibreze busola interioară, pentru ca aceasta să-i ghideze în luarea deciziilor. Și în mod consecvent să-i sfătuim să țină cont de felul în care acțiunile lor îi afectează pe alții. E necesar să vadă dincolo de sine sau de câștigul personal imediat.

Avem nevoie de adulți de 35, 40 și 50 de ani care să fie plini de compasiune și generozitate. E necesar ca ei să decidă că nu vor să-și întoarcă privirea de la suferința omenescă, ci să ajute fără a-i judeca pe alții. Trebuie să fie pregătiți să se reunească împreună cu semenii lor pentru a dezvolta comunități evoluate. Avem nevoie ca ei să treacă peste diferențele care-i separă, și nu să le adâncească. Viitorul le aparține celor care înțeleg că soluțiile se clădesc între vecini.

Viitori adulți de 35 de ani, mustind de creativitate

Adulții de succes sunt oameni creativi. În această lume aflată în permanentă schimbare, cele mai revoluționare idei poate încă nici n-au apărut. Cei care vor prospera în viitor sunt oamenii care nu se tem să dea frâu liber imaginației. Sunt flexibili și creativi, ținesc inovația și se arată deschiși la idei noi. Ei consideră că eșecul este o doar o greșală ce poate fi corectată cu un pic de spirit inovator.

Viitori adulți de 35 de ani, buni profesioniști

Adulții de succes sunt vrednici. Ei știu că efortul dă roade numai dacă-i susținut. Sunt plini de tenacitate. Au disponibilitatea să-și amâne câștigurile sau promovarea, fiindcă văd viața „ca un maraton, nu ca un sprint”. (Am împrumutat această afirmație de la dr. Angela Duckworth, a cărei contribuție este prezentată în capitolul 34.) Ei știu să-și îndepărteze obstacolele din cale, făcându-și un obicei din a persevera. Sunt motivați de țelurile lor. Și au tărie de caracter.

Adulții de succes nu încetează să învețe tot ce-i nou și folositor în profesia lor. Ei consideră critica constructivă o oportunitate de evoluție, nu un atac la persoană. Au învățat că priceperea este rezultatul a doi vectori (muncă și experiență) și că se consolidează prin feedbackul celorlalți. Profesionalismul nu este ceva ce o persoană are sau nu are, pur și simplu.

Viitori adulți de 35 de ani, dornici de colaborare

Adulții de succes au inteligență socială și emoțională, care se adaugă la abilitățile lor de management și cooperare. Ei știu să asculte cu adevărat. Și posedă spirit de observație. Ei au forța interioară să-și dezvăluie propriile reflecții și experiențe, fără a încerca să-i domine ori să-i desconsidere pe ceilalți.

Când analizează o problemă complexă, au în vedere că până și ceea ce pare insurmontabil poate fi depășit, dacă sarcinile sunt distribuite chibzuit și adecvat. Cei care colaborează eficient la locul de muncă valorifică inteligența cumulată, asta însemnând că echipa conturează soluții pe care nu le-ar fi găsit dacă fiecare ar fi lucrat individual. Dacă soluția adecvată este „violet“, o persoană care ia în considerare numai „roșu“ nu va găsi niciodată soluția. Însă dacă face un efort comun cu o persoană care înțelege pe deplin „albastrul“, atunci împreună vor contura soluția. În loc să atragă atenția asupra neajunsurilor pe care le au alții, adulții care știu să colaboreze cu succes valorifică abilitățile fiecăruia, punând fundația pentru rezultatul comun optim. Și recunosc că cei mai buni lideri sunt șefii care iau în calcul și ideile coechipierilor (în special ale celor implicați în problemă).

Adulții de succes apreciază diversitatea. De fapt, ei știu că, atunci când onorează înțelepciunea dobândită și experiențele altor oameni, ei evoluează și învață lucruri pe care nu le-ar fi aflat dacă n-ar fi luat contact cu oameni având trăiri diferite de ale lor.

Viitori adulți de 35 de ani, în stare să facă față provocărilor

Adulții de succes care au atins vârsta de 35, 40 și 50 de ani sunt rezilienți. În loc să se lase descurajați de propriile neajunsuri, preferă să se dezvolte. În loc să se ascundă în întuneric, ei se străduiesc să afle cât de mult poate ilumina o încăpere fie și cel mai slab licăr de lumină. Nu pot fi înfrânți cu ușurință. Știu cum să-și revină și se folosesc de adversități ca să-și perfecționeze punctele forte. Mentalitatea lor îi ajută să facă diferența între un tigru real și un „tigru de carton“ (o făptură care doar îți dă senzația de ferocitate, însă nu-i capabilă să-ți facă rău). Au încredere că pot să treacă prin multe, mai ales cu sprijin din partea altora. Nu se dau bătutei cu ușurință. Știu cum să-și revină și folosesc adversitățile ca pe-o pârgie pentru a-și spori propria forță.

De fapt, adulții de succes văd eșecul dintr-o perspectivă inedită. În loc să renunțe copleșiți, ei îl văd ca pe-o oportunitate de a se pregăti și a încerca din nou. De fapt, cele mai inovatoare idei au apărut după multiple serii de eșecuri și reîncercări, rezultatul final fiind succesul. Oamenii care se tem de eșec ratează oportunități de a se dezvolta și de a aduce o contribuție în această lume. Însă cei care privesc eșecul drept o fază trecătoare trag învățăminte din fiecare pas greșit.

Faptul că ești un exemplu are implicații pozitive

Dacă te gândești la copiii pe care-i educi în prezent ca la niște persoane care vor deveni adulți peste un număr de ani, atunci presiunea nu mai e atât de mare. Succesul copiilor tăi nu se rezumă la fabricarea din anumite momente, nici la ce se alege de ei după ce termină liceul. Tinerii au o viață întreagă în față pentru a ajunge la succes. Sarcina

noastră nu este să-i conducem până la linia de sosire, ci să le insuflăm trăsăturile de caracter care să-i ducă până acolo.

Rețineți: pentru copii, noi reprezentăm un model. Asta ar trebui să vă ușureze menirea, nu să vă împovăreze și mai tare. Într-adevăr, sunteți urmăriți îndeaproape. Dar înseamnă că e cazul să vă dați silința să ilustrați tipul de adult pe care ați vrea să-l întruchipeze copilul vostru în viitor. Dacă vă doriți numai bine pentru el, aveți grijă de persoana și starea voastră de bine (atât cea emoțională, cât și cea fizică). Încercați să aduceți în echilibru viața profesională cu relațiile personale relevante. Împăcați-vă cu propriile imperfecțiuni și concentrați-vă pe atuurile, mai degrabă decât pe trăsăturile pe care nu le puteți schimba. Înseamnă să acceptați eșecul și să-l priviți ca pe o oportunitate de dezvoltare. Să admiteți stresul existent în viața voastră, fiindcă mascarea lui completă nu-i va pregăti pe copii să facă față în viitor propriului stres. Mai bine îndreptați-le pașii astfel încât să se ridice la nivelul provocărilor. Ajutați-i să-și dezvolte propriul repertoriu de strategii pozitive. Mai presus de orice, aveți dreptul să fiți fericiți. Nu-i necesar să vă sacrificați propria stare de bine pentru alții. Uneori, noi (adulții) facem atât de multe eforturi pentru copii, încât ajungem să ne ignorăm propriile nevoi. Când procedăm așa, maturitatea nu ni se pare o vârstă prea plăcută. Vrem ca adolescenții și copiii noștri să aștepte cu nerăbdare perioada adultă, nu să se teamă de ea. Prin urmare, trăiți frumos și faceți ca maturitatea să fie plină de sens și de bucurie – un viitor pentru care tinerii să considere că merită să se pregătească.

Pas cu pas

Cartea de față nu se rezumă strict la surmontarea provocărilor cu ajutorul rezilienței. Textul vizează pregătirea tinerilor pentru a deveni adulți realmente de succes. Pe măsură ce citiți, reveniți la ideile acestui capitol introductiv și întrebați-vă în mod repetat: „Cum mă ajută pe mine strategia aceasta să-mi educ copilul pentru a deveni un adult echilibrat și de succes?” Să ne reamintim o idee fundamentală: oamenii nu sunt la fel. Unii pot deveni adulți fericiți și împliniți chiar și fără a beneficia de ideile prezentate până acum. De fapt, atât timp cât copiilor noștri le place să învețe lucruri noi, au capacitatea de a fi autoreflexivi și acordă atenție feedbackului (reacțiile altora la acțiunile lor), ei vor continua să evolueze pe tot parcursul vieții.

Echilibrul înseamnă șanse pentru un viitor benefic

Parentingul face ca viața să pară uneori un act de echilibristică. Jonglăm cu activitățile de la job și cu cele de acasă, sperând să le oferim copiilor, și nouă, suficient. Încercăm să ne dăm seama cum îi putem proteja în prezent pe copii de pericolele neprevăzute și, în același timp, cum îi putem pregăti să se descurce când nu vor mai fi sub aripa noastră. Ne străduim să-i educăm în spiritul independenței, deși ne dorim să rămână de bună-voie aproape de noi. Sincer vorbind, parentingul ne determină ocazional să ne simțim dezechilibrați.

Voi citiți paginile acestea ca să vă dați seama cum să fiți părinți eficienți într-o lume aflată în permanentă schimbare. Cartea vă ajută cu informații, dar cea mai mare parte a echilibristicii o veți exersa pe cont propriu, învățând atât din greșeli, cât și din reușite. În fiecare împrejurare, veți reflecta, veți evolua și veți constata ce anume funcționează cel mai bine pentru propria familie. Din fericire, copiii vă vor ghida cu privire la nevoile lor, iar dacă rămâneți receptivi la semnale, veți reveni în mod constant la echilibru.

Referitor la găsirea celui mai dificil echilibru (acela dintre a fi iubitor și a fi exigent), textul care urmează conține informații clare, menite să vă ghideze spre un asemenea rezultat. Într-adevăr! Decenii întregi de cercetare și de experiență ne arată cum să echilibrăm iubirea cu așteptările și protecția cu încrederea. Știm că adolescenții și copiii au șanse mai mari să-și atingă potențialul academic, să simtă siguranță emoțională și să aleagă comportamente lipsite de riscuri, atunci când sunt crescuți de „părinți echilibrați” – de tipul celor care exprimă căldură și iubire față de copiii lor, sunt flexibili și atenți la nevoile lor, stabilesc așteptări explicite și îi monitorizează îndeaproape prin reguli și limite clare. Bonus: părinții care stăpânesc acest echilibru încurajează comunicarea deschisă acasă, familiile devenind astfel mai puternice.

Ce se înțelege prin stil de parenting?

Stilurile de parenting au fost explorate pentru prima dată în anii '60 de renumita dr. Diana Baumrind, care era specializată în psihologia dezvoltării. Nenumărați psihologi au continuat de atunci să exploreze impactul tipului de părinte asupra evoluției

copiilor și adolescenților. Chiar dacă termenul „stil“ are multiple sensuri, expresia „stil de parenting“ desemnează rezultanta câtorva factori: forma de manifestare a iubirii (afecțiunea), doza de receptivitate (flexibilitatea și dorința de a răspunde nevoilor în schimbare ale copilului) și nivelul așteptărilor (stabilirea unor reguli și monitorizarea respectării lor).

Stilul de parenting contează.

Toți vrem să ne știm copiii în siguranță și să le ocrotim sănătatea emoțională. Sperăm să-i îndrumăm spre o maturitate în care ei să devină cea mai bună versiune a lor. E cunoscut faptul că tinerii se descurcă cel mai bine când părinții își exprimă grija, dar iau și măsuri active să se asigure că există comportamente morale și sigure.

Perpetuarea echilibrului necesită atenția continuă a părintelui. Însă adesea apar tensiuni între abordări precum parentingul afectuos și distanțarea ce încurajează independența. Alte opoziții similare se nasc între nivelul înalt de implicare parentală și părinții care își încurajează copiii să învețe din lecțiile oferite de viață. De altfel, circumstanțele din propria familie pot să vă apropie ori să vă îndepărteze de o abordare sau alta. Iar acele circumstanțe sunt influențate și de valorile culturale, de siguranța comunității și nevoile unice ale propriului adolescent.

Fiecare dintre noi adoptă un stil de parenting în funcție de atuurile sale unice. Pe măsură ce citiți, gândiți-vă cum să dezvoltați punctele forte pe care le aveți deja, pentru a vă apropia de acea abordare despre care s-a dovedit că generează la tineri cele mai bune rezultate școlare, emoționale și comportamentale. Veți vedea că o puteți aplica astfel încât să funcționeze și în cazul familiei voastre.

Cele 4 stiluri de parenting

Care dintre următoarele afirmații descrie cel mai bine replica pe care i-ați da-o copilului sau ideile care stau la baza abordării voastre de parenting?

- * Faci cum îți spun eu. De ce? Pentru că așa am spus eu!
- * Îmi place să stau cu tine. Știu că, dacă mă privești ca pe un prieten, îți va fi ușor să vii la mine. Să petrecem momente agreabile împreună. Am încredere că vei putea să iei decizii singur.
- * Așa sunt copiii. Dacă dau de vreun bucluc, mă voi implica și eu.
- * Te iubesc. Nu sunt prietenul tău, sunt părintele tău, iar asta e chiar mai bine. O să te las să-ți faci partea ta de greșeli, dar în legătură cu lucrurile care îți pot afecta siguranța, vei face cum spun eu. Și dacă ceva ar putea să-ți influențeze moralitatea, o să ne așezăm la discuții și o să ne gândim împreună la soluții. Treaba mea este să mă asigur că ești în siguranță și să-ți fiu alături pe măsură ce devii cea mai bună versiune a ta.

Fiecare dintre cele patru stiluri prezintă avantaje și dezavantaje. Există trei aspecte care trebuie luate în considerare aici. În primul rând, toți suntem marcați de educația pe care ne-au dat-o părinții, așa că e posibil să imităm (sau, dimpotrivă, să respingem integral) ceea ce au făcut ei. Este important să reținem că, oricum ne-ar fi crescut părinții pe noi, probabil au făcut-o cu cele mai bune intenții. Și, să sperăm, ați ajuns cu bine la maturitate. Dacă recunoașteți în cazul vostru urmele unui stil de parenting, puteți admite că n-au fost implementate cu gânduri rele, prin urmare puteți merge înainte. În al doilea rând, e posibil ca voi înșivă să folosiți un stil de parenting care nu va fi recomandat aici. Odată ce vă identificați stilul curent, aveți posibilitatea să-l îmbunătățiți. În al treilea rând, probabil că împărțiți responsabilitățile de parenting cu alți adulți cărora le pasă de copiii voștri (soț, soție, fost soț sau fostă soție, bunici sau alte persoane apropiate). E important de știut că și ei le doresc copiilor voștri tot ce-i mai bun și că stilul lor implică, de asemenea, câteva atuuri. Cu o astfel de atitudine informată, veți putea face compromisuri eficiente atunci când va fi necesar.

Faci cum îți spun eu. De ce? Pentru că așa am spus eu. Asta numim *parenting autoritar*. Vine cu multe reguli și exclude afecțiunea. Astfel de părinți întruchipează autoritatea supremă și nu acceptă să le fie puse la îndoială comenzile. Cuvântul lor este hotărâtor. Atuul unui asemenea stil e că părinților le pasă suficient de mult încât să le acorde atenție copiilor, iar ei știu asta. Au conștiința faptului că vor fi monitorizați în permanență.

Îmi place să stau cu tine. Știu că, dacă mă privești ca pe un prieten, îți va fi ușor să vii la mine. Să petrecem momente agreabile împreună. Am încredere că vei putea să iei decizii singur. Mentalitatea aceasta rezumă ceea ce se numim *parenting permisiv*. Induce multă căldură și exprimă iubire, dar nu impune prea multe reguli. Părinții permisivi se îngrijorează că, dacă ar pune limite, ar genera conflicte, iar acestea ar fi în detrimentul relației părinte-copil. În consecință, ei le permit copiilor să ia singuri decizii, pentru care aceștia sunt responsabili. Atuul acestui stil este că părinților și copiilor le pasă cu adevărat unora de ceilalți și, în general, se înțeleg bine.

Așa sunt copiii. Dacă dau de vreun bucluc, mă voi implica și eu. Asta se numește *parenting neimplicat*. Părinții neimplicați au, de obicei, alte preocupări decât să supravegheze îndeaproape activitățile copiilor și pe unde se află aceștia. Câtă vreme tinerii nu dau de necaz ori nu sunt în pericol, acești părinți nu se implică. Ei consideră că, oricum, n-ar avea o influență prea mare. „Copiii fac tot cum doresc ei, indiferent ce le spun eu.” Însă când apar probleme serioase, e posibil ca astfel de părinți să stabilească brusc o serie de reguli. Atuul unui asemenea stil e că le permite copiilor un anumit grad de independență.

Te iubesc. Nu sunt prietenul tău, sunt părintele tău, iar asta e chiar mai bine. O să te las să-ți faci partea ta de greșeli, dar în legătură cu lucrurile care îți pot afecta siguranța, vei face cum spun eu. Și dacă ceva ar putea să-ți influențeze moralitatea, o să ne așezăm la discuții și o să ne gândim împreună la soluții.

Treaba mea este să mă asigur că ești în siguranță și să-ți fiu alături pe măsură ce devii cea mai bună versiune a ta. Mentalitatea asta ilustrează ceea ce numim *parenting echilibrat* sau de tip „far“* (ajungem și acolo în curând). Un astfel de stil e cald, iubitor și receptiv la nevoile unei ființe umane aflate în plină în dezvoltare. Este și protector, dat fiind că implică reguli și supraveghere, însă numai cât să fie copilul în siguranță. Fiecare familie poate găsi echilibrul potrivit pentru copiii săi, în funcție de comunitatea în care trăiesc toți. Atuurile acestui stil vor fi descrise în secțiunile următoare.

Stilul de parenting face diferența în mod clar

Parentingul echilibrat duce la succesul copiilor într-o serie întreagă de arii ale vieții. Iar lista lor este atât de impresionantă, încât vă poate motiva să-l adoptați. Tinerii crescuți cu un stil de parenting echilibrat au parte de:

- * Sănătate emoțională și mentală mai bună, inclusiv reducere a riscului de depresie și anxietate.
- * Stimă de sine crescută.
- * Niveluri mai înalte de reziliență.
- * Note mai ridicate și relaționare mai bună cu profesorii, plus implicare în activități extrașcolare și de afterschool.
- * Risc mai scăzut pentru consumul de substanțe adictive.
- * Începerea mai târzie a activității sexuale și comportamente sexuale mai sigure.
- * Șofat preventiv și mai puține accidente auto cu 50%.
- * Probabilitate mai scăzută de a fi subiectul hărțuirii sau de a deveni hărțuitor.
- * Mai puțină expunere la violență.
- * Cele mai apropiate și comunicative relații între părinți și copii (detalii despre asta, mai târziu).

Uau! Se pare că alegerea de a fi părinți de tip „far călăuzitor“ este una dintre cele mai bune decizii pe care le-ați putea lua pentru bunăstarea copilului vostru. Ca să continuăm cu veștile bune, cercetarea sintetizată de dr. Ford și dr. Pool din cadrul instituției The Center for Parent & Teen Communication sugerează că beneficiile acestui tip de parenting se perpetuează până la maturitate.

* *Lighthouse* (in lb. engl.) înseamnă „far, lumină călăuzitoare“. (N. tr.)

Înainte de a merge mai departe, să vedem din ce cauză nu au rezultate la fel de bune și celelalte stiluri de parenting.

Ei bine, tinerii crescuți de părinți autoritari tind să se comporte exemplar, până când... încetează să se mai comporte așa. În multe cazuri, ei amână adoptarea unor comportamente riscante, dar mai apoi, într-un act de rebeliune, iau parte adesea la asemenea acțiuni. Iar dacă nu ilustrează tipul rebel, e posibil să se simtă neputincioși în luarea deciziilor și în a alege liber. Finalmente, la vârsta adultă se întâmplă să ajungă controlați de alții.

Tinerii crescuți în cămine permissive știu că sunt iubiți, dar tânjesc să înțeleagă care sunt limitele firești. Sunt anxioși la gândul că ar putea lua decizii greșite, dezamăgindu-și părinții. În plus, ei chiar se implică în activități riscante, crezând că le este permis să procedeze astfel. Foarte probabil, asta se întâmplă fiindcă ei presupun că părinții lor ar fi de acord.

Copiii și adolescenții crescuți de părinți neimplicați pot ajunge în cel mai rău scenariu dintre toate. Se comportă negativ pentru a le atrage atenția părinților. Mai târziu, e posibil să nu înțeleagă complexitatea vieții de adult și nici motivul pentru care au nevoie să le dovedească altora că sunt competitivi. Destul de cert, nu interpretează nepăsarea părinților ca pe un vot de încredere față de independența lor tot mai mare. Se simt adeseori ignorați, îndepărtați sau chiar neglijați. Ocazional declanșează incidente periculoase pentru a se face remarcați.

În concluzie, sfatul ar fi să colaborați împreună cu alți adulți, astfel încât să-i acompañați pe tineri în călătoria lor către maturitate într-o manieră care să le arate nu doar cât de mult îi iubiți, ci și cât de mult aveți grijă ca ei să fie siguranță. Rețineți, iubirea are impactul cel mai mare atunci când tinerii știu, fără urmă de îndoială, că există cineva căruia îi pasă de ei și care are grijă de ei. Iar monitorizarea se dovedește cea mai eficientă atunci când adolescenții înțeleg că regulile au fost impuse nu ca să-i controleze pe ei, ci ca să-i mențină în siguranță.

Comunicarea este cheia

Tinerii crescuți printr-un parenting echilibrat au multe de câștigat. Cu siguranță, fundamentul este că întrețin cele mai bune relații cu părinții și comunică deschis cu ei. În primul rând, tinerii îi apreciază pe părinții care sunt receptivi la nevoile lor. „Receptiv“ e un termen modern pentru cunoscutul „flexibil“. Apreciază regulile flexibile care țin cont de fiecare situație specifică și le respectă eforturile tot mai numeroase de a-și dovedi responsabilitatea. Cel mai important poate, vor interacționa mai profund cu părinții când știu că există un motiv pentru solicitările adulților. Dacă au o motivație bună pentru a obține mai multe privilegii, s-ar putea să le obțină. Copiii continuă dialogul dacă li se oferă oportunitatea de a căuta soluții și de a demonstra că sunt

responsabili (vezi capitolul 40). În al doilea rând, copiii și adolescenții apreciază cu adevărat că părinților le pasă de ei, că au așteptări mari de la ei și că se dedică siguranței lor.

Famiile care au o comunicare deschisă sprijină bunăstarea emoțională chiar și când trec prin greutăți, continuând să vegheze asupra siguranței copiilor. Vital este să înțelegeți că abilitatea voastră de a vă proteja copilul nu constă în ceea ce întrebați, ci în ceea ce aflați. Chiar dacă adresați o mulțime de întrebări, copiii pot alege să rămână tăcuți sau chiar să mintă. Ne dorim să fim tipul de părinți ai căror copii caută la noi o îndrumare afectuoasă și înțeleaptă.

Gândiți din perspectiva unui tânăr. Nu v-ați duce nici voi la un părinte autoritar pentru sfaturi sau permisiuni, fiindcă știți deja răspunsul – este „nu“! Nu v-ați duce la un părinte permisiv pentru sfaturi sau permisiuni, fiindcă știți răspunsul – este „da“! Nu v-ați duce nici la un părinte neimplicat pentru sfaturi sau permisiuni, deoarece credeți (probabil greșit) că răspunsul va fi „nu-mi pasă“. Veți merge pentru îndrumare la un părinte echilibrat, deoarece știți că-i pasă și se preocupă de probleme de moralitate și siguranță. Iar tinerii vor să se simtă în siguranță. Acum s-ar putea să gândiți: „Stai puțin, copiii se cred invincibili și le pasă numai de plăcerea lor. Nu-i interesează considerentele vizând siguranța și sigur nu le pasă de moralitate.“ Acestea sunt niște mituri dăunătoare. Tinerii vor să facă ceea ce este corect, doar că nu vor să fie controlați. Vor îndrumare, însă își doresc să ia singuri deciziile. Pentru aceste motive, ei caută îndrumare cel mai adesea la un părinte care își exprimă iubirea în mod deschis și le respectă autonomia, protejându-i în același timp de pericole.

Poate veți fi surprinși să aflați că părinții de tip far călăuzitor știu mai multe despre viața copiilor decât cei permisivi. Părinții permisivi vor să înlăture barierele din calea comunicării cu copiii. Totuși, studii repetate arată că ei nu cunosc foarte multe despre ceea ce se petrece în viața copiilor. Există două motive-cheie pentru asta. În primul rând, copiii și adolescenții nu vor să-și dezamăgească „prieteni“ (părinții permisivi) și, de aceea, s-ar putea să nu le spună ce gândesc, simt sau li se întâmplă. În al doilea rând, după cum am menționat anterior, ei presupun că au din start aprobarea părinților.

Argumentul suprem aici este că bunele comportamente nu sunt legate doar de așteptări, de reguli și de monitorizarea acelor reguli. Ele depind și de abilitatea părinților de a-și pregăti copiii pentru diverse situații dificile pe care le-ar putea întâlni. Pregătire înseamnă protecție. Capitolele de la 15 la 19 acoperă unele dintre aceste problematice. Mai mult de-atât, o serie întreagă de comportamente îngrijorătoare nu ilustrează rebeliune, ci încercarea cuiva de a face față unor incomozi factori de stres. Nu este eficient să-i spui unei persoane ce să nu facă (așa cum ar proceda un părinte autoritar). În schimb, comunicarea eficientă și conturarea unor strategii de a înfrunta situațiile dificile generează un puternic impact. Aceste concepte sunt prezentate mai pe larg în capitolele de la 36 la 39.

Stiluri de disciplină

Modul în care abordăm disciplina e strâns legat de stilul de parenting. Iar perspectiva noastră asupra disciplinei determină influența noastră în modelarea comportamentului copiilor. Vom ști ce se întâmplă în viețile lor? Sau ne vor ascunde anumite probleme, chiar și atunci când vor avea cea mai mare nevoie de noi? Vor privi disciplina ca pe ceva ce le impunem pentru a-i controla sau a-i pedepsi? (Dacă da, vor nutri resentimente, se vor victimiza și, în final, vor respinge eforturile noastre de a le insufla autodisciplină.) Sau, dimpotrivă, vor înțelege că încercăm să-i îndrumăm și să-i protejăm fiindcă ținem la ei și ne pasă de ceea ce li se întâmplă?

Mai presus de orice, își vor fi însușit ei de la noi cu adevărat „disciplina“? Cuvântul acesta este derivat din latinescul *disciplina*, care înseamnă „instruire sau educație“. Să ne amintim că are aceeași rădăcină cu termenul „discipol“, care înseamnă „învățăcel“ (un tânăr îndrumat, în mod ideal, cu afecțiune). Părinții care aplică abordarea echilibrată pentru a „disciplina“, cresc tineri cu comportamente adaptate, care apelează la ei când se află în nevoie, le cer sprijinul, ghidarea și chiar protecția. Ei cresc copii chibzuiți. Acest lucru este discutat în detaliu în capitolele de la 40 la 42.

Sunteți gata să vă schimbați stilul de parenting?

Odată cu introspecția și schimbarea propriilor comportamente, vine și privilegiul de a ne susține și educa mai frumos copiii. Acum, că ați citit despre diferitele stiluri de parenting, probabil vă gândiți că ați vrea să manifestați, măcar într-o oarecare măsură, un stil echilibrat. Primul pas este să vedeți cu ce stil seamănă cel mai bine abordarea voastră actuală. Apoi, identificați ce a funcționat și ce nu. După aceea, analizați ce stil au avut părinții voștri. Să nu fiți surprinși dacă veți constata că acționați ca ei – sau, dimpotrivă, exact invers. De regulă, reproducem ceea ce am resimțit ca fiind bun pentru noi și mergem în direcția opusă când situația n-a fost prielnică dezvoltării noastre. În cele din urmă, analizați ce stil de parenting aplică soțul/soția voastră. S-ar putea întâmpla ca acest mic exercițiu să vă clarifice faptul că diferențele dintre stilurile voastre de parenting stau la baza controverselor pe care le perpetuați vizavi de educația copilului. Vestea bună e că sunt foarte puține personaje malefice în parenting (și niciunul nu citește cărți, ca să învețe cum să fie un părinte mai bun). Asta înseamnă că nu aveți motiv să vă învinovați ori să vă certați pe tema parentingului cu alți adulți cărora le pasă de copiii voștri. Amintiți-vă că, indiferent de stilul adoptat, părinții manifestă niște trăsături valoroase. Provocarea fiecăruia dintre noi este să-și îmbunătățească acele puncte forte.

Să vedem care ar putea fi atuurile voastre:

- * Dacă aveți tendința de a fi autoritari, sunteți dedicați monitorizării evoluției copiilor voștri.

- * Dacă simțiți nevoia de a fi permisivi, vă doriți o relație strânsă cu copiii voștri.
- * Dacă sunteți mai puțin implicați, acceptați că tinerii au nevoie uneori să învețe cum să-și regrepeze forțele în ritmul lor și să înțeleagă lumea pe cont propriu.
- * Indiferent de stilul vostru actual de parenting, e destul de cert că aveți valori culturale, sunteți integrați într-o comunitate și procurați resursele necesare bunăstării familiei.

Pornind de la atuurile pe care le dețineți, puteți dobândi noi abilități și comportamente, care să vă ajute să mențineți echilibrul între iubire, disciplină și receptivitate – echilibru despre care se știe că duce la cele mai bune rezultate posibile pentru copiii și adolescenții voștri, precum și la cele mai strânse relații părinte–copil. Odată ce deveniți conștienți de atuurile voastre, vă puteți îndrepta către un stil echilibrat.

Transcendeți latura autoritară

Mulți dintre noi au fost crescuți de părinți autoritari și, chiar dacă la un moment dat ne-am revoltat, acum suntem bine. Într-un fel, amintirile plăcute despre părinții noștri ne îndeamnă să-i onorăm crescându-ne copiii în același stil. În plus, multe realități cotidiene dovedesc că, pe zi ce trece, copiii devin tot mai răsfățați, mai egoiști sau mai necontrolați, ceea ce-i face pe unii să creadă că ar trebui să ne întoarcem la stiluri mai stricte de disciplină. Anumiți oameni chiar militează pentru revenirea la pedeapsa fizică, deși dovezi clare și incontestabile arată cât este de dăunătoare. Pedeapsa fizică îi face pe copii să se simtă victime neputincioase, nu să asimileze o lecție de viață. Fiind pedepsiți astfel, ei nu sunt cu adevărat disciplinați și nici nu învață ceva din asta. Dr. Thomas Gordon scria în clasică sa lucrare *Parent Effectiveness Training**: „De fiecare dată când ei [părinții], folosindu-și puterea sau autoritatea, obligă copilul să facă ceva, îi refuză aceluia copil șansa de a învăța autodisciplină și responsabilitatea față de sine.“ Încă un argument convingător: forța voastră vine din faptul că, prin acele îndrumări ferme, vreți de fapt să vă protejați copiii. Totuși, e bine să știți că veți avea impact mai mare dacă tineri vor fi conștienți de motivul pentru care vreți atât de mult să vă faceți ascultați. Dacă le este clar că procedați așa din iubire pentru ei, vă vor acorda rolul pe care vi-l doriți în viața lor. În concluzie, puteți păstra o bună parte din abordarea voastră actuală, numai să adăugați niște afirmații explicite referitoare la cât de mult vă pasă de copiii voștri. Rețineți că cea mai mare autoritate asupra comportamentelor copiilor o exercită părinții echilibrați.

* Apărută în traducere sub titlul *Părintele eficient*, Editura Trei, București, 2014. (N. tr.)

Acordați-vă permisiunea de a nu mai fi atât de permisivi

Copiii și tinerii i-au apreciat dintotdeauna pe părinții permisivi. Pentru că din partea lor beneficiază de mai multe favoruri decât alții de aceeași vârstă. Au mai puține reguli de urmat. Cum să nu-ți placă, dacă ești copil? Sincer vorbind, uneori adoptăm anumite comportamente doar pentru că sunt diferite de cele manifestate de părinți. Mulți adulți de azi care au crescut în cămine autoritare își iau față de sine angajamentul să fie altfel: mai spontani, mai relaxați, mai permisivi. Pe termen scurt, un asemenea stil pare favorabil educației, dar pe termen lung le poate cauza copiilor lor o nevroză, din cauză că-i forțează să se monitorizeze singuri, ca urmare a vinovăției.

Când părinții nu stabilesc limite, copiii trebuie să și le impună singuri, deși nu au înțelepciunea sau experiența de viață care să-i ghideze în jalonarea acelor limite. Chiar dacă nu-i foarte confortabil, părinții le fac copiilor o mare favoare instituind limite acolo unde trebuie. Totuși, să nu cădem în extrema cealaltă. Putem trata situațiile altfel decât părinții noștri autoritari. Cu o abordare echilibrată, îi învăluim pe copiii noștri în afecțiune și, în același timp, le explicăm regulile și monitorizăm respectarea lor. Acest lucru e vital, deoarece ei vor simți că au control numai dacă înțeleg consecințele propriilor acțiuni. Când aveți remușcări deoarece n-ați cedat solicitărilor impulsive ale copilului, amintiți-vă două aspecte: mai întâi, limitele clare le generează copiilor un sentiment de siguranță, fiindcă astfel au ocazia de a vedea unde se situează în raport cu normele; apoi, un ocazional „nu“ reprezintă cea mai bună cale de a vă arăta iubirea și grija față de ei.

Implicați-vă mai chibzuit în viața propriului copil

Este puțin probabil să fiți neglijenți cu propriul copil, din moment ce citiți această carte – demers care dovedește credința voastră în importanța implicării părinților. Totuși, dacă există în viața copiilor voștri un părinte care crede sincer că e mai bine pentru copii ca adulții să nu le stea în cale, sugerați-i că, deși tinerii învață lecții din viața reală și se maturizează treptat prin lărgirea granițelor, totuși vor asimila cel mai bine asemenea lecții sub îndrumarea unor părinți dispuși să-i ghideze.

Fiți un far călăuzitor

La TV se tot dezbat diferite stiluri de parenting, iar ideile prezentate într-o carte generează o reacție egală și de sens contrar din partea următoarei cărți apărute pe piață. Vedem cum părinții „tigru“, „elicopter“ și „plug de zăpadă“ modelează viitori părinți „liberi“ și „meduză“. Acestea sunt abordări reacționale, fiecare poziționându-se la capătul opus al spectrului în raport cu abordarea care a generat-o. Deși o asemenea perspectivă bilaterală față de parenting are audiență în mass-media, riscă să producă în societate incertitudini cu privire la cea mai bună abordare de parenting. Niciuna dintre

aceste reacții nu este înrădăcinată în cercetarea științifică și nici nu provine dintr-o îndelungată testare în practică.

Data viitoare când vă spune cineva că a adoptat un anumit stil de parenting, pe care l-a învățat din cea mai recentă carte, îi puteți răspunde că vouă vă place să credeți că abordarea voastră de parenting este una echilibrată. Vorbim aici de un stil care vă aduce o conectare profundă cu copiii și le permite să-și învețe lecțiile de viață, dar îi și ghidează, astfel încât ei să poată naviga prin lume în limitele siguranței și ale moralității. Dacă preferați o expresie memorabilă, atunci să-l numim „parenting călăuzitor“. Este un termen care transmite metaforic tot ce este mai bun din ceea ce se cunoaște despre parentingul echilibrat – un stil care are în spate decenii de cercetare și rezultate semnificative în practică.

Vreau să cred despre mine că sunt un „părinte călăuzitor“ – un far stabil la marginea țărmlui pe care copiii mei cresc și se confruntă cu provocări. Consider că e de datoria mea să luminez în jos, spre stânci, ca să mă asigur că nu se vor zdrobi de ele. Luminez și valurile, ca să capăt încrederea că, în cele din urmă, vor învăța să navigheze singuri. Până atunci, îi voi pregăti să reușească.

Nu uitați, protecția exagerată nu-i pregătește pe tineri să navigheze prin ape tulburi. Pregătirea lor în prezent echivalează cu protecția în viitor și este cheia unui parenting eficient.

Părinții călăuzitori știu când să stea deoparte și când să intre în acțiune

Tinerii au un țel de atins, dar este unul dintre cele mai dificile pe care vi le puteți imagina. Ei trebuie să răspundă la întrebarea: „Cine sunt eu?“ Nu există chestiune mai cuprinzătoare ca asta. Și de parcă n-ar fi destul de dificil așa, apare o altă întrebare: „Mă voi integra?“ Aceasta e însoțită de o întrebare fără răspuns: „Ce înseamnă să te integrezi?“

La o dilemă de o asemenea magnitudine, nu poate să răspundă altcineva în locul copilului. Totuși, adulții grijulii joacă un rol de neînlocuit în a-i ajuta pe tineri să-și dea seama cine sunt ei. Incertitudinile noastre vor fi: „Când intervenim?“ și „Când permit încercărilor și erorilor (adică succesului și eșecului) să genereze lecții de viață și introspecții care să contureze modul în care copiii se văd pe sine?“

Ca să vă înțelegeți propriul rol în călătoria copilului sau a adolescentului vostru, imaginați-vă întrebarea „Cine sunt eu?“ ca pe-un puzzle cu o mie de piese. Copiii văd în fața lor toate acele piese în dezordine și consideră (în mod eronat) că au un timp limitat să finalizeze jocul. Prima voastră sarcină este, prin urmare, să-i asigurați că ne ia o viață să răspundem la întrebările vizând identitatea și că fiecare răspântie ne oferă o oportunitate majoră de a ne reexamina rolul și de a ne reinventa. De fapt, uneori chiar greșelile noastre și reflecția care urmează ne conferă forța și ocazia pentru autoperfecționare. Ba chiar și mai bine, modelați-le voi înșivă perspectiva despre viață!

Lăsând laoparte acest indemn cu tentă filozofică – frumos, de altfel –, adevărul este că, deși încurajările îi ajută, copiii voștri tot vor fi nevoiți să așeze piesele de puzzle cât de repede pot. La prima vedere, va părea un puzzle incredibil de dificil. De unde să începeți? Din colțuri, continuând apoi cu marginile. Este de datoria voastră să fixați conturul jocului, instituind limite și reguli privind disciplina. Desigur, flexibilitatea este o parte importantă din parentingul responsabil, însă e la fel de important să știm când se poate întâmpla ca flexibilitatea să-i dăuneze unui copil. Trebuie să stabilim limite clare, ferme, consecvente și inviolabile în legătură cu aspectele care privesc siguranța și ridică serioase probleme de moralitate. E posibil ca tinerii să pretindă că percep acele limite drept inflexibile, dar când sunt puse acolo unde trebuie, îi vor face să se simtă în siguranță. Iar senzația aceasta îi va determina să-și asume riscuri sănătoase în alte domenii ale vieții. Conturați marginile pe care ei pot să le testeze, însă pe care trebuie să nu le încalce niciodată.

Acum granițele sunt vizibil stabilite. Ce urmează în asamblarea jocului? Grupați piesele de aceeași culoare. Apoi ocazional trișați, inspirându-vă din imaginea imprimată pe cutie, ca să vă amintiți cum ar trebui să arate produsul finit. Voi sunteți imaginea de pe cutie. Când le arătați copiilor ce înseamnă să fii un adult sănătos, chibzuit și grijuliu, le ușurați munca ajutându-i să înțeleagă mai clar cum e să fii om matur. Dacă aveți un copil care reflectează și evoluează încontinuu ca răspuns la recompensele și provocările vieții, e și mai bine.

Ce faceți după ce v-ați fixat în minte imaginea de pe cutie și ați grupat piesele care se potrivesc cu ușurință? Vă uitați la piesele rămase și realizați (uneori cu frustrare) că au marginile neregulate și colțuroase. Vă străduiți să le identificați locul, din când în când găsind potrivirea perfectă, alteori forțând încadrarea. Să assemblezi toate acele componente din interior implică încercare și eroare, apoi redresare și în final experiență.

Mijlocul acestui puzzle e treaba copiilor voștri. Și se desfășoară în cadrul limitelor sigure pe care le-ați impus. Firesc ar fi să vă dați laoparte pe măsură ce capătă ei dexteritate, pentru ca în final să-și poată duce treaba la bun sfârșit. Voi contribuiți cel mai eficient la dezvoltarea copiilor atunci când vegheați de pe margine, încrezându-vă în abilitatea lor de a rezolva acest puzzle, deși rămâneți disponibili în caz că frustrarea crește până în punctul care îi împinge să ceară îndrumare. Vedeți, asta-i o sarcină de echilibrare. La fiecare nouă problemă, întrebați-vă: se plasează în interiorul sau în afara conturului protector al jocului? Dacă se află în afară, implicați-vă.

Pagină cu pagină, continuați să învățați și începeți-vă strădania

Cartea vă pregătește să deveniți părinți de tip far călăuzitor. În consecință, respirați adânc și continuați să întoarceți paginile. Pe parcurs, rețineți, vă rog, câteva puncte-cheie. Toți ne iubim copiii. Iar iubirea părintească e cea mai protectoare, însă numai atunci când tinerii au conștiința faptului că sunt iubiți. Ceea ce le spuneți contează. Toți

vrem să ne protejăm copiii. Și chiar e necesar să-i veghem, ca să ne asigurăm că rămân în limitele siguranței și ale moralității. Numai că regulile noastre sunt urmate pe deplin atunci când copiii înțeleg de ce există ele. Din nou, cuvintele contează. Așadar, fiți afectuoși, iubitori și implicați, dar impuneți limite clare și asigurați-vă că sunt respectate. E recomandat să aveți un dialog constructiv cu copiii, mai ales în adolescență. De aceea, ar fi bine să le explicați motivele care stau la baza deciziilor pe care le luați. Asta îi va ajuta să-și dezvolte propriile abilități decizionale.

În fine, trebuie spus că „echilibru“ înseamnă mai mult decât „stil“, fiindcă necesită să jonglezi cu niște apăsătoare probleme de parenting. În mod inerent, uneori opțiunile voastre par să fie în opoziție unele cu altele. De exemplu, capitoul 1 vorbește despre puterea iubirii necondiționate, deși o mare parte din această carte se referă la comunicarea și monitorizarea așteptărilor. Ne preocupă foarte mult să-i protejăm noi înșine, însă reușita adevărată vine atunci când îi pregătim să navigheze prin lume pe cont propriu. Lucrarea de față vă ajută să vedeți esența acestor aspecte multifacetate. De asemenea, o altă carte de-ale mele – intitulată *Raising Kids to Thrive: Balancing Love with Expectations and Protection with Trust* – plonjează explicit în cele mai complicate nelămuriri privitoare la parenting. Și conține, pe lângă concluziile cercetărilor și ale specialiștilor, sugestii de la adevărații experți în parenting: peste 500 de tineri oferă acolo idei legate de ceea ce au nevoie de la noi și de modul în care putem ajunge cel mai eficient la echilibru.

Resurse

Ginsburg K.R., Ginsburg I.R., Ginsburg T.M., *Raising Kids to Thrive: Balancing Love With Expectations and Protection With Trust*, Elk Grove Village, IL, American Academy of Pediatrics, 2015.

Center for Parent & Teen Communication. Centrul este dedicat consolidării relațiilor de familie și echipării tinerilor cu atuurile care îi vor pregăti pentru o viață sănătoasă, relevantă și plină de succes. Strategiile sale sunt ancorate în parentingul călăuzitor.
<https://parentandteen.com>

La ce servește reziliența

Visul fiecărui părinte este să crească niște copii care să aibă o viață frumoasă, fericită, scutită de suferință fizică, temeri și răni emoționale. Să nu-și fractureze vreun os, să nu piardă vreun meci, să nu primească nicio notă mică, să nu fumeze în veci, să nu ia droguri, să nu aibă niciun accident de mașină, să nu facă sex înainte de căsătorie...

Ne-ar plăcea să trăim într-o lume atât de idilică, încât copiii să nu fie nevoiți să-și facă probleme din tot felul de motive: presiunea altora, hărțuire, conflicte sau divorț al părinților, străini dubioși, boli sau moarte, sărăcie, crime, terorism și război. Ne imaginăm că-i putem proteja de toate pierderile posibile, dureri sentimentale și război. Am vrea să-i înfășurăm pe copiii noștri într-o pătură pufoasă și să-i izolăm de orice nenorocire. Însă chiar dacă am putea, ar fi, oare, în beneficiul lor?

Dacă ne-am putea imuniza copiii împotriva stresului și a dezamăgirilor, ar avea vreodată ocazia să cunoască satisfacția de a înfrunța o provocare, de a-și reveni și de a descoperi că sunt în stare să facă față unei situații dificile? Ar putea să se delecteze cu succesul ori să trăiască bucuria și plăcerea, dacă n-au înfruntat niciodată vreă dificultate, nereușită sau respingere? Ar aprecia norocul, dacă n-ar cunoaște ghinionul? Dacă am putea flutura o baghetă magică pentru a-i izola pe copii de suferința din jurul lor, n-am educa niște indivizi reci, incapabili de empatie și de a exprima iubire, compasiune sau dorința de a-i ajuta pe alții? Ar fi ei pregătiți să transforme lumea într-un loc mai bun? Nu alegem noi provocările pe care ni le aruncă viața în cale, dar ele ne fac uneori mai buni, mai înțelecători, mai oameni.

Niciun părinte nu vrea să se abată vreă adversitate asupra copilului, însă – realist vorbind – trebuie să fim împăcați cu ideea că mai tot timpul apar probleme. Nu putem crește copii absolut invulnerabili. Scopul nostru trebuie să fie acela de a crește copii capabili să facă față unor cucuie și vânăta, dacă e cazul. Trebuie să-i pregătim, pe de-o parte, să facă față unor provocări dificile și, pe de altă parte, mai apoi să-și revină. Trebuie să-i ajutăm să găsească motive de fericire chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum vor ei. Ne dorim să-și dezvolte rădăcini adânci și puternice în prezent, pentru ca aripile lor să-i ducă spre independență în viitor.

Dacă vrem ca ei să experimenteze lumea cât mai mult posibil – cu toată durerea ei (din păcate) și cu toată bucuria ei (din fericire) – scopul nostru trebuie să fie *reziliența*. Reziliența este capacitatea de a ne ridica deasupra situațiilor dificile; e trăsătura care ne permite să supraviețuim în această lume mai puțin decât perfectă și să mergem înainte cu optimism și încredere.

Reziliența este în mod obișnuit definită ca o abilitate de redresare în urma unui eșec; altfel spus, calitatea ființei umane de a reintra în cursa vieții. Reziliența e similară flotabilității. Când sunt împinse sub apă, corpurile noastre se ridică instinctiv înapoi, la suprafață. Aceasta e o imagine pe care să ne-o amintim ori de câte ori discutăm despre reziliență. Ilustrează ceea ce vrem ca tinerii noștri să poată face: când sunt împinși în jos, să se ridice din nou.

Reziliența e o stare mentală. Oamenii rezilienți privesc provocările ca pe niște oportunități. Ei nu caută problemele, dar își dau seama că în final acestea îi vor întări. În loc să se îndoiască de sine, să aibă o gândire catastrofică ori să se victimizeze („De ce eu?“), ei caută soluții.

Reziliența nu-i echitabil distribuită în toate ariile vieții. O persoană poate să fie rezilientă într-un anumit domeniu și să aibă nevoie de considerabil mai multă susținere în altul. Reziliență nu înseamnă invulnerabilitate, nici perfecțiune, nici izolare completă de riscuri. Reziliența e trăsătura pe care părinții speră s-o dezvolte în copiii lor, astfel încât aceștia să fie echipați pentru a naviga printr-o lume stresantă și complicată, savurându-i totuși abundența. Reziliența nu-i o caracteristică a oamenilor „perfecti“. Perfecționiștii se tem să nu facă vreo greșeală. Ei își îndeplinesc bine sarcinile, dar nu-și asumă riscuri în scopul de a-și atinge potențialul maxim. În consecință, oamenii rezilienți au succes mai mare decât perfecționiștii, fiindcă ei își forțează limitele și învață din greșeli. Reziliența reprezintă un factor-cheie în a prevedea nu doar cine se va adapta, ci și cine va prospera în viitor.

Stresul și reziliența

Toți copiii se nasc cu o reziliență naturală. Dacă urmărim o lecție de înot a unei grupe de copii, se vede clar că aceștia au grade diferite de flotabilitate naturală. Unii plutesc mai ușor decât alții, dar toți pot învăța să plutească. Referitor la reziliență, unii oameni par să fie înzestrați în mod natural cu abilitatea de a-și reveni după înfruntarea unor probleme, în timp ce alții au nevoie de sprijin adițional. Dar toți oamenii pot deveni *mai* rezilienți.

Toți știm cum este resimțit în viața reală stresul. Familiile cu copii sunt mereu pe grabă. Cei mici au un program încărcat cu activități școlare și extracurriculare. Prietenii îi provoacă să-și asume riscuri mai mari. Părinții și profesorii îi presează să obțină note mai mari. Antrenorii le cer performanțe mai mari. Media îi bombardează pe tineri cu mesaje cum că n-ar fi suficient de supli, de tari, de sexy sau de carismatici.

În atmosfera aceasta tensionată, copiii și adolescenții trebuie să apeleze la atuurile lor, să dobândească abilități specifice pentru a se confrunța și a-și reveni din adversități și să fie pregătiți să înfrunte provocările viitoare. Dar nu pot face asta complet singuri. Părinții preiau conducerea în dezvoltarea rezilienței, dar abilitatea tinerilor de a prospera este profund influențată și de comunitatea și adulții din jurul lor.

Ce veți învăța

În această carte, consolidăm abordările pe care voi le folosiți deja, astfel încât să vă puteți susține copiii în dezvoltarea abilităților care îi vor face mai fericiți și mai rezilienți. Discutăm despre dezvoltarea rezilienței la copiii mici, începând chiar de la 2 ani, dar și la copiii mari, până la 18 ani. Veți găsi aici modalități de a-i ajuta să învețe cum să-și reducă stresul și să se confrunte cu provocările, să-și rezolve problemele cu semenii și să-și gestioneze îndoiala de sine.

Chiar dacă tema acestei cărți este reziliența, o mare parte din conținutul lucrării se referă la parentingul de bun-simț. Nu vă așteptați ca fiecare pagină să facă trimitere la pericole și riscuri. Vrem să clădim personalitatea copiilor pe atuurile deja existente în ei. Multe dintre situațiile prezentate nu par legate în mod evident de dezvoltarea rezilienței. De exemplu, sunt discutate strategiile de disciplinare, așa cum se face în fiecare carte despre parenting. Diferența este că aici veți vedea cum să abordați unele dintre aceste chestiuni în moduri care se leagă într-o strategie generală de consolidare a rezilienței. Veți găsi și resursele disponibile online pentru aprofundarea aspectelor care vă consolidează familia și dezvoltă reziliența copiilor voștri.

Mișcarea de reziliență

Mișcarea de reziliență a început ca un demers pentru a afla de ce copiii din același tip de mediu problematic ating niveluri diferite de succes. S-a urmărit modul în care forțele protectoare din viața unui copil au amortizat impactul cu tot ce-i rău. Această abordare se plasează în contrast puternic cu abordarea utilizată frecvent – aceea de a identifica ce n-a mers cum trebuie. Însă liderii mișcării de reziliență provin dintr-o varietate largă de științe și curente. Sociologii privesc contextul social și modul în care acesta sprijină ori subminează comunitățile. Psihologii examinează gândurile și experiențele oamenilor, precum și modul în care acestea le influențează abilitatea de a-și reveni în urma unor dificultăți. Antropologii studiază supraviețuirea umană, precum și modul în care cultura și comunitatea influențează reziliența personală. Așadar, cele mai multe cărți despre reziliență pun accent pe specializarea sau preocupările autorului. Eu vă ofer ce este mai relevant din toate disciplinele, deoarece copiii sunt ființe umane complete, ale căror comportamente nu pot fi niciodată explicate pe deplin prin prisma unei singure științe sau a unei singure teorii. Prin urmare, deși e vital să înțelegem cum gândesc tinerii, e important să luăm în considerare și forțele sociale și comunitare ce-i afectează.

Ar fi lipsit de pragmatism să includem aici toate ideile bune referitoare la dezvoltarea rezilienței. Dacă, totuși, veți da peste o perspectivă care vi se pare că merită explorată mai amănunțit pentru nevoile individuale ale copiilor voștri, probabil că vă veți dori să știți la cine să apelați. Secțiunea de „Resurse“ de pe website-ul HealthyChildren.org

(www.healthychildren.org/buildingresilience) vă poate ghida în explorarea mai multor domenii de interes sau preocupări specifice.

Scopul cărții este să vă aducă la cunoștință cât mai multe idei diferite despre dezvoltarea rezilienței. De aceea, în capitolul 6 vom introduce modelul celor 7 „C”. Iată care sunt aceștia: competența, convingerea, conexiunea, caracterul, contribuția, confruntarea și controlul. Fiecare „C” reprezintă un strat diferit sau o piesă distinctă a abordării generale menite să le asigure copiilor noștri protecție, în timp ce ei își consolidează propriile atuuri.

Câteva teme esențiale se întrepătrund pe tot parcursul cărții. Iată sumarul acestora:

- * Pentru a fi puternici, tinerii au nevoie de iubire necondiționată, siguranță absolută și o conexiune profundă cu cel puțin un adult.
- * Uneori, cel mai bun lucru pe care-l putem face pentru ca tinerii să-și învețe lecțiile de viață este să nu le stăm în cale.
- * Tinerii se ridică sau se coboară la așteptările adulților.
- * Să-i ascultăm pe tineri cu atenție este mai important decât orice cuvânt am putea spune noi. Asta se aplică atât în situațiile de rutină, cât și în momentele de criză.
- * Nimic din ce spunem nu-i la fel de important precum ceea ce văd tinerii că facem zilnic.
- * Tinerii întreprind acțiuni pozitive numai dacă au dinainte încredere că le pot realiza. Ei dobândesc această încredere atunci când au un motiv întemeiat să creadă că sunt competenți.
- * Pentru ca tinerii să-și dezvolte puterea de a trece peste obstacole, ei au nevoie să fie convinși că pot controla ceea ce li se întâmplă.
- * Tinerii cu o gamă vastă de strategii de confruntare (cu situațiile neprevăzute) vor fi pregătiți să treacă peste factorii de stres și vor fi mai puțin predispuși să încerce comportamentele riscante de care ne temem.

Acesta nu este un ghid cu instrucțiuni. Nu veți găsi aici o listă de pași cu mențiunea: „Urmați pasul 1, apoi 2, apoi 3 etc.” Mai degrabă seamănă cu o culegere de rețete, pentru care ne asigurăm mai întâi că știți toate ingredientele. Am inclus aici o abundență de soluții, capabile să stimuleze reflecțiile și dezbaterile. Discutați despre aceste idei cu partenerul vostru sau cu alți adulți importanți din viața copiilor voștri. Vă veți da seama că, instinctiv, deja cunoașteți multe dintre aceste informații. Lucrarea de față aprofundează tot ce-i mai relevant din ceea ce știți. Și vă îndeamnă să aveți mai multă încredere în instinctele voastre decât într-un „expert”, când vine vorba despre evoluția benefică a propriei familii. Lucrând vreme de peste 32 de ani cu nenumărate familii, am realizat

că aș putea învăța și eu multe despre parenting de la fiecare dintre voi. De fapt, multe dintre ideile adunate aici le-am asimilat de la pacienții mei și familiile lor.



Așa cum părinții visează la o lume sigură, ideală pentru copiii lor, eu aș vrea ca toți tinerii la care țin să fie ocrotiți și să se îndrepte spre un viitor luminos. De fapt, cei mai mulți copii pe care-i consiliesc eu își folosesc în mod eficient reziliența înăscută și sunt gata să înfrunte tot ce-i așteaptă. Însă aproape zilnic văd și tineri cu probleme – dependenți de droguri, depresivi, cazuri de suicid; fete de 14 ani însărcinate; tineri fără un cămin stabil, care-și fac veacul în adăposturi și pe străzi; copii având infecții cu transmitere sexuală; victime împușcate și copii care fac uz de arme. Ar fi nerealist să presupunem că numai tinerii fără cămin în serviciul cărora mă pun eu sau cei care trăiesc în comunități sărace și marginalizate au probleme. Trebuie să spun că mă ocup și de copii proveniți din suburbii cu venituri mari, care fac abuz de alcool, sunt anxioși, depresivi și suicidari, de tineri iau droguri, fete care rămân însărcinate, suferă de infecții cu transmitere sexuală și au tulburări de alimentație. Sunt atât de stresați, încât gestionează presiunile îndreptate asupra lor într-o manieră distructivă.

Aceste două grupuri – asemănătoare în manifestări și totuși diferite ca proveniență – suportă consecințele presiunilor (opuse, dar la fel de reale) cauzate de sărăcie și de bogăție. Între aceste extreme, mulți alți tineri se zbat să-și croiască drum prin copilărie și adolescență. Deși toți vor avea parte în anumite momente de diverse lovituri, mulți le vor folosi pentru a deveni oameni mai puternici, mai adaptați. Putem face și noi ceva: să ne asigurăm că tinerii devin adulți sănătoși, inteligenți emoțional. De aceea vă faceți timp să citiți această carte. Deja vă dovedeți devotamentul, iar acest demers este de bun augur pentru copiii voștri.

Deși copiii au multe abilități și atuuri naturale, sunt oricând capabili să dezvolte o reziliență și mai mare. Numai că este dificil s-o facă singuri. Toți tinerii au nevoie de adulți grijulii care să-i îndrume și să-i sprijine. E nevoie de un efort coordonat pe mai multe niveluri, dacă vrem să creștem generații viitoare de tineri rezilienți. Cel mai bun punct de pornire este căminul părintesc. Și e bine să începem cât mai devreme posibil, încă de când sunt mici copiii.

Părinții sunt centrul de greutate din viața copiilor. Acțiunile acestor adulți – demarate încă din pruncie, cu ani buni înainte să intre cei mici în adolescență – fac diferența în ceea ce privește sănătatea, succesul și bunăstarea viitoarelor generații de adulți. Dar indiferent de vârsta unui copil, amintiți-vă că nu-i niciodată prea târziu să aplicați abordări noi pentru a dezvolta reziliența unui copil. Roadele eforturilor voastre se vor înmulți pe parcursul copilăriei, vor culmina în adolescență și îi vor servi copilului

inclusiv în viața adultă. Eforturile părinților trebuie, la rândul lor, sprijinite de profesioniști, comunități și societate.

Ideea aceasta îmi reamintește de bucuria mea cea mai mare, provocarea mea cea mai complexă și datoria mea cea mai importantă – sunt părintele unor fiice minunate, Ilana și Talia. Cu siguranță am învățat mai multe despre copii și infinit mai mult despre parenting după ce-am avut privilegiul de a deveni tăticul lor. Știu, la fel ca voi, ce înseamnă să ai sufletul în custodia altcuiva, să iubești așa cum nu ți-ai imaginat vreodată și să-ți faci griji și frici cum nici măcar nu știai că se poate, cât timp n-ai avut ceva foarte prețios de protejat. Vă asigur că mă aplec foarte smerit asupra acestor pagini. Știu că nu există nici un plan magic pentru creșterea copiilor, ci doar iubire și cele mai bune intenții.

Stresul și efectele sale

În America secolului XXI, stresul pare să fi pătruns în viața tuturor și să fi rămas acolo în permanență. Familiile sunt împovărate de griji financiare și profesionale. Separarea și divorțul au devenit ceva comun. Copiii sunt stresați și acasă, și la școală („Mai repede, termină asta, fă-ți temele, dă probă să intri în echipă, du-te la audiții pentru piesa școlii, stai departe de probleme, fă-ți mai mulți prieteni, nu te atinge de alcool, ferește-te de droguri...”). Semenii lor pun încontinuu presiune pe ei („Fii șmecher, încearcă asta, arată-ne că nu ești un ratat, nu sta cu fraierii ăia...”). Mulți copii pun ei înșiși o presiune suplimentară asupra propriei persoane („Trebuie să slăbesc, să port hainele și pantofii potriviți, să-mi fac un tatuaj, să le arăt părinților mei că nu mai sunt un copilaș neajutorat, să fac și eu tot ce fac prietenii mei...”).

Iar societatea contemporană și mass-media suplimentează stresul familiei ori de câte ori pornim televizorul, citim o știre pe net sau deschidem o revistă tipărită.

Gestionarea stresului

Adulții fac față stresului continuu în diferite moduri – sport, meditație, plimbări, timp pentru sine în detrimentul orelor suplimentare sau al weekendurilor la job, analgezice, fumat sau un pahar de vin în plus. Dar copiii cum fac față stresului? În funcție de vârsta și temperamentul lor, unii copii aleg strategii sănătoase și pozitive (se joacă, fac exerciții fizice, poartă discuții private), alții se interiorizează (se retrag, se bosumflă, își pierd concentrarea), iar alții își varsă năduful asupra celor din jur (sunt agresivi, răspund obraznic, fac crize). Copiii mai mari apelează la mecanismele de coping pe care le observă la cei de vârsta lor sau în mass-media (fumează, se droghează, se încaieră, au activitate sexuală, capătă tulburări de alimentație, se automutilează, devin delicvenți). Adulții consideră, de obicei, aceste activități ca fiind „probleme de comportament”. În realitate, comportamentele negative sunt adesea încercări de a contracara stresul, de a-l elimina, de a se relaxa și de a face ca tot ce-i neplăcut să dispară.

Când copiii sunt stresați, primul lor impuls este să scape de disconfort. Dar nu reflectează în mod rațional la cea mai bună metodă de a ajunge la rezultat. Ei se eliberează acționând impulsiv sau urmând căile cele mai accesibile, pe care le văd în mass-media sau la alți copii. Mulți tineri pur și simplu nu cunosc alternative mai sănătoase și mai eficiente. Dacă nu-i îndrumăm pe căile pozitive de a se elibera și a-și reduce

stresul, vor copia comportamentele negative ale semenilor sau cultura ilustrată în mass-media. Iar la un moment dat, se vor trezi prinși într-o buclă de comportamente negative și riscante (adoptate ca strategie de coping). Trebuie să-i ajutăm să evite căderea în acea spirală vicioasă.

Înainte ca un copil sau un adult să-și poată schimba un comportament indezirabil, este esențial să înțeleagă rolul acestuia ca mecanism de coping (de a se confrunta cu problemele): cum funcționează, care-i cauza și ce nevoie împlinește. Să vedem câteva exemple comune, în cele ce urmează. Când crește presiunea la locul de muncă, un adult se poate elibera de tensiune pentru un timp ieșind la o țigară sau plângându-se unui coleg despre șeful său idiot. Când un copil este necăjit de alții în autobuzul școlii, el se poate închide în sine simulând că nimic nu s-a întâmplat sau îl poate lovi pe cel care l-a deranjat. Când prietenii săi beau la o petrecere, un adolescent simte presiunea de a fi acceptat în grup, așa că bea fără să știe când să se oprească, doar ca să țină pasul cu ceilalți. Face asta în parte ca răspuns la presiunea semenilor, dar mai sunt și alți factori declanșatori. Interdicția de a bea îi sporește stresul. Are o dilemă. Dar a văzut cum îi relaxează alcoolul pe părinții săi, prin urmare decide să bea ca să scape de propriul stres.

Multe dintre aceste comportamente sunt pe termen scurt eficiente în eliberarea stresului. Copilul necăjit în autobuz se eliberează de tensiune lovindu-l pe cel care l-a necăjit. O adolescentă care simte că nu are destul control asupra vieții sale va tinde să controleze orice altceva îi stă în putință. Deși nu deține control asupra modului în care este tratată de părinți sau de a urma o școală sau alta, realizează că își poate controla dimensiunea și forma propriului corp. Refuzându-și mâncarea, instituie un oarecare control (care temporar îi scade stresul), însă rezultatul pe termen lung poate fi o problemă de alimentație. O tânără care nu se simte apropiată de familia ei s-ar putea alătura unei găști, pentru a avea sentimentul de apartenență, loialitate și protecție. Cu toate că gașca umple un gol, alegerea de a se alătura acesteia este profund distructivă. Adolescenții anxioși cu privire la capacitatea lor de a se ridica la nivelul așteptărilor formulate de părinți sau de profesori ajung în unele cazuri să apeleze la droguri pentru scăpa de încordare. Sentimentele lor de insuficiență sau teama de eșec se risipesc în ceața creată de marijuana. Numai că toate sentimentele revin după ce trece efectul drogului, motiv pentru care e posibil să folosească droguri mai des, pentru a ține stresul sub control.

Strategiile negative sunt soluțiile rapide pentru eliberarea de stres, dar au consecințe dăunătoare pentru copii, familii și societate. Este de datoria noastră să-i convinsem pe tineri că, deși stresul face parte din viață, modalitățile sănătoase de a-i face față sunt protectoare, eficiente și aducătoare de satisfacții.

Poate fi stresul un factor stimulativ?

Un nivel moderat de stres ne motivează să ne străduim spre a obține rezultate pozitive. De exemplu, un pic de stres ne dă energia necesară pentru a ne îmbunătăți

performanțele în timpul unei prezentări la locul de muncă. Puțin stres energizează copilul să cânte bine la un instrument în timpul unui recital ori să se antreneze pentru o cursă sportivă. Fără stres ocazional, în doze mici, devenim pasivi, diminuându-ne abilitatea de a evolua. Problemele apar, totuși, atunci când stresul devine cronic sau când nu-l putem gestiona adecvat pentru a ne duce la bun sfârșit sarcinile și responsabilitățile. Când ne copleșește, stresul se transformă într-o forță distructivă care dăunează corpului, ne paralizează eforturile sau ne îndeamnă spre comportamente periculoase.

Stresul cu efect benefic

Ar fi prea simplist să vedem stresul numai într-o lumină negativă. De fapt, stresul e merit să ne salveze viața. În cazul unui pericol real, stresul stimulează secreția de adrenalină, iar ca urmare ne mișcăm mai rapid pentru a scăpa de amenințare.

Corpul uman se poate adapta rapid, pentru a-și satisface diferite nevoi. Conexiunile complexe dintre nervi, hormoni și celule permit apariția unor modificări provocate de emoțiile, gândurile, plăcerile și temerile pe care le percepe creierul uman. Corpul e o mașinărie adaptabilă, ale cărei funcții se modifică în funcție de mediul în care se află și de stare (vigilență, relaxare, activare sau frică).

Însă corpul uman n-a fost proiectat să supraviețuiască în stilul de viață al secolului XXI. Dacă ar fi fost, ar fi devenit mai puternic cu nutriție fast-food. Pielea ar fi beneficiat de lumina ultravioletă în exces pe care o lasă să treacă gaura din stratul de ozon. Și am fi devenit temporar surzi la auzul amenințării cu concedierea.

Ființa umană s-a adaptat pentru traiul în junglă – un loc unde în orice moment un tigru poate sări asupra ta dintr-un tufiș. Imaginați-vă scena. Strămoșul omului se hrănește cu fructe de pădure și stă la soare. Brusc, vede un tigru. La creier ajunge senzația de teroare, înainte ca el să conștientizeze pericolul. Sistemul său nervos se activează instantaneu; hormonii îi năpădesc întregul corp. Unii hormoni, precum adrenalina, îi asigură explozia inițială de energie, atât de necesară pentru fugă, în timp ce alți hormoni mobilizează resursele disponibile în organism pentru a-i satisface nevoile imediate de supraviețuire (tensiune arterială crescută pentru a pompa sângele cu putere prin organism și eliberare de energie prin arderea depozitelor de glucide) și-l pregătesc pentru refacerea pe termen lung (realimentarea cu apă și zaharuri).

Când strămoșul nostru – să-l numim Sam – sare în picioare, ritmul său cardiac crește pentru a-i pompa sângele cât mai rapid posibil. În timp ce fuge de tigru, respiră frecvent ca să-și oxigeneze sângele. Sudoarea care picură de pe corpul lui Sam îl răcoare în timp ce aleargă. Pupilele i se dilată, pentru ca în penumbra creată de vegetație el să vadă mai bine obstacolele din calea sa și să nu se împiedice de vreun pietroi. Nu se gândește la nimic în afara alergării, fiindcă nu se poate opri să-l întrebe pe tigru dacă ar putea cumva să-și rezolve problemele amical.

Prima senzație resimțită de Sam ne este familiară: fluturi în stomac. Sam simte asta în parte din cauza sângelui care, deși anterior îi circula prin măruntaie pentru a digera mâncarea, acum se duce spre picioare astfel încât el să poată fugi mai rapid. În perioade de repaus, mușchii utilizează numai vreo 20% din sângele pompat de inimă, în timp ce rinichii și stomacul consumă câte 20% fiecare. În cazul unui eveniment stresant, mușchii solicitați excesiv utilizează până la 90% din sângele pe care inima îl poate pompa. Deoarece în caz de pericol inima pompează mai viguros decât pe timp de repaus, mușchii beneficiază de o cantitate de 18 ori mai mare de sânge decât în perioadele calme. În momentele stresante, rinichii și stomacul mai primesc doar 1% din sânge. Nu-i de mirare că nu ne dorim să mâncăm în momentele de stres extrem.

Fără reacția la stres, strămoșii noștri n-ar fi supraviețuit. Dar stresul ne-a ajutat să facem mai multe decât să fugim de tigri. Ne menține în alertă, gata de reacție. Data viitoare când Sam s-a așezat să mănânce fructe de pădure, a fost mai atent la sunetele care se auzeau din tufișuri. Vigilența aceasta crescută, cauzată de un nivel moderat de stres, ne ajută și în prezent. Ne împinge să ne terminăm rapoartele la job și îi determină pe copiii noștri să studieze atunci când anticiparea unui test le generează exact cantitatea potrivită de stres.

În prezent, puțini dintre noi mai trebuie să fugă de tigri, dar situațiile de criză (precum violența, războiul, dezastrele naturale și bolile severe) necesită eforturi intense pentru supraviețuire. Însă cele mai multe evenimente care ne provoacă stres nu sunt o amenințare la adresa vieții (cearta cu soțul, presiunile de la serviciu, grijile economice sau provocarea continuă de a menține echilibrul între multele roluri pe care le avem în familie și societate). Organismul nostru nu e adaptat să facă față acestor nevoi zi după zi. Imaginați-vă cum ar fi fost să fie. Să zicem că șeful vă amenință cu concedierea. Imediat, partea din creier în care ați stocat gluma lui preferată se activează, iar voi îi reamintiți poanta de la final pentru a-l binedispune. Sau centrul emoțiilor din creier vă ajută să veniți cu cel mai flatant comentariu. Și apoi, nici nu vă mai ia somnul, deoarece știți că supraviețuirea la serviciu depinde de eforturile voastre de a lucra 92 de ore pe săptămână. Mâncatul nu vi se mai pare necesar, fiindcă organismul vostru încă mai digerează cina de marți. Nu mai e nevoie să vă pierdeți timpul cu mese inutile!

Dar să revenim la realitate. Când șeful amenință că v-ar putea concedia, prima voastră senzație este aceea de vomă. Brusc, nu mai e nicio picătură de sânge în măruntaie. Tot sângele s-a dus în picioare și vreți doar să fugiți, ca să scăpați cu viață. Dar n-o faceți. Rămâneți pe loc, deoarece vă dați seama că n-ar fi un comportament adecvat să dați bir cu fugiții.

Totuși, inima vă bate de parcă într-adevăr chiar ați fi luat-o la goană. Respirația vi se precipită. Vă trec transpirațiile și vă ia cu călduri, din cauză că adrenalina care vă aleargă prin vene contravine posturii voastre înțepenite. De ce stați locului, când tigrul – șeful – e gata să vă devoreze?

N-ar fi grozav să avem seturi interschimbabile de hormoni, care să ne ajute să facem față cât mai eficient posibil fiecărei situații de criză? De exemplu, niște hormoni care să

ne facă să regresăm în pielea unor copii drăgălași de 4 ani, atunci când ne certăm cu mama? Sau hormoni care să ne transforme în mașinării inteligente fără nevoi biologice – fără somn, fără mâncare, fără nevoia de a merge la baie și, cu siguranță, fără sex – atunci când trebuie să ne pregătim pentru un examen? În realitate, avem doar hormoni care ne ajută să scăpăm de tigrul sau de alte pericole mai ascunse din junglă.

Dacă stresul este un instrument de supraviețuire, de ce ne mănâncă de vii?

Când l-a urmărit tigrul, Sam a avut puține opțiuni. Fie îl mânca tigrul, fie scăpa. Dacă ar fi fost mâncat, n-ar mai fi trebuit să-și facă prea multe griji. Dacă a supraviețuit, fiți siguri că explozia de energie i-a permis să alerge mai repede ca tigrul sau măcar să-l depășească pe Zok (prietenul său mai lent, pe care l-a mâncat tigrul). În goana pentru supraviețuire, organismul lui Sam a folosit la maximum întregul cocteil hormonal, omul s-a bucurat că a scăpat cu viață și, în scurt timp, corpul a revenit la normal. Însă în lumea modernă, aceiași hormoni ai stresului rămân blocați în trup fiindcă, spre deosebire de unchiul Sam, noi nu reacționăm atât de radical la explozia de hormoni. N-o luăm la fugă. Drept urmare, hormonii stresului continuă să circule, neutilizați și derutați: „De ce-a rămas corpul nostru așezat pe scaun, când tigrul l-a atacat?”

Dar avem și tipuri mai subtile de hormoni decât cei generați de atacul unui prădător. Conexiunile complexe din organism ne permit satisfacerea unei game largi de nevoi. Tensiunea arterială, de exemplu, oscilează mult pe parcursul zilei. În timpul somnului, scade. În situații de criză sau la efort maxim, se ridică semnificativ. Într-o zi agitată, se situează undeva pe la mijloc. Factorii ce controlează activitatea arterială (ritmul cardiac, vasodilatația, nivelul de apă și sare) fluctuează încontinuu ca într-un dans, având rolul de a satisface nevoile corpului. Acest dans implică oscilații ale sistemului nervos și ale sistemului endocrin – toate, într-o coregrafie magică, elaborată de creier. Totuși, creierul nu este un coregraf obiectiv. Se lasă profund influențat de emoții și pasiuni. Ocazional, tensiunea arterială crește din cauza unei necesități reale, cum ar fi nevoia de a alerga sau chiar de a ne ridica în picioare după ce-am stat o vreme întinși. Alteori, tensiunea arterială crește din cauza unei emoții intense sau rămâne ridicată vreme îndelungată, acompaniind o stare de vigilență, parcă așteptând o situație de criză. De ce oamenii săraci suferă de mai multe boli? Explicațiile sunt foarte complexe. Cu siguranță, o parte din răspuns acuză prezența continuă a stresului. Persoanele cu posibilități financiare scăzute trăiesc perpetuu sub asediul constant al grijilor, așa că tensiunea lor rămâne mereu la cote înalte. Iar tensiunea arterială ridicată duce la diverse boli. Cercetările au arătat din ce în ce mai clar că traumele din copilărie – cunoscute sub denumirea „experiențe adverse din copilărie” – generează un stres toxic, care setează pentru tot restul vieții reacțiile hormonale din organism și bătătoarește căile neuronale

din creierul unei persoane. Alți doi factori explică de ce oamenii stresați au o sănătate precară. În primul rând, oamenii stresați sunt mai predispuși să facă orice este necesar pentru a se elibera de stres. Numai că multe dintre căile de refulare la care apelează sunt extrem de nocive (fumatul, abuzul de alcool și dependența de droguri). În al doilea rând, oamenii afectați de stres persistent au și tendința de a mânca mai mult. Iar obezitatea duce și ea la diverse boli.

Să ne întoarcem la Sam. Stresul l-a ajutat să supraviețuiască și în alte situații, nu doar să fugă din calea unui animal hămesit. Când lui Sam îi era foame, nu putea pur și simplu să meargă la supermarket. Anotimpurile cu recolte îmbelșugate erau urmate de vremuri mai grele și, uneori, de foamete. Corpul lui Sam s-a adaptat la un ciclu de festin/foamete. De fapt, el putea chiar și să anticipeze când avea să vină o perioadă mai grea. Organismul îi dădea suficiente semnale de stres, astfel încât metabolismul lui să se adapteze. Prin urmare, corpul său stoca mai multă hrană sub formă de țesut adipos (grăsime), astfel încât el să poată traversa cu bine perioada de lipsuri. De asemenea, organismul secreta hormoni care-i sporeau apetitul, astfel încât să mănânce cât mai mult posibil atunci când hrana se găsea din belșug. Acestea fiind antecedentele speciei, de ce suntem surprinși că oamenii afectați de un stres moderat, însă persistent, au tendința să mănânce prea mult? Acest nivel de stres nu este el, oare, echivalentul presimțirilor pe care le aveau strămoșii noștri în timp ce se pregăteau pentru vremuri de restriște?

Să înțelegem rolul stresului

Pe măsură ce lecturați cartea de față, ar fi util să vă reamintiți următoarele puncte-cheie, fiindcă ne conturează o imagine de ansamblu asupra stresului:

- * Stresul nu e ceva nemaîntâlnit. Mereu vom resimți un anumit nivel de stres pe parcursul vieții.
- * Stresul este un important instrument de supraviețuire.
- * Reacția la stres a organismului este mediată de complexa interacțiune a unor percepții senzoriale (imagini și sunete) cu creierul și restul sistemului nervos, cu hormonii și întregul sistem endocrin, precum și cu toate celulele și organele.
- * Emoțiile joacă un rol important în perceperea stresului, deoarece creierul guvernează toate emoțiile. Atitudinea noastră față de stres și măsurile pe care le luăm ca să scăpăm de stres afectează impactul unui eveniment stresant.

În pofida dorinței noastre de a ne proteja copiii, nu putem elimina complet stresul din viața lor. Dar putem juca un rol esențial ajutându-i să învețe să reacționeze la stres în cele mai benefice moduri. Unul dintre acestea e să înțeleagă cum ne ajută emoțiile

să facem diferența între o criză reală și un incident minor. Un tigru care ne fugărește reprezintă o situație de viață și de moarte. De asemenea, prognoza unui uragan ne mobilizează să acționăm rapid și să plecăm. O mașină care vine din sens opus și intră bruscă pe banda noastră ne determină instantaneu să ne dăm laoparte din calea ei.

Însă stresul mai moderat, concretizat spre exemplu în așteptarea unei analize pentru un simptom supărător, care necesită un consult medical, merită doar o atenție sporită. Dacă, să zicem, un tânăr amplifică prin repetiție un stres moderat (cum ar fi învățatul pentru examene), la un moment dat el nu se va mai putea pregăti bine din cauză că-și va pierde capacitatea de concentrare. Și va intra în starea în care fugi de tigru, incapabil să te concentrezi pe altceva decât disperarea de a scăpa. În asemenea situații de stres moderat, mesajele mai subtile (sau mai puțin subtile) ale părinților vor ajuta copiii să definească ce anume reprezintă o *situație de criză* și să înțeleagă cum acționează în organism hormonii de stres. Altfel spus, vă doriți oare ca ei să perceapă drept „criză majoră” o notă de 9 sau o cameră dezordonată?

Părinții nu controlează universul propriilor copii și nici nu determină în totalitate cum definesc tinerii „criza”. Părinții nu controlează fenomene precum sărăcia, rasismul și toate celelalte probleme ale umanității. Dar îi pot pregăti pe copii să navigheze printr-o varietate de situații stresante, învățându-i ca – pe tot parcursul vieții – să evalueze cu realism iminența unui pericol, apoi să dezvolte strategii de abordare și rezolvare a problemelor și în final să găsească modalități de relaxare care să-i ajute să estompeze efectele stresului. Și poate cel mai important, părinții trebuie să țină cont că ei constituie pentru copiii lor un *model* despre cum se poate gestiona stresul în mod sănătos.