

Sa fii parinte reprezinta un full time job. Iar caracteristicile acestui job le inveti permanent. In relatia cu copiii se poate intampla sa iti pierzi rabdarea, sa nu stii cum sa actionezi, sa nu intelegi cum de s-a ajuns intr-o anumita situatie, sa nu intelegi comportamentul lor sa recurgi la solutii pe care apoi le regreti. Fiecare parinte simte aceste lucruri la un moment dat. Adesea parintii isi folosesc puterea, devin autoritari si cred ca doar asa reusesc sa faca fata copilului neascultator. Se ajunge la pedeapsa si rasplata, modalitati ineficiente de lucru cu copiii. Pedeapsa ajunge sa intareasca acel comportament nedorit al copilului si sa afecteze pe mai multe planuri relatia lui cu parintii sau cu cei din jur. Ceea ce incercam prin aceste articole sau in cadrul consilierii familiale nu are in vedere gasirea unui vinovat ci a unor solutii eficiente de imbunatatire a relatiei cu copiii.

Cate ceva despre copii

Personalitatea copilului se fixeaza in jurul varstei de 5 – 7 ani. Metodele de operare, de rezolvare a problemelor insusite pana la aceasta varsta ii vor servi probabil toata viata. Copiii sunt excelenti observatori dar foarte prosti interpreti. Altfel spus, e important ceea ce cred ei despre un fapt, despre atitudinea dvs., cum simt ei ca ii afecteaza si nu situatia in sine. Fiecare raspuns neadevarat dat copilului slabeste increderea lui in tine. Putem descuraja un copil asteptand nimic de la el sau asteptand prea mult. Descurajarea este cauza tuturor comportamentelor neadecvate ale copiilor. Incurajarea creste stima de sine si respectul. Copiii accepta responsabilitati la o varsta foarte mica, daca adultii le dau sansa. Chiar si un bebelus accepta responsabilitatea de a se juca, de a se amuza singur in patutul lui daca i se ofera ocazia. Daca insa este obisnuit sa aiba in permamanenta pe cineva in preajma isi va dori tot timpul acest lucru si va sti cum sa-l obtina. De obicei tatal si copiii nu au nevoie sa si asume responsabilitati pentru ca mama este atat de buna incat se ocupa ea de toate. Prima sarcina a mamei este sa creeze legatura cu copilul ei iar apoi sa o extinda catre tata si catre societate. Copilul nu trebuie sa fie atat de indrumat incat sa nu mai poata decide singur. Copilul trebuie apreciat pentru ceea ce este nu ceea ce face. Sa nu confundam niciodata fapta cu faptasul. Trebuie sa aiba posibilitatea de a alege intre limite convenabile si pentru parinti. Cele mai multe probleme cu copiii le avem pentru ca nu le intelegem mesajul, ii pedepsim iar comportamentul lor se deterioreaza si mai mult.

Copiii invata ce traiesc

Daca un copil traieste cu critica, invata sa condamne.
Daca un copil traieste cu ostilitate invata sa lupte.
Daca un copil traieste cu ridiculizare invata sa fie timid.
Daca un copil traieste cu rusine, invata sa se simta vinovat.
Daca un copil traieste cu toleranta, invata sa fie rabdator.

Daca un copil traieste cu incurajare, invata increderea.
Daca un copil traieste cu recunostinta, invata sa aprecieze.
Daca un copil traieste cu corectitudine, invata ce e dreptatea.
Daca un copil traieste cu siguranta, invata sa aiba incredere.
Daca un copil traieste cu aprobare, invata sa se placa pe sine.
Daca un copil traieste cu acceptare si prietenie, invata sa descopere dragostea in lume.

Incurajare sau lauda

Lauda

- are un efect injositor, mareste relatia inferioritate-superioritate
- deseori exista un dar
- apar comparatiile cu ceilalti
- se refera la faptas, nu la fapta, are efect de judecata absoluta
- cere o straduinta nevrotica spre superioritate, creeaza dependenta

Incurajarea

- se face pe baza de echivalenta. Celalat este luat in serios
- nu pune conditii
- compara cu cel care se vorbeste, cu calitatile lui
- se refera la fapta si este o constatare facuta pe moment
- ridica valoare de sine si sentimentul de comuniune sociala

Exemple de incurajare:

Sora ta se descurca foarte bine la chimie. Desigur si tu ai putea face acelasi lucru.
E foarte dragut ca vrei sa ma ajuti dar de data asta vreau sa o fac singur.
Stiu ca vei reusi, trebuie doar sa te straduiesti mai mult.
Voi doi sunteti singurii care puteti rezolva cearta voastra.
Desenul tau e reusit, ai fi putut sa-l si colorezi?

Scopurile gresite ale comportamentelor dificile ale copiilor

Dupa cum spuneam copiii pot interpreta gresit atitudinile parintilor, se pot simti frustrati, descurajati si astfel ajung la comportamente neadecvate. Pe masura ce descurajarea lor creste trec de la un scop la altul. Mai intai incearca sa obtina atentie. Daca simte ca a esuat, e ranit si vrea sa se razbune. Apoi intra intr-o lupta pentru putere si daca nici asa nu simte ca e valorizat, ca apartine, renunta total, se izoleaza, se retrage.

Atentia excesiva

Prin comportamentul sau copilul vrea recunoastere . Uneori incearca sa atraga atentia excesiv si intr-un mod negativ. Isi intrerupe parintii, este hiperactiv, zgomotos, pune intrebari intr-una, face pozne, are obiceiuri proaste. Sau dimpotriva afiseaza slabiciune sau este sarmant. Reactia parintilor. Sunt exasperati, la capatul rabdarii, vor sa aiba liniste. Isi cearta copiii fara succes. Comportamentele se repeta.

Putere

Este agresiv, rebel, refuza, nu se supune, minte, are crize de nervi, o face pe seful. Poate manifesta si o opozitie pasiva prin suptul degetului, minciuni, lene. Reactia parintilor. Adesea ei intra in aceasta lupta pentru putere. Se simt frustrati, devin din ce in ce mai autoritari crezand ca nu sunt destul de fermi. Asta nu face decat sa accentueze comportamentul copiilor.

Razbunare

“Ma ranesti, ma pedepsesti si eu voi face la fel”. Violent, ursuz, ranire afectiva sau fizica a celor din jur sau autoagresiune. Reactia parintilor. Se simt raniti, cred despre copilul lor ca este rau, obraznic si ajung sa-l raneasca la randul lor.

Retragere

Nu are chef sa faca nimic, incepe ceva dar renunta usor, se izoleaza de ceilalti. Este expresia celui mai inalt grad de descurajare pe care o resimte. Reactia parintilor. Se simt neajutorati nu stiu ce sa-i mai ofere copilului, vor sa-l ajute cu orice pret. In schimb nu primesc nici un raspuns.

Consecintele stilurilor parentale

Urmatoarele lucruri sunt consecinte probabile ale stilurilor parentale percepute in copilarie si concluziile trase. Lucrurile pot sta inasa si altfel. Nu este ca un fel de determinism. Intotdeauna alegem cum sa ne purtam, e drept ca nu suntem mereu constienti de alegerea facuta.

Democratic. Ca adult ajunge sa aiba o atitudine pozitiva, sa vrea sa-si imbunata'easca viata. Vrea sa-i ajute pe ceilalti, sa contribuie. Poate sa conduca dar si sa fie cooperant. In relatiile intime se simte egal cu partenerul. Oferă grija si iubire.

Prea liber. Rasfatat, plictisit, fara vointa, fara initiativa. Asteapta de la ceilalti sa-i anticipeze dorintele. Nu-i place sa munceasca nu persevereaza. Se ataseaza de parteneri indulgenti, incearca sa inspire mila.

Prea supus. Este impulsiv, dificil, extravagante, are accese de furie. Este obisnuit sa faca numai cum vrea el, nu se gandeste la ceilalti. Asteapta admiratie pentru eforturi modeste. In cuplu vrea in permanenta ca partenerul sa se ocupa de el.

Prea constrangator. Vrea totul sau nimic. Poate face pe seful, e rebel dar poate sa se si supuna, amana mereu. Casatoria e vazuta ca o datorie, relatiile nu-i aduc satisfactii.

Perfectionist. Frecvent deprimat. Viata e vazuta ca o lupta fara satisfactii. Nu accepta laude. Se simte superior, poate fi critic si greu de multumit. Trebuie a se intreaca mereu pe sine. In relatie nu e afectuos, cauta mereu partenerul perfect.

Excesiv de responsabil. Foarte greu se relaxeaza. Isi asuma mai multe obligatii decat poate duce. Se simte presat, se teme de esec. Nici in relatie nu se relaxeaza si-i este greu sa petreaca timpul liber cu familia.

Neglijare. Impulsiv, vrea sa-si umple un vid permanent, este singur. Are relatii superficiale si pe care le exploateaza. Pastreaza distanta. Poate sa fie orientat excesiv spre afirmare sociala si bunastare materiala. Vrea ca partenerului sa-i fie parinte, sa primeasca atentie nelimitata. Poate avea mai multi parteneri deodata ca sa obtina cat mai mult pentru sine.

Respingere. Ostil, suspicios, distant. Se simte fara valoare, e foarte sensibil la esec, prefera sa munceasca singur, ii plac animalele. Este insetat de dragoste dar se asteapta sa fie respins. Atras de parteneri duri.

Cu pedepse. Se simte nedreptatit, asteapta revansa. Invidiaza, e gelos, pedepseste si asteapta sa fie pedepsit. Atras de profesii rigide, munceste excesiv. In relatia intima poate fi abuzator, infidel, gelos.

Hipocondriac. Preocupat excesiv de sanatate, se trateaza mereu. Ii place ca ceilalti sa-l compatimeasca. Munca e o povara. Partenerul trebuie sa joace rol de medic sau de asistenta nu simte placere si nu-si doreste raporturi intime.

Stimulativ din punct de vedere sexual. Tendinta de a sexualiza aspecte diferite ale vietii sau dimpotriva, respinge. Se foloseste de atractia sexuala pentru diverse beneficii. Poate sa-si foloseasca partenerul.