



centrul de
psihologie creativă
future you

PROVOCARILE PARINTILOR

CARE SUNT PRAGURILE DE
DEZVOLTARE DE CARE SĂ ȚII CONT

„Oare sunt un parinte bun?” –
daca ai copii, este foarte
probabil sa iti fi pus aceasta
intrebare cel putin o data. Si
nu e greu de inteles de ce – a
creste un copil vine la pachet
cu decizii pentru care nu
exista mereu o „reteta”.

Din experienta noastra inasa,
exista lucruri pe care le putem
face pentru a deveni parinti
mai buni. Primul dintre
acestea este sa inveti despre
tine si copilaria ta, dar si
despre etapele de dezvoltare
ale copiilor.



INTELEGEREA PROPRIEI COPILARII

Intelegerea propriei copilarii si a felului in care aceasta continua sa influenteze si viata de adult. O buna parte a realitatii pe care o traiesti, felul in care reactionezi la evenimentele din jur, imaginea de sine, felul in care construisti relatii cu ceilalti – toate au fost modelate din copilarie, chiar daca in momentul respectiv nu erai constient de aceste lucruri.

Toate acestea se reflecta, mai departe, si in relatia cu propriii copii – acest lucru nu inseamna neaparat ca vei face aceleasi greseli ca parintii tai, ci doar ca vei fi influentat de lucrurile traite la varste mici.

La ce sa fii atent pentru a vedea daca propria ta copilarie a influentat rolul de parinte?



INTELEGEREA PROPRIEI COPILARII

- Recrearea atmosferei traite in copilarie – inconstient, poti ajunge sa creezi aceeași atmsfera pe care ai trait-o alaturi de parintii tai. De exemplu, se poate intampla sa iti spui lucrurile negative pe care si le-au spus si parintii tai – acea voce critica interioara care iti spune ca nu esti un parinte bun sau ca nu poti educa si creste un copil.
- Imitarea parintilor – folosirea acelorasi tehnici de disciplinare si expresii folosite de parinti: „Esti un copil groaznic”, „Plec acasa si te las aici” etc. Intr-un fel, poti ajunge sa iti etichetezi copiii in acelasi fel in care tu insuti erai vazut de parinti.
- Proiectarea – exista situatii in care copiii sunt vazuti de parinte ca o „extensie”, nu ca fiinte separate, autonome, cu propriile lor personalitati si apetente. Acest lucru te poate impiedica sa iti cunosti intr-adevar copilul si sa ai asteptari nesanatoase de la acesta – de exemplu, nevoia ca el sa reuseasca tot ceea ce nu ai reusit tu insuti



INTELEGEREA PROPRIEI COPILARII

- Folosirea mecanismelor defensive invatate in copilarie in relatia cu propriii copii – daca parintii tai nu au putut sau stiut sa iti asigure un mediu sigur, in care sa te simti acceptat si iubit neconditionat, este posibil sa fi dezvoltat o autosuficienta care sa se manifeste si in relatie cu copiii tai. Acest lucru te va impiedica sa accepti si intelegi emotiile copilului si sa poti constientiza credintele tale irationale.



CUM POTI IDENTIFICA ACESTE TENDINTE?

1. E important sa identifici cat mai multe dintre lucrurile de mai sus. Constientizandu-le, vei putea sa iti modifici comportamentele neconstructive:

a) Incearca sa iti amintesti evenimente importante din copilarie - ce emotii simteai, cum relationai cu parintii tai in cadrul acestora etc.

b) Intreaba-te cum te vedeai pe tine si pe ceilalti in copilarie

c) Aminteste-ti care sunt cele mai frumoase amintiri cu parintii si care sunt cele mai putin pozitive.

2. Acorda atentie felului in care interactionezi cu propriul copil. Cum reactionezi cand face o nazbatie? Cum reactionezi cand are emotii negative?



CUM POTI IDENTIFICA ACESTE TENDINTE?

3. Intreaba-te ce anume te deranja cand erai mic la felul in care erai tratat de persoanele de atasament si vezi daca repeti cumva aceste comportamente in relatia cu copiii tai.

4. Exploreaza propriile perceptii si credinte irrationale alaturi de un psihoterapeut. Acesta te poate ajuta ghida in procesul de autodescoperire si de dezvoltare a unei relatii mai bune cu copiii tai.

Toate aceste lucruri te vor ajuta sa iti intelegi mai bine reactiile si sa vindeci posibile rani din copilarie, sa iti cunosti mai bine copilul si sa poti fi parintele de care are el nevoie, independent de parintele de care ai fi avut tu nevoie la varsta lui. Si nu uita: nu exista parinte perfect, dar dragostea pentru copil este cea care ne motiveaza sa ne dorim sa fim mereu azi mai buni decat am fost ieri.



PROVOCARILE DIN PRIMII 3 ANI

Fiecare persoana traieste diferit experienta cresterii unui copil si a adaptarii la prezenta noului membru al familiei. In functie de varsta copilului, exista mai multe provocari care pot sa apara in cadrul familiei. Despre o parte dintre acestea vom vorbi in cele ce urmeaza.

PRIMELE LUNI DE VIATA

Una dintre cele mai mari „surprize” ale parintilor este aceea ca sugarii manifesta de foarte devreme propria personalitate distincta. Daca ceva ii nemultumeste, tipa, corpul le devine rigid, dau din maini si din picioare. Cand se simt confortabil sau multumiti (de exemplu, dupa ce au fost alaptati), zambesc sau ganguresc.

In primele luni de viata, incepe sa se formeze legatura parinte-copil – mai exact, incepem sa vorbim despre atasament. Acesta reprezinta baza de la care copilul va dezvolta toate relatiile viitoare (inclusiv de cuplu, ca viitor adult).



PROVOCARILE DIN PRIMII 3 ANI

Exista 4 tipuri de atasament:

1. Evitant (copiii care invata sa nu isi exprime sentimentele si care au parinti care nu raspund nevoilor lor timpurii)
2. Anxios (copiii care se simt tematori fata de parinte, se simt nevoiti sa ii „anticipeze” starile si se simt speriasi si in lipsa acestuia)
3. Dezorganizat (copiii nesiguri, care se simt anxiosi in lipsa parintelui, dar care il resping atunci cand reapare. In general, ei simt nevoia apropierii, insa isi percep parintele ca pe o amenintare)
4. Securizant (intalnit la copiii care simt ca au o baza de siguranta in persoana parintelui; ulterior, ei pot intra in relatii cu incredere)

Legatura de atasament depinde de mai multi factori: pe de o parte, este vorba despre disponibilitatea parintelui de a fi prezent in relatia cu copilul. Pe de alta, este important felul in care acesta raspunde semnalelor primite de la copil: daca il alina atunci cand plange, daca ii vorbeste sau zambeste.



PROVOCARILE DIN PRIMII 3 ANI

Pentru proaspetii parinti, mai ales daca sunt la primul copil, plansul bebelusului lor poate fi o sursa de frustrare si oboseala, pentru ca nu ii cunosc inca sursa. La inceput, acesta este prima modalitate prin care copiii isi pot exprima starile.

Cercetarile desfasurate pana acum au aratat ca exista 4 tipuri de plansete: plansul de foame, cel de furie, cel de durere si cel de frustrare. In timp, parintii „invata” sa le recunoasca pe fiecare dintre acestea.

In cultura noastra, intalnim adesea sfatul „Nu il mai lua in brate, vei creste un rasfatat/vrea doar atentie” – ce ar trebui insa sa intelegem este ca un bebelus nu manipuleaza (si nici nu ar putea la o astfel de varsta), ci, pur si simplu, are nevoie sa fie alinat si sa se simta in siguranta. Iar aceasta siguranta o poate da doar parintele.



PROVOCARILE DIN PRIMII 3 ANI

De asemenea, este important sa mentionam ca in aceasta perioada cuplul trece adesea prin situatii dificile: rutina partenerilor este afectata, intervine intr-o mare masura epuizarea si oboseala si pot aparea conflicte legate de felul in care tatal este prezent si implicat in viata bebelusului.

6-12 LUNI

Lumea celui mic incepe sa fie din ce in ce mai complexa: este mai activ, incepe diversificarea alimentara (care este si ea insotita de multe dileme si obstacole) si devine mai curios. Tot acum, „vocabularul” i se imbogateste cu noi sunete si silabe pe care le repeta, incurajat fiind si de felul in care parintii comunica cu el.

In aceasta perioada, foarte multi parinti devin anxiosi cu privire la dezvoltarea copilului lor si achizitiile sale – lucrurile pe care le face (sau nu) sunt oare motive de ingrijorare? Ar trebui sa se adreseze unui medic sau specialist? Cum se comporta alti copii de aceeaasi varsta?



PROVOCARILE DIN PRIMII 3 ANI

1 AN

Odata cu primii pasi facuti, copilul incepe sa exploreze – incepe sa aiba mai multe legaturi sociale si sa faca mai multe lucruri pe cont propriu (se hraneste singur, de exemplu). Acum i se contueaza sentimentul de sine si incepe sa se faca simtita prezenta autonomiei.

Este o perioada foarte energica, in care parintii se simt uneori coplestiti si obositi pentru ca trebuie sa tina pasul cu copilul lor. De asemenea, de multe ori, acesta e momentul in care copilul incepe sa petreaca tot mai mult timp separat de parinte (mama, de obicei, care se intoarce la munca).

Este important de stiut ca aceasta separare nu inseamna ca legatura celor doi are de suferit, atata timp cat parintii continua sa fie conectati la copilul lor si cat acesta este lasat in grija unei persoane de incredere, care este atenta la nevoile si starile copilului.



PROVOCARILE DIN PRIMII 3 ANI

2-3 ANI

Aceasta perioada este plina de provocari pentru parinti – copilul incepe sa manifeste mai puternic comportamente de opozitie si il descopera pe „nu” (cuvant pe care il va folosi cat mai des posibil). Isi doreste foarte mult sa faca lucrurile singur si simte frustrarea mult mai puternic atunci cand nu poate avea ceea ce isi doreste.

Acum apar si primele tantrumuri (crize de furie si plasete), care ii pun pe parinti in dificultate, pentru ca ele nu sunt simplu de gestionat.

Nu mai putin importanta este si integrarea in grupul de la cresa sau gradinita – tranzitia catre petrecerea unei bune bucati din zi intr-un mediu nou, in care lipsesc figurile de siguranta de acasa.

Cu toate acestea, perioada prescolara este foarte importanta pentru copil, care invata sa se adapteze contextelor noi si sa negocieze cu copiii de varsta lui (prin situatiile conflictuale legate de impartirea jucariilor, de exemplu).



PROVOCARILE DE LA 3 LA 12 ANI

Dupa varsta de 3 ani, copiii incep sa aiba un control mai bun legat de gestionarea propriilor emotii – acesta este momentul in care parintii pot sa ii ajute sa aiba o mai buna intelegere a acestora, incurajandu-i sa exprime ceea ce simt cu ajutorul cuvintelor. Stabilirea acestor limite vine cu mai multe dileme, carora li se adauga stresul resimtit de adaptarea familiei la programul de la gradinita sau, mai tarziu, scoala.

3-4 ANI

In aceasta perioada, copiii devin mai independenti si mai increzatori in propriile forte. Aceasta este la varsta la care incep jocurile de rol (ne jucam de-a doctorul, de-a bucatarul etc) si la care sunt mai dispusi sa isi imparta jucariile cu alti copii de aceeasi varsta.

Totodata, se intampla ca unii parinti sa fie confuzi in privinta disponibilitatii celor mici de a imparti: daca un alt copil vrea sa joace cu jucaria lui, cum reactionam in cazul unui refuz?



PROVOCARILE DE LA 3 LA 12 ANI

Este important sa nu il fortati pe copil sa imparta daca nu isi doreste acest lucru – acest lucru nu il face in mod obligatoriu egoist sau incapatanat, ci pur si simplu capabil sa spuna nu. Cei mici impart atunci cand se simt pregatiti sa o faca. Mesajul care ar trebui sa ajunga la copil este acela ca nu este niciodata obligat sa ii faca pe plac altcuiva atunci cand nu se simte inconfortabil.

4-5 ANI

Copiii inteleg acum mai bine regulile si ceea ce au voie sau nu sa faca – in stabilirea regulilor exista insa multe dileme pentru parinti (de exemplu, cum stabilim limitele – sanatoase de altfel – de care au ei nevoie, fara sa le afectam independenta sau initiativa).

Tot in aceasta perioada incepe si epoca lui De ce? – copiii vor sa inteleaga cat mai multe despre lucrurile si actiunile celor din jur, asa ca pun o multime de intrebari. Asaltati de o avalansa de intrebari, parintii se pot simti coplesiti sau foarte aproape de a-si pierde rabdarea.



PROVOCARILE DE LA 3 LA 12 ANI

Un alt comportament des intalnit la aceasta varsta este inventarea unor povesti pe care copilul le impartaseste parintilor.

Acest lucru nu inseamna ca exista o problema cu copilul, ci ca acesta nu face foarte bine diferenta intre realitate si fabulatie – provocarea parintilor consta in gestionarea acestor povesti intr-un fel care sa nu ii afecteze imaginea de sine copilului (etichetarea „mincinos” este printre cele mai frecvente).

Este important de asemenea ca parintii sa acorde atentie acestor povesti – prin joc, copiii isi exprima emotiile. Ascultandu-l, puteti afla cum vede el lumea sau care sunt trairile sale neexprimate, tocmai prin intermediul povestilor pe care ei le creeaza.



PROVOCARILE DE LA 3 LA 12 ANI

6-8 ANI

Responsabilitatile care apar odata cu inceperea scolii pot fi copleitoare nu doar pentru parinti, ci si pentru copil. Acum se instaleaza mai clar autodisciplina si copiii dezvoltă capacitatea de a sta concentrati asupra unei sarcini pentru o perioada mai lunga de timp. Organizarea timpului alocat temelor si invatarii ridica insa cele mai multe probleme pentru familie.

In acelasi timp, activitatile online ale copiilor reprezinta un mare semn de intrebare pentru parinti, care pun, in aceasta perioada, bazele unor obiceiuri sanatoase ale copiilor privind timpul petrecut la TV sau pe telefon si tableta.

Relatiile lor sociale cu copii de aceeași varsta se dezvoltă mult mai bine, in general facilitate de mediul scolar. De asemenea, acum incep, intr-o masura sau alta, comparatiile cu cei din jur sau cu prietenii/colegii pe care ii admira. Aceasta perioada este foarte importanta in dezvoltarea unei imagini de sine sanatoase.



PROVOCARILE DE LA 3 LA 12 ANI

8 -10 ANI

In aceasta perioada, copiii care se indreapta spre pubertate pot experimenta schimbari bruste de dispozitie, care ii pun in dificultate pe multi parinti. Adesea, pot fi nepoliticosi cu cei din jur, mai ales daca se simt criticati si neacceptati.

De asemenea, incep sa fie curiosi despre relatiile dintre baieti si fete si manifesta (desi nu recunosc) un interes pronuntat pentru persoanele de sex opus. La aceasta varsta, copiii ar trebuia aiba o intelegere a ceea ce inseamna sa te simti atras de cineva si ceea ce se urmeaza sa se intample cu propriul corp.

Multi parinti se simt jenati de astfel de discutii cu copiii lor, sau sa creada ca este mult prea devreme pentru ele, insa este important ca informatiile corecte sa ajunga la ei, astfel incat sa poata avea o perspectiva sanatoasa asupra schimbarilor pe care le vor experimenta.



PROVOCARILE DE LA 3 LA 12 ANI

10-12 ANI

In preadolescenta, schimbarile de dispozitie sunt si mai frecvente - multi parinti pot simti ca nu isi mai recunosc propriul copil. Aceste emotii puternice sunt insa normale si reprezinta doar o faza in dezvoltarea sa. De asemenea, tot acum, interesul pentru genul opus se manifesta tot mai mult.

Copiii isi manifesta, de asemenea, si mai puternic propriile hobby-uri – se documenteaza despre ele si vor sa isi petreaca timpul cu alticopii cu interese similare. Relatiile sociale pe care le dezvolta sunt mai puternice (cei mai multi au deja un „cel mai bun prieten”).

Pentru ca tranzitia spre adolescenta sa fie facuta cat mai usor, e important ca parintii sa isi gestioneze emotiile cat mai sanatos si in acelasi timp sa isi invete si copilul sa faca acest lucru. Practic, stabilirea unor canale de comunicare deschisa este vitala: mesajul pe care copiii nostri ar trebui sa il primeasca de la noi este acela ca ii acceptam neconditionat si ca iubirea noastra pentru ei nu depinde de niciun factor exterior.



centrul de
psihologie creativă
future you

facebook.com/PsihologieCreativa

www.cepsi.ro

contact@cepsi.ro