

Mary Sheedy Kurcinka, Doctor în educație



Cum să crești un copil energic

Ghidul părinților cu copii independenți,
determinați și sensibili

Ediția a treia

traducere de **Ana Maria Nicolae**



Crizele de furie

Ce să faci când nimic altceva nu are succes

„*Eram în zona neagră.*”
 „*Ce este zona neagră?*”
 „*Un loc mult mai rău ca <zona roșie>.*”
 – *Dakota, cinci ani*

Trebuie să mă ajuți acum! a exclamat vocea de la celălalt capăt al telefonului. O prietenă din cealaltă parte a țării îmi cerea ajutorul. Se pare că fiul ei, Jayden, își petrecuse ziua făcând tot ce era cu putință să o înfurie – a înjurat, și-a lovit sora, i-a răspuns înapoi prietenei mele și a refuzat să facă tot ce îi cerea ea. Disperată, ea îl trimisese în camera lui, să stea acolo pentru tot restul vieții. După ce a dat jos toate cearceafurile și păturile, s-a aruncat pe pat, într-un acces de isterie, și era în starea asta când ea a sunat.

Uneori, în ciuda tuturor eforturilor de a colabora cu copilul tău energic, nu ai găsit cuvintele de care aveai nevoie. Activitățile de liniștire nu au fost eficiente. Ați suportat prea multe schimbări, prea multă stimulare, prea mult stres – și acum copilul tău e în mijlocul unei crize. Intensitatea crește. Te simți rănită și lipsită de forță.

Toți copiii au crize de nervi sau de furie, oricum vrei să le spui, dar la copiii energici ele sunt mult mai frecvente și mai pline de forță, de tensiune. Una din prietenele mele, care a crescut cinci copii, acum oameni mari, îmi spunea: *Dacă ar fi să fac un tabel cu toate crizele de furie ale celor patru copii mai mici, suma lor nu s-ar apropia de numărul crizelor fiicei mele mai mari. Astăzi ea este un adult absolut strălucit, dar e un miracol că suntem amândouă încă în viață, să vedem asta.*

COPIII ENERGICI AU CRIZE DE DESCĂRCARE

Criza de furie a lui Jayden părea una clasică. Așa și suna, dar nu era. În timp ce vorbeam cu mama lui Jayden, mi-am dat seama că furia lui Jayden nu avea nimic de-a face cu lupta de putere sau cu încercarea de a obține mai multă atenție. Nici măcar nu avea de-a face cu mama sa. Criza lui a escaladat timp de mai multe ore, poate chiar zile. În ultimele trei săptămâni, tatăl său fusese ocupat cu diverse întâlniri de negociere, de la șase dimineața până după miezul nopții. Singură acasă, cu trei copii mici, mama sa era epuizată și nu mai avea răbdare. Jayden este un copil energetic. În plus, Jayden este sensibil din punct de vedere temperamental. A absorbit stresul și dificultățile prin care trecea familia sa și a ajuns la limită. Apoi a explodat și a atras în explozie și lucrurile din camera sa. Aceasta este o criză de nervi de descărcare.

Stella Chess și Alexander Thomas au fost primii care au descris acest tip de criză, în cartea lor, acum deja celebră, *Know Your Kid* (Cunoaște-ți copilul). Ei definesc o criză de nervi de descărcare ca fiind „o revărsare a emoțiilor într-un mod dezorganizat”. Structura genetică a copiilor energici implică o predispoziție spre reacții puternice și îi face mult mai vulnerabili față de crizele de descărcare – un potop de emoții care îi copleșesc și îi împing dincolo de capacitatea lor temperamentală de a le face față. Din experiența mea, majoritatea crizelor de furie ale copiilor energici sunt crize de furie de descărcare. Nu sunt premeditate. Nu au ca scop manipularea. (Adevărul este că nu cred că ei doresc să ne manipuleze, deși uneori, pe lângă criza de descărcare, e posibil ca ei să testeze limite sau să încerce să înțeleagă regulile – vom analiza aceste cazuri mai târziu, în acest capitol).

O criză de furie de descărcare nu poate fi oprită prin ignorare, pentru că ignorarea nu se adresează adevăratei surse, și anume faptul că acest copil se confruntă cu o predispoziție temperamentală. Această predispoziție a activat o reacție fizică și l-a aruncat adânc în zona roșie. Copilul are nevoie ca tu să descoperi sursa potopului său de emoții și să o oprești. Are nevoie de ghidarea ta pentru a-l ajuta să se calmeze și să-și redobândească autocontrolul. Fără această ghidare, el poate rămâne furios ore întregi, pentru că abilitățile sale de control au fost distruse, lăsând liber uraganul de emoții sălbatice. Ca părinte, e dificil să vezi asta. Pentru copil este o experiență înspăimântătoare. Copilul tău energetic nu-și dorește să ajungă acolo.

Lindsey, în vârstă de șapte ani, a exemplificat acest adevăr. *Voi putea vreodată să mă opresc singură?* a plâns ea, după ce a experimen-

tat o criză de furie extrem de puternică. Răspunsul este da. Dar va fi nevoie de răbdare, susținere și ajutor din partea unui adult din viața ei.

FOLOSEȘTE-TE DE CUVINTE

Problema este că oamenii vorbesc despre crizele de furie de parcă acești copii se duc undeva pe o insulă pustie și stau acolo și urlă. Nimeni nu vorbește despre cum *te simți tu* să fii părintele unui copil care poate să facă pe toată lumea care stă la coadă, la casa unui supermarket, să plece, zvârcolindu-se pe jos cu urlete de-ți îngheață sângele în vene. Discuțiile de pe chat nu se referă niciodată la scuzele pe care trebuie să le inventezi când ai întârziat pentru că cel mic nu voia să se urce în mașină (doar dacă nu ești pe grupul de Facebook Raising Your Spirited Child, unde aceste conversații sunt la ordinea zilei!). Iar relatările despre sărbători uită să includă momentele în care ai privit îngrozită cum copilul tău de opt ani începe să plângă pentru că bunica nu a tăiat budinca de merișoare într-o anumită formă, ca în ultimii opt ani. Când e vorba de o criză de furie, nu doar copiii au trăiri intense. Ci și tu, și eu și oricare alt părinte care trebuie să facă față intensității copleșitoare a copiilor energici.

Să îți păstrezi calmul pare imposibil. Cu cât încerci mai mult să-ți controlezi copilul, cu atât te vei simți mai inefficient. Metodele tale nu funcționează, dar nu știi ce să faci diferit. În acest punct, nu e ușor să te oprești, cu calm, și să te întrebi: *Ce se întâmplă, de fapt?* Probabil că-ți vine să urlă împreună cu copilul tău. Dar nu trebuie să faci asta și, de dragul tău și al copilului, nici n-o să-ți vină să faci așa. În schimb, poți să înveți să tragi adânc aer în piept și să-ți spui, *Copilul meu are o criză de nervi de descărcare. Nu trebuie să fac și eu la fel.*

Pauza asta scurtă, de o secundă, poate face o diferență uriașă în ceea ce urmează să se întâmple.

CE SĂ FACI ÎN „PUNCTUL CULMINANT”

Astăzi, solicitarea simplă adresată fiicei ei, de a se duce la duș, a fost scânteia care a provocat explozia. Ieri, au fost temele. În

altă zi, îmbrăcatul a aprins fitilul. Laura se simțea ca un personaj dintr-un film polițist, cu un mister de nerezolvat, în care nu știa niciodată ce putea să declanșeze urletele, aruncările de obiecte, loviturile și ciupiturile care o apucau pe fiica ei în acele momente. Laura era tot mai frustrată, până când a început și ea să țipe și să trântescă uși. *Am încercat totul, mi-a spus ea când am vorbit. Am țipat la ea, am pedepsit-o, am trimis-o în camera ei, am imobilizat-o.* Intimidarea nu ajută crizele de furie de descărcare, dar ascultatul, da.

OPREȘTE-TE, CA SĂ ASCULȚI: Prima ta reacție, când o pernă este aruncată spre tine, este să îți prinzi copilul și să-l întrebi, țipând, *Ce crezi că faci?* Ai putea strecura și câteva amenințări și avertizări, pentru a fi sigur că înțelege cât de supărat ești pe el. Te voi sfătui să te abții. Nu mă înțelege greșit. Comportamentele violente și distructive sunt de neacceptat. Te vei ocupa de acest comportament ceva mai târziu – dar acesta nu este un moment potrivit în care să-l poți educa. Mai întâi, trebuie să-l ajuți să își revină după explozia fiziologică determinată de hormonii care-i aleargă prin tot corpul. Până când organismul lui nu se liniștește, el nu te poate vedea, auzi și nu poate gândi.

Dacă copilul tău face ceva ce este periculos, jignitor sau lipsit de respect față de el însuși, față de alții sau față de mediul înconjurător, trebuie să-l oprești. (Îți voi da mai târziu câteva sfaturi despre cum să faci asta). Totuși, în momentul în care te apropii de el să-l oprești, adu-ți aminte și spune-ți: *Datoria mea dintâi este să mă conectez și să calmaz.* Folosește replica pe care ai ales-o, referitoare la *momentul de răscruce* (discutat în Capitolul 7), cum ar fi *Te voi ajuta!* Apoi trage aer în piept și fii empatic, *Văd că chiar nu vrei să faci un duș.* Abține-te să enunți o necesitate – trebuie să faci un duș. Sau să moralizezi – trebuie să fii curat. Empatia calmează. Solicitarea și morala, nu.

Dar nu te opri încă. Atunci când am consultații private cu familii, îi întreb pe părinți *Ce crezi că simțea copilul tău în acele momente sau de ce avea nevoie?* Mult prea des apare o lungă pauză, înainte de răspuns: *Nu mi-am pus niciodată întrebarea.* Pentru a opri crizele de furie de descărcare, trebuie să înțelegi ce le alimentează. Pune-i copilului întrebări precum: *Care este motivul pentru care nu vrei să faci un duș?* Sau *Ce nu-ți place la aceste șosete?* Dacă copilul tău nu are un răspuns, folosește întrebări sau spune lucruri care demonstrează că încerci să înțelegi. Gândește-te la ceea ce s-a întâmplat. *Îți intră apa în ochi și în urechi și nu-ți place?*

Parcurge o listă mentală de aspecte referitoare la temperamentul copilului tău, pentru a identifica sursa potopului de emoții. Dacă este o introvertită și cineva a intrat în spațiul ei personal, întreb-o: *Era prea aproape de tine?*

Dacă îi e greu să se adapteze și au avut loc numeroase tranziții, poți să-i spui ceva de genul: *Aveai nevoie de mai mult timp să termini jocul?*

Dacă copilul tău are multă energie și nu a mai făcut sport de mult timp, poți să-i spui: *Ai stat liniștit prea mult timp, ai nevoie să ieșim afară, să faci puțină mișcare?*

Dacă tocmai ai spus „nu” unui copil insistent, poți încerca: *Te-a deranjat că ți-am zis „nu”?*

Oricare ar fi motivul, identificarea lui îți permite să oprești criza, dacă poți. Când numești motivul, îl ajuți pe copilul tău să înțeleagă ce i se întâmplă. Acest lucru în sine e liniștitor, pentru că numirea unei emoții determină încetinirea ritmului cardiac. De asemenea, îi oferă copilului cuvintele pe care să le folosească data viitoare când simte o asemenea intensitate de emoții și senzații.

Dacă îl ascuți, nu înseamnă că ești de acord cu el. Nu înseamnă că renunți la autoritatea ta. Nici nu înseamnă că îi vei permite copilului tău să „scape” cu un comportament nepotrivit. Încerci să îl calmezi și să înțelegi sursa crizei.

Apropo, vorbește cu bebelușul energetic ca și cum ai vorbi cu un copil mai mare. Nu vei primi același răspuns, dar, într-o bună zi, mai devreme decât ți-ai putea imagina, îl vei primi.

Când i-am sugerat această strategie Laurei, ea a oftat, *Dar este atât de greu să mă opresc și să ascult. Sunt genul de persoană care are un plan. Vreau pur și simplu să rezolv lucrurile!*

Din păcate, când formulăm și mai multe solicitări față de copilul care opune rezistență (și acesta e un semnal că se îndreaptă spre zona roșie), acest lucru duce la escaladarea situației.

În cele din urmă, Laura a descoperit că fiica ei, Marcella, este foarte sensibilă. Marcella nu-i plăcea să facă duș din cauza apei care îi intra în ochi și în urechi. Înțelegând asta, Laura a putut lucra cu Marcella să găsească o soluție. Au ales să facă baie, în loc de duș. Sau Marcella își putea ține un prosopel peste ochi. Sunt multe soluții posibile.

Dacă Marcella opunea rezistență, Laura îi putea acorda câteva minute să se calmeze și apoi stabila o limită clară, *Trebuie să fi curată. Poți să te gândești tu la un plan sau mă voi gândi eu, iar al meu este că voi ține eu capul dușului, astfel încât apa să nu-ți intre*

în ochi. Am să fixez un cronometrul la cinci minute. Dacă nu găsești un plan până atunci, vom folosi planul meu.

Când Laura a folosit această strategie, Marcella a spus imediat, *Am un plan. Pot să fac baie.*

Știi că poate te temi că prima oară când vei face asta, vei declanșa o altă criză de nervi, din cauza cronometrului, dar dacă respecti planul, copilul tău va învăța că urmează să faci ceea ce ai spus că vei face. Prin urmare, în curând va începe să propună el un plan. (O să îți arăt cum să lucrezi împreună și cum să stabilești limite clare în capitolele 9 și 10).

În acest punct, probabil că răsufli ușurat. Criza de furie s-a sfârșit. Ai vrea să uiți de ea, dar nu trebuie. Pentru a preveni alte crize, trebuie să continui.

COLABORAȚI: RECAPITULAREA – ÎNTOARCEȚI-VĂ PENTRU A ÎNVĂȚA LECȚIA

Când copilul tău a avut o criză de nervi, este esențial să te întorci la acel moment după ce s-a calmat, pentru a-l învăța cuvintele potrivite pe care să le folosească și cum să acționeze pe viitor. Eu îi spun *recapitularea*. O recapitulare se poate întâmpla la câteva minute după o criză, o oră mai târziu sau, dacă copilul este mai mare, după o zi sau două – dar trebuie să se întâmple.

O recapitulare are patru pași.

1. AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ ÎNȚELEAGĂ CE SIMȚEA SAU DE CE AVEA NEVOIE - Alege un moment în care și tu, și copilul tău, sunteți calmi. Folosește informațiile despre temperamentul său, conversațiile cu el și propria ta opinie despre ce s-a întâmplat înainte de criza de furie pentru a-l înțelege mai bine. Ce încerca să comunice când a lovit și a zbirat? Când vorbești cu copilul tău, încearcă să formulezi o invitație pentru a lucra împreună. Îi poți spune: *Ceea ce s-a întâmplat astăzi nu a făcut pe nimeni să se simtă bine. Hai să facem un plan să nu se mai întâmple asta pe viitor.* Nu e nevoie de o pedeapsă, care să-l facă să intre în defensivă. Când cunoști temperamentul copilului tău, ai un ghid pentru a-i înțelege emoțiile.

**Dacă, potrivit
temperamentului său, copilul
tău...**

se adaptează greu și a fost foarte afectat când, fiind în întârziere, i-ai spus că nu mai aveți timp să vă opriți să luați o înghețată, așa cum aveți de gând

are o acuitate dezvoltată și s-a simțit copleșit în mall

este consecvent și a refuzat să urmeze planul tău

nu are o rutină formată, a sărit peste somnul de prânz și a clacat la cină

este extrovertit și a întrerupt o conversație

Îi poți spune...

Cred că te-am luat prin surprindere.

Mi se pare că zgomotul te-a supărat.

Am impresia că aveai alt plan.

Te-am văzut căscând și cred că erai obosit.

Îți place să iei parte la orice conversație.

Vei observa că, folosind astfel de cuvinte, nu îl judeci, așa cum ai face dacă i-ai spune: *Ai fost răutăcios azi*. De asemenea, sunt interpretări deschise, care lasă loc posibilității de a nu fi dedus bine. Nu-i *spui* copilului ce simțea, ci explorezi ceea ce crezi că *se poate* să fi simțit. El îți va spune dacă te înșeli. Apoi veți putea să discutați mai mult, până veți descoperi împreună care era problema.

2. CLARIFICĂ AȘTEPTĂRILE. Așteptările se concentrează pe valorile familiei voastre. Poți să îți formulezi propriile așteptări, dar iată câteva care sunt importante pentru mine. În familia noastră:

Indiferent cât suntem de furioși, nu avem voie să lovim pe cineva sau ceva.

Este important să fim respectuoși.

Este important să colaborăm.

Este important să facem ceea ce am spus că vom face.

Este important să fim curați.

3. ÎNVAȚĂ-L PE COPILUL TĂU CUVINTELE SAU ACȚIUNILE PE CARE SĂ LE FOLOSEASCĂ DATA VIITOARE CÂND TRĂIEȘTE ACEEAȘI EMOȚIE SAU ARE ACEEAȘI NEVOIE. Fii foarte clar.

Data viitoare, poți să spui așa:

„Te rog, pot să fac mai degrabă o baie, ca să nu îmi intre apa în ochi?”

„Asta mă surprinde. Nu mă așteptam la asta”.

„E prea multă gălăgie aici. Te rog, putem pleca?”

„Eu voiam să facem altfel. Mamă, te rog ascultă-mă”.

„Sunt obosit”.

„Nu-mi place regula asta. Putem discuta despre ea?”

„Mi-e greu să plec acum. Putem să stabilim când o să ne întorcem?”

„Nu mi se pare corect”.

4.EXERCITIUL. Este esențial ca tu și copilul tău chiar să exersați cuvintele și acțiunile pe care vrei să le folosească. Dacă e posibil, întoarceți-vă la locul crizei de nervi. De exemplu, dacă copilul a refuzat să te țină de mână și a luat-o la fugă când ieșeați din școală, după ce este calm, întoarceți-vă înapoi. Ieșiți din nou, de data asta exersând ținutul de mâini în parcarea școlii.

Când nu este posibil să vă întoarceți la evenimentul real, „pregătiți scena” și interpretați evenimentul împreună. Dacă copilul este un introvertit care nu se simte bine să repete vorbele, dă-i voie să asculte în timp ce tu vorbești. Poți să-l întrebi: *Vrei să spui tu asta sau preferi s-o spun eu și tu să asculți?* Dacă alege să asculte, interpretează acțiunile și vorbele sale, dar reamintește-i că *Data viitoare, mă aștept ca tu să faci sau să spui asta*”.

Mai târziu, Laura mi-a povestit cum a decurs conversația ei cu Marcella. *Am așteptat până a doua zi, mi-a spus ea. Eram singure în camera ei când i-am spus: „Ce s-a întâmplat ieri a fost înspăimântător pentru toată lumea. Hai să facem un plan să nu se mai întâmple asta”. Marcella era precaută. Nu mai avusesem o asemenea conversație până acum.*

Am continuat: „Cred că ieri te-ai distrat foarte bine cu verișorii tăi. Dar ești o introvertită. Îți amintești ce înseamnă asta? Înseamnă că îți place să stai cu oamenii dar, după o vreme, ai nevoie de o pauză. Cred că ieri erai foarte obosită și aveai nevoie de puțin timp să te liniștești. Dar chiar după ce au plecat ei, eu te-am rugat

să faci un duș. Iar ție nu-ți place dușul pentru că percepi intens toate senzațiile și te irită apa care îți intră în ochi”.

A mers mai bine decât mă așteptam, a recunoscut Laura. Așa că i-am reamintit că „Indiferent cât suntem de furioși, nu putem să lovim pe cineva”. Marcella ținea ochii în pământ. N-am vrut să insist, pentru că știam că se simte prost. „Hai să facem un plan”, i-am propus. „Data viitoare când ai nevoie de mai mult timp, înainte să faci un duș, poți să-mi spui „Mama, pot să iau o pauză de câteva minute, mai întâi?”. Sau: „Mama, sunt atât de obosită în seara asta, pot să fac o baie, în loc de duș?”. Marcella părea ușurată.

Știam că trebuie să exersăm, așa că i-am propus să încercăm deja. „E timpul pentru duș”, i-am spus eu.

„Mama, pot să fac o baie în loc de duș, te rog”, a răspuns ea.

Amândouă am început să râdem și am bătut palma. Am încheiat discuția reamintindu-i că „Data viitoare, așa vreau să spui”. Marcella a încuviințat din cap.

RECAPITULAREA LA COPIII MICI: O recapitulare cu un copil mic trebuie să fie adaptată la nivelul lui de dezvoltare. În mintea unui copil mic, totul urlă: „Fă-o! Încearcă! Vezi ce-o să se întâmple!”. De asemenea, copiii mici au memoria scurtă. De fiecare dată, va trebui să-i oprești și să le arăți ce să facă.

Când un copil mic aruncă în tine cu mașinuța, ia jucăria și spune-i: „Îmi dai mașinuța”. Și îi arăți cum să ți-o dea în mână. (Există posibilitatea ca cineva să-l fi învățat cum să arunce mingea. Iar el încă nu a înțeles că mingea se poate arunca de la unul la altul, dar jucăriile se dau în mână.)

Adesea, părinții copiilor energici ezită să reia circumstanțele în care s-a întâmplat o criză de nervi. Le este teamă că dacă fac astfel, vor stârni din nou copilul și atunci preferă să evite subiectul. Dar, în timpul unei repetiții, copilul își va înțelege emoțiile și va învăța ce cuvinte să folosească și cum să acționeze. Este ca și cum i-ai oferi o plasă de siguranță ca să nu cadă peste margine, în prăpastia zonei roșii.

Când copilul tău te poate privi în ochi, înseamnă că este suficient de calm pentru o recapitulare. Vocea lui are tonalitatea normală. Măinile și picioarele îi sunt relaxate. Este atent la vocea ta și nu la zgomotele din jur. Poate să îți răspundă la întrebări. Dacă nu se întâmplă toate acestea, oferă-i un coș de calmare sau, dacă are patru sau mai mulți ani, determină-l să facă o pauză până când se calmează. Dacă ai un copil mai mic, este bine să revii rapid cu explicațiile, cât timp își mai amintește incidentul.

ÎNDRAPTAȚI LUCRURILE: Dacă a existat o „victimă” în timpul crizei de nervi de descărcare, recapitularea trebuie să includă și îndreptarea greșelilor. După ce copilul tău s-a calmat, ajută-l să se împace cu victima. Învață-l să o întrebe de ce are nevoie. Are nevoie de puțină gheață sau de un leucoplast? Are nevoie de o îmbrățișare? Are nevoie să știe că vă veți juca mai târziu? Oricare ar fi lucrul de care are nevoie, copilul trebuie să i-l ofere.

Observați că îndreptarea lucrurilor nu impune și formularea scuzelor. Și asta pentru că scuzele oferite din obligație sunt lipsite de valoare. Când îi atragi atenția asupra nevoilor victimei, îl înveți ce înseamnă empatia. Iar rezultatul poate fi uimitor.

După incidentul legat de duș, fără să primească nicio sugestie în sensul ăsta, Marcella a petrecut treizeci de minute scriindu-i o felicitare Laurei, cu caligrafia ei de șase ani, care spunea: „Im pae rău”. Era sinceră.

ÎNTOARCE-TE ȘI PENTRU O RECAPITULARE CU TINE ÎNSUȚI: Dacă suntem sinceri cu noi înșine, vom realiza că poate și noi am jucat un rol în această criză de nervi. Nu intenționat, desigur, dar și noi trebuie să învățăm ceva. După o criză de furie, gândește-te la ceea ce s-a întâmplat. Există ceva ce ai putea face diferit, pe viitor, astfel încât să vă ajute, și pe tine, și pe copil, să stați departe de zona roșie?

Când i-am pus Laurei această întrebare, ea mi-a zis: *Sunt și eu o introvertită. Uitându-mă în urmă, aveam nevoie de o pauză după ce au plecat verișorii, la fel de mult ca Marcella. Pe viitor, voi plănui pauze între momentele majore de tranziție. Avem nevoie, amândouă, doar de câteva minute, dar acele minute sunt cruciale.*

Laura a recunoscut și faptul că, având un nivel scăzut de energie, a ratat semnalele trimise de Marcella, cele care arătau că este în zona galbenă și se îndreaptă spre zona roșie. A promis că va fi mai atentă.

CÂND COPILUL TĂU LOVEȘTE, DĂ DIN PICIOARE ȘI ARUNCĂ LUCRURI: Dacă îți schimbi abordarea și te oprești să ascuți mai întâi, vei reduce considerabil riscurile ca fiul tău sau fiica ta să ajungă în punctul în care lovește, dă din picioare sau distruge lucruri. Dar dacă, în ciuda eforturilor tale de a înțelege ce se întâmplă, copilul tău tot ajunge în acest punct, va trebui să îl oprești. Din nou, cu o voce fermă și calmă, îi poți spune: *Dacă nu te poți opri singur, te voi ajuta eu;* sau: *Nu îți pot permite să te rănești pe tine sau pe alții.* Dacă e un copil mai mic, ia-l în brațe. Stai pe podea, cu picioarele întinse în fața ta, pune-l în

așa fel încât să se uite în aceeași direcție ca și tine. Pune-ți picioarele peste picioarele lui, astfel încât să nu te poată lovi. Cuprinde-i brațele cu mâinile, ca să nu te poată lovi. Ține-l cu fermitate, astfel încât să nu te lovească dând din cap sau să te muște, dar nu îl strânge. Respiră adânc. Spune-ți așa: „Este copleșit”, „Nu mai poate gândi rațional”, „Nu face asta să mă supere”. Aceste gânduri te vor ajuta să rămâi calmă. Amintește-ți că în avion ești instruit să îți pui mai întâi ție masca de oxigen. Calmează-te pe tine, ca mai apoi să îl poți calma pe el.

Este posibil ca el să strige „Lasă-mă!” . Asigură-l că, de îndată ce nu mai țipă și nu mai dă din mâini și din picioare, îi vei da drumul. Ține-l cu grijă, dar ferm, până când se liniștește. Încurajează-l să respire împreună cu tine. Când se potolește, dă-i drumul. Dacă începe să lovească, ține-l din nou, spunându-i: „Văd că nu ești gata”. Continuă să-l ții îmbrățișat până se calmează.

CÂND COPILUL TĂU ȚIPĂ, TE ÎNJURĂ SAU TE INSULTĂ: E posibil ca, în timpul unei crize de nervi, copilul tău să spună cuvinte urâte. Acesta e, de fapt, un progres – folosește cuvinte, în loc să lovească. Dar cuvintele de genul ăsta nu sunt acceptabile, desigur. Să nu cazi în capcană. Te vei ocupa de asta mai târziu; acum încerci să-l scoți din zona roșie. Cu o voce blândă, dar fermă, spune-i: *Știu că ești foarte furios acum pe mine. Încearcă să-mi spui asta din nou. Spune-o într-un mod care să mă facă să vreau să te ascult.* Apoi așteaptă. Dacă e nevoie, repetă. *O să te ajut. Încearcă să-mi spui asta încă o dată.*

Un copil care urlă „Te urăsc!” sau „Am să-ți trosnesc una în cap!” e adesea un copil care este furios pentru că nu e ascultat sau care se simte nedreptățit. Ai acum ocazia să îl ajuți să înțeleagă că nu trebuie să se teamă de emoțiile intense, ci trebuie să și le exprime civilizată. Fii atentă. Spune-i că îi înțelegi furia. O să te ocupi de cuvintele urâte când este calm. Atunci îl vei învăța să spună „Nu cred că e corect”, în loc de „Te urăsc”.

Copiii mici țipă adesea de frustrare când nu au cuvintele cu care să îți spună că vor jucăria pe care tu tocmai ai pus-o la loc. Din cauza intensității reacției, ești tentat să le oprești de îndată plânsul, oferindu-le ceea ce-și doresc. Totuși, dacă faci așa, le încurajezi, fără să vrei, obiceiul. Aceasta este criza de nervi pentru testarea limitelor, pe care am menționat-o la începutul capitolului. Copiii energici care au fost „recompensați” pentru că au țipat, continuă să facă la fel, mult timp după ce au dobândit cuvintele necesare pentru a formula o cerere în mod politicos. De aceea, este foarte important ca atunci când copilul tău țipă, să te duci la el. Conectează-te cu el și liniștește-l, spunându-i

Te ascult. Te voi ajuta. Apoi cere-î să-și exprime cerința corect: *Jucăria, te rog!* Așteaptă până face asta. NU îi da ceea ce vrea până când nu se liniștește. Într-o primă fază, pentru că îl înveți să se oprească din plâns și să încerce din nou, o să-i dai ceea ce vrea când o va cere pe un ton civilizată. (La început, încurajează și cea mai mică schimbare în tonul vocii.) După ce a învățat să folosească un ton mai respectuos, următorul pas va fi ca el să colaboreze cu tine să găsești o soluție acceptabilă pentru amândoi. (Mai multe despre asta în Capitolul 9.)

FII PREZENT ȘI OFERĂ MÂNGĂIERE: Nu toți copiii intră în modul de „război” când au o criză de furie de descărcare; unii se blochează, asemeni unei căprioare în lumina farurilor, și au nevoie doar de timp și de spațiu ca să își revină. Prezența ta este esențială. Într-o dimineață, am văzut cum o mamă și-a lăsat copilul preșcolar la grădiniță. Fetita a început să țipe și să lovească, de îndată ce mama ei s-a îndreptat spre ieșire. Am recunoscut copilul care se adaptează greu și care are probleme cu momentele de tranziție, dar profesorii și mama ei nu erau familiarizați cu trăsăturile temperamentale și nu înțelegeau ce se petrece. Au trimis-o la colț să plângă singură până se liniștește și ei și-au văzut de treabă. M-am apropiat de ea. Nu mă știa și am simțit că nu dorea să o ating. Rămânând relaxată, i-am spus că nu mă voi apropia de ea decât dacă își va dori asta. M-am așezat pe podea în apropiere, prezentă și disponibilă. S-a apropiat treptat de mine, până când capul ei se odihnea în poala mea. Numai atunci s-a oprit din plâns.

Poate fi foarte înspăimântător pentru un copil să fie lăsat singur cu asemenea emoții intense. Copiii au nevoie de calmul tău și de prezența ta fizică pentru a ști că îți pasă și ești disponibil.

Dacă o îmbrățișare îți va calma copilul, oferă-i una. Nu te îngrijora că vei crea un obicei prost. Chiar dacă tu crezi că asta își dorește și chiar dacă te temi că va încuraja un comportament greșit, fă-o. Dacă ar fi căzut și și-ar fi julit genunchiul, l-ai fi luat în brațe să îi oferi alinare. În timpul unei crize de furie, copilul experimentează durere emoțională. Are nevoie de compasiunea ta.

John Gottman numește asta *momentul ușilor culisante*. Copilul tău exprimă nevoia de conectare. Ai de ales. Dacă deschizi ușa și treci prin ea, îi dai de înțeles copilului că ești acolo să îl ajuți. Dacă o închizi și te întorci cu spatele, forțezi comportamentul copilului să se intensifice pentru a te atrage înapoi. Să îi răspunzi cu căldură nu este „un obicei rău”. Atingerea aduce alinare, liniștind hormonii din organismul copilului tău, potolindu-i intensitatea pulsului și oprind năvala de emoții. Partea bună a unei îmbrățișări este că îți face bine și ție.

Dacă simți că te enervezi, poate va fi nevoie să te îndepărtezi pentru câteva minute. Spune-i copilului tău că pleci puțin pentru a te calma, dar asigură-l că te vei întoarce. Nu vă „despărțiți”. Luați o pauză. Iar asta este un lucru bun.

OFERĂ-I COPILULUI TĂU SPAȚIU: Uneori, în loc să-i liniștească, atingerea le poate crește intensitatea copiilor energici. Acest lucru e valabil mai ales în cazul copiilor introvertiți. Acești copii au nevoie de spațiu personal. Îți vor arăta asta prin faptul că se retrag sau că îți îndepărtează mâna. Sau îți vor spune ceva de genul: „Nu te uita la mine!”, „Pleacă!”, sau „Ieși din camera mea!”. Dacă se întâmplă așa cu copiii tăi, iar ei sunt preșcolari sau puțin mai mari de-atât și nu-și fac rău nici lor, nici nimănui altcuiva, respectă-le limitele și îndepărtează-te ușor. Spune-le că te vei întoarce să vezi ce fac. Că ești disponibil. Că îți pasă. Planifică pentru mai târziu, la recapitulare, să-i înveți cuvinte mai potrivite pentru a se exprima, precum: „Am nevoie să mă lași puțin singur, acum”, sau: “Putem vorbi după ce iau o pauză”, sau: “Am nevoie de câteva minute”.

Christina a fost de acord. *Cel mai rău lucru pe care îl pot face este să-l iau pe Rowan în brațe. Vrea să fie lângă mine, dar nu vrea să fie îmbrățișat.* Dacă ești un părinte extrovertit, este deseori foarte greu pentru tine să nu atingi copilul sau să nu vorbești despre soluționarea problemei. Când el este supărat, îi percepi retragerea și plânsul ca pe o cerere de a fi atins. Asta pentru că, atunci când ești tu supărat, atingerea și conectarea este lucrul de care ai nevoie și pe care îl preferi. Dar aici trebuie să faci un efort să îți oprești pornirea inițială, reacția „naturală”, și să respecti nevoia copilului de spațiu și de liniște. Va fi gata în curând să vă alintați și să vorbiți; doar că va fi puțin mai târziu. Tu poți să-i spui „Nu te voi atinge, dar voi sta aproape până când te vei calma”.

ÎNCURAJEAZĂ-ȚI COPILUL SĂ SE MIȘTE: Când copilul tău se prăbușește într-o criză de furie de descărcare, sângele îi gonește către mușchi iar adrenalina și cortizolul, hormonii de stres, sunt eliberați în sistemul său, spunându-i să se miște. De aceea se întâmplă ca el să „țâșnească”. Are nevoie să elibereze toată acea energie. Noi trebuie doar să-l învățăm cum să folosească energia corespunzător și în siguranță. Dacă este mic, ia-l de mână și plimbați-vă în pas alert. Dacă este mai mare, încurajează-l să se ridice și să se plimbe pe hol, să urce niște scări sau să își miște corpul într-un alt mod. Dacă este mai mare și are nevoie să alerge, ajută-l să găsească un loc sigur unde să facă asta,

ca de exemplu în jurul casei sau mergi cu el la o pistă de alergare, un loc de joacă sau un parc.

Prefer să direcționez energia către picioare decât spre mâini sau brațe, ceea ce înseamnă că nu încurajez copiii să lovească o pungă sau o pernă. Vreau să aibă un debușeu pe care să îl poată folosi la școală și apoi la locul de muncă. Este aproape întotdeauna acceptabil să te ridici și să mergi să iei un pahar cu apă sau să mergi la toaletă, dar este rareori acceptabil să lovești masa.

CÂND SUNTEȚI ÎN PUBLIC, SOLUȚIONAȚI PROBLEMA CU VOCE TARE:
Maggie a ascultat cu atenție cum am discutat despre cum să facem față crizelor de furie de descărcare și a clătinat din cap. *Acasă pot să-i ofer o îmbrățișare sau să fac mișcare cu el și funcționează grozav. Îl simt cum se relaxează. Începe să vorbească, tonul vocii sale se schimbă de la plângăreț la normal. Dar am încercat aceeași abordare și la magazin și nu funcționează.*

Nimic nu se compară cu un copil care își pierde firea la restaurant, în biserică sau la o întrunire de familie. Provocarea, cu crizele care au loc în public, este aceea că e mai dificil să încetinești bătăile inimii și să calmezi corpul din cauza nivelului mai ridicat de stimulare. Deseori, nu ești concentrat pe copil și, prin urmare, intensitatea lui ajunge deja la cote foarte înalte, înainte să observi ceva. De asemenea, există mereu presiunea așteptărilor altora și regulile sociale care planează asupra ta și a copilului tău.

Alice Honig, profesor la Universitatea din Syracuse, recomandă: *Uită de străini. Oricum nu-i vei mai vedea niciodată. Ai grijă de tine și de copilul tău. Dacă ești cu prietenii sau cu familia, cere ajutor. Dacă nu te simți bine făcând asta, concentrează-te pe ceea ce trebuie să faci pentru a te calma pe tine și pe copil. Lasă pe mai târziu interacțiunea cu rudele sau cu ceilalți părinți de la locul de joacă.*

Când îți liniștești copilul, ridică vocea suficient de mult încât cei din jur să îți audă tonul ferm și încrezător. Te va face pe tine să te simți mai bine dacă le arăți că te ocupi de situație eficient. De asemenea, te ferește de sfaturile nedorite.

Eram într-un restaurant și tocmai terminaserăm de mâncat, a explicat Hillary la cursul despre crizele de furie. Wyatt nu voia să plece. Colora foia pe care fusese pusă mâncarea și voia să termine. Nu puteam să îl aștept pentru că trebuia să o iau pe fiica mea de la școală. „E timpul să mergem”, i-am spus.

A început să se agite și să protesteze. Știam că nu îl voi scoate ușor de acolo. Toată lumea se uita la noi. Am început să vorbesc tare. „Știi că îți este greu să plecăm. N-ai avut timp să îți termini desenul. Dar trebuie să o luăm pe sora ta; poți să iei foaia cu tine și să o termini acasă”. Nu știi dacă pe el l-a ajutat, dar pe mine m-a ținut sub control.

Nu te gândești la cei din jurul tău. Dacă sunt străini, cui îți pasă ce cred? Dacă sunt prieteni, te vor susține, iar de nu, înseamnă că oricum nu sunt prieteni adevărați. Dacă sunt rude, ascultă-le părerea și decide dacă le vei urma sau nu sfatul. S-ar putea să-ți fie de folos sau s-ar putea să nu se potrivească la copilul tău. Poți să decizi asta.

SĂ-I TRAGI O PALMĂ NU FUNCȚIONEAZĂ: De fapt, doar face reacțiile sale și mai puternice și aruncă copilul în zona roșie, pentru că intensifică valul de emoții. Și hai să recunoștem – dacă am ajuns să lovim copilul, atunci înseamnă că trecem noi înșine printr-o criză de furie de descărcare. Sfatul meu, miza mea este SĂ NU îți plesnești copilul energic. În spatele atitudinii lui dure, copilul energic este foarte fragil. Și din cauza reacțiilor lui puternice, care se propagă, este foarte ușor ca o palmă să scape de sub control.

IDENTIFICĂ SURSA CRIZEI

Crizele de furie de descărcare sunt îngrozitoare pentru toată lumea implicată. Dacă identifici cauzele cele mai frecvente, vei putea să previi crizele, astfel încât să nu mai aibă loc.

MOMENTELE DE VÂRF

Crizele de furie de descărcare pot să se întâmple la orice oră din zi sau din săptămână, dar totuși există anumite momente când trebuie să fii cu adevărat pregătit. Am întrebat o dată un grup de părinți când au copiii lor crize de furie de descărcare. Mi-au spus că între orele patru și șase, după-amiaza. N-am auzit bine răspunsul lor și mi s-a părut că răspund: „Când părinții lor vor să facă sex”, ceea ce ar putea fi, de asemenea, adevărat. În ceea ce privește perioada din zi sau situațiile în care copilul își pierde cumpătul, ele pot să varieze la fiecare copil, dar simpla înțelegere a faptului că pot exista perioade

de vârf în care pot apărea crizele de descărcare, te poate ajuta să fii mai atent la semnale și să fii mai răbdător.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU: O frecvență ridicată a crizelor de furie s-a constatat în timpul orelor târzii ale după-amiezii, pentru că este mai ușor să te simți copleșit când toată lumea se simte obosită și înformată, când ai acumulat senzațiile întregii zile sau când s-au adunat multe tranziții. Dacă se întâmplă astfel, e foarte posibil să nu fi dormit suficient. Notează-ți cât doarme copilul tău și observă diferențele de comportament în funcție de cât a dormit. Din experiența mea, am constatat că peste 90% dintre copiii care au crize zilnice de furie nu dorm suficient. Acest aspect se aplică tuturor vârstelor, fie că sunt copii mici sau adolescenți. Dacă există un leac magic pentru crizele de furie, atunci acesta este somnul suficient.

În zilele în care copilul tău nu a dormit cât are nevoie sau călătoriți în zone cu un fus orar diferit, gândește-te bine cum îți planifici după-amiază târzie. Ia în considerare să renunți la una-două activități, mai ales cele care îi cer copilului să lucreze cu alții, să stea concentrat, să nu fie distras sau să își controleze corpul. Pur și simplu, el nu mai are energia să le facă la acea oră. Se simte copleșit când nu a dormit destul. De asemenea, este foarte probabil că și tu vei avea mai puțină energie pentru a-l ajuta.

DIMINEȚILE: E greu pentru toți copiii să se trezească, să se îmbrace și să își ia rămas bun, dar când copilul tău se adaptează greu, are o acuitate dezvoltată și reacții puternice, diminețile par a fi perfecte pentru crizele de descărcare. Pentru copilul care nu se adaptează ușor, e o provocare nu numai să treacă de la o activitate la alta, dimineața, dar creierul lui încă se chinuie să facă trecerea de la starea de somn la trezire. Dacă trebuie să-ți trezești copilul dis de dimineață, există o probabilitate mare ca el să ajungă să facă o criză de furie.

Pentru a evita aceste crize de dimineață, evită să te grăbești. Oferă-i copilului tău suficient timp să se trezească încet înainte de a fi nevoit să acționeze. Fă cât de multe pregătiri poți încă din seara precedentă. Include în rutină timp de îmbrățișări și de conectare. Câteva minute petrecute mâncând împreună și puțin timp pentru a-i arăta că înțelegi cât de greu este să pleci și să-ți iei rămas bun, pot preveni crizele de dimineață.

CÂND NIVELUL TĂU DE STRES E RIDICAT: Când mi s-a cerut prima oară să vorbesc despre copiii energici, solicitarea a venit de la comunitățile