

ADELE FABER  
ELAINE MAZLISH

# Un părinte mai bun





## Cuprins

*Dragă prietene* ..... 7

### **PARTEA I Principii și abilități**

Despre emoții ..... 13

Despre cum să stimulăm cooperarea..... 25

O alternativă la pedeapsă ..... 35

Despre laudă ..... 53

Despre furie..... 65

### **PARTEA A II-A Întrebări și răspunsuri**

Părinții întreabă..... 81

*Indice* ..... 103

## Despre emoții

**Când emoțiile lor negative sunt negate sau respinse, copiii, adesea, se supără și mai tare.**



**Nici măcar o soluție logică din partea părintelui nu pare să ajute.**



## Copiii vor ca voi să știți ce simt ei

Uneori, e util, pur și simplu, să-i ascultați.



Uneori, o reacție precum „ah“ sau „mmm“ le arată că înțelegeți.



**Uneori, e util să numiți emoția respectivă.**



**Majoritatea copiilor apreciază când le oferiți în imaginație ceea ce nu pot avea în realitate.**



**Puteți accepta emoțiile copilului chiar și când e nevoie să puneți punct sau să le limitați acțiunile.**



## Exersați validarea emoțiilor

### Partea I

În fiecare dintre exemplele de mai jos, alegeți răspunsul care arată că ați înțeles emoția copilului.

- COPIL:** Tati, aproape că m-a omorât când mi-a scos așchia aia din deget.

**PĂRINTE:** a) Sigur nu a fost chiar așa de rău.  
b) Se pare că a fost foarte dureros.  
c) A făcut-o pentru binele tău.
- COPIL:** Doar din cauză că era puțină zăpadă, antrenorul ne-a anulat cel mai important meci.

**PĂRINTE:** a) Cred că ai fost dezamăgit. De-abia așteptai să joci și acum trebuie să aștepți.  
b) Nu trebuie să fii trist. O să mai ai o gramadă de alte ocazii să joci.  
c) Antrenorul tău a luat decizia corectă. Uneori, puțină zăpadă se poate transforma în multă zăpadă.
- Copilul a început să se joace cu noul tău șirag de mărgele.**

**PĂRINTE:** a) De câte ori ți-am zis să nu te atingi nici odată de bijuteriile mele? Ești o fată rea.  
b) Te rog, lasă mărgelele lui mami. O să le rupi.  
c) Văd că-ți plac foarte mult noile mele mărgele. Problema este că se rup ușor. Poți să te joci cu mărgelele astea de lemn sau cu eșarfa asta.

4. COPIL: Nu îmi plac păianjenii.  
PĂRINTE: a) Ah.  
b) De ce nu? Fac parte din natură.  
c) Nici mie nu-mi plac.
5. COPIL: (părând neliniștit) Măine am teză la matematică.  
PĂRINTE: a) Stai liniștit. Sunt sigur că te vei descurca.  
b) Dacă ai fi învățat mai mult, acum nu ți-ai mai fi făcut griji.  
c) Pari îngrijorat. Pariez că ți-ai dori să se fi terminat deja totul.
6. Copilul mănâncă spaghete cu mâinile.  
PĂRINTE: a) Ai niște maniere dezgustătoare.  
b) Știu că e tentant să mănânci cu mâinile. Dar, când suntem toți la masă, aș dori să folosești furculița.  
c) Nu-mi vine să cred că, la vârsta ta, mai mănânci în continuare cu mâinile.
7. COPIL: David vrea să mă ducă la petrecerea de la școală. E drăguț, dar nu știu ce să zic...  
PĂRINTE: a) Păi, du-te. O să vezi că o să te distrezi.  
b) Păi, hotărăște-te. Sau vrei să te duci, sau nu vrei.  
c) Așadar, o parte din tine vrea să se ducă și o parte nu e sigură.
8. COPIL: O să fug de acasă.  
PĂRINTE: a) Perfect, te ajut să-ți faci bagajele.  
b) Vorbești prostii. Nu vreau să mai aud așa ceva.  
c) Pari foarte nefericit. Pariez că ți-ai dori să schimbăm câte ceva pe-aici.