

ADELE FABER  
ELAINE MAZLISH

Un părinte  
mai bun



# Cuprins

<i>Dragă prietene</i> .....	7
-----------------------------	---

## **PARTEA I Principii și abilități**

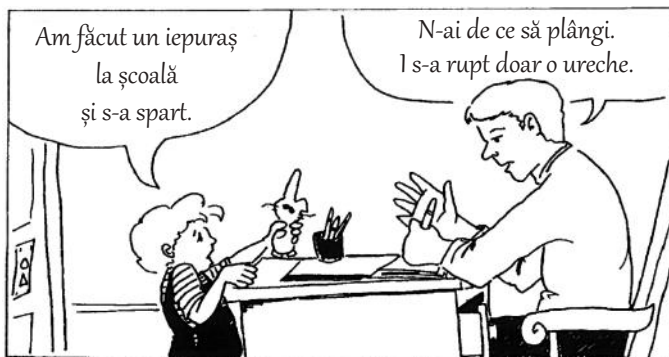
Despre emoții .....	13
Despre cum să stimulăm cooperarea .....	25
O alternativă la pedeapsă .....	35
Despre laudă .....	53
Despre furie .....	65

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

Părinții întreabă.....	81
<i>Indice</i> .....	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.

- 1. 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.
- 2. 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 aștepti.  
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.
- 3. 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 mărgelile 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 mărgelile 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.



Fie că au 3 ani, fie că au 15, copiii pot declanșa uneori conflicte pe care părinții nu reușesc să le rezolve.

Ești părinte și te simți copleșit? Copiii tăi pleacă și se întorc târziu acasă, s-au apucat de băut, petrec timp cu prieteni în care nu ai încredere, sunt deranjați de orice faci și spui sau pur și simplu sunt furioși când vrei să-i iei din parc și îți spun că ești cel mai groaznic părinte? Te-ai săturat de toate astea și orice metodă încercată pare de la început un eșec?

Cartea scrisă de Adele Faber și Elaine Mazlish este un ghid practic. Principii și abilități noi sunt prezentate succint, prin exemple menite să te ajute să găsești cea mai bună soluție pentru abordarea problemelor inevitabile în procesul de creștere a copiilor. Vei reuși să diminuezi conflictele și să comunici mai bine cu copiii tăi.

Adele Faber și Elaine Mazlish scriu despre atitudini și limbaje care să-i ajute pe adulți să exceleze în relațiile cu copiii lor.

— *THE NEW YORK TIMES*

Cărțile lor sunt o reușită literară în afirmarea celor mai înalte valori ale spiritului uman.

— *JURIUL CHRISTOPHER AWARD*

Autoarele reușesc să te învețe cum să ascuți cu adevărat.

— *THE GUARDIAN*

