

RECENZIE

-Cum să fii un bun părinte-

**Helene Renaud
Jean-Pierre Gagne**

ISBN: 973-46-1659-6

Nr.pagini: 240

Lucrarea „*Cum să fii un bun părinte*”, a apărut în anul 2010 și îi are ca autori pe Helene Renaud și Jean-Pierre Gagne.

Volumul propune un test cu ajutorul căruia se pot identifica problemele copilului, precum și metode prin care se pot recupera aceste curențe. De asemenea, părinții pot înțelege ce greșeli fac și cum pot fi evitate, asigurându-i copilului o dezvoltare armonioasă.

Acesta este structurat pe șapte capitole, cu anumite subcapitole, și anume: ***Importanța satisfacerii nevoilor, Nevoile copilului, Recuperarea este posibilă, Ascultarea nevoilor, Nevoile, Test. Evaluarea atitudinilor și comportamentelor (pentru persoanele de la trei ani în sus), Pentru adult.***

Cartea începe prin prezentarea unui ***Cuvânt înainte*** a lui Claire Pimpare și este urmată de un ***Prolog***, un ***Mesaj către cititori*** și o ***Introducere***. La sfârșit sunt prezentate o anexă: ***Arborele*** și ***Epilogul*** lui Jean-Pierre Gagne.

Cuvântul înainte reprezintă un îndemn spre a citi această carte. De aici putem afla cele opt modalități de răspundere la nevoile vitale ale copiilor.

Prologul, intitulat: ***Pentru a evita situațiile de genul: dacă aș fi știut***, îi aparține lui Helen Renaud. Ea susține că de șapte ani tot încearcă să-și găsească răspunsuri pentru a-i face pe părinți să devină mai conștienți. Helene face căutări cercetându-și proprii copii. Dragostea limitată, comportamentele inadecvate față de ea însăși sunt motive ce împiedică relația părinte-copil să se desfășoare așa cum ar trebui.

Aceasta observă că limitarea dragostei față de copii își are rădăcini din familie, adică părintele face ceea ce a văzut la proprii părinți.

Helene ne amintește câtă influență are un părinte asupra propriului copil, cum ei înghit tot datorită naivității. Toate situațiile în care sunt puși, vor fi înregistrate în subconștient, iar cu trecerea timpului, ei vor realiza aceleași lucruri în viitoarea familie.

Către cititori este un mesaj pentru cei care lucrează în preajma copiilor. Din acest ghid, ei pot înțelege de ce copiii au comportamente inadecvate.

În ***Introducere*** ne este descris ce vom putea deprinde din acest ghid: eliminarea comportamentelor inadecvate, a lipsurilor afective și suferințele copiilor, elemente ce au tendința să se păstreze din generație în generație.

Capitolul I, ***Importanța satisfacerii nevoilor***, începe prin descrierea copilului pentru părinți. ***Copilul reprezintă oglinda fidelă ce poate vindeca sau necăji părinții***. Practic, ceea ce sunt și ceea ce fac părinții se vor regăsi în comportamentul copilului lor.

Aceștia pot observa comportamentul copilului și pot decide dacă: doresc să facă ceva pentru a îndrepta sau pur și simplu îl invinovașesc, mergând mai departe.

Un exemplu foarte relevant pentru însușirea comportamentului părinților îl reprezintă cei mici ce învață prin imitare. Dacă aceștia observă că părinții își fac timp și pentru ei, pe viitor, ei vor proceda la fel. Dacă aceștia se plâng tot timpul, copiii vor adopta aceeași atitudine.

Părinții, prin modul lor de a fi, sunt cel mai mare exemplu pentru copii lor.

În continuare, autorii enumeră nevoile principale ale oricărei ființe umane.

Orice ființă umană are nevoie să:

- ✓ se simtă în siguranță;
- ✓ se simtă apreciată;
- ✓ se bucure de satisfacții;
- ✓ să fie admirată;
- ✓ se bucure de compasiune;
- ✓ se simtă importantă;
- ✓ fie acceptată;
- ✓ trăiască în modestie.

Atunci când nevoia părintelui este satisfăcută, putem observa următoarele în comportamentul copiilor: *siguranță, liniște, apreciere, satisfacție, admirație, curaj, importanță, compasiune, înțelegere, importanță, acceptare, modestie.*

În mod automat, copilul poate deprinde lipsurile părinților. Efectele sunt: *nesiguranță, neliniște, jigniri, umilire, lene, indiferență, respingere, orgoliu etc.*

Cel mai important lucru pe care un părinte îl poate face, este să-și îndrepte comportamentul și trăsăturile de caracter, pentru că acestea sunt transmise copiilor.

Satisfacerea nevoilor vitale ale acestora duce la dezvoltarea întregului potențial al copilului.

Autorii definesc cele două laturi globale pe care trebuie să le aibă orice părinte:

- ✓ *mama și tata să fie complice dar în același timp și ghid*, adică: să construiască o relație de complicitate cu copilul dar în același timp să îl și îndrume;
- ✓ să satisfacă nevoile fundamentale ale copilului, dar și să-i instaureze o anumită disciplină pentru că el să devină responsabil.

Lumea unui copil mic este formată din el și părinții lui sau persoanele importante din viața lui.

Dacă acesta va simți iubirea oferită, se va simți iubit de întreg universul.

Funcțiile rolului de părinte sunt numeroase. Îndrumarea copilului până la dezvoltarea suficientă este foarte importantă în formarea lui că viitor adult.

În capitolul II denumit ***Nevoile copilului***, este subliniat, încă o dată, rolul fundamental al părintelui: *de satisfacere a nevoilor vitale ale copilului său.*

Nesatisfacerea unei nevoi, duce la dezvoltarea unor carențe afective, atitudini și comportamente ce pot afecta ambele părți.

Așadar, satisfacerea nevoilor presupune hrănirea exterioară a copilului (hrană fizică, ajutor, atenție, etc) și hrănire interioară (aprecierea lui, laudarea lui, cuvinte de iubire etc)

Dorințele copiilor

În continuare se face o diferențiere între dorințe și nevoi. *Nevoia vine din interior iar dorința din exterior.*

Exemplu de nevoi : nevoia de a mânca, nevoia de odihnă, nevoie de haine.

Exemplu de dorințe: dorința de a mânca o pizza, dorința de a merge la mare, dorința de a cumpăra o haină de la o anumită marcă.

În viziunea autorilor, dorințele sunt mult nesemnificative față de nevoile copilului. Părintele nu este obligat să le satisfacă, dar nici să fie indiferent, el putând contribui cu o mică parte la satisfacerea acesteia. Prin ajutor acesta apreciază efortul precum și lucrul dorit.

Îndeplinirea tuturor dorințelor, fără un efort și din partea copilului, reprezintă năruirea viselor.

În capitolul III, *Recuperarea este posibilă*, autorii ne vorbesc despre ce se petrece atunci când nevoia vitală a copilului nu-i este satisfăcută, adică se produce un dezechilibru psihoemoțional și comportamental.

Dezechilibrul poate fi tradus printr-un anumit gest pe care cel mic îl face pentru a-și satisface nevoia.

Autorii dau un exemplu esențial de nevoie vitală, și anume: *copilul trebuie să se simtă important în fața părinților, adică: acordarea de atenție*. Dacă această nevoie îi este satisfăcută prea târziu, el poate avea un comportament negativ, doar pentru a obiține această atenție.

Dacă părintele nu este conștient că acest comportament provine din lipsa satisfacerii unei nevoi, poate considera că este rezultatul unei rele intenții, înjosindu-l, umilindu-l etc.

Dacă părintele observă această lipsă ce nu i-a satisfăcut-o, nu trebuie să fie dezamăgit. Totul se poate îndrepta până la vârsta de 21 ani, vârstă în care copilul va putea să conștientizeze singur.

Dacă părinții consideră că timpul este deja trecut pentru a mai recupera, aceștia sunt sfătuiți să nu ia în considerare vârstă actuală a copilului, ci pur și simplu să se gândească la cum ar putea proceda la vârstă în care ei consideră că nu i s-a satisfăcut această nevoie. Tot acest joc îl face pe părinte să fie mai răbdător și mult mai atent față de copil.

Recuperarea implică un efort foarte mare din partea părinților. De cele mai multe ori apar sentimente de dezamăgire, pentru că manifestarea copilului nu va fi pe măsură așteptărilor. Schimbarea comportamentului părinților derutează copilul, el crezând că este manipulat sau suferă de ceva anume. Frustrările, furiile lui devin tot mai accentuate. În acest moment părintele nu trebuie să se oprească, ci dimpotrivă, să-i fie alături. Reacțiile lui sunt normale și sunt dovada că totul merge pe calea cea bună.

Adolescentul

Adolescența este cea mai dificilă perioadă, unde nevoile copilului sunt mult mai mari.

Mulți părinți consideră că gesturile arogante, lipsa de comunicare precum și alte acte pe care le face un adolescent fac parte din „criza adolescenței”. Și în acest caz pot fi identificate lipsuri. *Părinții pot recupera aceste lipsuri prin prezența lor, prin înțelegerea adolescentului fără a se impune cu autoritate.*

Fiecare copil este diferit. Aceștia au același nevoi, dar intensitatea este diferită. Autorii spun că cea mai mare greșală pe care o fac părinții, atunci când în familie sunt mai mulți copii, să îi trateze în mod egal. Având în vedere că intensitatea nevoilor lor diferă, unele dintre acestea nu vor fi satisfăcut iar altele vor fi suprasaturate. Acest lucru se va vedea în comportamentul adoptat în perioada maturității. De aceea, frații nu se comportă în același mod, chiar dacă au trăit în același condiții.

Confirmarea calităților copiilor este esențială pentru dezvoltarea lor. Dacă nu îi este confirmată, copilul nu va crede că o are.

Ex: un copil talentat, al cărui talent nu este confirmat de părinți, nu își va descoperi talentul.

Copiii negativiști și ingrați

Carențele observate de copii îi marchează făcându-i să se gândească tot timpul la acestea.

Ei pot avea atitudini negative pentru că li se impun prea multe limite. De aceea, autorii ne sfătuiesc să ne revizuim comportamentul de fiecare dată când observăm aceste atitudini.

Datoria părintelui este să fie mereu alături de copil, indiferent dacă acesta devine autonom.

Marile nevoi sau marile rezervoare

Pentru că suntem diferiți avem și rezervoare diferite.

Așa cum au mai spus autorii, dacă nevoia unui copil nu este suficient satisfăcută, acesta și-o poate satisface prin contrariul ei.

Nevoia vitală satisfăcută nu poate duce la răsfăț.

Atunci când un copil este mai mic trebuie să-l valorizăm. Cu cât copilul crește trebuie să insistăm mai puțin. Unui adolescent nu-i te poți adresa că și unui copil mai mic. Acesta va crede că părinții nu se simț bine sau el suferă de ceva anume.

Trebuie să înțelegem că oamenii nu se nasc negativisti, invidioși etc. Ei devin astfel datorită unor carențe dezvoltate pe parcursul creșterii.

Exemplu: Atunci când suferim de frică, îngrijorare, stres, tensiune înseamnă că ne lipsește susținerea, afecțiunea, îndrumarea etc.

Capitolul 5 **Nevoile. Un veritabil, manual de utilizare, pentru a vă asuma pe deplin rolul de părinte**, prezintă nevoile importante ale copilului și anume:

A. Nevoia de a se simți în siguranță cu părinții

Copilul are nevoie, în permanență să se încreadă în cineva. Pentru a se simți în siguranță este nevoie de:

- ✓ hrană adecvată necesară creșterii;
- ✓ să i se răspundă cerințelor de bază cât mai repede posibil;
- ✓ să i se arate că părintelui îi place să se ocupe de el;
- ✓ atingeri, mângâieri;
- ✓ stabilirea unor limite, limite impuse pentru protejarea de pericole;
- ✓ hrănirea interioară, prin spunerea a ceea ce facem pentru el și că ne place să ne ocupăm de el.

Mângâierile, atingerile precum și cuvintele frumoase sunt la fel de importante ca hrana și apa. Prin acestea copilul se va dezvolta mai rapid social, emoțional iar dacă este adolescent va trece cu ușurință peste criza de adolescență.

Când nevoia de siguranță nu este satisfăcută copilul suferă, devine stresat, dezvoltă ticuri, urinează în pat, are coșmaruri pe timpul nopții etc.

Când aceasta îi este satisfăcută, copilul se simte încrezător, este relaxat, fericit etc

B. Nevoia de a fi apreciat de părinți

Atunci când aceasta îi este satisfăcută, copilul va manifesta determinare în realizarea diferitelor activități.

Când nu este satisfăcută el define frustrat, se înfurie cu ușurință, nu este entuziasmat.

Cuvintele pe care le aude când este apreciat, trebuie să le simtă, de aceea părintele trebuie să le pronunțe cu entuziasm.

Exemplu:

De evitat: „Ai fi putut să-ți clătești farfuria înainte de a o pune în mașină de spălat vase!”

De privilegiat: „Apreciez că pui veselă în mașină de spălat vase!”

C. Nevoia de a simți mulțumirea părinților

Autorii ne reamintesc faptul că mulți părinți nu reușesc să-și păstreze starea de încântare pe care au avut-o în momentul în care copilul s-a născut. Capcanele cele mai frecvente care ne împiedică să ne manifestăm satisfacția față de copil, sunt: *compararea cu alții precum și realizarea unor performanțe conform dorințelor părinților.*

În loc să criticăm, să ne pierdem răbdarea sau să facem o morală copilului, ar trebui să-i admirăm micile reușite, să îl susținem, încurajăm și să fim răbdători.

Când această nevoie îi este satisfăcută copilul devine vesel, optimist, este mult mai creativ, are mai multă imaginație. Contrar, acesta suferă, se critică, devine pesimist.

Exprimarea verbală a mulțumirii reprezintă cea mai bună hrană interioară.

Exemplu: În loc să spunem „Fii bărbat!” ar trebui să-i spunem „Sunt mândru că am un băiat că ține!”

D. Nevoia de a fi admirat de părinți

Fiecare copil trebuie să se simtă că este cel mai bun din lume pentru părinții lui. El se definește prin imaginea pe care aceștia i-o proiectează.

Modalitățile prin care putem face un copil să se simtă admirat sunt: *să-l lăsăm să experimenteze cât mai mult posibil, să-i fim atât ghid cât și complice în toate acțiunile lui.*

Experimentând și trecând prin dificultăți mărunte la o vârstă fragedă, când va crește va putea trece mult mai ușor peste greutățile vieții.

Încurajarea îl face să se simtă competent, admirat. Prea des criticat, copilul se va simți vinovat și se va teme să nu comită greșeli.

Sprijinul părintelui este esențial pentru formarea lui pe viitor.

E. Nevoia de a simți compasiunea părinților

Copilul trebuie să simtă că părintele este acolo pentru el, că poate conta pe prezența lui în orice situație.

Părinții sunt adesea tentați să nu le recunoască suferința copiilor, chiar dacă este una foarte mică.

Exemplu : „Nu e grav, nu plânge, deja a trecut!”

Acest tip de răspuns îl enervează pe copil și-l face să plângă mai mult. Pentru copil rana este gravă, iar faptul că nu este recunoscut acest lucru îl macină, îi produce suferință.

Dacă părintele îi va răspunde: „Recunosc ce simți, te înțeleg!”, acesta se va simți ușurat că i-a fost recunoscută durerea.

Orice suferință a copilului indiferent cât de importantă sau nu este, trebuie să fie exprimată și ascultată.

Satisfacerea acestei nevoi îl va face pe copil să aibă o mare deschidere asupra vieții, să fie comunicativ, să-și asume responsabilități.

Părinții trebuie să le demonstreze copiilor că țin cont de ei și de tot ceea ce îi frământă.

F. Nevoia de a fi important pentru părinți

Copilul are nevoie în permanență de atenție, gesturi și cuvinte hrănitoare din partea părinților.

Părinții trebuie să-și rezerve timp pentru discuții, jocuri, activități realizate împreună etc.

Satisfacerea acestei nevoi îl va face pe viitor să-și dezvolte o stimă de sine crescută, se va exprima cu ușurință și va putea înțelege pe ceilalți.

Nesatisfacerea acesteia duce la închiderea în sine, dezvoltarea unui limbaj impropriu, va fi lipsit de respect și va adopta atitudini negative doar pentru a atrage atenția.

G. Nevoia de a fi acceptat de părinți

Pentru a se simți acceptat, copilul trebuie să vadă că este unic pentru părinții lui.

Arătându-i iubirea necondiționată și recunoașterea lui că o persoană ce deține atât calități cât și defecte, îl va ajuta să se dezvolte armonios într-o lume lipsită de perfecțiune.

Când această nevoie îi este satisfăcută, copilul învață să se accepte pe sine, să aibă încredere în forțele proprii și să-i accepte pe ceilalți așa cum sunt.

Când această nevoie nu îi este satisfăcută, el își respinge propria persoană, însușindu-și sentimente de gelozie, invidie, teamă, frică etc.

H. Nevoia de a vedea modestia părinților

Pentru a satisface această nevoie, părinții trebuie în primul rând să-și recunoască greșelile în față copiilor. *Nu trebuie uitat faptul că un copil crede că părintele lui știe tot, este perfect.* Mărturisirea greșelilor și cererea de scuze din partea părinților vor constitui cel mai bun exemplu de modestie, modestie ce se va vedea mai târziu și în comportamentul copilului.

Capitolul 7, **Pentru adult** este dedicat îngrijirii propriei stări de bine a adulților. Sfaturi practice, pe care autorii ni le dau, în raport cu nevoile descrise:

- constatarea lipsurilor și satisfacerea lor;
- exprimarea nevoilor ori de câte ori avem ocazia;
- să punem mai mult accent pe capacitățile și calitățile noastre, decât pe slăbiciuni, defecte;
- să avem încredere în noi;
- să fim mulțumiți de ceea ce realizăm și să evităm autocritica;
- să terminăm ceea ce am început, indiferent de obstacol;
- să ne admirăm și să acceptăm situațiile așa cum sunt;
- să fim comunicativi și să recunoaștem atunci când ne este greu, să lăsăm suferința să se manifeste;
- să cerem ajutor atunci când avem nevoie;
- să ne facem timp pentru realizarea de activități ce ne induc o stare de bine;
- să ne privim că fiind unici;
- să ne tratăm cu respect.

Arborele (anexa) cuprinde o paralelă între evoluția unui arbore și evoluția unui copil, în funcție de nevoile vitale.

Siguranța, aprecierea, satisfacerea, admirația, compasiunea, importanța, acceptarea și modestia copilului se pot dezvolta armonios așa cum arborele o poate face în mediu înconjurător, cu hrană interioară și exterioară specifică.

Epilogul Sustinut de Jean-Pierre Gagne, cuprinde îndemnul spre o schimbare a adulților, atât pentru propria persoană cât și față de ceilalți.

El susține că această lucrare reprezintă un instrument de vindecare relațională.

„ A fi părinte e un privilegiu! ”

CONCLUZII

Concluzionând, putem spune că acest ghid este foarte util pentru părinți cât și pentru cei ce lucrează, sau vor lucra, în domeniul ce presupune munca cu copiii.

Trebuie să nu uităm faptul că, oglinda noastră cea mai fidelă este însuși copilul. Pentru a-i observa lipsurile trebuie doar să aruncăm o privire asupra modului nostru de a fi.

Nevoia vitală a oricărui copil este de a-l face să se simtă important, indiferent de împrejurare.

La fel cum și noi suntem diferiți, așa și ei sunt. Nu trebuie să uităm că fiecare are nevoie de o tratare aparte în funcție de nevoile observate.