



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

CATHERINE MCCARTHY,
HEATHER TEDESCO,
JENNIFER WEAVER

CUM SĂ CREȘTEM COPII DESCURCĂREȚI

STRATEGII SIMPLE PENTRU ADAPTABILITATE
ȘI FORȚĂ EMOȚIONALĂ

Traducere din limba engleză de
Simona Ceașu

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Vlad Vedeanu

DESIGN:

Rae Ann Spitzenberger

ILUSTRĂȚII:

Sarah Letteney

Credite Shutterstock: TK

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Dan Crăciun

CORECTURĂ:

Dana Anghelescu
Cristina Spătărelu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**MCCARTHY, CATHERINE**

Cum să creștem copii descărcăreți : strategii simple pentru adaptabilitate

și forță emoțională / Catherine McCarthy, Heather Tedesco, Jennifer Weaver ;

trad. din lb. engleză de Simona Ceașu. - București : Editura Trei, 2025

ISBN 978-606-40-2547-0

I. Tedesco, Heather

II. Weaver, Jennifer

159.9

Titlu original: **RAISING A KID WHO CAN: Simple Strategies to Build a Lifetime of
Adaptability and Emotional Strength**

Autor: **Catherine McCarthy, Heather Tedesco, and Jennifer Weaver**

Copyright © 2023 by Catherine McCarthy, Heather Tedesco, and Jennifer Weaver

© Editura Trei, 2025

pentru prezenta ediție

Str. DR. NICOLAE MANOLESCU Nr. 12, construcția C1, Sector 5, București, România

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20; Mobile: +40 722 817 626

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Bine ați venit	9
Ce se întâmplă în creierul copilului vostru	21
ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 1 Cum putem obține cei trei R REPAUS, RECREERE, RUTINĂ	37
ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 2 Să învățăm să ne concentrăm ATENȚIE ȘI AUTOCONTROL	73
ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 3 Nu mă simt bine TOLERAREA SENTIMENTELOR DIFICILE	95
ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 4 Evitați evitarea ACCEPTAȚI ANXIETATEA	121
ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 5 Să rămânem flexibili ADAPTABILITATEA PSIHOLOGICĂ	149
ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 6 Lăsați-i să-și urmeze propria cale CONSTRUIREA INDEPENDENȚEI	173
ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 7 Aveți încredere în „scântei” MOTIVAȚIA	195

ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 8

Să fii om

COMPASIUNE ȘI RECUNOȘȚINȚĂ

223

ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 9

Restabilire

REZILIENȚA

245

ELEMENTUL ESENȚIAL NR. 10

Să pornim!

CUM SĂ PUNEM ÎN PRACTICĂ MANUALUL

261

Un manual de parenting pentru epoca digitală

271

Mulțumiri

301

Bine ați venit

Cu toții trăim într-o lume complicată, copleșitoare, care funcționează cu o viteză uluitoare. Viața modernă poate fi fascinantă, înfricoșătoare, amuzantă, imprevizibilă și uneori covârșitoare.

Copiii din ziua de azi trebuie să fie pregătiți să facă față situațiilor dificile, inevitabile în viața cotidiană, să se adapteze și recalibreze, să nu fie prea rigizi, inflexibili sau să rămână blocați în probleme mici sau mari, să poată să se descurce în împrejurări neplăcute.

Cum vor fi copiii noștri în ziua de mâine? Mulți oameni de știință susțin că trăim în perioada cu cele mai rapide schimbări din întreaga istorie a omenirii. Iar acest ritm va continua să se accelereze pentru copiii noștri: la nivelul tehnologiei, al conectivității globale, al locurilor de muncă și al modului de a trăi.

Din fericire, ne putem proteja și pregăti copiii atât pentru a face față situațiilor cotidiene, cât și pentru un viitor nesigur. Ca părinți avem obligația, dar avem și ocazia să avem grijă în mod special de copiii noștri și să-i înzestrăm cu cele necesare pentru lumea în care trăim. Să-i ajutăm să schimbe ceea ce am avut noi și să evolueze: de la o epocă a anxietății la o epocă a adaptabilității.

Nu putem ști cu exactitate ce îi așteaptă pe copiii noștri. Dar știm că trebuie să ne punem toată energia în slujba lucrurilor pe care le putem schimba sau influența în bine. Părinții moderni, în loc să încerce să-și crească copiii pentru lumea în care trăim, ar trebui să-i crească pentru lumea de mâine, oricum va fi ea, cât mai bine posibil, cu problemele și toate celelalte aspecte care apar pe parcurs. Trebuie să creștem copii pregătiți să facă față oricăror situații, pe care să nu-i abată nimic din drumul lor și care să se poată adapta la orice posibilă dificultate cu care s-ar confrunta.

Altfel spus, să creștem copii care POT.

Din fericire, acest lucru nu este atât de greu pe cât pare.

O CARTE SIMPLĂ DE PARENTING PENTRU EPOCA ADAPTABILITĂȚII

De-a lungul anilor, am întâlnit o mulțime de părinți iubitori, copleșiți de informații și sfaturi despre cum trebuie să-și crească copiii, ceea ce, să fim sinceri, poate fi extenuant. Le-am împărtășit frustrările. Schimbările se produc într-un ritm amețitor, iar noi trăim *într-o epocă în care informația este copleșitoare*. Ne-am gândit, așadar, să scriem o singură carte, simplă, pentru părinți, care să le ofere cele mai profesioniste informații despre parenting și sfaturi potrivite, toate reunite într-o cărțuție simpatică, ușor de citit și accesibilă.

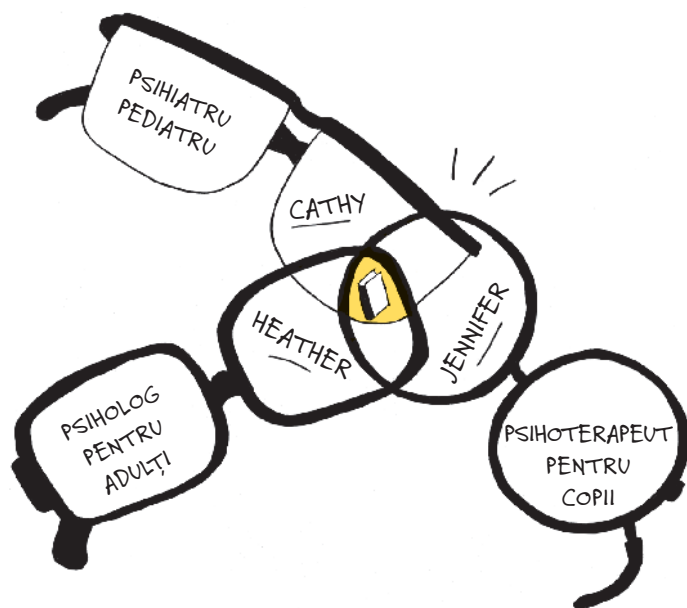
Ne-am inspirat din ghidurile de călătorii ale lui Rick Steves — prietenoase, accesibile, pline de informații, dar redactate în așa fel încât să fie ușor de găsit ceea ce cauți. Ne-am străduit ca informațiile pe care le oferim să fie cât mai corecte posibil din punct de vedere științific. Apoi am adăugat tot ce știm mai bine pe baza experienței noastre profesionale și am creat un corpus de lucruri esențiale de care fiecare copil are nevoie pentru a crește și a se dezvolta în epoca modernă.

Rezultatul muncii noastre este cartea pe care o țineți în mână, o carte destinată părinților. Este mai ușor decât vă imaginați să fii un părinte eficient — în perioade dificile și normale: trebuie să știți cum să întocmiți o listă de priorități, iar apoi cum să le puneți în practică. Ceea ce am urmărit a fost să vă punem la dispoziție cele mai bune și mai potrivite instrumente pentru ca un copil să crească sănătos și puternic din punct de vedere emoțional și pentru ca voi să fiți niște părinți mai înțelepți și să vă ușurăm sarcina.

Cine suntem noi? Suntem trei specialiști din domeniul sănătății mentale — un psihiatru, un psiholog pentru părinți și un psihoterapeut pentru copii — a căror activitate se concentrează asupra

copiilor, părinților și familiilor. Împreună avem o experiență de peste 70 de ani și am lucrat cu zeci de mii de familii în cabinetele noastre private. Toate trei suntem deprinse să lucrăm cu copiii și provenim din trei domenii de specialitate diferite, dar complementare.

Suntem și noi părinți, avem copii mai mari sau mai mici. Știm, așadar, din propria experiență, că a fi părinte este o sarcină constantă, stresantă, derutantă și deseori solitară. Și noi ne-am confruntat în familiile noastre cu situații dificile. Am fost deseori nesigure pe noi și am făcut multe greșeli. La fel ca voi, cititorii noștri, încercăm să punem în practică ceea ce îi învățăm pe alții și să ne iertăm când dăm greș.



Oricine poate căuta pe Google ce înseamnă „anxietate de separare” sau „Cum să-mi conving copilul să mă asculte?”. Există nenumărate articole în reviste și pe bloguri, care cel mai adesea conțin sfaturi contradictorii, despre toate problemele legate de parenting. Prin urmare, de ce mai avem nevoie de încă cineva (ba chiar de trei persoane) care să ne spună ce să facem? Pentru că rafturile bibliotecilor din birourile noastre sunt pline de cărți și reviste

științifice pe care le folosim zilnic în munca noastră. Participăm la conferințe unde își prezintă activitatea cei mai cunoscuți cercetători din domeniul sănătății mentale a copilului și a adolescenților. Cunoaștem cele mai recente și bune cercetări din domeniu. Altfel spus, lucrarea noastră are la bază cercetări de specialitate serioase, precum și decenii de experiență în activitatea clinică.

Ne-am străduit ca lucrarea noastră să fie cât mai simplă. Ne dorim să fie plăcută, eficientă, folositoare și agreabilă. Această carte este pentru voi:

➔ **Dacă vă doriți o carte simplă de parenting care să vă ofere cele mai importante lucruri pe care trebuie să le știți.** Dacă sunteți un părinte devotat, dar nu sunteți dispus întotdeauna să aveți și să citiți toate cărțile de parenting disponibile într-o librărie (sau bibliotecă).

➔ **Dacă vreți să aveți acces la informații și sfaturi de cea mai bună calitate, de actualitate și bazate pe dovezi empirice.** Dacă preferați un limbaj simplificat, clar din partea specialiștilor pe tema sfaturilor contradictorii sau uneori neclare pe care le găsiți pe Google. Dacă apreciați abordarea de tip popularizare care vă recomandă, de pildă, pe baza testelor, cele mai bune trei dintre 40 de mașini de spălat și vă bazați pe acestea, la fel și principiile noastre de bază se bazează pe numeroase studii despre copii și familii. Prin urmare, le-am ales pe cele mai bune.

➔ **Dacă vreți să existe un echilibru în stilul vostru de parenting.** Dacă nu vă doriți să deveniți un părinte profesionist; dacă vă doriți să fiți o persoană căreia îi place (în esență) să fie părinte. Dacă nu vreți să fiți în permanență îngrijorat gândindu-vă că nu sunteți un bun părinte și să vă îndoiti tot timpul de abilitățile voastre.

➔ **Dacă vreți să vă creșteți și educați copilul așa cum credeți de cuviință.** Dacă vreți să știți niște principii de bază, dar vreți să le aplicați potrivit stilului vostru de a vedea lucrurile, valorilor voastre și împrejurărilor din viața voastră, precum și în funcție de nevoile, stilul, valorile și împrejurările din viața copilului (copiilor) vostru (voștri).

Părinți, copii și pandemia de COVID-19

Deși ne gândeam de mult timp să scriem această carte, am început s-o scriem în vara anului 2020 — sincer vorbind, acesta a fost modul în care am încercat să facem față pandemiei de COVID-19. De fapt, era o perioadă dificilă pentru domeniul în care lucram. Foarte repede ne-am dat seama că atât copiii, cât și părinții lor încercau să găsească, fără să reușească uneori, noi modalități de a face față unei situații nemaîntâlnite de cei mai mulți dintre ei. Deși ne-am bucurat să constatăm că multe familii au reușit să găsească diferite modalități de a-și ține în frâu teama și nesiguranța care ne marcau viața tuturor, am observat totuși că au început să apară și fisuri serioase. Problemele neînsemnate au început să devină adevărate handicapuri. Tinerii noștri pacienți, pe care gândul de a merge la școală îi speria într-o oarecare măsură, au ajuns să refuze să meargă la școală. Leșirile emoționale ocazionale s-au transformat în niște prăbușiri afective cotidiene. Iar tristețea s-a preschimbat în depresie.

Un aspect pozitiv? Am reușit să intuim soluții în această situație dificilă. Trecând prin această criză, copiii au devenit mai flexibili. Ne amintim cu toții că, în timpul pandemiei, simțeam acut nevoia de conectare. Societatea (noi toți) a devenit mai tolerantă. Și astfel am ajuns să credem că părinții pot crește o generație viitoare mai bună de copii mai puternici din punct de vedere mental, ajutându-i să dezvolte din „cenușa” pandemiei o nouă superputere: adaptabilitatea.

➔ Dacă vreți o carte care să vă destindă și să fie ușor de citit.

Desenele și schemele sunt amuzante și vă pot ajuta chiar să descoperiți unele sfaturi utile. Nu trebuie să regretați fiecare decizie sau să vă necăjiți din pricina fiecărei greșeli. Nu se întâmplă nimic dacă nu luați foarte în serios parentingul.

Noi, în calitate de specialiști și de părinți cu vechime, știm foarte bine că nu există un părinte perfect sau un copil perfect. Parentingul este „un meci” de durată și fiecare dintre noi are înzestrările necesare să-l „joace” cum trebuie. Vi se poate întâmpla să treacă săptămâni, luni, poate chiar ani în care vă lăsați pradă inerției, sunteți

neatenți sau ignorați semnalele, dar în relația cu copiii nimic nu este irevocabil. Vor exista, desigur, momente ratate, dar fiecare dintre acestea reprezintă o șansă de a crește. Copiii — de fapt, toți oamenii — nu încetează niciodată să învețe și să se dezvolte, ei continuă să evolueze. Creierul nostru este astfel conceput încât se adaptează, se modelează până în jurul vârstei de 25 de ani. Aceasta este cu adevărat o călătorie, fără linie de sosire, arbitri sau scor final.

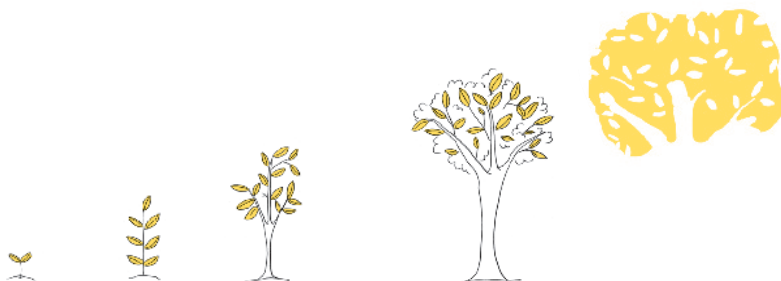
CELE ZECE ELEMENTE ESENȚIALE

Orice copil, pentru a crește și a se dezvolta puternic și viguros, are nevoie de:

1. Repaus, recreere și rutină
2. Atenție și autocontrol
3. Toleranță față de trăirile dificile
4. Instrumente pentru a accepta și gestiona anxietatea
5. Flexibilitate psihologică
6. Independență
7. Automotivare
8. Compasiune și grațitudine
9. Reziliență

10. Părinți și îngrijitori care se străduiesc să personifice aceste lucruri esențiale și care acceptă ideea că ei, precum copiii lor, evoluează în permanență.

Nu am descoperit aceste zece principii în mod miraculos. Am stat de vorbă și am făcut schimb de păreri, le-am așternut pe hârtie și am discutat ore întregi încercând să punem în ordine ceea



ce știam și să descoperim codul acestor elemente esențiale ale oamenilor sănătoși. Modul nostru diferit de a vedea lucrurile prin prisma specializărilor noastre profesionale ne-a permis să găsim legătura dintre ele și adevărurile de bază în dezvoltarea psihologică. Și astfel am ajuns să stabilim cele 10 priorități esențiale (în opinia noastră) în creșterea copiilor.

Aceste „elemente esențiale“, cum le-am numit, sunt prezentate în ordine în această carte și se bazează unele pe altele. Sunt calitățile esențiale ale stării de bine pe care părinții le pot dezvolta la copiii lor, ghidându-i cu grijă. Aceste elemente esențiale *nu* sunt o simplă listă de aptitudini și caracteristici pe care copilul să le dobândească — dezvoltarea unui om nu este un proces atât de simplu. Ele sunt calități ce evoluează în timp și se înrădăcinează cu timpul. Aceste elemente esențiale alcătuiesc un set de priorități la care ne putem raporta pe parcursul copilăriei copiilor noștri.

Elementele noastre esențiale sunt specifice omului, înăscute, nu au termen de expirare. Iar creierul copiilor este extrem de maleabil și se formează pe parcursul timpului, astfel încât părinții au nenumărate ocazii să-și ajute copiii să fie pregătiți pentru viață, indiferent de vârstă, pentru a fi puternici din punct de vedere psihologic.

Părinții, folosind aceste elemente esențiale ca un fel de hartă, își pot ajuta copiii să-și dezvolte capacitatea neurobiologică pentru a deveni oameni mai fericiți și mai sănătoși. Vi se poate întâmpla să vă rătăciți; puteți avea momente în care o apucați pe drumul greșit. Nu intrați în panică! Reîntoarceți-vă la hartă și amintiți-vă care sunt prioritățile. Nu vă criticați prea aspru pentru ocolișurile pe care le-ați abordat pe parcurs.

Credem că, dacă ne folosim toată energia și încercăm să controlăm lucrurile, putem face acest lucru. Vă vom prezenta în continuare cele 10 elemente esențiale (stabilite de noi) fie pentru o epocă a anxietății, fie pentru perioada postpandemie în care am încercăm să ne recalibrăm, fie pentru o lume modernă care devine tot mai complexă. Ne confruntăm cu multe situații dificile.

Uneori avem ocazia să învățăm ceva bun din ele. Creierul omului nu este deplin dezvoltat până la douăzeci și ceva de ani, așadar avem suficient timp la dispoziție să profităm de neuroplasticitatea lui. Avem șansa să-i ajutăm pe copiii noștri să se dezvolte și să-i modelăm în mod activ, deprinzându-le creierul să dobândească aptitudini cruciale care-i vor ajuta să se descurce în viață când vor deveni adulți. Cele 10 elemente esențiale sunt menite să vă ajute în creșterea copiilor, pentru ca aceștia să poată deveni membri ai noii „epoci a adaptabilității“.

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Sperăm ca exemplarul vostru din această carte să fie uzat, plin de colțuri îndoite și sublinieri, tot timpul la îndemână, să-l luați cu voi din dormitor în bucătărie și în baie. Menirea cărții este să vă însoțească pe tot parcursul vieții voastre de părinte. Fiecare capitol prezintă unul dintre elementele esențiale și este astfel organizat încât să-l puteți citi cu ușurință. Aceste zece elemente esențiale se bazează unele pe altele, dar fiecare capitol poate fi citit și separat, prin urmare procedați cum credeți de cuviință.

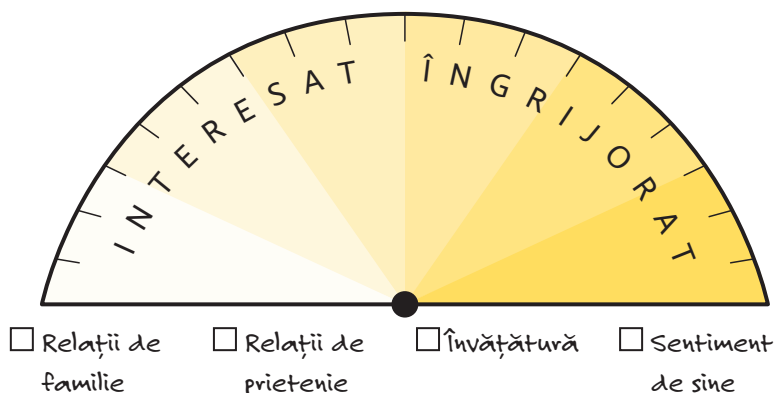
Fiecare capitol are aceeași structură:

- ➔ **De reținut:** O trecere în revistă a principalelor idei prezentate în capitol. Uneori acestea vă sunt de ajuns!
- ➔ **Situația:** O scurtă prezentare a cazului unui pacient sau client care ilustrează funcționarea celor zece elemente esențiale.
- ➔ **De ce este acesta un element este esențial?** De ce face parte acest aspect din lista celor zece?
- ➔ **Ce spun studiile științifice?** Aici vă prezentăm câteva informații despre cele mai relevante cercetări din domeniul psihologiei și al neuroștiinței, precum și cele mai importante, mai recente și mai interesante descoperiri.
- ➔ **Care este situația în familia voastră?** Una dintre cele mai dificile probleme când se scriu cărți de parenting este aceea că autorii nu cunosc situația din fiecare familie a cititorilor. În desfășurarea

activității noastre profesionale, primul lucru pe care îl facem când cunoaștem o familie (clienți noi) este să încercăm să ne facem o părere — adică să ne dăm seama în ce situație sunt și cu ce îi putem ajuta. Ne-am creat niște instrumente simple de evaluare, așadar vă puteți da seama singuri dacă aveți nevoie de puțin ajutor în privința vreunuia dintre cele 10 elemente esențiale în acest moment. Aceste instrumente vă vor ajuta să personalizați problemele prezentate în această carte și să vi le asumați.

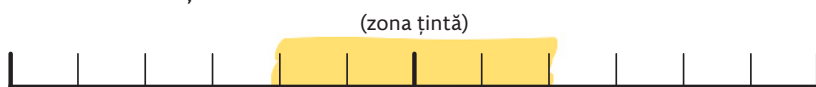
➔ **Evaluati-vă copilul:** Există întrebări care vă vor ajuta să apreciați cum se descurcă copilul vostru cu relațiile de familie, cu prietenii, cu învățătura și sentimentul de sine. Ținând cont de toate aceste aspecte și de modul în care se aplică principiul esențial abordat în capitolul respectiv, cât de interesat sau de îngrijorat sunteți în privința copilului în prezent? Faceți o schemă și desenați săgeți cu creioane colorate care să indice în ce situație se află în prezent copilul vostru.

ÎNGRIJOMETRU



➔ **Analizați-vă pe voi:** Această secțiune cuprinde întrebări mai generale, care să vă ajute să vă clarificați propriile valori și obiective ca părinte și să vă identificați stilul natural de parenting în raport cu principiile esențiale la îndemână.

CE OBIECTIVE AVEȚI CA PĂRINTE?



➔ **Sfaturi pentru manualul vostru:** Această secțiune este cea mai importantă din carte — expune o varietate de sfaturi și instrumente pe care le oferim clienților noștri. Studiați-le și experimentați. Încercați-le și găsiți-le pe cele mai potrivite familiei voastre. Alegeți chiar unele mai dificile sau mai diferite de cele cu care sunteți obișnuiți. La vârste diferite și în stadii diferite unele sunt mai bine-venite decât altele, așadar vă recomandăm să recitiți această carte pe măsură ce copilul crește. Unele sfaturi vor fi mai folositoare pentru unii copii decât pentru alții. Voi decideți pe care să le aplicați.

➔ **Concluzie:** ideea esențială.

➔ **Informații suplimentare:** Această carte are menirea să fie zece cărți de parenting condensate într-una singură. Dacă doriți să studiați mai în amănunt o problemă, aici veți găsi cărțile și alte resurse care ne plac în mod special și pe care le recomandăm cel mai adesea părinților cu care lucrăm.

MANUALUL PROPRIU-ZIS

În fiecare capitol, cititorii pot găsi unele teme universale prezente în sfaturi și instrumente specifice parentingului. Iată câteva practici generale pe care să le aveți în vedere.

➔ TESTUL OGLINZII

Ne dorim ca ai noștri copii să învețe cum să se vadă, atât în interior (să-și cunoască trăirile, gândurile și motivațiile), cât și în exterior (comportamentul și interacțiunile cu alții). Putem face acest lucru folosind tehnica oglinzii; le împărtășim observațiile noastre despre felul în care acționează sau simt și-i ajutăm să facă legături între emoțiile și comportamentul lor. Este important să le împărtășiți aceste observații cât mai neutru, precum un reporter, fără să-i

judecați ca un guru. Spuneți ce vedeți, nu ce gândiți sau simțiți. („Văd că ești foarte furios pe sora ta din cauză că ți-a stricat construcția de Lego. Ții pumni strânși și arăți de parcă ai vrea să lovești ceva.“)

→ ÎNCURAJAȚI-VĂ COPIII SĂ-ȘI „FACĂ UN SELFIE“

Autocunoașterea conduce la autoreglare. Ne dorim ca ai noștri copii să devină îndeajuns de conștienți de sine încât să fie capabili să se evalueze singuri — să fie capabili să se cunoască fără să se mai bazeze pe faptul că noi le vom oferi de fiecare dată un instantaneu.

→ IMITAȚIA

Unul dintre adevărurile bine-cunoscute în parenting este acela că un copil învață mai mult privind ceea ce facem noi, părinții, decât ascultând ce spunem. O modalitate importantă de a fi un părinte eficace este să ne modelăm copiii oferindu-le exemple pozitive de comportament.

→ POVESTIȚI-LE DESPRE MODUL ÎN CARE GÂNDIȚI

O modalitate specifică de modelare este să le povestiți copiilor despre ceea ce nu pot vedea: gândurile voastre, trăirile voastre și cum luați anumite hotărâri. Povestitul este o tehnică de a vorbi cu voce tare, prin care descrieți ceea ce faceți în timp ce faceți ceva. Funcționează mult mai bine atunci când și explicați de ce faceți acel lucru: „Sunt cam morocănos, așa că ies să mă plimb puțin, pentru că știu că asta îmi face bine.“

→ SCOATEȚI-VĂ MASCA

Îi încurajăm pe părinți să le împărtășească copiilor problemele lor, atât pe cele din trecut, cât și pe cele actuale. Noi suntem de părere că acest lucru, în loc să-i sperie pe copii, are exact efectul contrar; copiii se simt ușurați și încurajați când știu că părinții lor sunt și ei oameni care fac greșeli și uneori sunt nesiguri, triști sau copleșiți de probleme. Atunci când „ne scoatem masca“, îi ajutăm pe copii să înțeleagă că dificultățile sunt ceva normal în viața unui om. Acest lucru îi poate ajuta, în egală măsură, să-și

dezvolte intuiția. În cazul în care un copil simte că părintele lui suferă sau este trist, noi îi recomandăm părintelui respectiv să-și împărtășească sau să-și confirme starea (pe scurt, fără prea multe detalii). Astfel, copiii pot învăța să aibă încredere în ceea ce le spune simțul lor interior despre ceilalți.

➔ UN „DUȘ EMOȚIONAL“

Una dintre cele mai grave greșeli pe care o fac părinții care ni se adresează este aceea că încearcă să vorbească unei părți a creierului copilului care este în cel moment offline. Atunci când un copil este emoționat, partea rațională, organizată a creierului său se închide, iar logica și rezolvarea problemelor devin imposibile pentru un interval de timp. În astfel de momente, noi îi încurajăm pe părinți să se adreseze numai acelei părți din creier care este încă activă — adică centrului emoțional. Cea mai bună modalitate de a vă conecta cu această parte a creierului este „să-i faceți un duș emoțional“, vorbindu-i cu cuvintele voastre: să recunoașteți, să validați și să empatizați cu emoțiile puternice ale copilului pentru a-l ajuta să-și „trezească“ și să-și readucă creierul executiv online.

➔ SĂ NU FACI NIMIC

Uneori, ca părinte, cel mai dificil lucru — dar și cel mai eficient — este să nu faci nimic. Să nu spui nimic, să nu faci nimic, să taci, să-ți înfrânezi dorința de a acționa, să aștepti și să vezi ce se întâmplă. Atunci când le oferim copiilor noștri libertatea să simtă, să sufere sau să înțeleagă singuri anumite lucruri, le oferim abilitatea de a se dezvolta și de a crește prin propriile eforturi.