

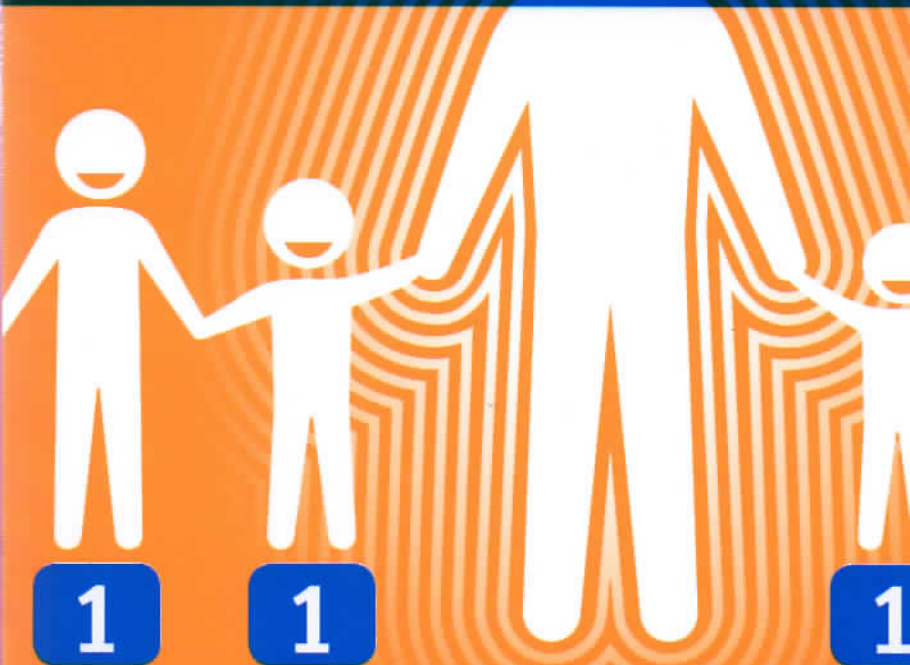
# Părintele eficient

**PP**  
PSIHOLOGIE  
PRACTICĂ  
PENTRU  
PĂRINȚI

THOMAS GORDON

Nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace

TREI



# Cuprins

Mulțumiri	11
Prefață	13
Capitolul 1. <b>Părinții sunt învinovați, dar nu sunt instruiți</b>	17
Capitolul 2. <b>Părinții sunt oameni, nu zei</b>	28
Conceptul de <i>acceptare</i>	29
Părinții pot să fie și vor fi inconsecvenți	35
Părinții nu trebuie să facă „front comun”	36
Falsa acceptare	37
Poți să accepți copilul, dar nu și comportamentul lui?	40
Cum îi definim pe părinții care sunt niște persoane autentice	42
De cine „ține” problema?	43
Capitolul 3. <b>Cum să ascuți astfel încât copiii să-ți vorbească. Limbajul acceptării</b>	48
<b>Puterea limbajului acceptării</b>	49
Acceptarea trebuie manifestată	52
<b>Comunicarea nonverbală a acceptării</b>	54
Nonintervenția poate indica acceptare	54
Ascultarea pasivă indică și ea acceptarea	56
<b>Comunicarea verbală a acceptării</b>	58
Douăsprezece Blocaje ale Comunicării	64
<b>Deschizători de drumuri la îndemâna oricui</b>	67
<b>Ascultarea Activă</b>	68
De ce ar trebui să învețe părinții Ascultarea Activă?	75
Atitudini necesare în Ascultarea Activă	78
Riscul Ascultării Active	79

<b>Capitolul 4. Puneți-vă în practică abilitățile pentru Ascultarea Activă</b>	81
<b>Când este problema „la nivelul” copilului?</b>	82
<b>Cum fac părinții să funcționeze ascultarea activă</b>	87
- Danny: copilul căruiu îi e frică să doarmă	88
<b>Când decide un părinte să folosească ascultarea activă?</b>	95
<b>Greșeli frecvente în folosirea ascultării active</b>	100
Manipularea copiilor prin „îndrumare”	100
Deschizi o ușă, apoi o închizi trântind-o	103
„Părintele-papagal”	104
Ascultare fără empatie	106
Ascultarea Activă în momentele nepotrivite	108
<b>Capitolul 5. Cum să-i ascuți pe copiii prea mici ca să vorbească</b>	111
<b>Cum sunt copiii mici?</b>	111
<b>Cum te dăm seama ce nevoi și probleme au copiii mici</b>	112
<b>Folosește Ascultarea Activă pentru a-i ajuta pe copiii mici</b>	114
<b>Dă-i copilului ocazia să-și satisfacă singur nevoile</b>	116
<b>Capitolul 6. Cum să vorbești în așa fel încât copiii să te asculte</b>	118
<b>Când problema ține de părinte</b>	120
<b>Moduri ineficiente de a-ți înfrunța copiii</b>	122
Trimițerea unui „mesaj-soluție”	124
Transmiterea unui „mesaj descurajant”	127
<b>Moduri eficiente de a discuta cu cei mici</b>	129
Mesaje la persoana a II-a și Mesaje la persoana I	129
<b>Componentele esențiale ale unui Mesaj la persoana I</b>	132
Descrierea comportamentului inacceptabil	132
Sentimentele părintelui în privința comportamentului	133
Cum îl afectează pe părinte comportamentul copilului	133
De ce sunt Mesajele la persoana I mai eficiente	136
<b>Capitolul 7. Cum să pui la treabă Mesajele la persoana I</b>	140
<b>Mesaje la persoana a II-a în forme deghizate</b>	140
<b>Nu pune accent pe partea negativă</b>	141
<b>Instrumentele potrivite</b>	143

Erupția vulcanului Vezuviu	144
Cât de eficiente pot fi Mesajele la persoana I	147
Trimiterea de Mesaje nonverbale la persoana I copiilor mici	150
Probleme cu Mesajele la persoana I	151
<b>Alte aplicații ale Mesajelor la persoana I</b>	154
O alternativă la oferirea de laude	154
Cum să eviți anumite probleme	156
Cum rezolvă problemele Mesajele la persoana I	157
<b>Capitolul 8. Schimbă comportamentul inacceptabil modificând mediul</b>	159
<b>Îmbogățirea mediului</b>	160
<b>Sărăcirea mediului</b>	161
<b>Simplificarea mediului</b>	161
<b>Restrângerea mediului</b>	162
<b>Oferirea unui mediu securizat</b>	162
<b>Substituirea unei activități cu alta</b>	163
<b>Pregătirea copilului pentru schimbările de mediu</b>	163
<b>Planificarea în cazul copiilor mai mari</b>	164
<b>Capitolul 9. Inevitabilele conflicte părinte-copil. Cine ar trebui să câștige?</b>	168
<b>Lupta pentru putere dintre părinte și copil: cine câștigă, cine pierde?</b>	171
Cele două abordări de tipul „câștig-pierdere”	173
De ce Metoda I este ineficientă	176
De ce Metoda a II-a este ineficientă	180
Câteva dificultăți suplimentare legate de cele două metode	182
<b>Capitolul 10. Cât de necesar și justificat este apelul părintelui la forță?</b>	185
<b>Ce este autoritatea?</b>	186
<b>Limitele majore ale puterii parentale</b>	191
Părinții își pierd până la urmă puterea	191
Anii adolescenței	193
Educația autoritară nu se poate face decât în niște condiții stricte	194
<b>Efectele exercitării puterii parentale asupra copilului</b>	197
Rezistență, sîdare, revoltă, negativism	198
Resentiment, furie, ostilitate	199
Agresivitate, revanșă, replică violentă	200

Mincună, ascunderea adevăratelor sentimente  
 A da vina pe alții, a pări, a trișa  
 A te impune, a face pe șeful, a intimidă  
 Nevoia de a teși invingător, evitarea cu orice preț a poziției de învins  
 Alierea cu alții și organizarea rezistenței contra părinților  
 Supunerea, obediența, maleabilitatea  
 Lingușirea și curtarea celor puternici  
 Rigiditate, lipsă de creativitate, frică de nou, urmarea căilor bătătorite  
 Retragere, evadare, fantasmare, regresie

#### **Câteva probleme și mai grave legate de autoritatea parentală**

Copiii nu-și doresc oare autoritate și limite?  
 De ce n-am accepta autoritatea atunci când este exercitată în mod consecvent?  
 Dar responsabilitatea părinților nu rezidă tocmai în a-și influența copiii?  
 De ce exercitarea forței a rămas o constantă în istoria educației familiale?

### **Capitolul 11. Soluționarea conflictelor prin metoda „avantajului reciproc”**

#### **De ce Metoda a III-a este atât de eficientă**

Copilul este motivat să pună în practică soluția găsită  
 Metoda a III-a oferă șanse crescute pentru găsirea unei rezolvări mai bune  
 Metoda a III-a dezvoltă abilitățile cognitive ale copilului  
 Mai puțină ostilitate, mai multă dragoste  
 „Implementarea” soluției este mai ușoară  
 Metoda III-a nu presupune apelul la forță  
 Metoda a III-a țintește adevăratele probleme  
 A-i trata pe copii ca pe niște adulți  
 Funcția „terapeutică” a Metodei a III-a

### **Capitolul 12. Temerile și rezervele părinților față de metoda „avantajului reciproc”**

Doar un alt nume pentru „discuția de familie”?  
 Metoda a III-a privity ca o slăbiciune din partea părintelui  
 „Grupurile nu pot lua decizii”  
 „Metoda a III-a ne ia prea mult timp”  
 „Părinții nu sunt îndrituiți să folosească Metoda I de vreme ce sunt mai înțelepți?”  
 „Metoda a III-a poate funcționa cu copiii mai mici?”  
 „Nu există și momente în care Metoda I trebuie să fie folosită?”  
 „Nu risc să pierd respectul copiilor?”

<b>Capitolul 13. Cum punem la lucru metoda „avantajului reciproc“</b>	262
<b>De unde începem?</b>	262
<b>Cei șase pași a metodei avantajului reciproc</b>	263
Pregătirea „scenei” pentru introducerea Metodei a III-a	264
Pasul 1. Identificarea și definirea conflictului	265
Pasul 2. Propunerea de soluții alternative	266
Pasul 3. Evaluarea opțiunilor identificate	267
Pasul 4. Alegerea celei mai bune soluții	268
Pasul 5. Implementarea deciziei	269
Pasul 6. Evaluarea progreselor, pentru a vedea cum a funcționat soluția aleasă	269
Utilitatea Ascultării Active și a Mesajelor la persoana I	270
Prima tentativă de negociere reciproc avantajoasă	272
<b>Probleme de care se vor lovi părinții</b>	274
Neîncrederea și rezistența de la început	274
„Dar dacă n-o să reușim să găsim o soluție acceptabilă?”	275
Întoarcerea la Metoda I atunci când Metoda a III-a nu mai merge	276
Dare decizia poate să includă și pedepse?	277
Când înțelegerile sunt încălcate	278
Când copiii au fost obișnuiți să câștige	280
<b>Metoda avantajului reciproc pentru conflictele dintre copii</b>	282
<b>Atunci când ambii părinți sunt implicați în conflictul părinte-copil</b>	287
Fiecare e pe cont propriu	287
Când doar un părinte folosește Metoda a III-a	288
<b>„N-am putea folosi toate cele trei metode?”</b>	291
<b>„Se întâmplă ca metoda avantajului reciproc să dea și greș?”</b>	292
<b>Capitolul 14. Cum să eviți să fii concediat din postul de părinte</b>	295
<b>Cearta în jurul valorilor</b>	297
<b>Cearta în jurul drepturilor copilului</b>	303
<b>„Dar nu pot să le transmit valorile mele?”</b>	304
Părintele model	304
Părintele consultant	307
„Să accept ceea ce nu pot schimba”	309

## Capitolul 15. Cum pot părinții să evite conflictele schimbându-se?

- Poti să devii mai tolerant față de tine? 312
- Ai cui copii sunt? 314
- Chiar îți plac copiii sau numai un anumit gen de copii? 317
- Sunt valorile și credințele tale singurele valabile? 317
- Relația ta principală este  
cu partenerul de viață? 319
- Pot părinții să-și schimbe atitudinile? 320

## Capitolul 16. Ceilalți părinți ai copiilor voștri 322

### Anexe

- 1. Cum să recunoști sentimentele (un exercițiu) 335
- 2. Recunoașterea mesajelor ineficiente (un exercițiu) 339
- 3. Emiterea de Mesaje la persoana I (un exercițiu) 342
- 4. Folosirea autorității parentale (un exercițiu) 345
- 5. Cele Douăsprezece Blocaje în Comunicare: O listă a efectelor create de modurile tipice în care părinții reacționează față de copii 351

### Lecturi recomandate 357

# Capitolul 1

## Părinții sunt învinovați, dar nu sunt instruiți

Toată lumea dă vina pe părinți pentru nefericirile copiilor și pentru relele pe care le provoacă aceștia în societate. Este doar vina părinților, se plâng psihologii după ce examinează statisticele descurajante referitoare la creșterea rapidă a numărului de copii și tineri care dezvoltă probleme emoționale serioase sau debilitante, care devin victimele dependenței de droguri sau ajung la sinucidere. Liderii politici și autoritățile îi învinuiesc pe genitori că ar crește o generație de adolescenți răufăcători, criminali și violenți. Iar când puștii au rezultate proaste la învățatură sau se lasă de școală, profesorii și directorii de școli pretind că părinții sunt de vină.

Dar cine îi ajută pe părinți? Câte eforturi se depun pentru a-i ajuta pe părinți să devină mai eficienți în educarea copiilor? De unde pot părinții să afle dacă procedează greșit și ce ar trebui să facă altfel?

*Părinții sunt învinovați, dar nu sunt instruiți.* Milioane de noi mame și tați încep în fiecare an o slujbă dintre cele mai grele pe care le poate avea cineva: aceea de a crește un copil mic care inițial este aproape complet neajutorat, de a-și asuma întreaga responsabilitate pentru sănătatea lui fizică și psihică și de a-l crește în așa fel încât să devină un cetățean productiv, cooperant, activ în societate. Ce slujbă poate fi mai dificilă și mai extenuantă? Dar câți părinți sunt pregătiți pentru așa ceva? Mult mai mulți acum decât în 1962, când, la Pasadena, în statul California, am decis



să concep un program de formare a părinților. Erau doar șapte sprezece în prima mea grupă, în special părinți care avuseser probleme serioase cu copiii lor.

Acum, după atâția ani, am demonstrat că acest curs dedicat Parentajului eficient<sup>1</sup> sau pur și simplu PG-PE (Programul Gordon pentru Părinți Eficienți) îi poate învăța pe părinți competențe de care au nevoie pentru a fi mai eficienți în slujba lor de creștere a copiilor.

Am demonstrat în acest program captivant că, având o anumită pregătire, mulți părinți își pot spori considerabil eficiența în parentaj. Pot dobândi competențe specifice care vor menține deschise canalele de comunicare între părinți și copii în ambele sensuri. Și pot asimila o nouă metodă de rezolvare a conflictelor părinte-copil, care duce la întărirea relației, nu la deteriorarea ei.

Acest program ne-a convins că părinții și copiii lor pot deține o relație afectuoasă, intimă, bazată pe dragoste și respect reciproc. De asemenea, a demonstrat cum clivajele nu trebuie să existe în familii.

Când lucram ca psiholog clinician, eram la fel de convins că majoritatea părinților că perioada de revoltă din adolescență este atât normală, cât și inevitabilă — fiind rezultatul dorinței tuturor adolescenților de a-și afirma independența și de a se revoltă împotriva părinților. Eram sigur că adolescența, așa cum indică majoritatea studiilor de specialitate, aducea în familie zbucium și stres. Experiența noastră cu PG-PE a dovedit însă că mă înșalam. De multe ori, părinții pregătiți prin cursul PE ne-au adus cunoștința surprinzătoare a absenței a revoltei și a zbuciumului în familiile lor.

Acum sunt convins că adolescenții *nu se revoltă împotriva părinților*. Se revoltă doar împotriva unor metode disciplinare.

<sup>1</sup> Cursul PG-PE este oferit acum și în format video. Acest program de studiu individual se numește Familia Eficientă (FE).

---

distructive, folosite de aproape toți părinții. Frământările și disensiunile din familii pot fi excepția, nu regula, atunci când părinții învață să înlocuiască vechile metode cu una nouă de rezolvare a conflictelor.

De asemenea, PG-PE a pus în altă lumină pedeapsa utilizată atât de des în creșterea copiilor. Mulți din părinții cu care am lucrat ne-au dovedit că se poate renunța pentru totdeauna la pedepse în disciplinarea copiilor — și mă refer la *orice fel de pedepse*, nu doar la cele de natură fizică. Părinții pot crește copii responsabili, disciplinați și cooperanți fără să recurgă la arma fricii; pot învăța cum să-și influențeze copiii în așa fel încât comportamentul lor să țină seama de nevoile părinților, în loc să se teamă de pedepse sau de retragerea privilegiilor.

Sună oare prea frumos ca să fie adevărat? Probabil că da. Așa mi-a sunat și mie înainte să lucrez personal cu părinții în cadrul PG-PE. Ca mulți alți profesioniști, îi subestimam pe părinți. Părinții de la cursul PG-PE m-au învățat cât de capabili sunt de schimbare dacă li se dă prilejul să fie instruiți. Am acum un nou gen de încredere în capacitatea mamelor și a taților de a înțelege noi cunoștințe și de a dobândi noi aptitudini. Părinții din programul meu, cu puține excepții, au venit să învețe o nouă abordare în creșterea copiilor, dar, mai întâi, a trebuit să fie convinși că noile metode funcționează. Majoritatea părinților știau deja că vechile lor metode nu au fost eficiente. Așadar, părinții din zilele noastre sunt gata să se schimbe, iar programul PE a demonstrat că se pot schimba.

Am fost răsplătiți prin bunele rezultate ale programului. Unul dintre primele noastre obiective a fost să-i învățăm pe părinți câteva metode folosite de consilierii și terapeuții care îi ajută pe copii să-și depășească problemele emoționale și comportamentul dezadaptativ. Poate să pară ciudat sau prea ambițios faptul că am avut asemenea aspirații. Oricât de absurd li s-ar părea unor părinți (și chiar câtorva profesioniști), acum știm că și acei părinți care nu au făcut niciodată un curs de psihologie la