

# DACĂ AȘ PUTEA SĂ O IAU DE LA CAPĂT CA PĂRINTE

*7 SCHIMBĂRI VITALE PE CARE LE-AȘ FACE*

## JONATHAN MCKEE

Autor și expert în cultura tinerilor, Jonathan McKee, vorbește în mod realist despre **ceea ce a funcționat** ... și despre **ceea ce nu a funcționat** ... în procesul creșterii și educării copiilor săi.

*Tradusă din limba Engleză de Magda Zaharie*



Editura Gold Books  
Baia Mare  
2022

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MCKEE, JONATHAN**

**Dacă aș putea să o iau de la capăt ca părinte : 7 schimbări vitale pe care le-aș face** / Jonathan McKee ; trad. din lb. engleză de Magda Zaharie. - Baia Mare : Gold Books, 2021

ISBN 978-606-95299-7-3

I. Zaharie, Magda (trad.)

159.9

Titlul original: *If I Had a Parenting Do Over* © Copyright 2017 – Jonathan McKee

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin editurii Gold Books. Orice reproducere sau selecție de texte din această carte este permisă doar cu aprobarea în scris a editurii Gold Books. Dacă nu există alte precizări, versetele biblice sunt citate din traducerea NTRL (Noua Traducere în limba română a Bibliei).

Citatele marcate RMNN sunt preluate din versiunea Cornilescu 1924 – revizuită în 2010, 2014 a Bibliei.

Citatele marcate NIV sunt traduse din versiunea New International Version a Bibliei în limba engleză.

*Dacă aș putea să o iau de la capăt ca părinte* - Jonathan McKee

Copyright © 2022 GOLD BOOKS, Baia Mare

e-mail: [contact@goldbooks.ro](mailto:contact@goldbooks.ro), [www.goldbooks.ro](http://www.goldbooks.ro)

Traducerea și editarea: Magda Zaharie

Corectura: Ștef Văsuțiu

Tehnoredactarea: Nicu Zaharie

ISBN print: 978-606-95299-7-3

# CUPRINS

<b>Mulțumiri</b>	<b>11</b>
<b>Unde am greșit</b>	<b>13</b>
SCHIMBAREA 1   <b>Înclină balanța</b>	<b>23</b>
SCHIMBAREA 2   <b>Las-o baltă</b>	<b>49</b>
SCHIMBAREA 3   <b>Observă</b>	<b>71</b>
SCHIMBAREA 4   <b>Apasă pe pauză</b>	<b>103</b>
SCHIMBAREA 5   <b>Tranzitează</b>	<b>129</b>
SCHIMBAREA 6   <b>Pune un semn de întrebare</b>	<b>149</b>
SCHIMBAREA 7   <b>Însotțește-i</b>	<b>169</b>
<b>ACUM CE URMEAZĂ?</b>	
<b>25 de moduri în care să aplici ceea ce ai citit</b>	<b>189</b>



# RECOMANDĂRI

*Dacă aș putea să o iau de la capăt ca părinte*

„Ți-ai dorit vreodată să ai un mentor în probleme parentale, care să fie alături de tine, să îți împărtășească greșelile pe care le-a făcut ca părinte și să te învețe cum să eviți aceleași capcane? Acum ai! Jonathan McKee oferă o înțelepciune atemporală pentru părinții care doresc să privească retrospectiv la copilăria copiilor lor și să spună în mod sincer că nu au regrete”.

- Jim Daly, președinte Focus on the Family

„Fiecare carte despre creșterea și educarea copiilor scrisă de Jonathan McKee este o comoară, iar aceasta nu face excepție. Combinând propria experiență cu ceea ce alți părinți au spus că și-ar dori să fi făcut diferit, el prezintă într-un mod clar modalități mai bune de a-i conduce pe copiii tăi și de a te conecta cu ei la orice vârstă”.

- Shaunti Feldhahn, cercetător social,  
vorbitor național și autoarea bestseller-urilor  
*For Women Only* și *For Parents Only*

„*Dacă aș putea să o iau de la capăt ca părinte* este o carte provocatoare și totuși plină de speranță. Jonathan împărtășește exemple sincere despre cum ar «lua-o de la capăt» în privința

anumitor elemente legate de creșterea și educarea copiilor, dar, totodată, oferă cu amabilitate strategii pozitive și sugestii din care putem învăța cu toții. În calitate de părinte a trei copii, îi sunt recunoscător lui Jonathan pentru poveștile, sfaturile practice și cercetările sale utile”.

- Sean McDowell, Ph.D, profesor la Universitatea Biola,  
vorbitor și autor al peste cincisprezece cărți,  
inclusiv *A New Kind of Apologist*

„*Dacă aș putea să o iau de la capăt ca părinte* este o explorare revelatoare a practicilor parentale cu care mulți dintre noi ne mulțumim, doar pentru a privi înapoi cu regret. Cele 7 schimbări vitale pe care Jonathan le propune sunt pătrunzătoare, pline de înțelepciunea care vine doar din experiență și fundamentate pe cercetare. Recomand cu drag această carte oricărui părinte”.

- Doug Fields, autor și creatorul  
IntentionalParenting.com

„Nu cunosc nicio mamă și niciun tată care să simtă că sunt părinți perfecți. Niciunul! De fapt, cunosc nenumărați părinți care privesc retrospectiv și își doresc să schimbe câteva lucruri. Pentru aceasta este atât de practică cartea lui Jonathan McKee, care oferă o retrospectivă 20/20, de la sute de părinți, cu privire la ceea ce ar face diferit «dacă ar putea să o ia de la capăt ca părinte»”.

- Jeff & Cheryl Scruggs, autorii cărții *I Do Again*  
și fondatorii Hope Matters Marriage Ministries

„Îmi place foarte mult cum comunică Jonathan McKee. Această carte este practică, plină de speranță și cât se poate de relevantă. Eu am petrecut, probabil, prea mult timp din viața mea gândindu-mă la modul în care mi-aș fi crescut copiii în mod diferit. Această carte mi-a oferit o perspectivă utilă”.

- Jim Burns, Ph.D, președinte al HomeWord și autor al  
*Confident Parenting și Teaching Your Children Healthy Sexuality*

„Uau, această carte chiar mi-a trezit amintiri despre creșterea a doi adolescenți! Eram chiar acolo, cu «City Slickers», dorind eu însumi să o iau de la capăt. McKee creează scenarii din propria familie care pun punctul pe «i», susținute de cercetările curente din domeniul relațiilor și comunicării părinte-copil. Aceasta este una dintre cărțile pe care toate familiile în devenire ar trebui să o procure înainte de a «deschide pachetul». Cele șapte schimbări vitale sunt sfaturi excelente pentru creșterea și educarea copiilor și, de asemenea, sunt valoroase în alte domenii ale vieții și relațiilor. O carte care trebuie citită!”

- Dudley Chancey, Ph.D,  
profesor de Youth and Family Ministry  
la Universitatea Creștină din Oklahoma;  
Director executiv al Conferinței Naționale  
privind lucrarea cu tinerii și director al  
Conferințelor de tineret Winterfest.org

„Este minunat să o poți lua de la capăt, dar cum ar fi dacă ai face totul bine de prima dată? Cu toții facem greșeli și adesea învățăm să fim mai buni în urma lor, dar este întotdeauna de

preferat o greșeală evitată. Această carte te poate ajuta să faci exact acest lucru – să înveți din greșelile altora. Plină de teme simple, de povești grozave și de sfaturi practice, această carte îl va ajuta pe orice părinte să reușească din prima! Reconfortantă, amuzantă și pătrunzătoare ... se merită ca orice părinte să investească timp pentru a consulta această carte”.

- Pastor Karl Bastian, „The Kidologist”,  
fondatorul Kidology.org

„Zgomotul tehnologiei face ca sarcina de părinte să fie mai grea ca oricând. Iar majoritatea părinților simt că navighează într-o călătorie fără precedent. Acesta este motivul pentru care cartea lui Jonathan este atât de unică. Jonathan oferă ajutor într-o lume reală, pe baza unei perspective 20/20, adunată, literalmente, de la sute de părinți. Înțelepciunea și experiența lui Jonathan fac din aceasta o carte obligatorie pentru orice părinte tânăr, inclusiv pentru mine!”

- Curt Steinhorst, vorbitor național și autor

# MULȚUMIRI

**N**u aş putea scrie despre a doua şansă fără să îi mulțumesc singurei Persoane care face ca un nou început să fie cu adevărat posibil, Domnului meu Isus Cristos, Arhitectul noilor începuturi.

Trebuie să îi mulțumesc familiei mele și să le recunosc membrilor familiei meritele pentru că au îndurat multe dintre durerile din această carte. Prin natura sa, o expunere despre regrete parentale este posibilă numai atunci când un părinte imperfect a greșit și apoi și-a dat seama de greșelile sale. Aceasta înseamnă că familia mea a trebuit să îndure aceste greșeli, în timp ce eu am învățat pe pielea mea. Așadar, ceea ce trebuie să spun cu adevărat este: „Îmi pare rău”, în primul rând lui Alec, fiul meu cel mai mare, și apoi fetelor mele, Alyssa și Ashley. Vă rog să mă iertați. Speranța mea este că alți părinți vor ține seama de atenționările mele și vor evita aceleași greșeli!

Mulțumesc tuturor celor care au făcut parte din munca de cercetare depusă pentru această carte. Mulțumesc cititorilor blogului meu, celor care participați la atelierile mele de creștere a copiilor, unde v-am pus întrebări îndeosebi despre cele mai mari regrete ale voastre legate de creșterea și educarea copiilor și nenumăraților prieteni cărora le-am trimis e-mail, adresându-le această întrebare în mod direct. Răspunsurile

voastre m-au făcut să îmi dau seama că nu sunt singurul care am regrete sau am dorința de a-mi crește copiii mai bine.

Vă mulțumesc celor câțiva care v-ați făcut timp pentru a citi primele schițe ale cărții, pentru a-mi împărtăși reacțiile voastre sincere și pentru a face comentarii și sugestii. Îi mulțumesc lui Carolyn Sutter, Sande Quattlebaum, Curt Steinhorst, Amy McKee, Becky Martin, John Stone, Karol Boyd, John Mah, Layton Dutton, Mark Pickham, Chris Pannell, Tim Medley, Ryan Davis, Matt Erickson, Jonathan McDuffie, Ben Palm, Alex Tufano, Barbara Straub, Chad Feight, Cathie Mackin, Carol Lindberg, Kathie Barkow și părinților mei, Tom și Susie McKee.

Mulțumesc Kelly și Shay de la Barbour Publishing! Voi doi sunteți vedete! Sper să mai pregătesc multe cărți cu voi!

Îi mulțumesc agentului meu, Greg Johnson. Apreciez încurajarea și observațiile tale pe parcursul acestui proiect.

Și îți mulțumesc ție, veveriță Nermel (da, am numit-o). Mi-ai oferit un divertisment constant, zi de zi, în timp ce stăteam pe terasa din spate, scriind cea mai mare parte a acestei cărți. Îmi doresc să fi avut viteza și agilitatea ta, ștregăriță mică și pufoasă!

# UNDE AM GREȘIT

**N**u am întâlnit niciodată un părinte care să nu regrete anumite decizii parentale.

Gândește-te la aceasta. Ca părinte, ai un trecut curat sau există anumite momente pe care ai dori să le poți pur și simplu ... șterge?

Din păcate, eu îmi pot aminti multe momente ca acestea, experiențe în legătură cu care mi-aș dori să mă pot întoarce înapoi și să încerc din nou, dar puțin mai echipat de data aceasta. Eu sunt exemplul perfect al unui părinte *imperfect*.

Au existat momente când m-am străduit prea mult și momente când nu am făcut suficient. Îmi amintesc de nenumărate cazuri când am spus prea mult, și de câteva momente când am spus prea puțin. Îmi amintesc că am lucrat peste program și apoi am încercat să justific faptul că mi-am neglijat familia. Pe de altă parte, îmi amintesc că am intervenit atunci când ar fi trebuit să îmi las copiii să simtă consecințele propriilor acțiuni și să învețe independența. Greșelile mele au fost la ambele capete ale spectrului.

Apoi, au existat momente în care am greșit pur și simplu, permițându-i temperamentului meu să mă controleze – momente jenante, când mă gândesc cu adevărat la aceasta. Sincer, îmi pot aminti expresiile de pe fețele copiilor mei atunci când îi

„corectam”. Iar acum mă întreb: Au lăsat acele momente cicatrice emoționale? Sunt copiii mei mai puțin pregătiți să gestioneze conflictele într-un mod sănătos din cauza furiei tatălui?

Dacă doar aș putea să o iau de la capăt!

## ÎNVĂȚÂND DIN GREȘELILE MELE

Eu sunt un tip destul de introspectiv. Dacă greșesc, vreau să știu nu numai ce am greșit, ci și cum să evit să fac din nou aceea greșeală. (Poate că acest lucru se datorează doar faptului că am avut atât de multă practică în a greși).

Introspecția a fost o trăsătură de personalitate interesantă pentru mine, în calitate de părinte, mai ales că, de profesie se întâmplă să studiez adolescenții, precum și creșterea și educarea copiilor. Cărțile și articolele mele aproape că servesc drept o înregistrare scrisă a greșelilor mele. „Nu încerca acest lucru – va avea efecte inverse de fiecare dată!”

În atelierelor mele de creștere a copiilor, sunt autentic de fiecare dată când cineva pune o întrebare.

„Jonathan, ai parolele copilului tău de șaisprezece ani și îi verifici telefonul?”

Îi răspund: „Da, și ea urăște acest lucru! Eu mă întreb dacă ajută la ceva. Încă se deliberează în legătură cu aceasta”.

Dar apoi, adaug întotdeauna: „Iată ce spun experții. Academia Americană de Pediatrie le recomandă părinților să monitorizeze utilizarea mass-mediei de către copii și să vizioneze împreună divertismentul. Media bunului simț recomandă același lucru, dar este cât se poate de clară cu privire la faptul că

spionatul nu ajută la nimic. La urma urmei, noi trebuie să ne ajutăm copiii să învețe să ia singuri decizii bune. Așa că, iată cum am încercat să aplic toate acestea în casa mea. ...”

Acest echilibru între cercetare și experiență a fost un amestec interesant. Probabil că nu trebuie să îți spun că există o diferență uriașă între cunoaștere și practică. Cu alte cuvinte, s-ar putea să citesc un articol de la un pediatru, cu sfaturi utile pentru părinți, dar când am încercat să aplic aceste principii cu propriii mei copii, în casa mea, cu aroma propriilor deficiențe ... rezultatul nu a fost întotdeauna ca la carte.

Creșterea și educarea copiilor este rareori ca la carte!

Creșterea și educarea copiilor are o curbă *uriasă* de învățare!

Creșterea și educarea copiilor necesită o învățare și o adaptare constantă.

Așa că, asta am și făcut. Ori de câte ori am greșit, am notat și am făcut mici ajustări.

- Fiul meu nu a răspuns bine atunci când i-am ținut morală mult timp. Voi încerca să fiu mai scurt data viitoare.
- Nu ... tot nu a funcționat. Nu funcționează să îi țin morală. Punct! Cercetările arată că întrebările sunt mai eficiente. Voi încerca să pun întrebări.
- Da. Întrebările au funcționat mult mai bine. Dar, poate că data viitoare trebuie să mă gândesc la abordarea întrebărilor. Trebuie să par cu adevărat curios, nu ca un ofițer de eliberare condiționată.

Aceste notițe și observații mi-au transformat încet acțiunile ca părinte. Reacțiile mele s-au schimbat, disciplinele mele s-au schimbat și chiar și unele dintre regulile mele s-au schimbat.

De exemplu, la vârsta de șaisprezece ani, ora de stingere pentru cel mai mare copil a fost mult mai devreme decât pentru cel mai mic, la aceeași vârstă. De ce? Pentru că am crezut că o oră de stingere timpurie mă va ajuta să îl supraveghez mai bine. Din nefericire, stilul meu arhetipic de părinte extra protector a făcut exact ceea ce dezvăluie cercetările – a provocat rebeliune. Am ratat câteva oportunități grozave de a-i oferi experiență în lumea reală în luarea deciziilor. Luam cele mai multe decizii pentru el când se afla în casă. Rareori l-am întrebat: „Ce crezi că ar trebui să faci?”

Să nu mă înțelegi greșit. Eu și soția mea, Lori, am petrecut nenumărate ore transmițând principiile și valorile noastre. Îți pot oferi tot felul de exemple:

- Am citit Biblia împreună, ca familie.
- Am participat în mod regulat la biserică.

Am citit meditații zilnice, chiar și cele special concepute pentru a-i ajuta pe copii să răspundă la întrebarea: „Ce ai face în această situație?”

Însă, ceea ce am început încet să îmi dau seama că îmi lipsea, era să le ofer copiilor mei ocazii de a lua decizii reale, în situații reale. Cu alte cuvinte, atunci când primii doi copii mă întrebau dacă pot petrece timp cu un anumit prieten sau dacă se pot juca un anumit joc video, răspunsul era, de obicei, da sau nu. Rareori am întrebat: „Ce crezi că ar trebui să faci?”

Copiii mei au acum, când stau și scriu aceste lucruri, optsprezece, douăzeci și douăzeci și trei de ani. Privind în urmă, îmi doresc să le fi dat primilor doi mai multe oportunități de a lua decizii.

Îmi doresc să le fi dat mai multe ocazii să eșueze.

Îmi doresc să o pot lua de la capăt.

Din păcate, învățăm adesea o mulțime de lecții pe pielea noastră, crescându-i pe copiii noștri cei mai mari. Apoi, ajustăm și adaptăm modul în care îi creștem pe copiii mai mici.

Copiii mei pot, cu siguranță, să ateste acest lucru. Cei doi mai mari se vor grăbi să spună: „De ce poate Ashley să facă asta? Noi nu am avut ocazia să facem acest lucru!”

Eu și Lori ne-am adaptat modul în care ne creștem copiii.

## REGRETE COMUNE

Când eu și Lori ne-am pomenit că ne adaptăm și schimbăm stilul în care ne creștem copiii, am început să dialogăm cu alții despre acest fenomen. Am descoperit repede că este un fenomen comun. Majoritatea părinților privesc în urmă la rezultatele deciziilor luate în creșterea și educarea copiilor și, nemulțumiți de rezultate, fac ajustări pentru viitor.

Partea interesantă a acestei întregi ecuații a fost stigmatul care părea să vină împreună cu aceste schimbări sau adaptări. Majoritatea părinților nu dau un anunț: „Aici am greșit!”

Este jenant!

Așa că, țin totul secret. Din păcate, tăcerea lor îi împiedică pe alți părinți să învețe din greșelile lor.

Așa că, am început să caut medii în care părinții se simțeau în siguranță, devenind vulnerabili unii cu alții, împărtășind greșeli și cerând rugăciune și sfat. În călătoriile mele, am întâlnit numeroase biserici care oferă cursuri de creștere a copiilor sau grupuri mici în care mamele și tații se simțeau în siguranță pentru a se deschide și a pune întrebări. Cele mai multe dintre aceste locații i-au stimulat pe alții să împărtășească lupte similare și chiar sfaturi umile: „Iată ce am învățat eu.”

Oamenii tânjeau după astfel de sfaturi. Știu că și eu am tânjit. Mi-a plăcut mult să aud înțelepciunea părinților mai experimentați, iar acest lucru m-a determinat să încep să întreb: „Dacă ai putea să te întorci în timp și să schimbi un obicei parental, ce ai schimba?”

Aceasta este întrebarea pe care le-am adresat-o oamenilor în ultimul an.

Mi-am întrebato cititorii despre aceasta; am chestionat părinți, în special pe cei care locuiesc fără copii; și am întrebato nenumărați părinți, față în față, la seminarele mele. Rezultatele au fost revelatoare pentru mine, nu doar ca persoană care cercetează creșterea și educarea copiilor și cultura tineretului, ci și ca părinte!

Nu a durat mult până când am început să observ numitori comuni. Pe măsură ce am început să îmi documentez toate sondajele și chestionarele, au început să iasă la suprafață aceleași lupte și regrete. Părinți de peste tot din Statele Unite experimentează presimțiri și sentimente similare atunci când privesc în urmă la educația lor parentală.

Răspunsul pe care l-am auzit mai mult decât pe oricare altul, de departe, a fost: „Mi-aș fi dorit să îmi fi petrecut mai

mult timp cu copiii mei.” Acest răspuns a reprezentat mai mult de o treime dintre toate răspunsurile.

Gândește-te la aceasta pentru o secundă. Am pus aceeași întrebare la sute de părinți și am comparat răspunsurile. Am organizat răspunsurile respective în aproximativ cincisprezece categorii diferite, variind de la timpul petrecut cu copiii până la stilul de disciplinare. Dintre toate aceste categorii, o categorie a reprezentat aproape 40% din răspunsuri. O mare majoritate a părinților privesc în urmă cu regret și își doresc să fi petrecut mai mult timp doar stând cu copiii lor.

Mărturiile au fost emoționante:

- „Aș lupta pentru fiecare moment cu ei, oricât de obosit aș fi!”
- „Am impresia că am fost atât de preocupați să punem limite, încât relația a trecut pe un loc îndepărtat.”
- „Aș fi petrecut mai mult timp creând amintiri și mai puțin timp făcându-mi griji cu privire la vase.”
- „Mai mult timp în conversație și mai puțin timp în fața televizorului”.
- „Dacă aș avea a doua șansă, aș sări mai mult cu ei în ocean, decât să stau pe nisip privind-i cum se joacă.”

Unii dintre acești părinți au fost destul de sinceri cu privire la scuzele pe care le-au folosit:

- „A fost întotdeauna ușor să spun: «Sunt prea obosit astăzi!» sau «Trebuie să duc la bun sfârșit acest

proiect, așa că o vom face săptămâna viitoare.» Și, în scurt timp, nu am mai făcut deloc acele lucruri.”

- „Mă gândesc la momentele în care copiii mei au cerut să petreacă timp cu mine, dar eu eram prea ocupat să fac ceea ce voiam să fac, sau, cinstit vorbind, uneori eram «ocupat» fiind leneș sau obosit.”

Majoritatea părinților, însă, păreau să regrete, de asemenea, modul în care au disciplinat, în special la mânie:

- „Mi-aș fi dorit să nu fi răspuns atât de repede.”
- „O voce mai blândă s-a dovedit a fi *muuult* mai eficientă.”
- „Am învățat să îmi amân reacția în timpul conflictului și să dialogăm mai târziu.”

De asemenea, părinții păreau să regrete faptul că au petrecut prea mult timp cu activități aglomerante, precum sportul:

- „Mi-a plăcut întotdeauna sportul, datorită disciplinei și formării echipei, însă sportul a devenit rapid un angajament de șapte zile pe săptămână, care i-a absorbit toată energia din orice altă parte a programului ei.”
- „Sportul a început ca ceva pozitiv, dar a devenit curând prioritatea număr unu în viața noastră, mai presus de familie, de biserică, de școală ... de orice.”

Cu cât îi întrebam mai mult pe părinți ce ar schimba, cu atât auzeam aceleași lupte – lupte pe care le cunoșteam prea bine.

Este nostim, dar aceste lecții vulnerabile pe care toți suntem inițial prea speriați pentru a le împărtăși și altora, acestea sunt aur curat pentru alți părinți! Știu acest lucru deoarece, ocazional, obișnuiesc să împărtășesc aceste cuvinte: „Iată unde am greșit eu. ...”

Ori de câte ori rostesc aceste cuvinte în timpul unuia dintre seminarele mele de creștere și educare a copiilor, poți auzi musca. Părinții stau cu sufletul la gură.

„Și iată ce aș dace diferit data viitoare. ...”

Acesta este momentul în care fiecare pix din încăpere începe să scrie cu spor. Oamenii vor să știe ce funcționează și ce nu funcționează în lumea parenting-ului.

## RETROSPECTIVA ESTE 20/20

Creșterea eficientă a copiilor necesită smerenie și calitatea de a fi învățabil. Faptul că ai luat această carte dezvăluie că ești o persoană care învață. Te felicit.

Iar acum, sper să te ajut într-un mod în care mi-aș fi dorit să mă ajute și pe mine cineva. Sper să îți ofer o retrospectivă la care mi-aș fi dorit să fi avut acces, în avans.

Tipul acesta de informație este o comoară!

Această carte conține multe adevăruri pe care le-am învățat pe pielea mea. Aceste adevăruri nu sunt specifice sau unice pentru mine. De fapt, când le vei citi, probabil că vei fi văzut deja dovezi sau „durerile nașterii” unora dintre ele în casa ta. Poate că nu le-ai identificat încă. S-ar putea ca unii dintre voi să fi practicat deja unele dintre aceste obiceiuri, bune și rele, cel

puțin parțial. Probabil că ați observat eficacitatea lor... sau lipsa acestora.

Privind în urmă la propriul meu stil de creștere a copiilor și observând domeniile principale în care am devenit mai bun, compar și combin acele practici cu înțelepciunea și experiențele pe care le-am adunat de la alți părinți. Am privilegiul unic de a socializa cu mii de părinți la seminarele de creștere a copiilor pe care le predau în fiecare lună în întreaga lume (și ai fi surprins cât de asemănătoare sunt luptele părinților din Kampala, Uganda și din SUA). După aceste seminare, eu și soția mea rămânem și dialogăm cu părinții, ascultându-le poveștile și făcând tot posibilul să răspundem întrebărilor dificile. Este uimitor cât de des aud părinți împărtășind greșeli similare, greșeli pe care le recunosc prea bine, dorindu-și să poată merge înapoi și să abordeze în mod diferit felul în care și-au crescut copiii.

Dacă ar putea să o ia de la capăt!

Să fim realiști. Retrospectiva este 20/20.

Să nu mai pierdem timpul. Să aprofundăm cele șapte schimbări parentale vitale pe care le-aș face dacă aș putea să o iau de la capăt.

## SCHIMBAREA 1

# ÎNCLINĂ BALANȚA

„Fiica mea de șaptesprezece ani nici nu vrea să vorbească cu mine.”

Mama de vârstă mijlocie s-a nimerit la seminarul meu intitulat *Get Your Teenager Talking* (Fă-ți adolescentul să vorbească), căutând răspunsuri. Și-a tamponat ochii cu un șervețel, având grijă să nu își întindă rimelul. „Nu știi ce să fac.”

„Spune-mi despre conversațiile voastre,” am întrebat eu.

După puțină cercetare, am ascultat-o evocând ultimele conversații cu fiica ei. Folosesc cuvântul *conversație* în sens larg. Mai degrabă un *interogatoriu*.

- „Ți-ai terminat temele?”

- „Ți-ai curățat baia?”
- „La ce oră ai ajuns acasă aseară?”
- „Ai fost cu băiatul acela, Chris? Știam eu că nu ar fi trebuit să te las să petreci timp cu el!”

Pe măsură ce a dezvăluit cum arată dialogul în casa ei, răspunsul a devenit rapid clar. Fiica ei nu voia să vorbească cu mama ei pentru că, în mintea ei, mama ei se comporta ca un ofițer de poliție care căuta o infracțiune.

Gândește-te la aceasta. Tu ai vrea să răspunzi la întrebările acestei mame? Probabil că nu. Te-ai teme că răspunsurile tale îți pot crea probleme.

Acesta este motivul pentru care, cea mai mare parte a dialogului din această casă ar fi descris mai exact ca *monolog*. Mama vorbea. Fiica nu.

Pe măsură ce această femeie și-a împărtășit povestea, i-am recunoscut imediat dilema, pentru că făcusem aceeași greșeală cu cel mai mare copil al meu. Accentul pus pe *limite* ne-a afectat *apropierea*.

## APROPIERE ȘI LIMITE

Uneori, aceste două practici parentale importante par a fi aproape în conflict una cu cealaltă.

- *Apropierea* înseamnă să te joci cu copilul tău, să ieși la o porție de cartofi prăjiți, să fii *masacrat* de fiul tău în cel mai recent joc pe calculator, să râdeți și să vor-

biți unul cu celălalt pe o canapea confortabilă, într-un colț din cafenea preferată a fiicei tale.

- *Limitele* înseamnă să le spunem copiilor noștri că este timpul să se culce, să își încarce telefonul pe blatul din bucătărie în timp ce dorm sau să le spunem: „Nu, îmi pare rău, nu poți sta atât de târziu vineri... mai ales cu băiatul acela, Chris!”

Ambele sunt esențiale, iar majoritatea părinților tind să graviteze spre una sau cealaltă.

Întrebă-te: Eu spre care tind? Copiii mei spre care ar spune că tind?

Acum, pune-ți o altă întrebare: La care dintre aceste două practici parentale cred că majoritatea părinților se uită în urmă mai târziu și își doresc să fi făcut mai mult?

Pentru că ai citit capitolul din deschiderea acestei cărți, probabil că poți ghici răspunsul. De fapt, practica parentală numărul unu pe care mamele și tații mi-au împărtășit-o și în legătură cu care au simțit cel mai mult regret a fost în domeniul apropiării.

„Îmi doresc să fi petrecut *mai mult timp cu copiii mei.*”

Este primul domeniu în care părinții și-ar dori să o poată lua de la capăt. Și-ar dori să se fi conectat mai mult cu copiii lor și doar să „petreacă timp” cu ei. În contrast, doar un grup mic de părinți (mai puțin de 2% dintre cei intervievați) au spus că și-ar fi dorit să fi aplicat mai multe limite.

Gândește-te puțin la aceasta. Majoritatea părinților intră în acest domeniu al creșterii copiilor favorizând fie apropierea, fie limitele. Rareori este cineva perfect echilibrat. Și după ce majo-

ritatea părinților își termină de crescut copiii, mare parte dintre ei și-ar dori să fi înclinat balanța spre apropiere.

Știu că și eu mi-aș fi dorit acest lucru.

Să nu mă înțelegi greșit. Nu încerc nicidecum să te conving să îți lași copiii să facă tot ce vor. Nici pe departe. Dacă trebuie, recitește ceea ce am scris în paginile anterioare. Atât apropierea, cât și limitele sunt la fel de importante. Ceea ce încerc să comunic este pur și simplu acest lucru: Nu te zgârci cu apropierea! Majoritatea părinților privesc în urmă și simt că au ratat oportunitățile pentru a se apropia și a se conecta cu copiii lor.

Privind în urmă la modul în care l-am crescut pe cel mai mare, cu siguranță că am pus prea multă greutate pe limite. Când intram în încăpere, aproape că simțeam ca pe o datorie să fiu un sergent de instrucție, lătrând ordine.

„Alec, nu sta încălțat pe canapea!”

„Pune-ți paharul pe un suport!”

Apoi, obișnuiam să folosesc acea ocazie pentru a-i pune întrebări, verificându-l.

„Ți-ai terminat temele? Camera este curată? Ai scos gunoiul?”

Pe măsură ce Alec a ajuns la anii adolescenței, am observat ceva. Când intram în încăpere, devenea agitat. El începea imediat să se gândească: *Ce fac greșit? Mereu greșesc ceva.*

De ce gândea așa?

Pentru că asta devenise treaba mea. *Să îmi corectez copiii.*

Motivele mele erau curate. Voiam să îmi învăț copiii disciplina și responsabilitatea. Din păcate, cred că focalizarea ca de laser asupra limitelor a afectat relația noastră.

Dacă copiii noștri ne percep ca pe niște sergenți de instrucție, apropierea va fi îngreunată. Cine vrea să petreacă timp cu un părinte care le face viața nefericită?

Să duceam aceasta un pas mai departe. La cine vor merge atunci când vor greși sau se vor confrunta cu o dilemă morală? Cu siguranță că *nu* vor merge la persoana care pare gata să se arunce asupra lor de fiecare dată când greșesc!

*Dacă îi spun lui tata, știi că își va ieși din minți!*

*Dacă o întreb pe mama despre acest lucru, ea nu mă va ajuta, doar mă va prinde!*

Iată unde strategia de creștere a copiilor devine puțin contraintuitivă. Noi credem că limitele stricte îi vor ajuta pe copiii noștri să învețe principii. Dar dacă punem prea multă greutate pe limite și neglijăm apropierea, copiii noștri nu se vor simți în siguranță să se deschidă față de noi și vom rata oportunități esențiale de a trece prin viață împreună cu ei și de a-i învăța discernământul. Cu alte cuvinte, atunci când mama sau tata nu au o relație cu copiii lor, copiii tind să culeagă principii și comportamente din alte surse.

Părintele care se apropie de copiii săi are mai multe oportunități de a dialoga despre viața reală. Cu cât legătura este mai strânsă, cu atât vor absorbi mai mult.

Apropierea deschide ușa spre aplicarea limitelor.

Așadar, părinții mai trebuie să asigure limite?

Absolut. Doar că nu ca niște tirani. Părinții nu trebuie să treacă pe modul inspecție de fiecare dată când își văd copiii.

Cum arată acest lucru în viața de zi cu zi? Cum putem înclina balanța spre apropiere?

## LOCURI DE CONECTARE

Cea mai bună modalitate de a înclina balanța este prin căutarea mediilor pe care mie îmi place să le numesc *locuri de conectare*. Acest lucru a devenit din ce în ce mai dificil într-o lume în care oamenii se conectează cu ecranele mai mult decât se conectează cu ființele umane. Și nu mă refer numai la copii. Majoritatea covârșitoare a mamelor și a taților americani petrec de fapt mai mult timp uitându-se la un ecran decât vorbind cu soțul/soția sau cu copiii lor. Iar acum, când cei mai mulți dintre noi avem acces la dispozitivele mobile, timpul pentru ecrane crește și timpul petrecut după vechea modă, *față în față*, descrește.

Care este rezultatul?

Din nefericire, este exact ceea ce am împărtășit la începutul acestei cărți. Un număr mare de părinți privesc în urmă, în retrospectivă, și își doresc să își fi dedicat mai mult timp pentru a pierde pur și simplu vremea cu copiii lor. „*Aș fi lucrat mai puțin și m-aș fi jucat mai mult cu ei!*”

Ai petrecut vreodată timp cu cineva aflat pe patul de moarte? Acele momente finale aduc adesea claritate cu privirea la ceea ce prețuim cu adevărat. Rareori vezi pe cineva cerând laptopul, pentru a-și putea verifica e-mailul de la serviciu. Cererea tipică este aceea de a fi înconjurat de familie și de prieteni. Uneori, ranchiunile de-o viață sunt iertate și uitate în acele momente finale.

Nu am auzit niciodată pe cineva să spună: „Mi-aș fi dorit să fi petrecut mai mult timp la birou!”

Nu am auzit niciodată pe cineva să spună: „Mi-aș fi dorit să mă fi uitat mai mult la Netflix!”

Oamenii prețuiesc legătura cu oamenii la care țin. Și nu trebuie să așteptăm până pe patul de moarte pentru a iniția acest tip de conexiune. Ar trebui să căutăm orice oportunitate pentru a ne conecta cât timp copiii noștri sunt încă mici și în casă.

Gândește-te la ultima dată când ai pornit o conversație semnificativă cu copiii tăi. Unde vă aflați? Ce a declanșat acea conversație? Este acel moment unul pe care îl poți reproduce și încerca din nou?

Observație: Nu am întrebat când ai „schimbat cuvinte cu copiii tăi” ultima dată. Vreau să te gândești la ultima dată când ați stat jos și ați vorbit cu adevărat, când ați râs sau ați plâns împreună. Ce anume din acel loc a aprins acel timp de conversație?

Când îi întreb pe părinți unde are loc un asemenea dialog semnificativ în casa lor, cadrul despre care aud mai mult decât despre oricare altul, este masa familiei. De fapt, în sondajul meu despre ce ar face de la capăt părinții, am tot auzit mame și tați spunând: „Mai multe cine în familie.”

Masa în familie este unul dintre acele puncte de legătură nelipsite pentru familii. Majoritatea oamenilor își folosesc mâinile pentru a mânca, ceea ce înseamnă, de obicei, că își pun telefonul sau tableta deoparte... cel puțin pentru câteva minute.

Familia noastră a declarat chiar că cinele de familie sunt *fără tehnologie*. Le-am numit „Fără tehnologie la masă.” În mod interesant... la cinele în familie au avut loc mai multe conversații decât în aproape orice alt cadru. Gândește-te la aceasta pentru o secundă. În această situație particulară, *limita* noas-

tră de „Fără tehnologie la masă” a deschis ușa spre momente de *apropiere*. După cum poți vedea, limitele pot ajuta la crearea unei atmosfere în care are loc apropierea.

Trebuie să căutăm locurile în care să aibă loc conversații semnificative în casele noastre și să fim proactivi în căutarea acestora.

Unde sunt aceste locuri de conectare în casa ta?

Într-o lume atât de plină de distrageri, părinții încep să observe aceste locuri în care copiii lor se deschid aproape în mod natural. Un alt cadrul dintre acestea este timpul de culcare. Un părinte rămas singur mi-a împărtășit:

*Îmi doresc să fi prețuit timpul de culcare mai mult decât am făcut-o. Obişnuiam să mă rog cu copiii mei și să îi învelesc atunci când erau mici, însă rutina a dispărut până la urmă. Totuși, din când în când, atunci când îmi făceam timp să îi învelesc, se ajungea de obicei la o conversație plăcută. Era ceva în legătură cu faptul că sunt înveliți cu grijă în cearșafuri. E ca și cum somnolența îi făcea mai vorbăreți decât în mod normal.*

Este interesant de observat care dintre aceste locuri de conectare funcționează cu proprii tăi copii. Tineri diferiți vor răspunde la locații diferite. Am devenit atât de fascinat de astfel de cadre, încât am scris o carte întreagă pe acest subiect, *52 Ways to Connect with Your Smartphone Obsessed Kid* (52 de modalități de a te conecta cu copilul tău obsedat de telefonul mobil), oferind zeci de idei pentru a te conecta cu copiii de

astăzi, care, de obicei, nu își desprind ochii de pe dispozitivele lor mobile.

Întreabă-te: Unde tind copiii mei să se deschidă mai mult și să se angajeze în conversații semnificative? Cum pot crea mai multe astfel de oportunități în cadrul programului nostru săptămânal obișnuit?

Voi fi sincer cu tine. Apropierea necesită timp. De aceea nu ar trebui să te gândești prea mult la ea. Dacă vezi o oportunitate...

## SPUNE PUR ȘI SIMPLU DA

Spune pur și simplu da oricărei ocazii de a te apropia, oricât de incomodă ar fi ea. Eu numesc aceasta „factorul da”. Am încercat acest lucru cu cei doi copii mai tineri ai mei, iar rezultatele au fost revoluționare.

Nu glumesc – azi dimineață, în timp ce scriu aceste rânduri, Ashley, fiica mea de optsprezece ani, a venit la mine și m-a întrebat: „Tată, vrei să mergi la o plimbare cu bicicleta?”

Permite-mi să pun acest lucru în perspectivă. Iată o tânără de optsprezece ani, rugându-și părintele să facă ceva împreună. Nu este un copil de patru ani. Atunci când copiii mei aveau patru ani, îmi cereau să fac ceva împreună cu ei tot la zece minute.

„Tati, vrei să te joci cu Barbie împreună cu mine?”

„Tati, vrei să te uiți la *Aladdin* împreună cu mine?”

„Tati, vrei să te joci Velociraptor împreună cu mine?”

Când copiii noștri devin adolescenți, totul se schimbă. Mulți părinți pot număra pe degetele de la o mână de câte ori le-a cerut adolescentul lor, într-o lună... *sau într-un an*, să petreacă timp împreună.

Ashley este destul de sociabilă și ne petrecem destul de mult timp împreună. Așa că, atunci când m-a rugat să merg cu bicicleta azi dimineață, am ezitat. Nu pentru că nu aș fi vrut să merg cu bicicleta și nu pentru că nu aș fi vrut să petrec timp cu Ashley, ci probabil că din același motiv pentru care mulți dintre voi ați fi ezitat. Programul meu este arhiplin acum! Iar când lista vieții cu lucruri de făcut este lungă până la tavan, „petrecrea împreună a timpului” pare să fie împinsă în spate.

M-am gândit cu ușurință la douăzeci de motive plauzibile pentru care ar trebui să spun nu: Am fost plecat în ultimele trei weekend-uri la rând pentru a vorbi, am două termene limită pentru cărți în următoarele patruzeci și cinci de zile, am două articole de scris în următoarele patru zile, am o grămadă de sarcini administrative în cutia poștală și, lăsând lucrul deoparte, curtea mea din spate este vraiste, i-am promis soției că o voi ajuta astăzi să cumpere un cadou pentru cealaltă fiică, Alyssa... și lista continuă. Bănuiala mea este că ai o listă care rivalizează cu a mea.

Fiecare dram de înțelepciune din mine spunea: „Jonathan, este complet rezonabil să spui nu. Ea va înțelege.”

Prin urmare, i-am răspuns.

„Da. Mi-ar plăcea.”

Așa că, ne-am aventurat într-o plimbare de o oră cu bicicleta, pe un traseu paralel cu American River, la mai puțin de doisprezece minute depărtare de casa mea. Și a fost unul dintre

---

# GOLD BOOKS

**Aceasta a fost o previzualizare gratuită.**

Pentru a continua lectura, comandă cartea completă pe [goldbooks.ro](https://goldbooks.ro).

**Daca as putea sa o iau de la capat**

*de Jonathan McKee*

**goldbooks.ro**

<https://goldbooks.ro/jonathan-mckee/daca-as-putea-sa-o-iau-de-la-capat-22.html>

Livrare prin curier in 1-3 zile . Plata card sau ramburs

*Editura Gold Books . Baia Mare*