

Hiperactivitatea

În zilele noastre, hiperactivitatea este considerată aproape ca o boală și de altfel este tratată în principal cu medicamente, precum Ritalin. Ea este la fel de răspândită ca o epidemie și afectează un număr foarte mare de copii. În realitate, hiperactivitatea nu este o boală. Ea reprezintă o fugă, un mod de supraviețuire pe care copilul îl utilizează în fața unei panici puternice. El se zăpăcește. Refuză să simtă și să înfrunte temerile care-l stăpânesc:

- teama de a trăi;
- teama de a suferi;
- teama de a se trezi singur;
- teama de a-și recunoaște neputința;
- teama de a realiza că îi este imposibil să controleze totul.

Trebuie să înfrunte în mod regulat urmările neplăcute ale modului său de comportare, precum respingerea, ținerea la distanță, muștrările, pedepsele și, uneori, notele școlare proaste. Fie că are cinci, opt sau zece ani, reacția lui de panică îi aseamănă comportamentul cu cel al unui copil mic la care logica nu este încă dezvoltată. Trebuie să-l dotăm așadar cu un instrument eficace care-i va permite logicii să se pună în funcțiune încă de la primele semne de panică.

Manipularea

Manipularea psihologică este o tehnică ce permite să se obțină de la cineva să facă ceva ce nu vrea să facă fără să-și dea seama de asta. Toți copiii încearcă, într-o zi sau alta, diverse tehnici de manipulare pentru a încerca să-și îndeplinească scopurile. Dacă ele nu funcționează, ei le uită rapid. În schimb, dacă dau rezultate pozitive, le păstrează atâta vreme cât sunt eficiente. Este întocmai ceea ce se petrece atunci când un adult:

- cedează șantajului unui copil pentru a face să înceteze plânsetele sau urletele;
- se pliază cererilor copilului pentru a nu se simți un părinte rău;
- resimte îmbufnarea copilului ca pe o respingere;
- cedează în fața farmecului copilului ca să nu se simtă odios;
- răspunde lingușelilor copilului dându-i ceea ce-și dorește, considerând că-l recompensează pentru drăgălășenia lui.

Atunci când un copil își dă seama că anumite forme de manipulare îi permit să obțină satisfacerea dorințelor, le păstrează ca mod privilegiat de interacțiune și își formează convingerea că sunt normale și adecvate.

Pentru ca manipularea să înceteze, adultul trebuie în primul rând să conștientizeze existența acesteia și să refuze să i se supună. Cu toate acestea, un copil mai mare și care a obținut numeroase beneficii prin manipulare riscă să se agațe ferm de ele, de aceea trebuie determinat să conștientizeze faptul că acționează ca un bebeluș alintat care refuză orice neplăcere și să i se dea un mijloc eficace pentru a-și controla comportamentul de „bebeluș”.

Pasivitatea și lenea

Copiii se nasc cu o înclinație spre mișcare, atingere, experimentare și mers înainte. Este motivul pentru care nu vom vedea o atitudine pe pasivitate la cei care au mai puțin de trei ani, cu excepția cazurilor în care suferă de o boală fizică sau mentală.

Spre vârsta de trei ani, copilul traversează o perioadă în timpul căreia învață să spună nu. Uneori chiar, la vârsta aceasta, pare că nu știe să spună decât nu. Această fază, care se întinde între trei și șase ani, este primordială dezvoltării lui, căci ea îi permite să-și afirme personalitatea și autonomia. În mod normal, faza negativismului se retrage de la sine și copilul merge înainte. Totuși, unii copii rămân închiși în ea mai mult timp și „nu”-ul ia atunci forme deghizate care se pot întinde pe mai mulți ani. Așa se

8 • Comportamentele inadecvate sau partea rebelă

întâmplă când apar pasivitatea și lenea: să nu faci nimic, să aștepte sau să amâne mereu pe mâine sunt feluri indirecte de a spune „nu” fără a-l înfrunța în mod deschis pe celălalt. Aceste atitudini, care devin rapid inacceptabile, le sunt foarte utile, printre altele pentru a exprima furia și a atrage atenția. Ele sunt provocate de gânduri inconștiente precum:

- „Nimeni nu mă va face să fac ce n-am chef să fac.”
- „Știu că detestați să mă vedeți cum stau și-mi pierd timpul, dar, astfel, vă dați seama că exist.”
- „Haideți! Cereți-mi-o încă o dată și încă o dată. În acest timp, vă ocupați de mine.”
- „Dacă nu fac nimic, oamenii sunt mai puțin exigenți față de mine.”

Este important de conștientizat că un copil care dă dovadă de pasivitate sau de lene nu trăiește. El utilizează aceste moduri de supraviețuire ca reacție la frica de singurătate și de abandon. Știe că aceste atitudini sunt nefaste, căci se privează astfel de numeroasele activități agreabile și trebuie să-și asume consecințele negative asociate cu diversele lui forme de refuz. Trebuie să-i dăm un instrument eficace pentru a exercita controlul asupra acestei părți rebele care-l stăpânește.

Perfecționismul

Copilul perfecționist se simte obligat să reușească în tot ce face, să arate întotdeauna bine, și este foarte exigent față de sine. Dezvoltă astfel o impresie de control asupra lui însuși și asupra mediului său, ceea ce-i conferă un sentiment de securitate. Cu toate acestea, este important să se realizeze că perfecționismul se dovedește a fi răspunsul la o anxietate puternică, deoarece el se manifestă la un copil care are mereu impresia că se află în pericol și care suferă de o nesiguranță profundă. Prin această atitudine exigentă, copilul caută:

- un control asupra lui însuși;
- un control asupra mediului;
- un motiv de a exista;
- aprobarea celuilalt;
- stima de sine;
- dovada omnipotenței lui.

Este normal pentru orice copil să vrea să se poarte frumos, să se arate drăguț și să dorească să fie apreciat de anturaj. Este pur și simplu important ca el să înțeleagă că nimeni nu este perfect, nici el și nici oricine altcineva. Pentru a obține acest rezultat, trebuie mai întâi ca părinții să accepte că copilul lor nu este perfect și că nu va fi niciodată, în niciun

domeniu al vieții lui. Unii dintre ei sunt foarte mândri de atitudinea perfecționistă a copilului lor și o încurajează puternic, văzând în ea o garanție de reușită ulterioară și o dovadă a propriei lor capacități de a crea perfecțiunea. Ei trebuie totuși să-și amintească de prețul pe care copilul lor trebuie să-l plătească, trecând printr-o puternică anxietate și trăind un intens sentiment de nesiguranță.

Este relativ simplu de convins un copil de trei sau patru ani că perfecțiunea este imposibil de atins, însă munca se dovedește uneori mai anevoioasă la un copil mai mare la care crezul perfecționismului este profund ancorat. El înțelege logic că perfecțiunea este imposibil de atins, însă programarea afectivă rămâne adesea rebelă în fața gândirii sale raționale. Este important să i se permită să scape rapid de această programare pentru a-și putea găsi un sentiment de securitate și a putea să intre cu încredere în viață.

Egoismul

Egoismul este o înclinație de a se ocupa numai de propriile nevoi fără să se țină seama de cele ale altora. În timpul primilor doi ani de viață, toți copiii mici trăiesc în modul egoist, căci ei sunt centrați asupra lor și-i percep pe ceilalți ca pe niște simple

CUM ÎNLĂTURĂM ANXIETATEA COPIILOR NOȘTRI

prelungiri ale propriei persoane. Între doi și șapte ani, copilul iese treptat din egocentrism și conștientizează că lumea exterioară există prin ea însăși, în afara propriei lui persoane. Ceilalți dobândesc o individualitate care-i diferențiază de el și care face din ei ființe întregi, având propriile lor nevoi. Prin diverse experiențe, copilul învață importanța de a împărți, de a asculta nevoile celorlalți, de a le face plăcere și de a dovedi recunoștință. El descoperă o plăcere în asta, precum și o anumită satisfacție.

Unii copii reușesc cu dificultate să se extragă din egocentrism și rămân închiși într-un mod exclusiv de satisfacție care vizează nevoile și dorințele lor.

În funcție de viziunea lor despre viață, persoanele din anturaj nu există decât pentru a le satisface așteptările, și nu simt nicio simpatie față de ele. Ei sunt exigenți, adesea despotici și uneori chiar tiranici. Percepția lor despre lume și despre alții se traduce printr-o serie de gânduri inconștiente precum:

- „Oamenii sunt în slujba mea.”
- „Ceilalți trebuie obligatoriu să răspundă nevoilor și dorințelor mele.”
- „Nimeni n-are dreptul să ia ce-mi aparține.”
- „Ceea ce aparține altora trebuie să-mi fie cedat dacă asta este dorința mea.”
- „Este normal să fac și să obțin ce vreau de îndată ce o doresc.”