

DR. DANIEL J. SIEGEL
DR. TINA PAYNE BRYSON



CREIERUL
AFIRMATIV

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și design copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIEGEL, DANIEL J.

Creierul afirmativ : cum să-ți ajuți copilul să fie curajos, rezilient și autonom /

dr. Daniel J. Siegel, dr. Tina Payne Bryson ; trad. din lb. engleză de

Mugur Butuza. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3016-2

I. Bryson, Tina Payne

II. Butuza, Mugur (trad.)

159.9

*The Yes Brain: How to Cultivate Resilience, Encourage Curiosity,
and Inspire Passion and Purpose in Your Child's Life*
Daniel J. Siegel, M.D. și Tina Payne Bryson, Ph.D

Copyright © 2018 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.
All rights reserved.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint
of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

**DR. DANIEL J. SIEGEL
DR. TINA PAYNE BRYSON**

CREIERUL AFIRMATIV



**CUM SĂ-ȚI AJUȚI COPILUL
SĂ FIE CURAJOS, REZILIENT ȘI AUTONOM**

Traducere din limba engleză de
Mugur Butuza

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Bun venit!</i>	13
Capitolul 1. Ce este creierul afirmativ?	15
Cultivarea creierului afirmativ nu are legătură cu permisivitatea.....	22
Creierul „plastic“ integrat.....	27
Cele patru competențe-cheie ale creierului afirmativ	35
Capitolul 2. Echilibrul.....	44
Echilibrul este o abilitate care se învață	48
Echilibrul și zona verde	52
Cât de echilibrat este copilul vostru?.....	58
Integrarea în relația părinte-copil	63
Punctul optim al creierului afirmativ.....	68
Un program echilibrat pentru un creier echilibrat.....	75
Știința jocului.....	78
Echilibrul și programul supraîncărcat.....	82
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează echilibrul	85
Un creier afirmativ pentru copiii voștri: învățați-i ce este echilibrul.....	94
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriului meu echilibru	97

Capitolul 3. Reziliența	100
Să construim competențe, nu să suprimăm comportamente nedorite.....	102
Reziliență, receptivitate și extinderea zonei verzi	108
A împinge sau a proteja?	113
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează reziliența	119
Un creier afirmativ pentru copiii voștri: învățați-i ce este reziliența	129
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriei mele reziliențe	132
Capitolul 4. Introspecția	135
Cum să construim un creier capabil de introspecție.....	138
Jucătorul și spectatorul.....	140
Puterea pauzei.....	146
Să-i învățăm pe copii puterea pauzei.....	149
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează introspecția.....	153
Un creier afirmativ pentru copiii voștri: învățați-i ce este introspecția	162
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriei mele introspecții	166
Capitolul 5. Empatia	170
Copilul meu este prea egoist?.....	173
Diamantul empatiei	179
Formarea unui creier altruist la copii.....	180
Știința empatiei.....	187
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează empatia	192

Un creier afirmativ pentru copiii voștri:	
învățați-i ce este empatia	203
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriei mele empatii.....	205
Concluzie. Regândirea succesului.....	209
<i>Eudaimonia</i> : respectul pentru scânteia interioară.....	212
Adevăratul succes.....	214
Un exemplu emblematic pentru creierul negativ.....	223
Voi alimentați scânteia interioară a copilului vostru?	226
<i>Mulțumiri</i>	231
<i>Despre autori</i>	239

BUN VENIT!

„Vreau atât de multe pentru copiii mei: fericire, forță emoțională, succese școlare, abilități sociale, un sentiment puternic de sine și multe altele. E greu de știut chiar și de unde să încep. Care sunt cele mai importante trăsături asupra cărora trebuie să mă concentrez ca să îi ajut să ducă o viață fericită, plină de sens?“

Peste tot pe unde mergem ni se pune, într-o formă sau alta, această întrebare. Părinții vor să-și ajute copiii să devină oameni capabili să se descurce singuri și să ia decizii bune chiar și atunci când viața le scoate în cale provocări. Vor ca ei să aibă grijă de alții, dar și să știe cum să se apere. Vor să fie independenți, dar și să se bucure de relații reciproc avantajoase. Nu vor să-i vadă clacând atunci când lucrurile nu merg bine.

Uf! O listă amplă, care poate pune multă presiune asupra noastră ca părinți (sau ca profesioniști care lucrează cu copiii). Așadar, pe ce anume să ne concentrăm atenția?

Cartea pe care o aveți în mână este o încercare de a răspunde la această întrebare. Ideea fundamentală este că părinții își pot ajuta copiii să-și dezvolte un creier afirmativ cu patru trăsături-cheie:

Echilibru: capacitatea de a gestiona emoțiile și comportamentul, astfel încât copiii să fie mai puțin predispuși să-și iasă din minți și să piardă controlul.

Reziliență: capacitatea de a-și reveni după problemele și luptele care apar inevitabil în viață.

Introspecție: capacitatea de a se studia și de a se înțelege pe sine și de a utiliza apoi ceea ce au învățat pentru a lua decizii bune și a fi mai stăpâni pe viața lor.

Empatie: capacitatea de a se pune în locul altcuiva și de a le păsa suficient pentru a îmbunătăți lucrurile, atunci când e cazul.

În paginile următoare vă vom prezenta creierul afirmativ și vom discuta moduri practice prin care le puteți cultiva aceste calități copiilor voștri și prin care îi puteți învăța aceste abilități atât de importante în viață. Chiar vă puteți ajuta copiii să devină mai echilibrați emoțional, mai rezistenți în fața luptelor, mai introspectivi atunci când trebuie să se înțeleagă pe sine și mai empatici și grijulii față de alții.

Nimic nu ne-ar putea face mai fericiți decât să împărtășim cu voi această abordare bazată pe știință. Alăturați-vă nouă și bucurați-vă de călătoria în care veți învăța despre creierul care spune da.

Dan și Tina

CAPITOLUL 1

Ce este creierul afirmativ?

Obiectivul acestei cărți este de a-i ajuta pe copii să accepte lumea. De a-i încuraja să fie deschiși la noi provocări și oportunități, să accepte ceea ce sunt și tot ceea ce pot deveni. Pe scurt, de a le forma un creier afirmativ.

Dacă ați fost la vreuna dintre conferințele lui Dan, probabil că ați participat la exercițiul în care le cere membrilor audienței să închidă ochii și să fie atenți la reacțiile lor fizice și emoționale în timp ce el repetă un anumit cuvânt. Dan începe rostind de mai multe ori, pe un ton sever, „nu“. Îl repetă de șapte ori, apoi spune „da“ cu mai multă blândețe, iar și iar. Pe urmă le cere membrilor audienței să deschidă ochii și să descrie ce au simțit. Oamenii au mărturisit că pe perioada exercițiului „nu“ se simțeau blocați, supărați, tensionați și defensivi, dar că atunci când repeta „da“ se simțeau deschiși, calmi, relaxați și lejeri. Mușchii feței și coardele vocale se relaxau, ritmul respirator și cel cardiac reveneau la normal, iar ei deveneau mai deschiși în loc să fie închiși, nesiguri sau reticenți. (Nu vă sfițiți să închideți chiar

acum ochii și să încercați și voi acest exercițiu. Puteți solicita ajutorul unei rude sau al unui prieten. Observați ce se petrece în corpul vostru atunci când auziți cuvântul „nu“, apoi cuvântul „da“.)

Aceste două răspunsuri – răspunsul „da“ și răspunsul „nu“ – vă vor ajuta să înțelegeți la ce ne referim când vorbim despre creierul afirmativ și opusul său, creierul negativ. Dacă extindem ideea la viață în general, un creier negativ ne face să fim mai temperamentali în interacțiunile cu alți oameni, practic ne împiedică să-i ascultăm pe ceilalți, să luăm decizii bune sau să empatizăm cu o altă persoană și să ne pese de ea. Ne concentrăm pe supraviețuire și autoapărare, iar când trebuie să interacționăm cu lumea și să învățăm lucruri noi, suntem defensivi și închiși. Sistemul nostru nervos inițiază un răspuns de tipul luptă-fugă-paralizie-leșin: lupta înseamnă atac, fuga înseamnă evadare, paralizia – imobilitate temporară, iar leșinul – colaps și sentimentul că suntem complet neajutorați. Dacă, în caz de amenințare, nu putem ține sub control niciuna dintre aceste patru reacții, ne va fi imposibil să fim deschiși, să relaționăm cu ceilalți și să răspundem cu flexibilitate. Aceasta este starea creierului negativ.

Din contră, creierul afirmativ derivă din alte circuite cerebrale, care se activează și conduc mai degrabă la *receptivitate* decât la respingere. Oamenii de știință folosesc sintagma „sistem de implicare socială“ pentru a se referi la ansamblul de circuite neuronale care ne ajută să relaționăm deschis cu alții, inclusiv cu propria noastră experiență interioară. Ca urmare a receptivității și a activării sistemului de implicare socială, ne simțim mult mai capabili să înfruntăm provocările într-o manieră sănătoasă, eficientă și flexibilă. În această stare cerebrală afirmativă, deschiși spre serenitate și armonie, putem să absorbim, să asimilăm și să reținem informații noi.

Tocmai această mentalitate afirmativă ne-o dorim pentru copiii noștri, pentru ca ei să învețe să vadă obstacolele și experiențele noi nu ca pe niște impedimente paralizante, ci pur și simplu ca pe niște provocări pe care trebuie să le înfrunte și să le depășească și din care au de învățat. Copiii cu o mentalitate afirmativă vor fi mai flexibili, mai deschiși la compromisuri, mai dispuși să-și încerce norocul și să exploreze. Vor fi mai curioși și mai imaginativi, mai puțin înspăimântați de greșeli. În plus, vor fi mai puțin rigizi și încăpățânați, ceea ce îi va face mai pricepuți în relațiile cu ceilalți, mai adaptabili și mai rezistenți când vor avea de înfruntat dificultăți. Se vor cunoaște pe sine și vor lucra cu o busolă internă care le va orienta deciziile și modul în care îi tratează pe ceilalți. Ghidați de creierul lor afirmativ, vor face mai mult, vor învăța mai mult și vor progresa. Vor răspunde afirmativ lumii de pe o poziție de echilibru emoțional, primind cu bucurie tot ceea ce le oferă viața, chiar și situațiile nefavorabile.

Primul nostru mesaj pe care vi-l adresăm este entuziasmant: aveți puterea de a forma acest tip de flexibilitate, de receptivitate și de reziliență la copiii voștri. La asta ne referim când vorbim de forță mentală. Nu făcându-i să asiste la o serie de conferințe despre curaj și curiozitate, nici prin inițierea unor lungi conversații intense, privindu-vă ochi în ochi. De fapt, nu aveți nevoie decât de interacțiunile zilnice cu copiii. Pur și simplu reținând principiile și lecțiile creierului afirmativ pe care vi le vom prezenta în paginile următoare, veți putea folosi timpul petrecut cu copiii, inclusiv momentele când îi duceți cu mașina la școală, mâncați de cină, vă jucați împreună sau chiar și când vă certați cu ei, pentru a le influența modul cum răspund la circumstanțe și cum interacționează cu oamenii din jurul lor.

CUM ARATĂ UN CREIER AFIRMATIV

