

CUM SĂ FII  
UN PĂRINTE  
CALM

Sarah Ockwell-Smith, mamă a patru copii, a absolvit Psihologia și a lucrat mulți ani în industria farmaceutică. După nașterea primului copil, s-a reprofilat, ținând cursuri prenatale și asistând mamele la naștere și în perioada postnatală. De asemenea, a urmat cursuri de hipnoterapie și psihoterapie și e membră a Societății Britanice pentru Studiarea Somnului. A pus bazele curentului *gentle parenting* (educație cu blândețe), fiind cofondatoare a site-ului [www.gentleparenting.co.uk](http://www.gentleparenting.co.uk). Este frecvent invitată ca expert în parenting la televiziune și radio. Publică articole de popularizare pe site-ul său, [www.sarahockwell-smith.com](http://www.sarahockwell-smith.com), precum și în numeroase ziare și reviste. Alte cărți publicate de ea: *BabyCalm*, *ToddlerCalm*, *The Gentle Sleep Book*, *The Gentle Parenting Book*, *Why Your Baby's Sleep Matters*, *The Gentle Discipline Book*, *The Gentle Potty Training Book*, *The Gentle Eating Book*, *The Second Baby Book*, *The Starting School Book*, *Between*, *Because I Said So* și *How to Raise a Teen*.

SARAH OCKWELL-SMITH

CUM SĂ FII  
UN PĂRINTE  
CALM

Fără furie, vinovăție și stres – ca să  
crești copii mai calmi și mai fericiți

Ilustrații  
de Louise Turpin

Traducere din engleză  
de Elena Macoviciuc



Redactor: Adina Săucan  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
DTP: Manuela Manița, Veronica Dinu

Tipărit la Artprint

Sarah Ockwell-Smith  
*How to Be a Calm Parent*  
Copyright © Sarah Ockwell-Smith 2022  
Illustrations © Louise Turpin  
First published in the United Kingdom in the English language in 2022  
by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group.  
All rights reserved.

HUMANITAS, 2024, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Ockwell-Smith, Sarah  
Cum să fi un părinte calm: fără furie, vinovăție și stres –  
ca să crești copii mai calmi și mai fericiți /  
Sarah Ockwell-Smith; il. de Louise Turpin;  
trad. din engleză de Elena Macoviciuc. – București: Humanitas, 2024  
ISBN 978-973-50-8415-8  
I. Turpin, Louise (il)  
II. Macoviciuc, Elena (trad.)  
159-9

EDITURA HUMANITAS  
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408.83.50, fax 021/408.83.51  
www.humanitas.ro

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 0723.684.194

# Cuprins

INTRODUCERE . . . . .	11
Cui i se adresează această carte? . . . . .	14
Cele șapte reguli de aur ca să devii un părinte mai calm . . . . .	15
Cum să folosești această carte . . . . .	17
1. UMBRELE COPILĂRIEI: CARE SUNT FACTORII DECLANȘATORI AI FURIEI ȘI CUM REZOLVĂM TRAUMELE DIN PRIMII ANI DE VIAȚĂ . . . . .	21
Și atunci totul se reduce la a-i învinovăți pe părinții noștri? . . . . .	24
Ce se ascunde în adâncuri. . . . .	25
Experiențele traumatizante din copilărie . . . . .	27
<i>Ce sunt experiențele traumatizante         din copilărie și ce impact au ele?</i> . . . . .	29
Reacțiile de fugă, luptă, supunere și blocajul (sau non-reacția) . . . . .	31
Teoria polivagală. . . . .	35
Cum vindeci rănilor copilăriei? . . . . .	36
Câteva exerciții care să te ajute în călătoria ta spre vindecare. . . . .	38
Cum rămâne cu discuțiile cu propriii părinți? . . . . .	47
Pe scurt . . . . .	47
2. ÎN CĂUTAREA PERFECȚIUNII: SĂ FACEM PACE CU EȘECURILE NOASTRE CA PĂRINȚI ȘI SĂ NU NE MAI ÎNVINOVĂȚIM . . . . .	49
Eroarea de tip „nirvana” (iluzia soluției perfecte) . . . . .	51

## 6 Cuprins

De ce este perfecționismul atât de dăunător pentru părinți? . . . . .	51
Ce se află la baza perfecționismului? . . . . .	53
Cele trei stiluri principale de perfecționism . . . . .	55
Părintele suficient de bun . . . . .	58
Cum să treci de la perfecționism la a fi suficient de bun . . . . .	60
Pe scurt . . . . .	63
<b>3. BLESTEMUL COMPARĂRII CU CEILALȚI:</b>	
DE CE NE AFECTEAZĂ ȘI NE PĂCĂLEȘTE . . . . .	65
Cum ne poate ajuta tendința de a face comparații . . . . .	67
Cum ne poate dăuna tendința de a face comparații . . . . .	67
Teoria comparației sociale . . . . .	69
Rețelele de socializare: Blestemul părintelui influencer . . . . .	71
Cum să ții sub control tendința de a face comparații . . . . .	72
Pe scurt . . . . .	76
<b>4. PĂRINȚI SURMENAȚI ȘI EPUIZAȚI FIZIC:</b>	
DE CE E IMPORTANT SĂ CEREM AJUTOR . . . . .	78
Burnoutul la părinți . . . . .	79
Împărțirea inegală a sarcinilor . . . . .	81
Distribuirea sarcinilor între părinți:	
Spre o împărțire mai echitabilă a muncii . . . . .	84
Ce faci dacă ești singur? . . . . .	91
Cum să faci să-ți fie un pic mai ușor . . . . .	93
<i>Conștientizarea burnoutului</i> . . . . .	93
<i>Fii sincer cu tine</i> . . . . .	94
<i>Cere ajutor</i> . . . . .	94
<i>Ordonează-ți sarcinile în funcție de priorități</i> . . . . .	95
<i>Ai încredere să le dai și altora din sarcinile tale</i> . . . . .	96
<i>Cere recunoaștere</i> . . . . .	96
<i>Eliberează-ți mintea ca să devii un părinte mai calm</i> . . . . .	97
E important să-ți descarci sufletul . . . . .	98
Pe scurt . . . . .	99
<b>5. RENUNȚĂ LA CONTROL: CUM SĂ GESTIONEZI</b>	
<b>CU CALM SCHIMBĂRILE DE-A LUNGUL VIEȚII.</b> . . . . .	101
Metamorfoza rolului de părinte . . . . .	102

Schimbarea nevoilor pe măsură ce cresc copiii. . . . .	104
Cum ne este afectat comportamentul în aceste etape de transformare. . . . .	105
Care sunt „perioadele de tranziție” în viață? . . . . .	107
Tranzițiile de mai mică amploare. . . . .	108
De ce avem nevoie în perioadele de tranziție? . . . . .	109
Ponturi și exerciții pentru a face față schimbărilor. . . . .	110
<i>Alcătuiește diverse liste.</i> . . . . .	110
<i>Stabilește-ți scopuri de mică anvergură, realizabile</i> . . . . .	111
<i>Ține un jurnal</i> . . . . .	111
<i>Ritual și rutină</i> . . . . .	112
<i>Arta labirintului.</i> . . . . .	113
Pe scurt. . . . .	114
6. DE CE N-AR TREBUI SĂ NE OCUPĂM MEREU TIMPUL CU CEVA: DESCOPERIREA UITATEI ARTE DE A NU FACE NIMIC . . .	116
De ce e dăunător să lăudăm agendele încărcate. . . . .	117
Excesul dăunează, de cele mai multe ori . . . . .	118
Puterea unei zile în care nu faci nimic. . . . .	120
Puterea pe care o are joaca (da, chiar și pentru adulți). . . . .	120
Limitele, arma ta secretă pentru a fi un părinte mai calm. . . . .	121
Plictiseala: Cel mai bun dar pe care-l poți oferi copiilor tăi . . . . .	123
Cele mai simple amintiri sunt cele mai plăcute . . . . .	124
Provocări și exerciții împotriva unui program încărcat . . . . .	125
Pe scurt. . . . .	127
7. RELAȚIILE CU PARTENERII, ALȚI PĂRINȚI ȘI FAMILIA EXTINSĂ: DE CE AFECTEAZĂ ELE RELAȚIA PE CARE O AI CU COPILUL . . . . .	129
Importanța unui trib . . . . .	130
Cum îți faci prieteni ca adult? . . . . .	132
Dar dacă tribul te face să te simți mai rău? . . . . .	133
Ce-i de făcut dacă nu ești pe placul unora?	
Despre blestemul de a vrea să-i mulțumești pe toți . . . . .	134
Dacă ți-e mai bine singur? . . . . .	136
Cum arată o relație pozitivă? . . . . .	136
Când rudele și prietenii te fac să te simți prost pentru felul în care-ți crești copiii . . . . .	138

## 8 Cuprins

<i>Încearcă să vezi motivația din spatele sfaturilor nesolicitate</i> . . . . .	139
<i>Înțelege că ei vorbesc din cunoștințele și experiențele proprii</i> . . . . .	139
<i>Pune întrebări și vorbește despre emoții</i> . . . . .	140
<i>Zâmbește și mulțumește-le</i> . . . . .	141
<i>Reamintește-ți de ce ai ales să te porți într-un anumit fel</i> . . . . .	141
<i>Caută sprijinul unor părinți cu aceleași concepții</i> . . . . .	142
Ar trebui să pui punct relațiilor toxice? . . . . .	142
Ce faci dacă ai un stil de parenting diferit de al partenerului (sau fostului partener)? . . . . .	143
Ce faci dacă nu ai sprijinul familiei? . . . . .	144
Soluții pentru a-ți îmbunătăți relațiile . . . . .	145
<i>Comunică, comunică, comunică</i> . . . . .	145
<i>Învață cum să contrazici</i> . . . . .	146
<i>Nu trebuie să participi la fiecare ceartă ce se ivește</i> . . . . .	146
<i>Nu te feri de fluctuații</i> . . . . .	147
<i>Programează timp să vorbești (și să asculți)</i> . . . . .	147
<i>Scrive o scrisoare</i> . . . . .	147
Pe scurt . . . . .	148
<b>8. GĂSIREA ECHILIBRULUI ÎNTRE VIAȚA PROFESIONALĂ ȘI CEA PERSONALĂ: DE CE NU MAI TREBUIE SĂ ÎNCERCĂM SĂ „LE AVEM PE TOATE”</b> . . . . .	150
Vinovăția părinților cu serviciu . . . . .	151
<i>Cum scăpăm de vinovăție</i> . . . . .	153
Nu e doar vinovăția . . . . .	154
Părțile pozitive ale rolului de părinte care lucrează . . . . .	158
Munca de acasă: A făcut lucrurile mai ușoare, sau doar diferite? . . . . .	161
Care sunt răspunsurile (sau, mai degrabă, întrebările)? . . . . .	162
<b>9. DE CE E IMPORTANT SĂ FII BUN CU TINE: PENTAGONUL LINIȘTII</b> . . . . .	164
„Dar nu am timp pentru toate astea!” . . . . .	165
Pentagonul liniștii . . . . .	166



<i>Alimentația adecvată</i> . . . . .	166
<i>Somn pe săturate</i> . . . . .	168
<i>Mișcarea</i> . . . . .	172
<i>Odihna</i> . . . . .	174
<i>Timpul petrecut în natură</i> . . . . .	175
Să fii bun cu tine e mai realist și mult mai de impact decât să ai grijă de tine . . . . .	177
<i>Cum să fii bun cu tine</i> . . . . .	178
Șapte pași practici spre a fi bun cu tine . . . . .	181
Pe scurt . . . . .	184
<b>10. CUM SĂ CALMEZI FURTUNA ȘI SĂ GESTIONEZI MOMENTELE CRITICE (SAU CUM SĂ NU-ȚI PIERZI CUMPĂTUL ȘI CE SĂ FACI DACĂ TOTUȘI SE ÎNTÂMLĂ).</b> . . . . .	186
Înțelege cercul „țipete/vindecare” . . . . .	187
Cum îți ceri scuze față de copii . . . . .	188
Scuze și puneri în gardă . . . . .	189
De ce trebuie să avem așteptări realiste de la copiii noștri . . . . .	190
Dislocarea emoțională . . . . .	192
Cum să rămâi calm în circumstanțele speciale . . . . .	193
Cum arată drumul spre a deveni un părinte mai calm? . . . . .	196
Tehnici de a gestiona situațiile cu mai mult calm . . . . .	197
Exerciții: Cum să faci față momentelor critice . . . . .	199
Pe scurt . . . . .	201
<b>11. CELE ȘAPTE REGULI DE AUR PENTRU A FI UN PĂRINTE MAI CALM: RECAPITULARE ȘI O NOTĂ DE FINAL.</b> . . . . .	203
Completarea puzzle-ului personal pentru a deveni un părinte calm . . . . .	206
Notă de final . . . . .	208
<i>Note</i> . . . . .	209
<i>Resurse</i> . . . . .	213

## Introducere

În această carte nu e vorba propriu-zis despre parenting, ci despre tine. Citind-o însă, vei găsi că te ajută în creșterea copiilor tăi mai mult decât orice altă carte adresată părinților (iar aici le includ și pe-ale mele).

Mă tot gândesc la cartea asta de cel puțin zece ani, dar până acum n-am simțit că mă pot așeza s-o scriu. Și asta deoarece, deși aș putea spune că sunt „expertă în parenting“, nu izbuteam să fiu o mamă calmă. Aveam dese răbufniri de furie și ridicam vocea. Mă răsteam des la copii. Eram extrem de stresată. În plus, mă paraliza adeseori impresia de inadecvare și vinovăție, la care se adăugau și stările mele de anxietate. Nici acum nu sunt mama perfectă sau culmea seninătății (cine se declară așa ceva minte cu desăvârșire), dar în ultimii doi ani m-am străduit mult, iar acum mă simt în sfârșit în măsură să-ți povestesc despre aventura mea. Chiar dacă nu sunt cel mai calm părinte din lume, sunt mândră de ce am realizat, și știu că și tu poți obține rezultate similare.

Călătoria mea pentru a-mi atinge țelul de a fi o mamă mai calmă a început cu adevărat în toamna anului 2019, când am fost diagnosticată cu cancer. Până atunci, nu făcusem decât să încerc să-mi îmbunătățesc oarecum regimul de viață, făcând yoga și Pilates, adoptând tehnici de meditație ghidată și de mindfulness când puteam, dar, dacă e să dăm cărțile pe față, n-am dus eforturile până la capăt. Sincer vorbind, eram

prea ocupată – în mod ironic, scriind ghiduri și ținând cursuri pentru alți părinți – ca să investesc timpul și efortul necesare pentru a-mi împlini nevoile proprii. Diagnosticul de cancer m-a doborât. Eram prea ocupată ca să fiu bolnavă. Am luptat cu mintea și corpul meu, cu doctorii, prietenii și familia, în timp ce-mi vedeam de viață ca și până atunci, ignorând cancerul și concentrându-mă pe nevoile celorlalți, nu pe ale mele. M-am întors la muncă a doua zi după o operație importantă și mi-am continuat activitățile profesionale ca și cum nimic nu s-ar fi schimbat.

Salvarea mea a venit, paradoxal, sub forma pandemiei de Covid-19. Măsurile de carantină au intrat în vigoare tocmai când începeam să mă refac după tratament. Am fost obligată să stau acasă și să-mi înfrunt demonii. N-am avut de ales: a trebuit să mă recreez și să petrec mult mai mult timp cu gândurile mele. Nu mă mai puteam refugia în muncă sau alergătură. A trebuit să înfrunt realitatea și să recunosc că stilul meu de viață de până atunci nu fusese sănătos sau prielnic nici pentru mine, nici pentru ai mei. Povara apăsătoare a stresului, a furiei și a sentimentelor nerezolvate îmi îngreuna recuperarea. Trebuia să mă schimb, de dragul meu. Încercările mele anterioare – eșuate – de a fi mai calmă avuseseră drept unică motivație copiii mei; acum, atingerea liniștii putea să-mi salveze viața, la propriu. Miza devenea profund personală. Aveam mai multe motive decât oricând ca să mă schimb și să fiu mai calmă.

Acum poate părea un clișeu ce spun, dar îmi privesc cancerul ca pe un dar. Sunt recunoscătoare pentru lecțiile pe care le-am învățat datorită lui și pentru metamorfoza pe care a declanșat-o. M-a trezit ca dintr-un somn și mi-a dezvăluit adevărata valoare a vieții, făcându-mă conștientă de faptul că toți merităm să fim fericiți și senini. Merităm să găsim bucurie în rolul nostru de părinți, nu doar să ne achităm onorabil de el, și-atât. Pot spune cu toată sinceritatea că acum mă aflu, emoțional vorbind, în cea mai binecuvântată perioadă a vieții mele. Mulți nu pot înțelege așa ceva, mai ales după încercările prin care am trecut. Am aflat însă că e o senzație

întâlnită destul de frecvent printre supraviețuitorii cancerului. Viața mea se împarte acum în două: înainte de cancer și după cancer. Persoana care sunt în prezent, după cancer, e cu totul diferită de cea de dinainte, din perspectiva modului în care-mi gestionez emoțiile. De fapt, în ultimul an, mulți oameni au remarcat cât de calmă sunt, având în vedere circumstanțele.

Schimbarea nu s-a petrecut însă peste noapte. Am muncit din greu ca să-mi recunosc vechile probleme și, într-un final, să mă eliberez de ele, iar procesul de vindecare încă nu s-a încheiat. Știu că mai am mult de lucru, dar acum abordez viața cu o doză de pace și seninătate pe care nu le aveam înainte. În această carte, îți voi împărtăși pașii și procesele care m-au ajutat să devin mai calmă, mai fericită și mai împăcată, nu doar cu copiii mei, ci și cu mine însămi.

Până de curând, făceam greșeala să citesc toate recenziile negative pe care le primeau cărțile mele pe internet. Îți voi arăta în paginile de față cum să eviți activitățile despre care știi că te afectează și-o să te tulbure – un aspect la care am lucrat mult și eu. Pe de altă parte, mă bucur că nu mi-am ascultat propriul sfat în perioada de dinainte de cancer, pentru că una dintre recenziile negative pe care le-am citit s-a dovedit a fi foarte valoroasă. Cineva mi-a lăsat o recenzie de o stea, pentru *Gentle Discipline Book (Cartea educației cu blândețe)*, care zicea așa: „Am simțit că premisa era, practic, următoarea: dacă dai dovadă de stăpânire de sine, și copilul tău va face la fel“. Am încremenit cu ochii în ecran minute în șir, complet năucită. Cu siguranță aceasta era premisa cărții, și nu încercasem să ascund acest lucru. De fapt, cam asta e premisa tuturor cărților mele. Aș merge chiar mai departe spunând că orice carte decentă de parenting apărută vreodată are, de fapt, drept subiect părinții, nu copiii. Ghidurile de parenting cu adevărat bune nu te învață ce să-i spui copilului, ci cum să te descoperi pe tine, cum să-ți înfrunți demonii, cum să te asiguri că nu-i transmiți mai departe copilului tău. Nu am trecut cu vederea acea recenzie de o stea, conținând cel mai bun sfat primit vreodată, iar ea a dat naștere, în mod ironic, ideii care a devenit în cele din urmă această carte. Cu toate

că am scris o mulțime de cărți de parenting, aceasta e prima în care îi învăț pe părinți cum să dea *ei* dovadă de stăpânire de sine.

M-am întrebat dacă e cazul să vorbesc în această introducere despre motivele pentru care părinții ar trebui să fie mai calmi, să arăt de ce nu e bine să ridici vocea la copii și de ce ar trebui să ne străduim cu toții să fim mai puțin stresați, neliniștiți și furioși. Dar nu sunt sigură că asemenea informații ar fi într-adevăr de folos. Există o mulțime de studii pe care le-aș putea cita aici în sprijinul argumentației, dar nu cred că e necesar să le citim. În adâncul sufletului, *știm* deja că nu-i bine pentru copii când ne lăsăm pradă furiei. *Știm* deja că incapacitatea de a ne gestiona emoțiile le poate face rău copiilor. Pe toți ne-au încercat crunt vinovăția și regretul că ne-am pierdut cumpătul în fața copiilor noștri. Știm cum e să fii copilul asupra căruia își varsă nervii părintele (sau tutorele) ce și-a pierdut controlul. Suntem conștienți că doar un părinte calm, stabil emoțional și echilibrat poate crea un cămin iubitor, propice pentru un copil. Nu vreau să mai contribuie și eu la starea de vinovăție pe care o încerci deja cu asupra de măsură. Iată că ai deschis această carte, așadar știi deja că trebuie să schimbi ceva la tine: cel mai important, îți *dorești* să te schimbi. Cred că asta-i tot ce trebuie!

## Cui i se adresează această carte?

Răspunsul scurt? Tuturor!

Răspunsul lung? Tuturor celor care au copii, care-și doresc să aibă copii sau care lucrează cu copiii. Nu contează câți ani ai tu sau copiii, nu contează câți copii ai sau de câți ai grijă, și nu contează genul tău, dacă stai toată ziua acasă cu ei sau dacă lucrezi toată săptămâna departe de ei. Dacă ești un adult care petrece timp cu copiii, care recunoaște că e nevoie să fie mai calm, atât în preajma lor, cât și separat de ei, atunci această carte ți se adresează.

## Cele șapte reguli de aur ca să devii un părinte mai calm

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât sunt mai reticentă în privința regulilor, și totuși mi se pare important să pregătesc terenul și să simplific puțin lucrurile aici. Pe parcursul acestei cărți, voi discuta numeroase lucruri care ne afectează psihicul și comportamentul în relație cu copiii noștri. Cred că e important să privim lucrurile în ansamblu și să ne dăm seama *de ce anume* ne este greu să ne păstrăm calmul, înainte să începem să ne întrebăm ce putem face ca să fim mai calmi. La întrebarea „de ce sunt așa?” nu există nici pe departe un răspuns simplu și direct. Socotesc totuși că ne putem face viața mai ușoară cu un set de reguli simple. Iată așadar cele șapte reguli de aur ale mele:

1. **Stă în puterea oricărui părinte să fie mai calm.** Nu e nevoie de trăsături de personalitate aparte. Sigur că, dacă ai o personalitate mai flegmatică, deja ți-e mult mai ușor, dar cu toții ne putem îmbunătăți viața făcând schimbări cu impact pozitiv, indiferent de situația noastră particulară (de acord totuși că persoanelor mai colerice le va fi mai greu să se schimbe).
2. **Toată lumea își pierde cumpătul câteodată.** Nimeni nu e calm tot timpul – și nici nu-i nevoie să fie. Să coborâm puțin ștacheta așteptărilor legate de ceea ce putem realiza, nu trebuie să ne comparăm „sinele interior” (gândurile și sentimentele noastre cele mai intime) cu „sinele exterior” al celorlalți (aparențele lor atent șlefuite). Nu ești singurul pe lumea asta care se enervează, toți părinții au câteodată purtări de care mai apoi se rușinează. E nevoie să ne străduim cu toții să ne păstrăm cumpătul, dar chiar și atunci când ne enervăm nu înseamnă că valorăm mai puțin sau că ne lipsește voința, și în mod sigur nu înseamnă că am fi mai răi decât oricare alt părinte.
3. **Nici un părinte nu trebuie învinovățit că nu-și poate păstra calmul.** Citește fraza din nou și nu te mai învinovăți. Părinții poartă o imensă povară de vinovăție și se

învinovățesc imediat când sunt furioși sau irascibili cu copiii lor. Dar nu e vina lor. Felul nostru de a reacționa e un rezultat al modului în care am fost crescuți, al situațiilor în care ne aflăm și al relațiilor pe care le avem cu alții. Nu te întreaba „ce e în neregulă cu mine?“, ci privește-te ca o combinație a lucrurilor care ți s-au întâmplat și a mediului în care ești. Nu ești defect. Iar vestea bună e că poți să controlezi modul în care procesezi aceste experiențe și impactul pe care-l au asupra viitorului tău.

4. **N-o să scapi de multitudinea de trăiri intense.** Scopul tău nu e să scapi de sentimentele puternice, ci doar să le gestionezi într-un mod mai sănătos. O să simți în continuare furie, frustrare, îngrijorare și dezamăgire, atât legate de tine, cât și de copiii tăi, și e perfect normal. Toate sentimentele sunt în regulă. Pe scurt, secretul pentru a deveni mai calm e să le dai voie acestor sentimente puternice să se manifeste, să le accepți și să transformi reactivitatea în responsivitate: să creezi un spațiu între acțiunile copilului tău, trăirile tale și răspunsul tău. Atingerea stării de calm ține de cunoașterea de sine, de acceptare și iertare. Nu ți se cere să te transformi într-un robot lipsit de emoții.
5. **Greșelile tale nu anulează tot ce-ai făcut bine înainte.** O zi proastă e doar atât: o zi proastă. Asta nu te face un om rău sau un caz fără speranță, nici chiar dacă ziua proastă se întinde pe săptămâni, luni sau ani. Nu înseamnă că-ți sunt anulate toate eforturile pe care le-ai făcut până atunci pentru a deveni mai calm, și nici nu-ți sunt șterse cu buretele toate zilele bune. La fel, nu are nici un impact asupra a ceea ce poți realiza pe viitor. Drumul spre a deveni un părinte mai calm e plin de suișuri și coborâșuri. Vei mai face greșeli. Uneori vei simți că ai făcut un milion de pași înapoi, dar nu te lăsa bătut: mergi mai departe și împacă-te cu ideea că drumul va fi sinuos. Viața înseamnă provocări, la fel și schimbarea adevărată.

6. **Drumul către starea de calm ia timp.** Asigură-te că ți-ai fixat țeluri realiste. N-o să te schimbi peste noapte și nici măcar într-o lună sau două. Va trebui să depui eforturi pentru tot restul vieții tale, și merită, pentru că până și o schimbare mică de tot înseamnă schimbare. Chiar dacă pare un clișeu, o mie de pași mici o să te ducă mai departe decât un salt. Dăruirea și consecvența sunt secretul în acest sens. E mai bine să faci schimbări mici, în mod repetat, decât câte un avânt mare spre o schimbare importantă.
7. **N-o să-ți traumatizezi copilul dacă se-ntâmplă să-ți ieși din fire.** Asta e probabil cea mai importantă regulă pe care trebuie s-o înveți, pentru că vinovăția pe care o încercăm atunci când greșim poate avea un efect devastator asupra eforturilor noastre ulterioare. Copiii sunt rezistenți, iar greșelile noastre ca părinți îi ajută să crească. Ce contează mai mult e modul în care rezolvi problema după aceea. Voi vorbi ceva mai departe despre cercul „ruptură/reparație“, sau, cum prefer eu să-i spun, „țipete/vindecare“. Capacitatea de a vindeca suferințele provocate de inevitabilii „nervi“ e parte din temelia unui stil mai calm de a ne crește copiii. La fel de importantă e și abilitatea de a învăța cum să diluăm sentimentele de inadecvare și vinovăție care vin la pachet și cum să le transformăm spre beneficiul nostru.

### Cum să folosești această carte

Procesul transformărilor prin care devii un părinte mai calm seamănă mai degrabă cu un puzzle imens, alcătuit din numeroase piese. Dacă puzzle-ul e incomplet pentru că ai omis un aspect sau pentru că nu l-ai tratat cu destulă atenție, atunci imaginea finală – rezultatul întregului proces – va fi incompletă. Plecând de la această premisă, îți recomand să citești toate capitolele cărții, chiar dacă ți se pare că unele nu ți se adresează neapărat ție. Te sfătuiesc să te concentrezi pe câte unul pe rând, ca să înțelegi pe deplin informațiile și să lucrezi la exerciții și schimbări. Evident, e în regulă dacă citești toată cartea în câteva zile, dar te-aș sfătui să te întorci apoi, să alegi