

GHID PENTRU PĂRINȚI

Camera de alături

Cum ajunge copilul să doarmă la el în
cameră, fără să fie o pierdere

Florentin Iordache

Alături de tine

Înainte de toate

Ghidul ăsta e pentru un părinte care vrea ca al lui copil să ajungă să doarmă în camera lui, și care nu vrea s-o facă prin forță.

E scris pentru copii între șapte și paisprezece ani. Sub șapte ani, lucrurile stau altfel și există alte materiale. Peste paisprezece, discuția devine despre altceva.

Nu e o rețetă. E o hartă cu ramificații. Prima parte te ajută să afli **ce fel de situație ai în casă**, pentru că sub același lucru vizibil — un copil în patul tău — stau patru situații diferite, care cer patru drumuri diferite. Dacă sari peste partea aia și mergi direct la scară, ai mari șanse să urci scara greșită.

Ce nu e în neregulă

Înainte de orice, scot ceva de pe masă, pentru că altfel nu poți lucra.

Nu ai stricat nimic. Copilul care doarme lângă părinte nu e un copil vătămat. Morelli, Rogoff și Oppenheim au arătat, acum câteva decenii, că dormitul separat al copilului e o **alegere culturală**, nu un reper universal de normalitate. În cea mai mare parte a lumii, copiii dorm cu adulții.

Susan Stewart, care a studiat subiectul ani de zile, spune partea pe care n-o auzi: la vârste mari se întâmplă mult mai des decât recunoaște lumea. Părinții nu vorbesc despre asta între ei. De-asta ai impresia că ești singurul.

Iar Ramos, Youngclarke și Anderson au arătat ceva incomod și util: **ce numește un părinte „problemă de somn” depinde foarte mult de ce se așteaptă el să fie normal**, nu doar de ce face copilul.

Deci nu pornim de la „e ceva stricat”. Pornim de la: tu vrei ca lucrul ăsta să se schimbe, ai

motivele tale, și se poate.

Ce nu poate ghidul ăsta

Nu-ți poate da un termen. Îți poate da o ordine și niște semne după care vezi dacă merge.

Nu poate înlocui un om care vă vede. La capitolul unsprezece scrie clar când te oprești și chemi pe cineva.

Și nu se poate certa cu ce vezi tu acasă. Dacă ceva de aici nu se potrivește cu copilul tău, copilul tău are dreptate.

MECANISM

De ce ai nevoie de un ghid și nu de un sfat. Sfatul sună așa: „pune-l în camera lui și ține-te tare trei nopți.”

Uneori merge. Costul se vede peste douăzeci de ani, când omul acela povestește cum a fost.

Se poate și altfel. Altfel înseamnă mai lent, în pași, și cu un plan scris. De-asta e ghid.

1. Fișa de pornire

Zece întrebări. Se răspunde în scris, într-o singură seară, și nu se sare peste ele. Din răspunsuri iese pe ce drum ești.

Răspunde scurt. Unde nu știi, scrie „nu știu” — și ăsta e un răspuns care spune ceva.

Întrebările

1. De când dormiți împreună? Luna și anul, dacă poți.

2. A început treptat, sau a început brusc, după ceva anume? Dacă după ceva: după ce?

3. Adoarme dacă e altcineva în cameră — bunica, un frate, o prietenă, o mătușă? Sau numai cu tine?

4. Trebuie să fii în cameră ca să adoarmă, sau adoarme singur și vine mai târziu în noapte?

**5. Când te ridici noaptea din pat, se trezește?
Și adoarme la loc singur, sau numai după ce
te întorci?**

**6. Ziua, poate să stea singur într-o cameră?
Dar pe alt etaj decât tine?** Dă exemple
concrete, din ultima săptămână.

7. Unde doarme când nu e acasă — la celălalt
părinte, la bunici, în tabără, la o prietenă? Și
acolo doarme singur?

**8. Camera lui se folosește ziua? Își ține
lucrurile acolo?**

**9. Când o să doarmă singur, cum o să fie
noaptea pentru tine?** Scrie primul lucru care
îți vine, nu al doilea.

**10. Ați mai încercat vreodată? Ce s-a
întâmpnat?**

Cum citești răspunsurile

Patru citiri. E posibil să te regăsești în două; atunci le iei pe rând, în ordinea de mai jos.

MECANISM

Prima citire: ce spune răspunsul trei.

Dacă adoarme cu **oricine** în cameră, atunci nu e despre tine. Nu e o legătură anume cu un părinte. E despre a nu fi singur într-un spațiu.

Dacă adoarme **numai cu tine**, e altceva, și e mai lent.

Ăsta e cel mai important lucru pe care îl afli din toată fișa, și aproape nimeni nu se gândește să-l întrebe.

Dacă la trei ai răspuns «oricine» → drumul A.

Dacă la trei ai răspuns «numai cu mine» → drumul B.

Dacă la doi ai răspuns «brusc, după ceva» → drumul C, indiferent ce ai răspuns la trei.

Dacă la nouă n-ai putut să scrii «bine» → drumul D, înaintea tuturor celorlalte.

2. Cele patru drumuri

Drumul A: nu suportă să fie singur

Adoarme cu oricine. Ziua, la întrebarea șase, probabil ai scris că evită să rămână singur într-o cameră sau pe alt etaj — poate chiar cu lumina aprinsă, la prânz.

Asta nu e frică de noapte și nu e frică de întuneric. E **frica de a fi singur într-un spațiu**, iar somnul e doar locul unde se vede cel mai tare, fiindcă somnul înseamnă multe ore singur la rând.

E drumul cu cele mai bune vești. Există o scară clară, se urcă în pași, iar **orice om e o treaptă**: o bunică, un frate, o prietenă care rămâne peste noapte în camera copilului sunt pași adevărați, nu amânări. Nu ești tu singurul instrument.

Mergi la capitolele patru, cinci, șase și șapte, în ordine.

Drumul B: numai cu tine

Adoarme doar dacă ești tu. Cu altcineva, nu.

Aici nu lucrăm cu spațiul, lucrăm cu legătura. E mai lent și cere trei lucruri în plus față de drumul A:

Lărgeste cercul înainte de orice scară. Timp de o lună, fără nicio legătură cu somnul: seri petrecute cu celălalt părinte, cu bunicii, cu o mătușă. Nu ca să doarmă acolo. Ca să existe și alți oameni care îl liniștesc.

Verifică dacă te lasă greu și ziua. Dacă nu te lasă să pleci la muncă, dacă plânge la despărțiri, dacă întreabă des când te întorci, atunci somnul e partea vizibilă a unui lucru mai mare, iar capitolul unsprezece te privește direct.

Nu începe scara de noapte până nu adoarme măcar o dată cu altcineva în cameră. Ăla e pragul de intrare pe drumul A. Până acolo, lucrezi la el.

Drumul C: a început după ceva

Dormea singur și, după un anumit eveniment, nu mai. Un divorț, o mutare, o moarte, un film, o spargere în cartier, o noapte în care s-a speriat.

Aici **nu e un obicei, e o reacție**, iar ordinea se inversează: întâi evenimentul, apoi somnul.

Asta înseamnă că vorbești despre ce s-a întâmplat, de mai multe ori, în luni diferite, și nu o singură dată. Că afli ce a înțeles copilul, care de obicei nu e ce crezi tu că a înțeles. Și că aștepti să se așeze lucrul înainte să ceri camera.

Dacă evenimentul e o pierdere — o moarte, plecarea cuiva — copilul a pierdut și un om la care se ducea când îi era greu. Câtă vreme singurul loc unde i se face bine ești tu, e mult mai greu să iasă din patul tău. Uită-te cine altcineva poate fi locul ăla, și pune-l pe program, nu la voia întâmplării.

Apoi treci pe drumul A sau B, după cum ai răspuns la trei.

Drumul D: părintele nu poate încă

La întrebarea nouă n-ai putut să scrii „bine”. Ai scris „gol”, „nu știu”, „mi-e frică”, „o să fie prea liniște”. Sau n-ai scris nimic și ai trecut mai departe.

Atunci lucrul ăsta începe la tine, și nu e o rușine, e o informație.

Un plan pe care îl duce un părinte care are nevoie de copil în pat se rupe. Nu în prima noapte — în a treia sau a patra, când copilul plânge și tu ai, pentru o secundă, un sentiment de ușurare că se întoarce. Copilul citește ușurarea aia mai bine decât orice cuvânt.

Nu e un motiv să nu faci nimic. E un motiv să începi cu capitolul trei și să nu atingi scara până nu poți scrie „bine” la întrebarea nouă.

Dacă asta cere câteva ședințe cu cineva, alea sunt ședințele.

ÎN CABINET — LUNI DIMINEAȚA

Steagurile roșii, pe orice drum. Dacă apare ceva de aici, oprește planul și mergi la capitolul unsprezece înainte să faci alt pas.

- 1. Îi e frică de o persoană anume,** sau evită o anumită cameră ori un anumit om.
- 2. S-a întâmplat ceva** despre care nu ți-a spus, și ai un motiv să crezi asta.
- 3. Sforăie, se trezește obosit, are pauze în respirație.** Țăsta e drum de medic, nu de ghid.
- 4. Fricile se lătesc,** în loc să se strângă: nu mai vrea la școală, nu mai iese, îl doare burta dimineața.
- 5. Se rănește,** sau are atacuri de panică.

3. Povestea ta

Capitolul ăsta e pentru toate drumurile, și e cel pe care majoritatea părinților îl sar. Nu-l sări.

Răspunde-ți, în scris, la două întrebări.

Tu cum ai dormit, copil fiind? Singur de mic?
Cu un frate? Cu părinții, și până când?

Și cum s-a terminat? Ai vrut tu? Te-a pus cineva? A fost brusc?

De ce contează

Dacă ai dormit tu însuși cu părinții până târziu, se întâmplă două lucruri deodată, în direcții opuse.

Unul te ajută. Știi din interior cum e. Nu trebuie să-ți explice nimeni ce simte un copil care stă într-o cameră și așteaptă.

Unul te blochează. Dacă separarea ta a fost făcută urât, probabil n-ai cerut niciodată nimic

copilului tău. Nu din comoditate — din grijă. Ai hotărât, fără să hotărăști cu voce tare, că nu-i faci ce ți s-a făcut.

E o decizie iubitoare care poate să blocheze ani întregi.

MECANISM

Capcana, ca s-o știi dinainte. La un moment dat, copilul o să plângă la ușă sau o să vină la trei dimineața.

Dacă ai propria ta amintire de felul ăsta, n-o să auzi copilul din fața ta. O să te auzi pe tine, la vârsta aia. Și tot corpul o să-ți spună un singur lucru: oprește asta acum.

Nu e slăbiciune. E memoria ta, care răspunde corect la o întrebare veche și greșit la cea de acum.

Diferența, pe care trebuie s-o ai scrisă undeva: **pe tine te-au pus. Tu nu poți.** Tu construiești trepte, le anunți dinainte, copilul alege când urcă, iar dacă o treaptă e prea mare, coborâți împreună una. Nimeni nu închide nicio ușă peste plânsul nimănui.

Corpul tău n-o să știe asta la trei dimineața. De-aia se scrie.

Ce spune cercetarea, și e vestea bună

Există un instrument numit Interviu de Atașament Adult, construit de Carol George, Mary Main și Nancy Kaplan. Cu el s-a descoperit ceva ce merită să știi.

Ce prezice cel mai bine tiparul copilului **nu e ce i s-a întâmplat părintelui**. Părinți cu copilării grele cresc copii cu atașament sigur, în mod obișnuit.

Ce contează e **cât de coerent poate părintele să povestească ce i s-a întâmplat**. Nu dacă a fost bine. Dacă are o poveste încheiată despre asta, pe care o poate spune cu cap și coadă.

Marinus van Ijzendoorn și Marian Bakermans-Kranenburg, care au adunat zeci de ani de cercetare pe transmiterea de la părinte la copil, spun și limita: e reală, dar **parțială și incomplet explicată**. Nu e destin. Nu e o boală de familie.

Deci nu trebuie să fii vindecat ca să faci treaba asta. Trebuie să ai povestea spusă o dată, întreagă, cu voce tare, înainte de prima noapte.

ÎN CABINET — LUNI DIMINEAȚA

Temele tale, înainte să se schimbe ceva în casă. O săptămână. Sunt partea care ține planul în picioare la trei dimineața.

- 1. Scrie-ți povestea, pe hârtie.** Cum ai dormit copil fiind și cum s-a terminat. Câți ani aveai, cine a hotărât, ce ți s-a spus, cât a durat.
- 2. Scrie separat ce a fost rău în felul în care s-a făcut.** Concret: a fost brusc? nu te-a întrebat nimeni? ai fost lăsat să plângi? ți s-a spus că ești mare și că e rușine?
- 3. În dreptul fiecărui punct, scrie ce faci tu altfel.** Asta devine contractul tău.
- 4. Spune-i cuiva povestea, cu voce tare.** Coerența se face în rostire, nu în scris.
- 5. Pune contractul unde îl vezi noaptea.** Pe noptieră, în sertar, în telefon.

Dacă nu ai o poveste de felul ăsta — ai dormit singur de mic, fără drame — sari peste punctele unu și doi și scrie doar punctul trei: ce nu faci, niciodată. Capitolul nouă îți dă lista.

4. De ce acum

Un motiv bun ține planul în picioare mai bine decât orice tehnică. Merită să-l ai scris.

Motivele adevărate ale părinților sunt, de obicei, unul din patru: vreau camera mea înapoi; vreau ca al meu copil să poată; vreau să pot avea o relație; nu mai dorm bine.

Toate patru sunt bune. Niciunul n-are nevoie de scuze. Dar unul dintre ele cere o atenție specială.

Dacă motivul are legătură cu o relație

Dacă vrei asta pentru că ai sau vrei un partener, ascultă partea următoare, pentru că schimbă calendarul.

Fă-o înainte, nu după.

Dacă se face acum, copilul îl trăiește ca pe ceva între voi doi: părintele m-a ajutat să dorm la mine în cameră.

Dacă se face atunci, când în casă apare cineva nou, copilul leagă cele două lucruri, pentru că orice copil le-ar lega: *a venit el, am fost dat afară*. Odată legate, nu se mai dezleagă. Nici la douăzeci de ani.

Deci nu faci asta ca să faci loc cuiva. **O faci ca să nu fie nevoie să faci loc cuiva mai târziu.**

Și, în consecință: dacă nu ai încă pe nimeni, ai timp, și timpul e cel mai mare avantaj al tău. Nu-l irosi grăbindu-te.

Motivul pe care nu-l spui copilului

Oricare ar fi motivul tău adevărat, copilului i se spune o variantă scurtă și adevărată, dar care e despre el, nu despre tine.

„Pentru că ai vârsta asta și camera ta e a ta. Și pentru că vreau să știi că poți, înainte să ai nevoie să știi.”

Nu se minte. Dar nici nu se pune pe umerii unui copil povara de a face loc vieții tale.

5. Ce ține lucrul ăsta în viață

Până aici, ce e. Acum, ce îl menține.

Aranjamentul din jurul fricii

Există un cuvânt în cercetare pentru ce faci de ani de zile, și nu e un cuvânt de acuzare:

acomodare.

Eli Lebowitz și colegii lui au măsurat-o.

Acomodarea e tot ce face un părinte ca să nu se ridice frica copilului: rămâi în pat, lași lumina, te duci tu în pivniță în locul lui, urci pe etaj cu el, răspunzi la aceeași întrebare a zecea oară.

Fiecare, luat singur, e un act de bun-simț. Puse cap la cap, ani la rând, dau copilului aceeași informație în fiecare zi: **e adevărat că nu poți fi singur. Uite, până și părintele meu aranjează casa în jurul lucrului ăstuia.**

Barros și colegii au arătat că acomodarea e chiar **veriga** prin care frica ajunge să strice funcționarea de zi cu zi. Nu frica în sine. Aranjamentul din jurul ei.

MECANISM

Regula care separă un instrument de o acomodare. O să vrei, pe drum, să adaugi lucruri. Uite testul, și e simplu.

Dacă rămâne la copil, e treaptă. O lampă cu buton lângă pat, o lumină de veghe, muzică, un ceas care arată ora, un animal, o ușă lăsată deschisă. Sunt ale lui. Nu depind de nimeni.

Dacă cere prezența cuiva, e acomodare. Tu în cameră. Tu pe hol. Tu treaz.

Instrumentele se adaugă fără limită și se scot ultimele. Prezența se scoate prima, în pași.

Formula

Lebowitz și echipa lui au făcut un studiu care schimbă ce poți face singur acasă. Au luat copii anxioși și i-au împărțit în două: unii au făcut terapie clasică, cu copilul; la ceilalți **copilul n-a intrat deloc în terapie** — s-a lucrat numai cu părinții, schimbând ce fac ei.

Rezultatele au fost comparabile.

Pentru tine asta înseamnă: **nu trebuie să convingi copilul de nimic**. Nu trebuie să vrea, să se motiveze, să accepte un plan. Trebuie să se schimbe ce faci tu, în pași, cu el informat.

Formula lor, care e și formula acestui ghid, are două jumătăți care merg simultan:

Sprijinul crește. Aranjamentul din jurul fricii scade.

Nu una fără alta. Dacă scazi aranjamentul fără să crești sprijinul, ai exact ce ți s-a făcut ție. Dacă crești sprijinul fără să scazi aranjamentul,

ai multă iubire și nicio mișcare, adică fix unde ești acum.

ÎN CABINET — LUNI DIMINEAȚA

Cum arată sprijinul crescut, în propoziții. Sprijin nu e „hai că poți” și nu e „nu e nimic acolo”. Are două jumătăți, mereu în ordinea asta.

Întâi recunoști ce simte, fără să negociezi:

„Știu că ți-e greu. Nu e în capul tău, chiar e greu pentru tine.”

Apoi exprimi încrederea, fără să ceri:

„Și cred că poți să duci treapta asta. Nu pentru că e ușoară. Pentru că te-am văzut la cele dinainte.”

Ce nu spui niciodată: „nu e nimic acolo” neagă ce simte. „Ești mare acum” adaugă rușine. „Vezi că fratele tău” compară. „Mi-ai promis” face copilul dator.

6. Scara de zi

Nu se începe cu noaptea. Noaptea e cea mai grea probă din zi.

Albert Bandura a arătat de unde vine încrederea că poți: **din reușite proprii, în pași suficient de mici încât să-i duci**. Fiecare treaptă urcată e o dovadă. Fiecare treaptă prea mare, ratată, e o dovadă în sens invers.

Deci începem ziua, unde e lumină, ești în casă, și miza e mică.

Harta

Într-o singură zi, fără să anunți niciun plan, notează ce face **acum** în fiecare situație:

- singur într-o cameră, tu alături, ușa deschisă
- singur într-o cameră, tu la alt etaj
- singur în camera lui, ziua, ușa deschisă

- singur în camera lui, ziua, ușa închisă
- singur la etaj, tu jos
- singur jos, tu la etaj
- într-un spațiu de care se ferește, cu tine
- în spațiul acela, singur, lumina aprinsă, zece secunde

Pune-le în ordine, de la ce face fără să clipească la ce nu face deloc. **Aia e scara lui**, nu una din carte.

Regulile fiecărei trepte

Aceleași ziua și noaptea, la fiecare treaptă, fără excepție.

1. **Se anunță dinainte.** Întotdeauna. Un copil care nu știe când te întorci **trebuie** să stea de pază: e singurul lucru pe care îl poate face. Un copil care știe că te întorci în cinci minute poate să aștepte. Aștepți altfel decât veghezi.

2. **Se spune durata, și se respectă.** Nu „mă întorc imediat”. „Cinci minute.” Și te întorci la cinci minute, chiar dacă e bine.

3. **Treapta se ține până devine plictisitoare.** Trei sau patru reușite la rând, fără dramă. Abia apoi se urcă.

4. **Dacă o treaptă nu merge de două ori la rând, e prea mare.** Nu se insistă. Se coboară una și se stă acolo o săptămână. Coborârea nu e eșec, e reglaj.

5. **Copilul știe pe ce treaptă sunteți.** Peste șapte ani nu se face nimic pe ascuns. Scara se scrie pe o hârtie, împreună, și se bifează.

MECANISM

De ce anunțul e cea mai ieftină victorie din tot ghidul. Nu costă nimic, nu cere nicio treaptă, și schimbă natura evenimentului.

Un părinte care dispare produce veghe.

Un părinte care spune unde se duce și
când se întoarce produce așteptare.

Începe cu asta, chiar din prima zi, înainte
de orice altceva. La unii copii, singur, mută
vizibil lucrurile în două săptămâni.

7. Scara de noapte

Nouă trepte. Nu sunt nouă nopți. Unele iau două săptămâni, iar ritmul îl dă copilul.

Înainte de treapta întâi, o conversație.

ÎN CABINET — LUNI DIMINEAȚA

Conversația de dinainte. Ziua, nu seara. La masă sau în mașină, nu în pat. Cinci minute.

1. Spune ce urmează, fără să ceri nimic azi. „Vreau să ajungem, până la vară, să dormi la tine în cameră. Nu de mâine. Facem pași mici și îmi spui când e prea mult.”

2. Spune de ce, adevărat și pe măsura lui. Varianta din capitolul patru.

3. Spune ce NU se întâmplă. Partea cea mai importantă: „N-o să te închid nicăieri. N-o să te las să plângi singur. Dacă un pas e prea mare, ne întoarcem cu unul și stăm acolo cât e nevoie.”

4. Dacă ai o poveste, spune-o. „Și eu am dormit cu ai mei până târziu. Știu cum e. De-asta n-o să ți-o fac cum mi s-a

făcut mie." Asta o să conteze mai mult decât orice tehnică din ghid.

5. Întreabă ce i-ar trebui în cameră. Și cumpără ce cere, dacă e rezonabil. O lampă cu buton lângă pat se cumpără oricum, nu se negociază.

Treptele

Unu. Camera devine un loc bun. Nimic legat de somn. O săptămână, două. Lampă lângă pat. Ceva ce a cerut el. Stați împreună acolo seara, cu ușa deschisă. Richard Bootzin a arătat, încă din anii șaptezeci, că un pat se asociază cu ce faci în el. Vrem ca patul ăla să însemne „e bine aici”, nu „aici mă chinuie”.

Doi. Adoarme în patul lui, cu tine în cameră. Tu pe un scaun, nu în pat. Când vine la tine în toiul nopții, îl primești fără comentarii. Scopul treptei e unul singur: **să adoarmă acolo.**

Trei. Scaunul se mută lângă ușă.

Patru. Tu în prag, ușa deschisă. Te vede, puteți vorbi.

Cinci. Tu pe hol, te aude. Aici intră anunțul: „sunt pe hol, mai vin să te văd în cinci minute.” Și vii. Apoi la zece. Apoi la cincisprezece. Vizitele sunt scurte: intri, un cuvânt, ieși.

Șase. Tu în camera ta, ambele uși deschise, lumina lui aprinsă. Ai un control la o oră știută dinainte, o dată, chiar dacă doarme. Știe că vii. Asta înlocuiește paza.

Șapte. Toată noaptea la el. Cu lumina aprinsă, ușile deschise, și regula de la trei dimineața din capitolul opt.

Opt. Se ține. Trei sau patru săptămâni fără să schimbi nimic. Aici se așază lucrul. E cea mai plictisitoare treaptă și cea mai importantă.

Nouă, mult mai târziu și opțională. Lumina. De la lumina mare la o veioză, de la veioză la o lumină de veghe. Și te poți opri oricând. Un

copil care doarme cu o lumină de veghe aprinsă nu are nicio problemă. Adulți în toată firea dorm așa.

MECANISM

De ce lumina e ultima. Instinctul spune să le rezolvi pe toate deodată, camera și lumina.

Nu. Lumina e singurul sprijin care îi rămâne în mână când tu ieși din cameră. Dacă o iei odată cu prezența ta, îi iei tot deodată.

Se scoate un singur lucru pe rând. Lumina se scoate ultima, sau niciodată.

Dacă ești pe drumul A: acceleratorul

Dacă adoarme cu oricine, folosește asta.

O prietenă sau un văr care rămâne peste noapte **în camera copilului** e o noapte

Întreagă dormită acolo, care nu costă nimic și se simte ca o distracție, nu ca un exercițiu.

Fă-o des, oriunde între treptele patru și opt. Fiecare noapte de felul ăsta e o dovadă.

8. Noaptea care nu merg

O să fie. Nu sunt semn că planul e greșit. Sunt parte din plan.

Regula de la trei dimineața

Vine în camera ta noaptea. Ce faci.

Nu îl trimiți înapoi singur. Niciodată.

Nu îl ieși în pat fără o vorbă, pentru că atunci treapta se șterge.

Faci așa, în ordine, și de fiecare dată la fel:

1. **Îl primești.** Fără supărare, fără oftat, fără „iar?”. La trei dimineața nu se educă nimeni.

2. **Numești ce e.** „Ai avut o noapte grea. Se întâmplă.”

3. **Te duci tu cu el înapoi, în camera lui.** Nu singur. Tu cu el. Stai cinci minute pe marginea patului, în tăcere.

4. **Dacă nu merge, dormi tu acolo**, pe o saltea pe jos, în camera lui. Nu el la tine.

5. **Dimineața nu se discută**. Nici reproș, nici felicitare.

Punctul patru face toată diferența. **Dacă noaptea se strică, se strică în camera lui, nu în a ta**. E singura regulă din ghid de ținut cu dinții.

MECANISM

De ce contează unde se termină noaptea. Dacă nopțile grele se termină în patul tău, copilul învață un lucru simplu și logic: când e greu, patul părintelui rezolvă. Atunci fiecare noapte grea desface o treaptă.

Dacă nopțile grele se termină în patul lui — cu tine pe jos lângă el, dacă trebuie — învață altceva: **când e greu, vine cineva. Și rămânem aici.**

Sprijinul crește, aranjamentul scade.
Aceași formulă, la trei dimineața.

Dacă o săptămână întreagă nu merge

Se coboară o treaptă. Se stă acolo două săptămâni. Se urcă din nou.

Și se spune cu voce tare: „treapta asta a fost prea mare, am pus-o eu prost, ne întoarcem.”

Greșeala e a treptei, nu a copilului.

Dacă se strică ceva în altă parte

Dacă apare altceva în timpul planului — nu mai vrea la școală, îl doare burta dimineața, plânge des ziua, nu mai iese — **pune planul pe pauză**. Nu-l abandona, oprește-l și citește capitolul unsprezece.

Un copil care plătește în altă parte prețul unui plan de somn ne spune că mergem prea repede.

9. Ce nu faci, niciodată

Lista e scurtă și e cea care face diferența între un plan și o amintire urâtă.

Nu îl pui în fața faptului împlinit. Niciun „de azi dormi la tine”. Fiecare pas se anunță cu zile înainte.

Nu îl lași să plângă singur în spatele unei uși închise. Niciodată, la nicio treaptă. Asta e linia care nu se trece.

Nu-i spui că e mare. „Ai vârsta asta, nu se mai poate” nu informează pe nimeni. Adaugă rușine peste frică. Un copil căruia îi e rușine nu-ți mai spune ce simte — iar Gordon, King și Gullone au arătat că o parte dintre copii nu spun nimănui despre fricile lor de noapte. Nu-l împinge acolo.

Nu compari. Nici cu frații, nici cu prietenii, nici cu tine la vârsta lui.

Nu negociezi cu recompense. Nici telefon, nici bani, nici ieșiri. Frica nu se cumpără, iar dacă o plătești, ai transformat-o în monedă.

Nu o legi de un adult nou. Nimic, în nicio propoziție, despre o relație a ta. Motivul e al copilului: camera lui, vârsta lui, puterea lui.

Și nu te pedepsești pe tine. Anii de dormit împreună nu sunt ani de greșală. Sunt ani în care un copil a dormit liniștit. Acum schimbă ceva, pentru motivele tale, care sunt bune.

10. Cum știi că merge

Nu după câte nopți doarme la el. Aia vine ultima și te înșală pe drum.

Ține un caiet. O linie pe zi, treizeci de secunde. Patru lucruri:

Pe ce treaptă am fost azi.

Cât a durat până a adormit. Primul lucru care se îmbunătățește, cu mult înainte să doarmă toată noaptea acolo.

Ce a făcut ziua. A stat singur într-o cameră? A urcat la etaj? Astea se mișcă înaintea nopții și sunt semnalul adevărat.

Cum am fost eu. Un cuvânt. Calm, obosit, speriat. Dacă trei zile la rând scrii „speriat”, ăla e subiectul, nu somnul copilului.

Semnele apar, de obicei, în ordinea asta: adoarme mai repede; se duce singur prin casă ziua; vine noaptea mai târziu; vine mai rar.

Noap̃ile întregi sunt ultimele și vin dintr-o dată, nu treptat.

Așteaptă-te la recădere după o vacanță, o boală, sau după o perioadă petrecută în altă casă. E normal. Se coboară o treaptă și se urcă la loc în câteva zile.

11. Când chemi pe cineva

Ghidul are limite, și e mai bine să le știi decât să le descoperi.

Du-l la medic dacă sforăie, dacă se trezește cu gura uscată și obosit, dacă are pauze în respirație noaptea. Asta nu e frică, e altceva, și se verifică înainte de orice plan de somn.

Oprește-te și cere ajutor dacă apare oricare dintre steagurile roșii din capitolul doi: frică de o persoană anume, ceva ce s-a întâmplat și nu ți-a spus, refuz de școală, răniri, atacuri de panică, sau frici care se lătesc în loc să se strângă.

Cere ajutor și pentru tine dacă, după trei săptămâni, tot n-ai putut să începi. Asta nu înseamnă că nu vrei. Înseamnă că propria ta poveste e mai aproape decât credeai, și că e de lucrat întâi acolo.

Și încă ceva, pe care puțini îl spun: Peter Muris, Harald Merckelbach și Thomas Ollendick au arătat că **părinții subestimează sistematic** cât de des și cât de tare îi e frică noaptea copilului. Copiii raportează mai mult decât cred părinții.

Deci dacă ai impresia că exagerează, e mai probabil că e invers.

Autorii și studiile

Tot ce am folosit, cu numele oamenilor. Unde dovada e subțire, scrie că e subțire.

Despre dormitul împreună. Gilda Morelli, Barbara Rogoff și David Oppenheim au arătat că dormitul separat al copilului e o alegere culturală, nu un reper universal. Susan Stewart a scris despre cât de răspândit e la vârste mari și cât de puțin se vorbește despre el. Kathleen Ramos și colegii au arătat că ce numește un părinte „problemă” depinde în mare măsură de așteptările lui.

Despre fricile de noapte. Neville King a strâns ce se știa despre ele. Peter Muris, Harald Merckelbach și Thomas Ollendick au arătat că părinții le subestimează sistematic. Jocelynne Gordon, Neville King și Eleonora Gullone au arătat că fricile astea continuă bine în adolescență și că o parte dintre copii nu le spun nimănui.

Tot Gordon, King și Gullone au scris, în același an, un articol în care spun deschis că **baza de dovezi pentru tratarea fricilor de noapte la copii e subțire și veche**. Îl citez dinadins.

Structura planului de mai sus vine din locuri bine dovedite, dar combinația e o judecată clinică, nu un protocol validat pe mii de copii.

Despre ce ține frica în viață. Eli Lebowitz și colegii au măsurat acomodarea familială și au arătat cât e de mare la copiii anxioși. Pedro Macul Ferreira de Barros și colegii au arătat că acomodarea e veriga prin care anxietatea ajunge să strice funcționarea zilnică.

Despre faptul că poți face asta tu. Studiul pe care se sprijină tot ghidul: Lebowitz, Marin, Martino și colegii au comparat terapia clasică făcută cu copilul cu o intervenție în care **a lucrat doar părintele**, iar copilul n-a intrat deloc în terapie. Rezultatele au fost comparabile.

Despre pași mici. Albert Bandura a arătat de unde vine încrederea că poți: din reușite proprii, în pași pe care îi poți duce. Richard Bootzin a arătat că patul se asociază cu ce faci în el. Cathleen Piazza și Wayne Fisher au arătat că ora de culcare se mută către ora la care copilul chiar adoarme, nu invers.

Despre tine și părinții tăi. Carol George, Mary Main și Nancy Kaplan au construit instrumentul cu care s-a descoperit că ce prezice tiparul copilului nu e ce i s-a întâmplat părintelui, ci **cât de coerent poate părintele să povestească ce i s-a întâmplat.** Marinus van Ijzendoorn și Marian Bakermans-Kranenburg, care au adunat zeci de ani de cercetare pe transmitere, spun limita: e reală, dar parțială și incomplet explicată. **Nu e destin.**

Și John Bowlby, care a descris cel dintâi că protestul și disperarea sunt două lucruri diferite, nu două intensități ale aceluiași lucru.

Un copil care protestează e un copil care încă așteaptă. Nu confunda protestul cu suferința.

La sfârșit

Trei lucruri, dacă uiți tot restul.

Unu. Află întâi pe ce drum ești. Întrebarea care decide cel mai mult e dacă adoarme cu oricine în cameră sau numai cu tine. Aproape nimeni nu se gândește s-o pună.

Doi. Nu faci ce ți s-a făcut ție. Pe tine te-au pus. Tu construiești trepte, le anunți, iar dacă una e prea mare, coborâți amândoi. La trei dimineața, când n-o să mai știi diferența, citește contractul pe care ți l-ai scris.

Trei. Noaptea grele se termină în camera lui. Cu tine pe jos lângă pat, dacă e nevoie. Dar acolo.

Restul e răbdare. Și dacă ai ajuns până aici, răbdare ai.

Dă mai departe

Dacă ghidul ăsta te-a ajutat, trimite-l unui părinte care duce aceeași noapte. Despre dormitul împreună la vârste mari nu vorbește aproape nimeni, și de-asta fiecare crede că e singurul. Un lucru ca ăsta ajunge la oameni doar dacă îl duci tu mai departe.



Florentin Iordache — Alături de tine

Dacă vrei să afli ce mai fac
eu în lume:

www.florentiniordache.ro