

**CARTE PENTRU  
PROFESIONIȘTII  
CARE LUCREAZĂ  
CU PĂRINȚII**

**VANEMONDE**

**2005**

■carte pentru profesioniștii care lucrează cu părinții

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**Carte pentru profesioniștii care lucrează cu părinții. -**  
București : Vanemonde, 2005  
ISBN 973-87252-0-8

37.018.262

---

Coperta: *Dan Glăvan*  
Layout: *Victoria Dumitrescu*  
Editura: **VANEMONDE** ● Tel./Fax: 331.02.00

ISBN 973-87252-0-8

## **Cuprins:**

Capitolul 1 SĂ DEVII UN PĂRINTE AȘA CUM VREI	5
Capitolul 2 CUM FACE COPILUL MEU SĂ CREASCĂ ȘI SĂ ÎNVEȚE	9
Capitolul 3 COPILUL CA INDIVID	17
Capitolul 4 SUSȚINEREA CREȘTERII ȘI ÎNVĂȚĂRII PROPRIULUI COPIL	27
Capitolul 5 IMPUNEREA LIMITELOR	39
Capitolul 6 CUM SĂ NE ASIGURĂM CĂ AVEM UN COPIL SĂNĂTOS	45
Capitolul 7 CÂND SUNT SUB INFLUENȚA STRESULUI	53
Capitolul 8 DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR GENERALE PENTRU VIAȚĂ	61
Capitolul 9 AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ	67
Capitolul 10 PARTENERIATUL PĂRINTE - ÎNGRIJITOR	71



## Capitolul 1

### SĂ DEVII UN PĂRINTE AȘA CUM VREI

*„Schimbările competențelor parentale sunt descurajatoare, dar recompensa apare în mijlocul a ceea ce înseamnă a fi uman - intimitate, creștere, învățare și dragoste”.*

Puncte de început, Carnegie Corporation

#### Sentimente legate de competențele parentale

Sosirea nou născuților pe lume este întâmpinată cu multe emoții. Fiecare naștere apare ca fiind cu adevărat miraculoasă - dezvoltarea în corpul mamei, momentul nașterii și bineînțeles copilul care este dintr-o dată o individualitate separată cu predispoziții din naștere și o ființă dependentă total.

Sosirea unui copil atinge **cele mai profunde emoții umane**, nevoia de a iubi și a fi iubit, temeri și așteptări care însoțesc majoritatea acestor sentimente primare. Creșterea copilului aduce atât experiențe fericite cât și triste în copilărie. Competențele parentale țin cont de dorința adulților vis a vis de așteptările lor față de copii, atunci când în realitate cei mai mulți dintre părinți nu și-au clarificat aceste lucruri. Procesul prin care se răspunde la cele mai multe dintre aceste întrebări personale implică o **explorare reflexivă a familiei și a prietenilor apropiați**. Din aceste motive, competențele parentale sunt o problemă profund personală.

Totuși, deoarece competențele parentale reprezintă o experiență universală, este de așteptat să devină în mare măsură un lucru natural. În plus, este de așteptat ca părinții să le stăpânească bine. Există o critică mai puternică de condamnat decât: „Ea nu este o mamă foarte bună” sau „El nu este un tată bun”. Părinții ar trebui să își adapteze competențele la schimbările ivite în creșterea și dezvoltarea noului născut, copilului, adolescentului, și a tânărului adult, continuând cel puțin 2 decenii.

Este oarecum de mirare că părinții pun sub semnul întrebării abilitatea lor de a fi cei mai buni părinți posibili. Mamele încep să pună în practică aceste competențe parentale prin emoții intense și deseori variate, cereri insistente de îngrijire și atenție pentru noul membru al familiei, ca și alte lucruri care le-au umplut viața înainte de a se naște copilul.

Pentru tați, experiența aceasta este de asemenea intensă. Apare această persoană micuță, care este complet dependentă, și îți inspiră tandrețe, un enorm sens al responsabilității, o insecuritate privind modul în care să ai grijă și să oferi confort nou născutului și posibile sentimente de competiție pentru afecțiunea și timpul mamei.

**Competențele parentale aduc schimbări, în aceeași măsură pozitive și negative, în relația dintre soț și soție. Ei împărtășesc bucuria și mândria de a fi părinți, dar au mai puțin timp unul pentru celălalt și deseori nu sunt de acord în ceea ce privește metodele folosite ca părinți.**

Pentru frații sau surorile puțin mai mari apar griji și întrebări. Ei vor să știe că vor obține ceea ce au nevoie în situația cea nouă, și cât timp va sta această nouă persoană.

Bunicii și alte rude vin cu propriile lor speranțe, experiențe, judecăți, și bucurii în cercul familiei. Suportul și sfaturile lor pot îmbogăți și ajuta în mod benefic, dar și încă un lucru cu care noua familie să se obișnuiască.

Toate aceste emoții care apar odată cu nou născutul și complexitatea relațiilor din familie sunt absolut normale. Adăugate la privarea de somn, este ușor de înțeles de ce este foarte important ca noii părinți să fie drăguți și înțelegători față de ei înșiși și unul față de celălalt. Este timpul să ceară suport din partea familiei, prietenilor și a comunității.

### **Cum învățăm să fim buni părinți**

*„Nu fiți închistați în ceea ce spun experții. Nu vă temeți să aveți încredere în propriile dumneavoastră rațiuni“.*

Benjamin Spock, M. D.

### **Părinții sunt primii noștri învățători**

Veștile bune spun că aceste competențe parentale sunt deprinderi care pot fi învățate și îmbunătățite. Toți părinții au abilitatea de a fi buni părinți. Fundamentul învățării este situat în începuturile vieții. Copiii își observă proprii părinți și alți adulți cum acționează în rolul de părinți. Ei sunt primele modele pentru modul în care să acționeze ulterior ca părinți. Ei creează o înțelegere subconștientă a competențelor parentale. **Adulții care au avut experiențe neplăcute în creșterea și educarea lor și nu vor să repete acest comportament cu proprii lor copii trebuie să ceară ajutorul altora pentru a devenii cei mai buni părinți posibili.**

### **Copiii noștri sunt cei mai buni învățători**

Tradițional părintele este arătat exclusiv ca fiind învățătorul și copilul cel care învață. Părintele are responsabilitatea să-i învețe comportamentele adecvate, valorile și atitudinile care să-i pregătească pe copii să participe în societate. Acum este acceptat pe scară largă faptul ca părinții învață de asemenea, deci și copilul este învățătorul părintelui. Copilul este un participant activ și contribuie la formarea relației. Fiecare are o influență profundă asupra celuilalt.

Un părinte, reflectând asupra dezvoltării achizițiilor sale ca părinte de 18 sau mai mulți ani, a scris următorul pasaj.

*„Cei mai mulți dintre noi am trăit în fiecare zi momente de groază sau miraculoase în creșterea copilului, provocările copiilor au fost unele din cele mai vechi și cunoscute pentru a învăța cum să trăiască independent. Șmecheria a fost să-mi depășesc temerile și stângăciile pentru a-l ajuta. Cărțile spun să fi relaxat. Eu eram tensionată. Există o stimulație pe care copiii n-au primit-o niciodată, feluri de mâncare pe care trebuia să le introduc și nu am ajuns să o fac. Și uitați cum totul s-a întors. Trei dintre oamenii pe care-i apreciam în mod deosebit au făcut mai mult*

*decât oricine, explorându-mi cele mai profunde sentimente umane. Aceasta este ceea ce cărțile nu mi-au spus niciodată. Mi-a trebuit o vreme pentru a-mi da seama unde ajunseseră experții”.*

(Anna Quindlen)

Este luata în considerare experiența acumulată de îngrijirea copilului de către părinte și noi. Viața de zi cu zi oferă părinților șansa de a se dezvolta în rolul lor, să facă greșeli din care să învețe, să învețe să citească semnalele și nevoile copilului și să decidă cum să le întâmpine. Aceste mici succese conduc adultul în a-și dezvolta un sens al competențelor parentale. Un copil aparține familiei, în parte în funcție de modul în care răspund părinții lui, în funcție de alegerile și deciziile pe care le iau cu privire la copilul lor. Atunci când părinții simt că au competențe parentale bune, când au încredere în abilitatea lor de a-și îngriji copilul, atunci copiii se simt în siguranță, recunoscuți și în legătura directă cu părinții.

Părinții vor avea și mai mare încredere în ei ca părinți dacă se vor cunoaște mai bine și pe ei și pe copii, dacă vor învăța despre dezvoltarea copilului, și să folosească aceste cunoștințe și informații în luarea deciziilor referitoare la modul în care să-și crească copiii.

## **Învățăm de la experți**

Sfaturile experților îi pot ghida pe părinți legat de competențele parentale în moduri foarte folositoare. Cunoașterea stadiilor de dezvoltare îi va ajuta să înțeleagă ce este de așteptat și care sunt limitele lor la anumite vârste. (Capitolul 3 vorbește despre modul în care copiii cresc și învață. Capitolul 4 va ajuta părinții să înțeleagă cum să sprijine dezvoltarea și învățarea pentru copiii lor).

Prin cercetare și sisteme sofisticate de măsurare medicală, experții au descoperit ceea ce multe familii bănuiau de o vreme. Ei au învățat că primii ani din viață au o importanță deosebită în asigurarea succesului în învățarea și dezvoltarea copilului.

Noi știm, de asemenea din cercetări, că există nevoi primare ale copiilor mici pe care părinții le satisfac. Există 4 nevoi primare: nevoia de dragoste, de experiențe noi, recunoaștere, și de dezvoltare a comportamentelor de răspuns. Părinții trebuie să întâmpine aceste nevoi și o pot face în următoarele moduri:

### **Nevoile primare ale copiilor și cum le întâmpină părinții**

#### **Dragoste și securitate**

Dragostea și securitatea se dezvoltă prin asociere cu sentimentele de stabilitate, continuitate, predicție și dragoste alături de părinți care, de asemenea, apreciază o relație recompensatorie unul față de celălalt. Un copil simte nevoia de dragoste necondiționată fără a se aștepta la un răspuns de recunoștință. Când un copil învață că este iubit, copilul învață că și ceilalți pot fi iubiți. Securitatea vine dintr-un mediu familial stabil, din rutina zilnică și știind la ce fel de comportamente adecvate se așteaptă părinții din partea copilului.

### **Experiențe noi**

Experiențele noi oferă stimulare în creștere care duc la capacitatea de a face față provocărilor vieții. Părinții încurajează învățarea oferind activități adecvate fiecărui nou stadiu de dezvoltare. Ei încurajează curiozitatea și comportamentele de explorare. Copiii achiziționează jocuri adecvate și abilități de comunicare ca pe niște instrumente care le permit să participe și să interpreteze noile experiențe din mediul înconjurător.

### **Premiul și recunoașterea**

Părinții își încurajează copiii în a avea așteptări rezonabile în rezolvarea sarcinilor dificile. Ei se așteaptă la greșeli din partea copiilor și la eșecuri ca parte a procesului de învățare.

### **Responsabilitate**

Se așteaptă de la copii să ajungă să aibă grijă de ei, să posede și să aibă grijă de lucrurile personale, să capete libertate în mișcări odata cu creșterea și dezvoltarea lor, să-și aleagă prietenii, hobby-urile, profesiile viitoare ca și o potențială relație cu un partener. Această libertate este exprimată în termenii ghidării și limitelor care de asemenea iau în considerare sentimentele, interesele și binele altora.

Sursa: Adaptare după Pringle, M. K. (1974). Nevoile copiilor. Londra: Hutchinson.

Competențele parentale se află într-o permanentă evoluție, care se adaptează și se schimbă odată cu progresul părinților și cu schimbările care apar la copii de-a lungul timpului. Nu există cel mai bun mod de a fi părinte. Fiecare familie trebuie să-și aleagă stilul care i se potrivește cel mai bine.



## Capitolul 2

### CUM FACE COPILUL MEU SĂ CREASCĂ ȘI SĂ ÎNVEȚE

#### Ce trebuie să știe părinții despre dezvoltare

Creșterea umană în primii trei ani de viață este uimitoare. Când prietenii vizitează un bebeluș după câteva luni, ei pot cu greu să recunoască schimbările în această nouă persoană. La o lună este numai zâmbet iar după câteva luni nu mai seamănă deloc cu ce a fost. Capul acela nesigur acum se întoarce și se răsuște și pare că nu sunt suficiente uși pentru el ca să le închidă și să le deschidă iar și iar și încă odată. Niciodată în viață copilul nu ajunge să spună atât de des „NU” precum o spune la doi ani. Niciodată în viață creșterea nu este așa rapidă și așa de intensă.

Chiar dacă părinții încercă să fie conștienți de dezvoltarea copilului lor, acest proces pare dificil să fie surprins. Părinții doresc nu numai să știe când bebelușii lor se dezvoltă dar și la ce să se aștepte în etapa următoare și cum pot susține cea mai bună învățare pentru copiii lor. Nu este o sarcină ușoară, pentru că schimbările se petrec foarte repede, uneori inegal și întotdeauna individualizat. Aceste schimbări se petrec în contextul vieții aglomerate și ocupate pe care o au părinții.

Iată câteva principii de ținut minte pentru ca părinții să observe și să ghideze creșterea și dezvoltarea copilului:

**Dezvoltarea se desfășoară în secvențe predictibile.** Creșterea se desfășoară în etape predictibile și este fizică, emoțională și în înțelegerea socială, în achizițiile cunoștințelor. În primii trei ani de viață, secvențele dezvoltării se petrec într-o stabilitate relativă în toate domeniile. Cunoașterea și înțelegerea secvențelor vor ajuta părinții să fie înțelegători și rezonabili în așteptările ce le au de la copiii lor.

**Dezvoltarea este unitară și integrală.** Chiar dacă noi separăm comportamentul copilului în arii diferite de comportament acesta este pentru o înțelegere mai bună. Primii trei ani ai dezvoltării reprezintă într-adevar o perioadă unitară și integrată. Am putea-o compara cu o simfonie. Muzica este auzită în totalitatea splendorii ei chiar dacă este cântată de atât de multe instrumente. Astfel, fiecare arie interacționează și afectează celelalte arii de dezvoltare într-un mod special.

**Schimbările aduse de dezvoltare sunt complexe și nu întotdeauna vizibile.**

Adesea căutăm o explicație simplă a schimbărilor pe care le vedem la copii. Cercetările ne spun că nu este numai o schimbare în dezvoltarea copiilor. Este important să nu facem judecăți grabite despre copii. O observație atentă a copiilor ne dă o mai bună cunoaștere și înțelegere despre copii.

**Dezvoltarea este reciprocă.**

Schimbarea realizată într-o arie de dezvoltare va afecta și pe celelalte. Este important de știut cum fiecare arie de dezvoltare interacționează cu celelalte. „Rezultatele” unui copil la un anumit moment reprezintă rezultatul unei interacțiuni între copil și mediu.

### **Utilizarea stadiilor de dezvoltare este de folosit numai ca un ghid.**

Evoluția copilului în ariile social, fizic, emoțional sau cognitiv nu se întâmplă izolat. Fiecare deprindere a copilului se clădește una prin cealaltă. Creșterea este o relație. După primii ani comportamentele se îmbogățesc în detalii și specificitate.

### **Marca dezvoltării este variația.**

Există o variație semnificativă în tipicul dezvoltării fiecărui copil. De ex, de obicei copiii mici încep să pășească la un an, dar unii fac primii pași la șapte luni iar alții la 16 luni - ambii sunt normali. Fiecare copil este unic, o persoană cu temperamentul înăscut și cu individualitatea familiei care contribuie la variația dezvoltării.

### **Dezvoltarea este un proces inegal.**

În procesul de achiziționare de noi deprinderi comportamentul copiilor poate să regreseze sau să devină mai puțin organizat decât în etapa precedentă. Cu toții avem experiențe despre ce se petrece în creștere și dezvoltare, în schimbarea sau accentuarea unui comportament la etapa precedentă (regresie). Regresia temporară poate fi importantă și necesară în mersul înainte. Funcționarea la nivelul precedent pentru un timp poate ajuta ființa umană la toate vârstele să se adapteze la schimbare. Pentru că copiii foarte mici cresc și se schimbă într-un ritm rapid, aceste momente de regresie sunt foarte obișnuite și nu trebuie să fie rău înțelese.

### **Dezvoltarea se desfășoară în context social.**

Niciodată dezvoltarea nu se petrece într-un spațiu gol. Dezvoltarea se desfășoară numai în context specific care este constant în schimbare. Dacă o persoană experimentează unele schimbări ceilalți înrudiți cu el sunt probabil în schimbare și ei.

#### **Un sfat simplu**

Copiii mici ca și orice altă persoană are nevoie să fie respectată. Pare evident, dar uităm adesea în practică această afirmație care impune explorare și repetiție. Experiențele copiilor foarte mici prin lumea din jur se face prin trupul și simțurile lor. Pe măsură ce cresc ei au nevoie de timp pentru experiențe și să integreze sunetele, mirosurile, și texturile lumii din jurul lor. Adulții din viața lor trebuie să-i înțeleagă pentru a fi apți să le fie ghid.

### **Importanța esențială a atașamentului**

Dezvoltarea adecvată se desfășoară simultan ca rezultat a atașamentului dintre copiii mici și adultul important din viața lui și în cadrul relației de atașament, această relație începe cu proprii părinți. În primele luni de viață sarcina copilului este de a învăța să capete încredere în adultul care-l îngrijește. Când copilul plânge părinții vin la el. Când îi este foame părinții îi dau să mănânce. Când este disconfortat părinții îl mângâie. Este ca și când copilul ar spune: „Când plâng, vii la mine, este OK? Acum să exersăm asta și să ne simțim bine. Eu sunt gata pentru a exersa 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămâna. Avem nevoie de mult exercițiu, pentru că eu am nevoie să mă simt în siguranță și apărut, iar asta depinde de tine”

Copiii mici care au părinți/adulți ce-i îngrijesc sensibili la cererile lor și răspund cu dragoste, le dezvoltă încrederea în ce este în jur, în lume în general. Împlinind nevoile fizice ale copiilor prompt și consistent oferind căldura și companie copiilor le satisfacem nevoile emoționale care stau la baza încrederii.

Aceste relații de încredere profundă și de siguranță oferită acasă lansează copilul în lume și este combustibilul pentru explorările și dezvoltarea sensului eu-lui propriu a simțului de sine. Cercetările au dovedit că acei copii care au avut un atașament sigur până la 12 luni au demonstrat un avantaj în dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională când ajung la școală.

Copiii lipsiți de acest atașament puternic pentru anumite persoane nu numai că nu vor avea încredere în sine dar vor avea și dificultăți în explorări, în relația cu ceilalți din jur și de a integra cele învățate. Dacă copiii mici nu-și dezvoltă încrederea la aceste vârste mici este mult mai greu să și-o achiziționeze mai târziu. Când un copil este lipsit de mama lui înainte de a avea timpul necesar de a-și dezvolta substanțial și gradual o relație intimă cu alt adult, acesta va avea un interes redus, mai puțin mobilizat și fără energia de a cunoaște, cu trăiri emoționale șterse, și în extremă ajungând la refuz alimentar și dispariție.

## **Sarcinile dezvoltării de la naștere la trei ani**

Sugarii și copiii mici au în fața lor o muncă serioasă de desfășurat. Au atât de multe de învățat, de explorat și de făcut. Au multe ore grele în fiecare zi. Sunt niște persoane foarte, foarte ocupate. Iată mai jos sarcinile de dezvoltare a sugarilor și copiilor mici pentru câteva luni din punctul lor de vedere. Nu este de mirare că au unele neazuri în acest drum.

### **Sarcinile de dezvoltare ale sugarilor și copiilor mici**

#### **Învăț să-mi construiesc atașamentul pentru alții.**

- Îmi dezvolt încrederea, afecțiunea și confidențialitatea în mine însumi și în ceilalți.
- Mă delimitez de celelalte persoane și-mi realizez propriile experiențe ca persoană unică.
- Învăț să mă separ confortabil de prima persoană care m-a îngrijit, și aflu că ea va revini la mine.

#### **Îmi dezvolt conștiința de sine.**

- Învăț să-mi controlez emoțiile și expresiile.
- Îmi dezvolt încrederea în mine însumi ca persoană competentă.
- Îmi dezvolt abilitățile motorii.
- Învăț să mă mișc în mediul în care trăiesc.
- Învăț să-mi mișc mâinile și degetele ca să le folosesc pentru a face lucruri.

#### **Mă dezvolt intelectual.**

- Învăț să gândesc.
- Învăț să ordonez și să categorisesc lucrurile.
- Învăț că lucrurile continuă să existe și când nu le pot vedea (obiectul permanent)

- Devin un membru al familiei și al comunității.
- Învăț limbajul vorbit.
- Învăț ce-mi spun vocile oamenilor.
- Învăț ce semnifică fiecare cuvânt.
- Învăț ce îmi spun oamenii să fac.
- Învăț să spun cuvinte denumind lucrurile pe care le cunosc.
- Învăț să spun în cuvinte ceea ce vreau.
- Învăț să spun în cuvinte ce simt.
- Încep să includ în categorii lucrurile, să experimentez și să înțeleg succesiunea.
- Încep să prevad ce se întâmplă într-o zi.
- Încep să știu ce este permis și ce este nesigur.
- Încep să știu că lucrurile, cum sunt pantofii sunt diferiți dar sunt folosiți pentru acelaș scop.
- Învăț că limbura mea poate fi folosită și să mănânc, și să bat ritmul și să sap în nisip cu ea.

### Învăț despre materiale

- Învăț ce materiale diferite pot face.
- Învăț ce pot face din materiale diferite cum ar fi hârtia și culorile de pictat.
- Învăț că apa, metalul, lemnul, plasticul și cărțile sunt diferite unele de altele și le simt diferit când le pipăi.
- Învăț deprinderi de auto servire.
- Învăț că atunci când văd o sticlă am să beau ceva.
- Învăț că mănânc când mă hrănește cineva.
- Învăț ce mâncăruri îmi plac și ce mâncăruri nu-mi plac.
- Învăț să-l ajut pe adult când îmi schimbă hainele.
- Învăț să mă hrănesc singur.
- Învăț să mă îmbrac singur.

## Dezvoltarea emoțională și socială

De la naștere copilul este programat să fie în contact cu alți oameni. Multe lucruri din ceea ce face copilul în primul an de viață constau în a-l ține lângă noi, să capete un răspuns și să ne dea răspunsuri, și să-și adâncească atașamentul față de adulții importanți din viața lui. Sugarii și copiii mici sunt ca și o persoană care învață să danseze cu un partener. Învață pașii și învață să anticipeze și să înțeleagă cum se mișcă celălalt partener, și să simtă plăcerea care vine când te simți în siguranță și competent până la sfârșit în relația cu partenerul.

Copiii își dezvoltă și diversifică emoțiile în copilăria mică. Ei au experiențe fericite și afectoase, se înfurie și se simt frustrați, supărați și rușinați, mândri și anxioși, încrezători și mulțumiți și mândri. Aceasta este posibil când li se oferă într-o zi de către părinți eșantioane care să-i pună în situații diferite. În acest context nu sunt sentimente bune sau rele. Toate emoțiile joacă un rol important în această perioadă de viață. Pentru părinți, aceste emoții sunt ca niște ferestre în existența copilului. Copiii își pot asigura părinții că totul este OK sau să-i alerteze că ceva este în neregulă. Toate emoțiile acestea au rolul lor.

Studiile au identificat un număr de comportamente ale sugarilor care le asigură sănătatea emoțională și socială.

La naștere, nou născuții au o scurtă perioadă în care privesc în ochii părinților, asta le dă părinților ocazia de a face o legătură puternică cu propriul copil.

Curând după naștere, sugarii încep să se miște într-un ritm sincronizat către cine le vorbește.

Când adultul este în altă cameră și un sugar care se află în pătuș este posibil ca acesta să gângurescă sau să emită sunete și zgomote. Aceste sunete vor face ca adultul să se întoarcă în încăperea la copil și să lanseze un dialog.

Curând sugarii vor imita mișcările faciale ale adultului care îl privește. Acest fel de imitații care sunt pur și simplu numai grimase fizice, vor continua în toate celelalte arii de dezvoltare socială.

Între patru și opt luni sugarii pot distinge adulții din jurul lor. Ei răspund diferit părinților și le arată atașamentul lor puternic. În același timp, ei recunosc alți adulți importanți pentru ei (îngrijitoarea). Aceasta este rațiunea pentru care asigurarea unei persoane de referință pentru fiecare copil este un sprijin important în dezvoltarea emoțional/socială.

Pentru ca sugarii și copiii mici să-și dezvolte simțul și conștiința de sine, ca să-și dezvolte deprinderile și interesul pentru relații interpersonale este important să reținem următoarele idei:

- Copii sunt în mod natural interesați unul de altul, dar ei își manifestă acest lucru dovedind imaturitatea și lipsa de experiență pentru relație.
- Copii mici nu au totdeauna clar în minte diferența dintre lucruri și ființe, ei sunt programați pentru relații cu oamenii și atrași de reacții umane.
- Interacțiunea sugarilor și a copiilor mici este susținută de prezența afecțiunii adultului.
- Sugarii și copii mici nu sunt orientați spre grup.

## Dezvoltarea cognitivă

Nivelul creșterii cognitive și a dezvoltării creierului care se petrece în primii doi ani de viață este imens și nu se mai repetă în acest fel niciodată în viața unui individ. Competențele gândirii cresc în structurare și organizare o dată cu combinarea dintre maturizare și experiență. Inițial, experiența sugarilor în lume se face prin mișcări. Ei învață atingând și pipăind, gustând, mirosind și ascultând. Copii mici învață să facă diferite lucruri în experiențele prin care schimbă anumite lucruri și pe care apoi, după cum știm, le fac din nou și din nou. De exemplu: un sugar care privește cum își desface pumnii și cum îi strânge iar, sau care face ploște cu saliva (activități care nu sunt intenționate ci numai se petrec), repetă apoi aceste activități pentru că poate să le facă și pentru că îi face plăcere.

În primul an, sugarii gândesc lumea mai ales prin simțurile lor. Încetul cu încetul, în timpul celei de a doua jumătăți a primului an, vedem pașii mici făcuți de sugari spre activitatea intențională. Un sugar poate lovi întâmplător o jucărie mobilă să audă că se produce un zgomot și să vadă că se mișcă. El va dori să repete să lovească jucăria și să se bucure de rezultatul obținut. Astfel învață despre cauză și efect.

De la vârste foarte precoce sugarii învață să repete acțiuni, ei demonstrează un interes deosebit și dorința de a stăpâni o activitate încercând să o facă iar și iar până ce misterul este rezolvat și cunoscut. Pe măsură ce crește copilul, numărul repetițiilor crește și activitățile devin mai complicate.

În al doilea și al treilea an, copiii achiziționează abilitățile: de a-și reprezenta mental oameni și lucruri, să folosească în mod diferit obiectele în joc, să imite, să folosească gesturi și limbajul vorbit, să rezolve probleme cum ar fi să-și apropie un obiect folosind ca unealtă un băț. Acestea sunt lucruri extraordinare care fac parte din viața unui copil, lumea și perceperea propriei persoane trec printr-o metamorfoză complexă.

Copiii mici, în special, le place să-i imite pe cei mai mari. Ei urmăresc cu interes ce fac cei mari, le observă orice mișcare. Interacțiunile sociale îi furnizează copilului ocazii de a-și reprezenta activități cu semnificație în joc. Dezvoltarea cognitivă a unui copil trebuie luată în considerare prin contextul lui social. Niciodată nu trebuie văzut separat de dezvoltarea emoțională. Încurajarea prin vocea umană, privirea, sau semnalul de la părinți, motivează sugarul să se aventureze în noi teritorii pe care le descoperă și le cunoaște.

## Dezvoltarea creierului

O altă cale de înțelegere a schimbării imense în cunoaștere, care se petrece în primii ani este să înțelegem cum se organizează sistemul nervos central.

Mulțumită noilor tehnologii acum este posibil să avem imagini ale creierului în acțiune și se poate urmări ce legături importante au fost realizate. Neuronii, elementele de construcție ale sistemului nervos central se formează în cea mai mare parte intrauterin. La naștere celulele care formează creierul sunt complete, dar creierul este încă în formare. În primele luni de viață sinapsele (conexiunile) dintre celulele nervoase se realizează cu o rapiditate uimitoare. Numărul sinapselor crește de la 50 de milioane la 1000 de milioane. Sinapsele creierului permit să se realizeze învățarea. De aceea este important pentru copii să fie expuși la stimulii dintr-un mediu bogat și cu relații semnificative încă de la primele clipe de viață. Experiențele precoce au o semnificație deosebită în arhitectura creierului.

În timpul primilor doi ani de viață, legăturile sinaptice cresc (ajung la nivelul adultului la vârsta de 2 ani) permițându-ne să procesăm informațiile în viața noastră de adult. Pe măsură ce copilul crește sinapsele existente și create sunt eliminate dacă nu sunt în experiențe repetate.

Cercetări recente au demonstrat că acei copii care au avut experiențe puternic stresante secretă un hormon care scade capacitățile lor de învățare ca și sistemul lor imunitar. Acest efect poate fi permanent. Copiii care au trăit experiențe extreme în primii ani de viață sunt într-un mare risc în ceea ce privește dezvoltarea lor cognitivă, comportamentală și cu dificultăți emoționale.

În concluzie, legăturile cerebrale care susțin învățarea și dezvoltarea sunt deosebit de alerte în primele luni de viață. Acestea se dezvoltă prin intermediul experiențelor pe care le au copiii. Dezvoltarea adecvată în această perioadă de viață contribuie esențial în dezvoltarea cognitivă de mai târziu a copilului. Deprivarea în cursul primului interval de viață a copilului are efecte ireversibile.

Rolul părinților este crucial în primele luni de viață a copilului. Chiar cele mai simple interacțiuni ajută copilul să se dezvolte. Asultarea vocii umane, de exemplu, ajută sugarii să învețe a distinge sunetele și să-și dezvolte limbajul. Experiențele interactive angrenează celulele creierului într-un mod special. Simplul fapt ca râsul, privitul, ascultatul ajută copilul să-și dezvolte un sistem complex pentru rezolvarea de probleme.

Se va insera scala de dezvoltare din metodologie.

## **Limbajul și Comunicarea**

Achiziția limbajului este o cale pentru reflecție ca și pentru dezvoltarea cognitivă. După ce un copil se naște dezvoltarea continuă secvențial. Cu abilitățile verbale inactive încă, copilul este expus limbajului, și el începe să gângurească, să vocalizeze, să spună primele cuvinte, apoi propoziții care sunt urmate de regulile vorbirii gramaticale. Ei ascultă sunetele limbii și eventual încearcă să spună, să se exprime, să răspundă altora și încep să pună, prin gândire, propriile idei în cuvinte. Copiii nu învață numai imitând ce aud, ei învață și regulile limbii și încep să generalizeze din ceea ce înțeleg.

Limbajul este o formă foarte importantă de comunicare dar cu mult înainte de a fi stăpâni pe limbajul vorbit, copiii în mod constant caută să fie înțeleși de cei din jur. Părinții trebuie să reacționeze la ceea ce copiii mici încearcă să comunice, să exprime în cuvinte experiențele și sentimentele lor și când este adecvat să răspundă la nevoile exprimate de copil. Ei trebuie să fie ascultători atenți la ceea ce părinții caută să spună prin vocalizele lor, limbajul corpului, expresiile faciale, și alte exprimări nonverbale. Dezvoltarea limbajului este susținută când adulții răspund activ la efortul copiilor de a comunica. Părinții încearcă să descopere ceea ce un sugar încearcă să spună privindu-l, ascultându-l și interacționând cu el.

Copiii mici construiesc limbajul lor așa cum își clădesc înțelegerea lumii în care trăiesc, prin ghidarea celor mai mari. Primele cuvinte sunt de obicei concrete prin natura lor, ca numele celor din familie, mâncarea preferată, jucărie sau animale.

Primele structuri de comunicare între sugari și părinți încep din primele luni de viață ale copilului prin jocuri cum este cucu-bau, vocalizări reciproce etc. chiar sunetele de disconfort de foame din primele zile sunt forme ale limbajului. Instinctiv părinții extind conversația cu sugarul repetând retoric întrebări cum sunt: „Este bun suncul? Are gust bun suncul?”. Întrebări la care părinți știu că nu vor avea răspunsul prin cuvinte de la copil. Sugarul arată că a înțeles că i se adresează și răspunde prin râs sau arătându-și entuziasmul.

Interacțiunea contribuie la dezvoltarea limbajului în mai multe feluri. Îl sprijină emoțional și îl provoacă la participare. Când un adult știe că este înțeles de copil va comunica în mai multe feluri încercând să se adapteze susținându-l pe copil să facă față la separare, despărțiri și alte schimbări. Copiii mici și cei de doi ani înțeleg mult mai mult decât pot exprima, astfel că adultul este adesea surprins cum copilul recepționează limbajul.



În intervalul în care copiii mici nu au cea mai formidabilă capacitate de exprimare, părinții trebuie să le spună ce au de gând să facă, înainte de a face ceva, atunci când fac activitatea respectivă și după ce au făcut-o. Sugarii vor învăța să anticipeze diferitele activități familiare de rutină și vor ști să participe mai prezent la tot ceea ce se petrece într-o zi. De exemplu, vorbind despre culcat, când se fac activitățile de rutină pentru baie, copilul va anticipa că urmează culcatul, înțelegând toate aceste ritualuri zilnice din timpul pregătirii lor. Verbalizarea de către adult a ceea ce face împreună cu copilul îl ajută pe copil în achiziționarea limbajului. Sugarii au nevoie să trăiască într-un mediu bogat în conversație verbală. Acordajul sensibil când lent, când ritmic când șoptit sau tare a vorbirii părinților către sugari face ca exprimarea să fie secționată în unități mai accesibile copilului mic. Mai târziu copiii aud versurile, ritmurile muzicale care le fac plăcere când se joacă. Competența cititului și scrisului este clădită prin ascultarea și vorbirea din acest interval și de aceea este atât de important ca sugarii și copiii mici să aibă experiențe verbale și experiențe cu cărți.

Cartea cu povești poate fi prea complicată pentru un copil mic dar imaginile colorate și cu obiecte familiare pot fi foarte interesante pentru el.

O carte deschisă poate fi proptită în pătuțul sau coșul copilului chiar când are numai o lună. Desenele, formele și culorile îi atrag pe sugari. Cărțile sunt folosite la supt, zgâriat și aruncat ca și la a asculta și privi.

Citiți-i copilului când îl țineți în brațe sau când este în leagăn.

Copiii mici le plac povestioarele scurte, repetate și pozele cu umor. Un copil poate să ceară să i se spună mereu aceeași poveste, ca și când este o parte din viața lui și intră în rutina zilnică.

Cărțile care prezintă obiecte familiare, oameni, evenimente și animale sunt printre cele mai interesante pentru cei mici. Adesea pentru a învăța diferite lucruri, copilului, îi este de ajuns să le vadă în cărți.

## **Dezvoltarea motorie**

### Inserat scala de dezvoltare motorie și imaginile care sunt și în „Zi de zi cu copilul“

Copilul este foarte interesat și dornic să capete controlul mișcării cum este alergatul, cățărutul și săritul ca și mișcările fine cum este scrisul și apucatul diferitelor lucruri. Dați-i suficientă libertate și sugarul ca și copilul mic vor face propriile exerciții și acesta este modul cel mai bun de a învăța. Copiii nu au nevoie să învețe mișcările dar au nevoie de ajutor și asistare pentru a căpăta anumite îndemănări, asta probabil pentru că nu este pregătit încă să le facă.

Părinții pot să-i susțină și să-i încurajeze pe copii în a fi activi permițându-le să aibă inițiative, și privind cu plăcere la priceperea lor. În ideea de a le dezvolta sensul îndemănărilor lor, copii trebuie să simtă nevoia de spune „Fac singur“. Părinții pot sprijini libertatea de mișcare a copiilor prin haine lejere, înlăturarea țarcului, și spații fără riscuri.

A pune la dispoziția copiilor materiale care dezvoltă abilitățile manuale, a mișcărilor fine, este de asemenea important. Pipăirea și zgărierea jucăriilor și a altor materiale le dau ocazia copiilor să folosească musculatura scurta a brațelor și mâinilor și să exerseze coordonarea dintre privire și mână ceea ce este foarte important. Copii mici câștigă în abilități când pot mângăli cu creioane, să picteze cu degetele peii pe coli mari de hârtie.



## Capitolul 3

### COPILUL CA INDIVID

Temperamentul, felul în care părinții l-au îngrijit și exigențele mediului influențează modul copilului de a experimenta lumea (prin mediu înțelegem experiențele pe care nici părinții nu le-au putut controla, cum ar fi: moartea unui membru al familiei, comunitatea în care trăiesc, venirea pe lume a altui copil, pierderea surselor de venit și schimbările pe care le presupune acest lucru într-o familie, și altele). În capitolul de față, vom analiza modul în care temperamentul și mediul cultural al familiei influențează dezvoltarea copilului.

#### Temperamentul și stilul individual sunt înnăscute

Încă de la naștere, există numeroase diferențe individuale ale modului în care copiii reacționează la lumea din jur. Apar diferențe în ceea ce privește durata perioadelor de plâns, ale felului în care pot fi liniștiți, ale modului de a reacționa la foame, la temperatură și la disconfort, precum și ale perioadelor de somn de care au nevoie. Aceste reacții nu sunt superficiale, sunt înnăscute. Ele ne oferă o imagine despre temperamentul copilului, și despre modul în care el învață să experimenteze lumea.

Se pot identifica trei grupe de temperamente - copilul cuminte, copilul dificil, și copilul fricos. Majoritatea copiilor nu se înscriu perfect într-una dintre aceste grupe. Mulți dintre ei prezintă caracteristici combinate din cele trei grupe, cu predominanța elementelor dintr-o anumită grupă.

#### Copilul cuminte sau flexibil

Aproape 40% dintre copii se înscriu în această categorie. Am putea spune că este copilul cel mai ușor de crescut (deși orice copil poate fi dificil). Copilul cuminte se va adapta relativ ușor la schimbarea persoanelor care îl îngrijesc, la introducerea felurilor de mâncare noi sau a activităților diferite, și va fi sociabil cu persoanele străine.

##### Caracteristicile copilului cuminte:

- Regularitatea funcționării biologice (mâncat, dormit, schimbat)
- Reacții pozitive la stimuli noi
- Adaptare fără dificultăți la schimbare (locuri, oameni, activități noi)
- Reactivitate de intensitate moderată

Datorită faptului că interacționarea cu lumea a acestui copil nu pare să opună dificultăți, adulții care îl îngrijesc vor avea reacții pozitive. Acest temperament este înnăscut, și nu învățat ca reacție la mediu. Mai jos vom relata povestea Annei, un copil cu temperament flexibil.

Anna de 15 luni, este dusă la medic pentru un control de rutină. A dormit bine noaptea dianinte și și-a făcut și somnul de după-masa de dimineață înainte de veni la medic. Annei i-a plăcut noul fel de mâncare pe care tocmai l-a încercat la micul dejun: iaurt cu struguri. În sala de așteptare, se dă jos din brațele mamei pentru a se juca cu un alt copil care tocmai scoate cuburile dintr-o cutie. Când doctorul vine să o ia în cabinet, Anna se întoarce spre mama ei și o vede zâmbind.

Anna o ia de mână și intră în sala de consultație împreună. După ce a vorbit cu mama câteva minute, doctorul o pregătește pe Anna spunând: „O să mă uit în urechile tale. N-o să doară deloc”. Anna se foiește puțin și țipă o dată în timp ce doctorul se uită în urechi, dar se calmează repede în brațele mamei și reușește să stea liniștită pentru tot restul consultației. La sfârșit, Anna se uită la doctor, îi face cu mâna și îi spune „Pa-pa”.

## Copilul dificil sau solicitant

Acest copil e mai dificil de crescut. Adulții din preajma lui trebuie să-i experimenteze continuu reacțiile pentru a afla de ce are nevoie. Aproximativ 10% din copii au acest tip de temperament. Este tipul temperamental opus copilului cuminte și este mult mai solicitant pentru părinți și îngrijitori.

### Caracteristicile copilului solicitant:

- Funcționare biologică neregulată
- Reacții predominant negative la stimuli noi
- Adaptare anevoioasă la schimbare
- Dispoziții negative frecvente
- Reacții pozitive și negative de mare intensitate

Este un copil foarte sensibil, care trăiește totul la mare intensitate, iar adulții din preajmă trebuie să fie foarte atenți la modul în care vor introduce experiențe noi. Când bebelușul crește, apar dese accese de furie. De multe ori, adulții cred că, copilul care are un astfel de temperament este pur și simplu „rebel” sau că trebuie „să învețe cine e șeful”. Părinții copiilor dificili se îndoiesc de ei înșiși și sunt foarte vulnerabili la sfaturile celorlalți. După un timp, dacă li se oferă îngrijiri atente și multă tandrețe, acești copii vor deveni mai cooperanți. Exprimarea fericirii este la fel de intensă și de vie ca și cea a nefericirii. Experiența lui Edgar la doctor reflectă caracteristicile copilului dificil.

Edgar de 15 luni, este adus la medic pentru un control de rutină. A adormit târziu seara trecută și mama a fost nevoită să-l trezească de dimineață la ora 10 pentru a merge la doctor. Pentru că nu a mai fost timp pentru micul dejun, Edgar a mâncat niște biscuiți pe drum. Edgar începe să plângă și să dea din picioare în timp ce mama urcă scările policlinicii. În sala de așteptare, găsește un cățeluș de jucărie cu lesă și se joacă cu el foarte zgomotos, făcându-l să „latre”. Când doctorul îl cheamă, Edgar se ascunde în haina mamei și refuză să iasă de acolo, deși aceasta îl ademenește cu biscuiți și jucării. Mama lui Edgar și doctorul discută cinci minute

și doctorul îi oferă o jucărie, dar Edgar nu vrea să o ia. Începe să plângă când doctorul îi spune „Edgar, o să-ți bag instrumentul ăsta în ureche, dar n-o să te doară. Uite, i-l dau mamei ca să poți să pui mâna pe el”. Edgar se întoarce și refuză să atingă instrumentul, iar când doctorul i-l introduce în ureche, începe să țipe foarte tare.

După ce examinarea a luat sfârșit, Edgar plânge tare vreo 10 minute. Se liniștește doar pe drum spre casă, când mama îi dă puțin suc. Mai târziu, în aceeași zi, plânge ori de câte ori mama pleacă de lângă el.

## Copilul greu de urnit sau fricos

Acest temperament este o combinație între copilul cuminte și cel dificil. Aproape 15% dintre copii au acest tip de temperament.

### Caracteristicile copilului fricos:

- Reacții de retragere la confruntarea cu stimuli noi
- Adaptare anevoioasă la situații noi
- Dispoziție generală bună, exceptând momentele de confruntare directă cu situații noi
- Tendința de a dezvolta ritmuri biologice normale

Acest copil se adaptează lent la situații noi, și numai după ce a fost confruntat treptat și de mai multe ori cu situația respectivă. Dacă va fi forțat să se adapteze repede, se va retrage. Părinților care au un astfel de copil trebuie să știe când să-l protejeze de situații neplăcute; ei trebuie să găsească momentul potrivit pentru a-l expune la stimuli noi, astfel încât copilul să se familiarizeze cu experiența nouă și să se simtă bine. Natalia este un copil care are caracteristicile copilului fricos sau greu de urnit.

Natalia, de 15 luni, merge la doctor pentru un examen de rutină. Noaptea trecută a dormit bine în patul părinților. A mâncat cerealele obișnuite la micul dejun (și probabil va mânca același lucru și la prânz și seara, din moment ce este unul din puținele feluri de mâncare pe care le acceptă).

În sala de așteptare, mama o ține în brațe și îi explică ce se întâmplă: „Îl vezi pe băiețelul de acolo ? Se joacă cu cuburile. În curând o să vină doctorul să le vadă pe Natalia și pe Mama”. Natalia pare calmă și se uită la cei din jur cu interes. După zece minute mama o pune jos. Un băiețel se apropie de Natalia și-i dă o ceșcuță, dar Natalia se întoarce spre mama și vrea din nou în brațe. Mama ia ceșcuța de la băiețel și Natalia o ia de la ea. Stă liniștită lângă băiețel uitându-se cum acesta construiește un turn din ceșcuțe.

În sala de consultație, doctorul stă în partea opusă față de Natalia și de mama ei. Își mută încet scaunul spre ele, în timp ce îi șoptește Nataliei: „O să te las să pui

mâna pe stetoscop. O să ți-l pun pe piept, așa. Vreau să ascult cum îți bate inima. Uite, poți să pui mâna pe el". Natalia întinde sfioasă un deget să atingă stetoscopul, la îndemnul mamei. Atâta timp cât mama o ține în brațe, este liniștită și atentă în timp ce doctorul îi ascultă bătăile inimii.

Părinții nu trebuie să-și compare copilul cu alți copii, ci să fie atenți și să descopere stilul personal al copilului lor. E important ca părinții să știe că temperamentul are un rol important în formarea personalității. Se poate folosi Scala de dezvoltare a personalității pentru a ghida observațiile asupra caracteristicilor temperamentale ale copilului.

Un bebeluș sau un copil mic nu-și poate ajusta reacțiile, dar părinții pot să-și adapteze comportamentul și să facă în așa fel încât copilul să se simtă bine în mediul lui. Aceasta este sarcina părintelui. Pentru a aprecia mai bine diferențele individuale de temperament, părinții pot folosi Scala de evaluare a temperamentului pentru adulți, pentru a-și dea seama ce fel de copii au fost.

### **Familia are o influență profundă asupra copilului și a formării lui ca individ**

Familiile sunt constelații deosebite unele de altele. Pot fi familii mici, nucleare sau familii mari, extinse. Unii au doi părinți, mătuși, bunici și veri. Alții nu au atâtea rude. Mulți copii provin din familii monoparentale, din familii în care ambii părinți au cariere strălucite, sau din familii care trăiesc în comun. Copilul poate fi adoptat sau poate fi crescut de rude. Prin termenul de „familie” înțelegem toate tipurile de familii.

Fiecare familie are o cultură personală. Există mulți factori care contribuie la constituirea culturii unei familii : zona geografică, rasa, limba, religia, mărimea familiei, veniturile și perioada în care au locuit în același loc. Obiceiurile și tradițiile unei familii se evidențiază mai ales cu ocazia sărbătorilor și aniversărilor, când membrii familiei se adună și experimentează obiceiurile lor cu alții care împărtășesc aceleași valori. Dar, de cele mai multe ori, membrii familiilor nu realizează că fiecare familie are o cultură individuală, pentru că așteptările lor sunt neconturate, neclare.

Contextul familial este un element foarte important care îl influențează pe copil încă de la naștere. Este mixat de-a lungul timpului, adaptat la situații noi și la noi membri ai familiei, și combinat cu fiecare generație. Cultura familială pătrunde în toate colțurile : ea include valorile, mâncărurile, umorul, etica muncii, ordinea, toleranța la zgomot, acceptarea greșelilor, și mii de viziuni mai largi sau mai înguste asupra lumii.

Datorită faptului că există atât de multe dimensiuni ale culturii unei familii, nu va fi o surpriză să constatăm că creșterea unui copil va scoate la iveală modele culturale contradictorii sau armonioase, odată cu trecerea unei familii prin istoria sa până în zilele noastre. Chiar și cei mai buni profesioniști sunt surprinși de felul în care propriile lor prejudecăți culturale le afectează practica. Cultura influențează felul în care părinții reacționează la numeroasele fațete implicate în procesul de creștere a unui copil. Printre acestea amintim:

- Igiena
- Manierele
- Așteptările legate de vârsta potrivită pentru a face un anumit lucru
- Mâncărurile pe care trebuie să le mănânce un copil și cum trebuie preparate
- Obiceiurile legate de culcare
- Rolurile și responsabilitățile copiilor în familie
- Comportamentele dezirabile pentru copii, cum ar fi statul la masă cu adulții la oră fixă
- Disciplina
- Cum trebuie să vorbească adulții cu copiii și invers
- Rolurile fetițelor și ale băieților
- Obiceiurile de toaletă
- Interesul față de dezvoltarea unor capacități speciale la copii

Un părinte poate considera că felul în care el își crește copilul este cel mai potrivit. Uneori, părinții nu-și dau seama că există alternative. E important de înțeles că a fi părinte este o experiență din care toată lumea are de învățat. Fiecare părinte trebuie să fie conștient de propriile practici, să-și examineze cu atenție motivațiile, să observe bebelușul și să vadă dacă comportamentul său este adecvat nevoilor copilului și să fie întotdeauna deschis la noi moduri de creștere a copiilor. Tabelul de mai jos prezintă mai multe tipuri de practici de creștere a copiilor în funcție de modelul cultural al familiei și experiențele copilului în cadrul familiei. Părinții ar trebui să observe aceste practici și să înțeleagă cât de mare este influența lor asupra propriilor lor familii. Apoi, ar trebui să fie conștienți de măsura în care își influențează proprii copii.

## CULTURA FAMILIEI ȘI EXPERIENȚA COPILULUI

<p><b>Structura familiei</b></p> <p>Familii mobile, nucleare.</p> <p>Familia este o rețea închisă; membrii familiei locuiesc în aceeași zonă sau în aceeași localitate.</p> <p>Familia mare, în care toți membrii locuiesc împreună și împart veniturile.</p>	<p>Copilul are puține contacte cu rudele. Prietenii iau locul rudelor.</p> <p>Copilul este obișnuit să fie multă lume în casă, oameni care vin și pleacă. Copilul mănâncă și doarme în mai multe locuri.</p> <p>Copilul este implicat în mai multe activități și este obișnuit cu un nivel ridicat de responsabilitate și cooperare. Copiii care încearcă să se separe pot fi considerați „trădători” de familie.</p>
<p><b>Structura puterii</b></p> <p>Familia democrată în care deciziile se iau împreună.</p> <p>Un singur membru al familiei are puterea și autoritatea de a lua decizii.</p>	<p>Copilului se dă voie și este încurajat să negocieze și să facă compromisuri.</p> <p>Copilul trebuie să se supună, să îndeplinească ordine și să respecte autoritatea adulților.</p>
<p><b>Atitudinea față de muncă</b></p> <p>Familia orientată spre carieră în care munca este plătită. Părinții își pot aduce de lucru acasă, dar au și preocupări în afara profesiei.</p> <p>Membrii familiei au slujbe plictisitoare și monotone care nu necesită inițiativă sau autonomie. Împlinirea personală se realizează în momentele de recreere.</p>	<p>Părinții vor ca copilul să aibe oportunități similare, să fie creativ și să-și dezvolte propriile interese. Copilul învață jucându-se.</p> <p>Părinții nu se așteaptă ca copilului să-i placă să învețe. Atitudinea lor este „Fă-ți temele și apoi joacă-te!”. Se pot aștepta ca copilul să stea mult la lecțiile grele.</p>
<p><b>Grija pentru copil</b></p> <p>Părinții consideră că profesorii trebuie întotdeauna respectați.</p> <p>Părinții cred că copilul trebuie respectat și că grija pentru copil face parte din rețeaua modernă a familiei extinse</p>	<p>Copiii vin la școală îmbrăcați cu hainele cele mai bune, li se spune să asculte de profesori și îi tratează pe aceștia formal, superficial.</p> <p>Copilul poate veni la școală sau la grădiniță îmbrăcat cu hainele obișnuite de joacă. Copilul și părinții îl tratează pe profesor informal.</p>

<p><b>Concepția despre dezvoltarea copilului</b></p> <p>Familia consideră că perioada în care copilul poate să sugă durează până la un an.</p> <p>Familia consideră că perioada în care copilul poate să sugă durează până la doi ani.</p>	<p>Copilul este hrănit la sân până la 6-12 luni. Disciplina începe cu a spune „nu” a lovi copilul peste mână, și a-l lăsa să plângă după șase luni.</p> <p>Copilul poate fi hrănit la sân de la doi până la patru ani sau îi este permis să mănânce din biberon până la cinci ani. Disciplina începe la sfârșitul acestei perioade.</p>
<p><b>Experiența dreptății sociale</b></p> <p>Membrii familiei sunt subiecți ai discriminărilor, experimentează lipsa de oportunități, violența și sunt nevoiți să suporte ostilitatea Poliției.</p> <p>Familia este privilegiată, are multe oportunități și trăiește într-un mediu securizant.</p>	<p>Nevoile copilului pot fi ignorate sau ridiculizate, acesta fiind pregătit să supraviețuiască într-un mediu ostil. Copilul este învățat să tolereze nedreptatea și să nu se aștepte la prea mult.</p> <p>Copilului I se dă ceea ce cere, este învățat că va avea ceea ce își dorește și că lumea este un loc sigur.</p>
<p><b>Valorile familiei</b></p> <p>Familia este puternică și strâns unită.</p> <p>Familia are multe relații interpersonale.</p> <p>Membrii familiei trăiesc independent.</p> <p>Familia trăiește mai mult în prezent decât în trecut sau în viitor.</p> <p>Valori familiale legate de curățenie.</p>	<p>Copilul este învățat că familia este mai importantă decât individul. Se așteaptă ca membrii să-și sacrifice dorințele personale familiei.</p> <p>Sugarul se află întotdeauna în compania celorlalți și este ținut tot timpul în brațe. Este orientat spre ceilalți.</p> <p>Copilul este ținut în brațe doar pentru a-l hrăni, pentru a-l liniști când plânge sau pentru a-l transporta dintr-un loc în altul. Doarme mult singur. Are camera și jucăriile lui.</p> <p>Stilul de viață al copilului este orientat spre proces. Se pune puțin accent pe activitățile de rutină ca mâncatul sau dormitul la ore fixe.</p> <p>Sugarul poate fi hrănit cu lingurița, este spălat pe față foarte des, hainele sunt întotdeauna curate, iar ritualul</p>

<p>Valori referitoare la onoare, demnitate, și mândrie.</p>	<p>de toaletă poate începe din primul an.</p> <p>Copilul este certat aspru când este nepolitic și obraznic. El trebuie să nu păteze onoarea familiei prin comportamentul său și prin ceea ce învață.</p>
<p>Familia pune mai multă valoare pe dezvoltarea interioară a copilului decât pe ceea ce învață.</p> <p>Familia modestă</p>	<p>Fiecare copil este acceptat ca individ. Copilul nu este împins să facă progrese pe scala de dezvoltare sau să învețe unele lucruri mai devreme (scris-citit).</p> <p>Copilul este învățat să țină capul jos în public și este descurajat atunci când încearcă să atragă atenția asupra lui. Nu e acceptabil ca un copil să ceară ce vrea. Afețiunea nu va fi arătată în public.</p>
<p><b>Stiluri de comunicare</b></p> <p>Familia încurajează exprimarea liberă a copilului.</p> <p>Familia are o tradiție orală foarte accentuată.</p> <p>Familia își exprimă deschis sentimentele.</p> <p>Familia consideră că sentimentele nu ar trebui arătate deschis.</p>	<p>Copilul este învățat să-și exprime personalitatea prin comunicare verbală și este gratificat atunci când vorbește și ascultă atent.</p> <p>Cultura se învață prin povești, poezii și cântece. Adulții dirijează comportamentul copiilor spunând o poveste cu morală.</p> <p>Copilului îi este permis să plângă, să țipe și să aibă accese de furie.</p> <p>Plânsul și țipetele sunt descurajate.</p>
<p><b>Concepții asupra disciplinei</b></p> <p>Familia este adepta disciplinei aspre bazată pe amenințări, lovituri și umilire verbală.</p> <p>Familia îl motivează pe copil prin auto-disciplină.</p>	<p>Copilul învață să respecte autoritatea și să vină atunci când este chemat.</p> <p>Copilului i se dă libertatea de a suporta consecințele. Adulții vorbesc încet și îl avertizează pe copil că s-ar putea să se simtă neplăcut dacă nu este cuminte.</p>



Familia îl motivează pe copil să fie cu-minte.	Copilul este disciplinat datorită certurilor, al amenințărilor și promisiunilor.
Familia încearcă să reducă conflictul și să lase armonia să domine.	Copilul este certat, umilit și făcut de rușine atunci când se ceartă/bate sau când are accese de furie.

Când familiile își lasă copiii într-un grup (grădiniță, creșă), își extind cultura familială pentru a include și alți adulți. Îngrijitorii au responsabilitatea de a acorda grijă fiecărui copil în parte, astfel încât să-l satisfacă nevoile și interesele ținând cont de contextul lui familial. Membrii familiei, la rândul lor, au responsabilitatea de a-l informa pe îngrijitori despre obiceiurile și practicile lor. Modul cel mai simplu de a avea siguranța că îngrijitorii vin în întâmpinarea nevoilor individuale ale fiecărei familii este organizarea de întâlniri cât mai dese pentru cunoașterea reciprocă.



## Capitolul 4

### SUSTINEREA CREȘTERII ȘI ÎNVĂȚĂRII PROPRIULUI COPIL

Pentru a simplifica sarcina complicată de susținere a copilului în învățare, părinții trebuie să rețină un singur adevăr foarte simplu. Copilul mic își dorește în primul rând să fie iubit și să fie iubit de dumneavoastră. Toate nevoile lui primare vor fi îndeplinite atunci când se va simți în siguranță. Pe parcursul primului an de viață, copilul mic vrea să se asigure că părinții înțeleg această nevoie de bază a lui și face totul pentru a-și atinge scopul. Este dispus să țipe, să atragă și să lingusească, și să încerce să obțină ceva fără a se rușina. După ce a obținut acest lucru, copilul este pregătit să devină conștient de propria persoană și să exploreze lumea înconjurătoare acum că poate să se miște mai independent. Și deci explorează. Explorează cu toate simțurile. Sarcina părinților pentru al doilea an este să ofere un mediu înconjurător sigur pentru copil și să-l lase să exploreze și să simtă satisfacția propriei învățări. Principiile învățării la copiii mici și foarte mici îi pot ghida pe părinți în asigurarea unui bun mediu de învățare pentru copiii lor.

#### Principii de învățare la copiii mici și foarte mici

**Nou născuții/copiii mici învață cel mai bine atunci când se simt în siguranță și îngrijiți.** Fiecare copil are nevoie de o relație plină de căldură și intimitate pe parcursul mai multor ani și nu numai de câteva luni sau săptămâni. Cercetările ne spun că, atunci când copiii sânt cu un adult pe care-l cunosc bine, ei vor explora și vor învăța mai mult decât atunci când se află cu un adult cu care nu au nici un fel de relație, chiar și dacă se află în cea mai atrăgătoare sală de joacă.

**Nou născuții/copiii mici învață cel mai bine atunci când ei sunt cei care inițiază învățarea.** Cea mai importanta învățare are loc atunci când copiii sunt gata să învețe și nu atunci când adultul este gata să-l învețe. Nou născuții și copiii mici trebuie să fie foarte interesați în ceea ce fac pentru a avea dorința de explorare a noului material sau activitate. Ei ar trebui să facă ceva cu scopul de a-și satisface o nevoie, o curiozitate și dorința de a stăpâni o nouă deprindere. Altfel investiția lor este scăzută.

**Nou născuții/copiii mici învață cel mai bine când se simt competenți.** Ca rezultat direct al eforturilor copiilor apare conștiința de sine ca fiind o persoană competentă și care se bucură să învețe. Nou născuții trebuie să simtă că ceea ce fac ei este important, că gesturile și comunicarea lor au ca efect un răspuns de un anumit fel. De aceea, jocurile de genul cutiilor la care apeși un buton și sună un clopoțel (adică acțiunea ta declanșează un anumit răspuns) sunt atât de importante. Din primul moment al vieții, răspunzând prompt și consistent copiilor, îi învățăm că merită să cunoască lumea.

**Nou născuții/copiii mici învață cel mai bine atunci când o fac prin experiențele de zi cu zi.** Nou născuții nu au nevoie pentru a învăța de o tehnologie avansată sau de tehnici de intervenție. De fapt, ei învață în fiecare zi prin activitățile pe care le

facem cu ei, prin rutina pe care o parcurgem. Dacă recunoaștem că acești copii mici învață făcând, atunci tot ce facem cu ei poate constitui o experiență de învățare. Una dintre valorile experiențelor zilnice constă în faptul că ele se repetă și astfel copiii învață prin experiențe acumulate. Alt lucru bun regăsit în rutine este faptul că ele au loc în general în prezența unei persoane care cunoaște bine copilul.

**Nou născuții/copiii mici învață cel mai bine prin joc.** Cu cât un copil este mai activ implicat într-un proces, cu atât mai mult va învăța și va păstra informația achiziționată. Pentru copiii sub trei ani, jocul este principala activitate de învățare. După ce nevoile fundamentale sunt satisfăcute, copilul mic explorează lumea prin joc, își măsoară capacitățile și înaintea nesigur în noi experiențe și sentimente.

## Importanța jocului în învățare

Jocul este calea naturală de învățare pentru copiii mici. Cercetările efectuate asupra jocului au demonstrat că acesta este o parte importantă a vieții copiilor mici. Joaca și dezvoltarea merg împreună, de aceea mediul înconjurător ar trebui să-i ofere copilului mic oportunități deschise de joacă neîngrădită. Joaca apare într-o varietate de forme, și ca și celelalte sarcini de dezvoltare, are o secvență predictivă:

- joaca solitară cu obiecte;
- joaca funcțională: copilul înțelege folosirea unor obiecte precum ceștile, lingurițele, și le va folosi într-un mod adecvat;
- *jocul prin reprezentare*: jocul cu obiecte familiare cum ar fi să pui păpușa în pat.
- *jocul secvențial*: jocul care se bazează pe o desfășurare secvențială așa cum ar fi gătitul sau să faci baie păpușii;
- *jocul simbolic*: copilul folosește o jucărie cum ar fi camionul cu care își închipuie că plimbă oameni;
- *jocul dramatic*: copilul își imaginează ca este altcineva sau altceva în jocuri dramatice complexe împreună cu alți copii;
- *jocuri de grup*, jocuri mai structurate, pe măsură ce copiii cresc.

Copiii mici petrec mult timp cu joaca solitară, cum ar fi jocul cu păpușile sau așezarea animalelor de jucărie într-un pretins joc. Între 2 și 3 ani, copiii se vor juca alături de alți copii, ceea ce se numește joc paralel. Acest fel de joc devine și mai complex după vârsta de 3 ani pe măsură ce copiii sunt angajați în jocuri asociative prin care folosesc împreună și împrumută materiale de joacă împreună cu ceilalți copii. Este important ca adulții să recunoască faptul că acești copii sunt angajați întâi în jocul solitar, apoi comunică cu ceilalți copii. Ei trebuie să fie apți, din punct de vedere al dezvoltării, înainte de a se putea angaja în lucruri mai complexe cum ar fi compromisul și controlul care apar în joc.

Copiii trebuie să se joace pentru a-și dezvolta abilități motorii și cognitive și pentru a învăța despre lume și locul lor în societate. Copiii își dezvoltă abilitățile sociale prin interacțiunile cu perechile lor. Ei învață care sunt regulile, cum sunt făcute acestea, și ce presupun ele. Învață astfel cum să coopereze și cum să împartă anumite lucruri cu cineva. Ei își dezvoltă stima de sine prin provocări, interacționând cu ceilalți copii și stăpânind schimbările personale, fizice intelectuale și sociale.

Urmând exemplul copiilor, părinții pun în practică felurite jocuri care sunt necesare copiilor din punct de vedere cognitiv și emoțional. Jocul autentic are următoarele calități:

### **Copiii trebuie să fie activi și interactivi ca activitatea lor să fie considerată joc**

**Jocul este spontan, liber și necoercitiv.** Jocul nu este direcționat de adulți; copilul trebuie să fie motivat. El trebuie să vrea să facă activitatea și să fie liber să se angajeze în el. De exemplu, ca o experiență muzicală să devină joc, copiii mici vor lovi sau folosi instrumentele muzicale așa cum doresc.

**Atenția este concentrată pe proces și nu pe produs.** Deși un copil mic ar putea așeza într-un șir mai multe cuburi și să exclame „este un tren”, câștigul jocului apare în modul în care este făcut și folosit un tren, și nu în trenul propriu zis. Un copil de 2 ani, care face zgomote ritmice pe măsură ce modifică înălțimea și ritmul vocii, se joacă cu adevărat.

Copiii mici învață în mod constant prin joc atunci când jocul este conceput de ei. Atunci când un copil, din propria lui voință, interacționează cu obiectele și oamenii într-un mod deschis care îi susține treaz interesul, el învață. Prin repetiție, variație, încercare și eroare, el descoperă cele mai profunde și primare sisteme care guvernează modul în care funcționează lumea.

#### **Sfaturi pentru activități de învățare ale copiilor mici**

- Mențineți activitățile simple
- Repetați aceleași activități iarăși și iarăși
- Oferiți copiilor propriile lor materiale ca să nu fie nevoie să le împartă cu ceilalți
- Planificați activități deschise concentrate pe proces și nu pe produsul finalizat
- Minimalizați necesitatea ca, copiii să observe sau să aștepte
- Oferiți sprijin atât cât este nevoie - nu prea mult
- Lăsați-i pe copii să stabilească când au terminat
- Planificați să discutați cu ceilalți copii în timp ce lucrează
- Planificați timp pentru curățenie

### **Crearea spațiului de joacă**

Copiii mici se vor juca oriunde ar fi, deci este important pentru părinți să știe cum să aranjeze un spațiu sigur și interesant.

**În primul rând siguranța.** Supravegheați copiii. Spunând nu, nu veți opri un copil hotărât. Părintele trebuie să supravegheze spațiul de joacă ca să se asigure că nu este nimic periculos acolo. (Tematica este prezentată în profunzime în capitoul 6)

**Libertatea de explorare.** Copiii mici ar trebui să poarte haine confortabile care nu îi incomodează în explorare. Minimizați sau evitați folosirea constrângerilor.

**Varietatea este culoarea vieții.** Oferiți o varietate de lucruri interesante pentru joacă, și pentru investigat - cutii, vase și tigăi, o oglindă, apa care curge printr-un furtun, baloane, cărți - și schimbați-le des.

**Fiecare lucru la locul lui.** Țineți jucăriile de apă în baie; și pe celelalte acolo unde pot fi ușor accesibile copilului, astfel încât să poată ajunge la ele și apoi să le pună la loc când va putea să facă acest lucru.

**Joaca pe podea.** Aplecați-vă la nivelul copilului și participați chiar la acțiune. Atârnați o oglindă la nivelul copilului sau poate o poză.

**Bucurați-vă.** Rezervați-vă cel puțin câteva minute în fiecare zi pentru a vă distra alături de copil. Fiți și dumneavoastră puțin copil. Acești ani nu se mai întorc.

**Câteva cuvinte despre lucrurile pentru joacă.** Cele mai bune astfel de lucruri costă puțin sau nimic. Bineînțeles, cea mai bună este grija și atenția manifestată de către membrii familiei. Lucrurile simple, care ne înconjoară zilnic în casă sunt excelente jucării. Este o glumă bine cunoscută, copiilor le place mai mult cutia decât cadoul, apoi hârtia de împachetat pentru faptul că este lucioasă și foșnește.

## Jocul senzorial și explorarea

Copiii mici și foarte mici învață despre lumea înconjurătoare întâi cu ajutorul simțurilor: văzând, auzind, mirosind, gustând și atingând. Explorarea și jocul ajută creierul să-și organizeze senzațiile, și pe copil să răspundă adaptându-se la mediu. Cea mai grozavă organizare a simțurilor apare atunci când copilul răspunde într-un mod direcționat către scop. Nimeni nu poate să facă să se întâmple un anumit lucru decât copilul. Oricum, adulții pot aranja mediul pentru a crea situații care să facă posibile astfel de răspunsuri. Adulții pot muta o zornăitoare care este prea departe puțin mai la îndemână, luând în considerare că acum copilul este în stadiul de început în care se mișcă și se târăște foarte încet făcând un efort foarte mare. Așa că, adulții trebuie să se asigure că oferă destul timp copiilor mici să stea pe podea ca să învețe să meargă de-a bușilea.

Copiii se bucură cu adevărat de activitățile care le oferă senzații fizice. Acesta este un motiv pentru care, lor, le place să fie ridicați, legănați și îmbrățișați și, de asemenea, să alerge, să sară și să se joace pe plajă. Senzațiile de mișcare le stimulează creierul.

Felul în care copilul își organizează senzația îi afectează emoțiile, relațiile cu cei din jur, și înțelegerea locului pe care îl ocupă în lume. De exemplu, senzația de atingere poate deveni o sursă vitală de satisfacție emoțională. Atingerea dintre copii și adulții importanți este esențială pentru dezvoltarea creierului și pentru dezvoltarea atașamentului. Plimbatul și legănatul unui copil oferă confort și ajută copilul să se liniștească. Răspunsul copilului la sunete și în mod special la vocile celor din jur, este primul pas în dezvoltarea limbajului și comunicării intenționate. Folosind și văzând obiectele și oamenii, copilul învață că acestea există chiar și când el nu le

poate vedea. Acesta este începutul formării abilității mintale de a păstra o imagine în minte.

### **Cele 5 simțuri**

Simțurile copiilor mici încep să se dezvolte încă din perioada intrauterină și continuă pe parcursul primelor luni de la naștere.

**Atingerea** - Atingerea poate calma sau tulbura copilul. Lor le place contactul cu pielea. Au preferințe pentru modul cum să fie ținuti, ridicați sau așezați. Copiii foarte mici bagă totul în gură.

**Vederea** - La naștere copiii văd ca prin ceață. Văd cel mai bine obiectele între 24 și 45 cm. Fața umană este percepută cel mai bine. Le place să se uite la oameni și învață din expresiile fețelor celor pe care îi văd. Formele și obiectele care se mișcă îi fascinează.

**Auzul** - Nou-născuții recunosc vocea mamei; au auzit-o încă de când erau în pântecul ei. Se orientează în direcția de unde vine sunetul vocii umane. Preferă anumite tonalități și tonuri. Imită sunetele drăgăstoase și plâng când aud zgomote puternice și aspre.

**Gustul** - Nou-născuții pot percepe gusturile amar, dulce și sărat. Treptat își vor dezvolta preferințe pentru anumite gusturi.

**Mirosul** - Nou-născuții pot identifica laptele de mamă după miros. De asemenea pot distinge persoanele apropiate după miros.

### **Jocuri și activități senzoriale pentru bebeluși și copii mici**

- |                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| <b>1-3 luni</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Folosesc mușchii oculari pentru a se concentra la anumite obiecte</li><li>■ Copilul învață să recunoască fețele umane</li></ul>                                      | Puneți o fotografie a unei persoane apropiate sau o carte în pătuțul copilului sau pe masa de schimb unde o poate vedea.   |
| <b>3-6 luni</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Se dezvoltă abilitățile de a ajunge la obiecte și de a le apuca</li><li>■ Copilul învață să discrimineze obiectele după sunet, după formă sau atingându-le</li></ul> | Agățați jucării mobile deasupra pătuțului sau deasupra mesei de schimb. Jucăriile trebuie să emită sunete variate și să fie confecționate din materiale multicolore de texturi diferite. După ce joaca s-a terminat, îndepărtați-le. |
| <b>6-8 luni</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Încurajați experimentarea obiectelor din jur prin atingere.</li><li>■ Copilul învață să deosebescă obiectele după gust și după formă.</li></ul>                      | Alegeți multe obiecte confecționate din materiale diferite pe care copilul să le poată explora (animale de pluș, obiecte netede, bucăți de catifea). Nu folosiți obiecte prea mici pe care copilul le poate înghiți.                 |

- |                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| <b>9-12 luni</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Exersați abilitățile vizuale și auditive.</li><li>■ Copilul devine capabil să localizeze obiectele pe care nu le văd.</li></ul>                      | <p>Jucați „Cucu-bau”. Ascundeți animalul de pluș sub o pătură și întrebați: „Unde e pisicuța?”<br/>Ridicați pătura și spuneți „Uite pisicuța!”.</p>   |
| <b>12-15 luni</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Faceți exerciții pentru coordonarea ochi-mână.</li><li>■ Copilul își formează deprinderile pentru a surprinde cauza și efectul acțiunilor.</li></ul> | <p>Folosiți apă, cereale, și făină de porumb (mălai) și lăsați-l pe copil să umple și să golească diferite vase cu aceste substanțe. Folosiți ceșcuțe de plastic, forme de nisip și vase de bucătărie incasabile.</p> |

**Fiți atenți la suprastimulare!** Unii copii sunt foarte sensibili la schimbările de temperatură, la lumină și la zgomote puternice. Cei mai mulți devin agitați dacă este prea multă lume în jur sau prea mult zgomot. Un copil suprastimulat va începe să plângă și nu se va liniști cu ușurință. Este important să schimbați atmosfera. Părinții trebuie să găsească un loc liniștit cu lumină puțină, și să-l calmeze pe cel mic ținându-l în brațe și legându-l ușor.

**Fiți atenți la lipsa de stimulare!** Copiii care petrec mult timp singuri, cărora nu li se vorbește, ai căror îngrijitori sunt indiferenți sau depresivi, prezintă întârzieri în dezvoltare. Aceștia încep să se retragă, încetează să mai exploreze mediul și să mai învețe.

## Încurajarea comunicării și dezvoltarea limbajului

### Comunicarea fără cuvinte

Prin comunicare facem schimb de informații, de idei și de emoții. Cel mai puternic tip de comunicare se realizează fără cuvinte. Personalitatea se manifestă cel mai bine prin intermediul mesajelor nonverbale. Privirea încurajatoare a părintelui are un impact foarte puternic asupra copilului care caută suport și siguranță înainte de a se aventura într-o situație nouă. Avertizarea prin privire a părintelui este de cele mai multe ori suficientă pentru a-l împiedica pe copil să pună mâna pe cana fierbinte. Un copil exuberant și jucăuș le transmite părinților că se simte bine, cel puțin pentru moment. De ce suntem mândri când auzim imnul național? De ce atunci când ne batem obrazul spunem atât de multe lucruri?

Comunicarea fără cuvinte este foarte puternică. Bebelușii nu pot pronunța și nici înțelege cuvinte, însă sunt experți în citirea semnalelor nonverbale. De aceea ceea ce fac părinții este mult mai important decât ceea ce spun. Părinții pot modela comportamentele potrivite prin priviri și gesturi. Iată câteva mesaje pe care copiii le dau cu multă plăcere:

- Uită-te la mine
- Leagă-mă și ține-mă strâns în brațe
- Sărută-mi degetele de la mâini și de la picioare
- Zâmbește-mi



- Spune-mi cu ochii că e bine ce fac
- Ridică-mă și ține-mă cu grijă

### **Strategii de încurajare a dezvoltării limbajului**

Pentru a stimula dezvoltarea limbajului trebuie să vorbiți cu copilul, să-i citiți și să-i cântați. Copilului nu-i pasă cât de bine cântă părintele sau cât de strălucitoare sunt ideile acestuia. Ei apreciază efortul dvs. Sunt foarte interesați de sunetul vocii umane. Când copilul este agitat dar părintele îi vorbește calm, se vor liniști amândoi, chiar dacă părintele nu este nici calm, nici sigur de el. „Acum hai să vedem ce te supără. De unde vrei să începem? Bine, o să o începem cu aceeași întrebare. Ți-e foame ...” Este uimitor ce minuni poate să facă gânditul cu voce tare în momentele în care cei doi se luptă să găsească o cale de înțelegere.

Deși copiii sunt foarte toleranți în ceea ce privește lipsa de profesionalism a părinților, sunt foarte sensibili la felul în care li se vorbește.

**Vorbiți încet și exprimați clar ceea ce aveți de spus.** Dacă vorbiți încet, lent, copilul va putea să vă urmărească și să proceseze mintal cuvintele pe care le aude, iar limbajul clar îi permite să identifice cuvintele noi. Accentuând un cuvânt din propoziție veți atrage atenția copilului asupra acestuia: „Unde e *Tata?*”

**Vorbiți pe rând.** Cele mai timpurii conversații dintre părinți și copii nu conțin cuvinte. Ei „vorbesc” prin expresii faciale, prin priviri și explorându-se reciproc. Mai târziu, când copiii învață să gângurească, conversația se va desfășura prin alternarea gânguriturii copiilor cu răspunsurile imitative ale părinților, iar cei doi parteneri se vor opri pentru a-l lăsa pe celălalt să „vorbească”. Aceste conversații vor continua și mai târziu când copilul va învăța să rostească cuvintele peltic și să folosească jargonul. Intonația caldă, entuziastă a părintelui îl va încuraja pe cel mic să continue să „vorbească”.

**Repetiția.** Consolidează învățarea limbajului. Ea întărește transmiterea impulsului nervos către creier. Copiii au o enormă toleranță la repetiție. Cu cât bebelușul va auzi mai des cuvântul „suc”, îl va înțelege mai bine în context, și îi va simți gustul, cu atât îl va învăța mai repede.

**Vorbirea în paralel și numirea obiectelor.** Când părintele îi va propune copilului anumite cuvinte, va vorbi în paralel pentru ca acesta să le învețe. Stând lângă copil și uitându-se la o pasăre, părintele va spune: „Vezi pasărea aceea?” sau „Uite o pasăre!”. Sfătuiți-i pe părinți să folosească vorbirea în paralel pentru a capta atenția și interesul copilului. În timp ce copilul se joacă cu cutiuța magică din care iese un clown, părintele trebuie să repete: „Trage de sertar, trage de sertar!”. În timp ce bebelușul merge de-a bușilea pe o pernă, părintele poate spune: „Alex merge de-a bușilea pe pernă”. Dacă aud cuvinte care au legătură cu ceea ce fac ei, copiii își vor îmbogăți vocabularul mai rapid.

**Feedback-ul.** Copiii adoră să vadă reacția părinților la ceea ce fac. Când un copil bolborosește ceva la piață, majoritatea celor din jur nu vor înțelege ce spune, dar părintele poate răspunde: „Nu, aceea nu e o roșie; e un măr”. Apoi, copilul va bolborosi un cuvânt ușor diferit, iar părintele va confirma. Aceasta este o demonstrație de feedback.

**Expansiunea și extensia.** Când copiii învață să spună propoziții de unu-două cuvinte, părinții trebuie să extindă ceea ce au spus aceștia. Dacă un copil de 13 luni spune „Minge”, părintele poate dezvolta acest cuvânt într-o propoziție sau într-o frază: „Mingea aceea este mare”. Acest lucru sugerează un nou pas. „Uite mingea cea mare și roșie”. Când copilul începe să formeze propoziții, adulții îi vor da mai multe infirmații cu sens. De exemplu, dacă copilul spune „Cățelușul acela”, părintele poate extinde această idee spunând: „Da, cățelușul acela are blana maro”.

**Explicați de ce.** Părinții folosesc mereu limbajul pentru a spune copiilor ce vor face, fie că e vorba de masă, de somn, de schimbarea scutecelor sau de îmbrăcat. Copiii vor începe să înțeleagă și-și vor aminti că au ceva de făcut dacă li se explică de ce o fac. Dacă li se explică motivele pentru care fac o anumită acțiune, chiar și celor mai mici, aceștia se vor concentra mai bine asupra respectivei activități și vor deveni mai interesați. Dacă copilul aude sugestii ca „Trebuie să facem curat ca să putem merge la plimbare”, va primi mesaje importante despre planurile părinților, despre constanța acestora și despre îndeplinirea sarcinilor.

**Întrebările și răspunsurile deschise.** Contrar întrebărilor la care se poate răspunde doar prin „da” sau „nu”, întrebările deschise încurajează răspunsurile variate și sporesc dezvoltarea cognitivă. Imaginați-vă un copil și pe părintele său la joacă în curte. Copilul, uitându-se la un copac, întreabă: „Ce este acesta?”. Părintele răspunde printr-o întrebare: „Tu ce vezi?”, dându-i acestuia posibilitatea să vorbească despre frunze, despre pasărea din copac, sau despre veverițele care se ascund printre crengi. Aceasta îl stimulează pe copil să gândească singur și îl ajută să conștientizeze ceea ce face.

Întrebările și răspunsurile deschise stau la baza asimilării abilităților de conversație. Copilul face comentarii, părintele îl încurajează să continue folosind întrebări și răspunsuri deschise, iar acesta va fi liber să răspundă ce crede. Conversațiile extinse între copii și părinți sunt utile pentru dezvoltarea ulterioară a competențelor lingvistice.

**Jocurile de cuvinte.** Părinții pot folosi rime din care să lipsească un cuvânt pe care copilul să le completeze. De exemplu, poate lăsa copilul să completeze versurile dintr-o poezie pentru copii cunoscută. Citind o poveste despre animale, poate spune, „Văd un... mare și blănos” încurajându-l pe cel mic să completeze propoziția cu cuvântul urs.

Limbajul ajută la dezvoltarea memoriei. Părintele care spune „Ieri la prânz am mâncat spaghetti” ajută la consolidarea memorării cuvintelor și a experienței anterioare a copilului.

**Încurajarea.** Când doriți să încurajați copilul, spuneți:

„Bravo, bună treabă.”

„Îmi place ce ai făcut!”

„Mulțumesc!”

„Mi-ai fost de mare ajutor”

„Minunat!”

„Te-ai descurcat foarte bine!”

„Păreai foarte fericit când făceai asta!”

„Cred că a fost foarte bine!”

„Ești foarte mândru de tine!”

„Ești din ce în ce mai aproape, în curând o să faci asta singur!”

### **Folosiți activitățile de rutină ca suport pentru învățarea limbajului**

Activitățile de rutină ordonează viața copilului. El va mânca cam pe la aceeași oră în fiecare zi, va merge la culcare la aceeași oră în fiecare seară și va face baie la aceeași oră în fiecare zi. Dacă face în fiecare zi aceleași lucruri, copilul se va simți în siguranță. De aceea este important să folosiți activitățile de rutină ca pe oportunități de a învăța. În timpul acestora copilul este atent și va învăța să aibă încredere constatând că l se acordă îngrijiri în mod regulat, va deprinde abilități de comunicare, de rezolvare de probleme și abilități de interrelaționare.

Activitățile de rutina zilnică (schimbatul, orele de masă) sunt o bună oportunitate pentru a dezvolta limbajul copilului. Acesta poate numi obiectele obișnuite folosite în asemenea împrejurări: ceașcă, furculiță, măr, masă. Evitați să vorbiți peltic și folosiți termeni clari pentru a îmbogăți vocabularul copilului. „Iaurtul acesta este cremos. E dulce” sau „Ce biscuite crocant!”. Spunând „Bravo, poți să ții cana singur!” în loc de „Bravo, poți s-o ții!” îl învățați sensurile cuvintelor noi.

Părinții trebuie să se implice total în activitățile de rutină, pentru că acestea sunt momentele în care copilul se încarcă cu energie. Interacționați cu copilul în timpul activităților de rutină, oferiți-l un continuu contact vizual și fizic și nu vă grabiți. Veți învăța să va ajustați reacțiile la nevoile specifice ale copilului, respectându-i preferințele și evitând suprastimularea. Explicați-l ce veți face și de ce, evitând să treceti brusc la o anume acțiune. Dacă îi spuneți ce se va întâmpla, acesta va învăța să anticipeze lucrurile, să reacționeze și să participe activ.

Cu cât părinții sunt mai consecvenți și cu cât folosesc mai mult repetiția în timpul activităților de rutină, cu atât copilul va înțelege mai repede lumea din jur.

### **Mesele**

Ce învață un nou-născut în timp ce este hrănit? Mama nu-i oferă doar hrana de care are nevoie. Îl calmează. Acest lucru îl face să se simtă în siguranță. Dacă plânge de foame și mama vine cu mâncarea, va învăța că poate să comunice bine și poate determina lucrurile să se întâmple. Aceasta îl încurajează să continue să comunice, mai întâi prin gesturi și vocalizări, și apoi prin cuvinte. Învață de asemenea legătura dintre cauză și efect, care-l va ajuta mai târziu să acorde sens lumii. Dacă părinții vorbesc încet și își leagă ușor capul în timp ce-l hrănesc, copilul va înțelege că este iubit și că merită să fie îngrijit. Începe să înțeleagă că poate avea încredere în părinți și poate depinde de ei. Acest lucru stă la baza formării unor relații sănătoase de-a lungul vieții. Copilul se poate acumula informații privind fața mamei, ascultându-l vocea și experimentând senzațiile pe care le trăiește atunci când este legănat.

## Somnul

Ce învață copilul din activitățile de rutină legate de somn? După masa de seară, copilul se joacă, se mișcă (merge de-a bușilea, se plimbă, aleargă). Prin aceasta face exerciții fizice, învață să-și mențină echilibrul, să-și coordoneze mișcările și se bucură de libertatea de a se mișca. Înainte de culcare se joacă liniștit cu o carte, sau în baie. Deprinde anumite abilități de a controla lucrurile ceea ce-l sporește încrederea în sine. Acest joc liniștit îl ajută să se relaxeze și să se pregătească de somn. Mama îi spune „Peste un sfert de oră vei merge la culcare”. Astfel copilul învață la ce să se aștepte. Când este momentul să se culce, el va alege o jucărie moale cu care va dormi, iar părintele îi va citi o poveste. Cei doi sunt mereu atenți unul la celălalt. Copilul simte că părintele este aproape de el. Se simte iubit. Asociază cititul cu faptul că părintele este aproape de el și de aceea vrea să i se citească mai mult. Cu cât i se citește mai mult, cu atât va dobândi abilități de comunicare. Când părintele spune „Noapte bună! Ne vedem mâine” și pleacă, copilul învață că cei dragi dispar din când în când, dar că pot avea încredere că se vor întoarce. Aceasta îl va ajuta în momentele viitoare în care va trebui să se separe de părinți. Adoarme singur. Învață că poate să se liniștească singur cu ajutorul unei jucării dragi pe care o poate ține în brațe în lipsa căldurii părintești. Lumea este primitoare și își dorește să se trezească aici a doua zi dimineată.

Momentul culcării este unul dificil pentru mulți copii. Sistemul lor nervos este ușor supraîncărcat de evenimentele din timpul zilei. De aceea mulți părinți pot experimenta situații neplăcute seara la culcare. Pot crede că nu fac ceva cum trebuie, sau că copilul lor este foarte dificil. Încercând să urmați câteva din sfaturile de mai sus, veți putea trece mai ușor peste aceste momente. Probabil că acestea nu sunt perfecte, dar sunt previzibile pentru copil și asta îl ajută foarte mult. În timp, va învăța să adoarmă singur.

## Sporirea încrederii în sine

Un copil care se simte bine cu el însuși va fi pregătit să-și asume riscuri (să învețe să meargă sau să se despartă treptat de mamă); va putea suporta efortul și frustrarea pe care le presupune învățarea oricărei noi abilități (de exemplu să țină ceașca sau să mănânce cu lingurița) și va fi capabil să se descurce cu problemele inevitabile pe care le implică viața (să suporte foamea atunci când mâncarea întârzie să se arate sau să accepte faptul că un alt copil i-a luat jucăria).

Felul în care părinții se poartă cu copiii lor influențează nivelul încrederii în sine a copilului, capacitatea de a dezvolta relații cu cei din jur și abilitățile de învățare. Părinții trebuie să învețe să comunice mesaje pozitive copiilor, prin cuvinte, priviri și gesturi.

- Mângâiați-i mult pe bebeluși. Nu uitați să vă uitați în ochii lor.
- Spuneți-le ce simțiți pentru ei.
- Puneți fotografiile cu familia pe mese și servante. Decorați pereții cu desenele copiilor.
- Îndepărtați obiectele fragile sau periculoase pentru ca copiii să poată explora mediul în voie, fără a fi mereu întrerupți.

- Tratați-i pe cei mici cu respect.
- Luați în serios „grijile” și nelămuririle copiilor.
- Ajutați-i să înțeleagă că ceea ce face este important. Stați lângă ei atunci când plâng.
- Lasați-le posibilitatea să aleagă.
- Protejați-i de suprastimulare și nu-l întrerupeți prea des de la ceea ce fac.
- Laudați-i pentru ceea ce a făcut, chiar dacă nu este foarte potrivit.
- Dați-le copiilor sarcini adevărate pe care le pot duce la bun sfârșit.
- Faceți comentarii asupra oricăror acțiuni pro-sociale ale copilului.
- Încurajați învățarea și perseverența.
- Dați copilului posibilitatea de a explora și descoperi singur lucrurile, de exemplu, lasați-l să-și ia singur ciorapi curați din sertar. Ajutați-l doar dacă este nevoie.

#### **Câteva sfaturi în plus în sprijinul deprinderii abilităților de învățare**

- Puneți întrebări la care să existe mai mult de un răspuns corect. Puneți întrebări care să-l ceară copilului să-și amintească ceva din trecut, să anticipeze ceva din viitor, sau să privească un lucru din mai multe unghiuri.
- Opriti-vă după ce ați pus întrebarea pentru a-l da copilului posibilitatea să-și organizeze răspunsul.
- Explicați-le cu răbdare etapele sarcinilor pe care le au de îndeplinit.
- Nu întrerupeți copilul când este absorbit de o anumită activitate. Învățați să așteptați.
- Învățați-i să rezolve probleme, ajutându-i să identifice problema și punându-i treptat întrebări ajutătoare pentru ca acesta să participe activ la găsirea soluției.
- Oferiți-le experiențe care să cuprindă elemente familiare, dar și elemente noi.
- Comportați-vă ca și cum ați crede că explorarea obiectelor și mediului este importantă. Fiți un model de comportament intelectual curios.
- Încurajați flexibilitatea gândirii și modalitățile creative unice, specifice copilului dvs. de a descoperi lumea.



## Capitolul 5

### IMPUNEREA LIMITELOR

#### Concepția asupra disciplinei

Părinții își doresc să crească copii care să devină adulți și să coopereze cu ceilalți. Cei cu atitudini și aspirații democratice vor ca copiii lor să țină seama de reguli, dar în același timp să-și dezvolte simțul propriei valori și încrederea în sine care le va permite să-și urmeze idealurile. Acesta este scopul de lungă durată pe care îl urmăresc părinții atunci când își stabilesc coordonatele pentru a-și disciplina copilul.

#### Focalizarea pe aspectele pozitive

Majoritatea activităților ce au ca scop disciplina își au sursa într-o perspectivă negativă, urmărind stoparea comportamentelor nedorite. În general este, însă, mult mai eficient să ne concentrăm asupra calităților pe care dorim să le dezvoltăm. Dacă părinții doresc să înceapă prin a semăna cooperarea, empatia și instruirea, atunci ei trebuie să se focalizeze pe aceste aspecte. Cuvintele îl pot focaliza pe copil asupra acestor comportamente pozitive, dar faptele părinților sunt mai puternice decât cuvintele. Ei trebuie să fie modele de cooperare, empatie și educație, dacă doresc ca copilul lor să învețe aceste comportamente.

Cercetările ne demonstrează că așa cum părinții se poartă cu copiii lor, tot astfel se vor relaționa și copiii cu ceilalți. Studiile au arătat că mamele „sensibile”, care erau foarte atente la nevoile copiilor lor, interpretau adecvat semnalele acestora și răspundeau prompt, aveau copii care, la rândul lor, reacționau conform dorințelor mamei. Aceste mame se raportau la copiii lor ca la persoane unice, respectându-le individualitatea. Datorită faptului că puteau recunoaște limitele și nevoile de dezvoltare ale copiilor, ele au încercat să amenajeze un mediu stimulant, potrivit pentru copiii lor, și nu le-au cerut acestora să se încadreze continuu programului monoton și să facă așa cum vor ele întotdeauna.

Dimpotrivă, mamele pe care cercetătorii le-au numit „insensibile”, erau cu mult mai mult interesate de propriile ambiții și preocupări, neținând cont de nevoile copiilor și neinterpretând adecvat ceea ce le comunicau aceștia. Înceau să-i facă pe copii să se încadreze cât mai bine în propriul lor program.

Copiii mamelor „sensibile” au răspuns mai repede și mai bine unor comenzi ca: „Nu!” sau „Vino aici!” decât cei ai mamelor „insensibile”. În plus, un mare procent dintre copiii cu mame sensibile au reușit să-și dezvolte controlul intern, adică, atunci când se apropiau de ceva ce le fusese interzis de către mamele lor, erau capabili să se oprească singuri.

Cercetătorii au descoperit, de asemenea, mamele copiilor cooperanți interveneau întotdeauna cu căldură și blândețe fizică și verbală. Mamele copiilor neascultători, înceau într-un mod agresiv să-i facă pe aceștia să asculte de ordinele lor. Cu cât vocea și acțiunile mamei sunt mai aspre, cu atât copilul va fi mai necooperant.

Modul în care părinții se poartă cu copiii lor are o influență mult mai mare asupra modelării comportamentului micuților, decât ceea ce le spun că trebuie să facă. Nu orice tip de disciplină este valabilă pentru orice familie. Fiecare familie trebuie să-și dezvolte propriul sistem de educație. Următoarele indicații pot fi de folos pentru a adopta un anumit tip de disciplină:

1. Încercați să identificați nivelul de dezvoltare al copilului
2. Identificați cauzele comportamentelor dificile
3. Încurajați-i pe copii să gândească, să facă alegeri și să suporte consecințele acestora
4. Încercați să înțelegeți diferențele individuale dintre copii
5. Evitați pedepsele corporale; sunt mult mai dăunătoare pe termen lung.

Scopul este ca copilul să ajungă să se auto-disciplineze. Auto-disciplina se realizează treptat. La început, copilul va trece peste limitele impuse. Apoi, va testa dacă părinții chiar vor să-i impună niște limite. (Uitându-se cu coada ochiului la părinții lui, se va îndrepta direct spre sobă așteptând ca aceștia să spună „nu” din nou. Vrea doar să verifice dacă părinții sunt siguri că nu are voie). În sfârșit, va interioriza disciplina. În câteva luni, se va duce din nou spre soba încinsă, și va spune singur „nu”. Astfel, el imită un model învățat și, în același timp, își impune anumite limite.

### **Motivele ascunse ale comportamentelor dificile**

De obicei, problema disciplinei începe să-i preocupe pe părinți după ce copilul împlinește un an. De ce ? Să ne gândim la problemele de dezvoltare prin care trec copiii la această vârstă. Se confruntă cu chestiuni legate de control, de autonomie, și mai ales cu separarea și cu menținerea contactului cu cei apropiați. Într-un continuu du-te vino, copilul vrea două lucruri diferite în același timp: să i se recunoască independența, dar să fie asigurat că părinții îl iubesc.

Să ne mai amintim și că copiii mici sunt „conduși”. Sunt obligați să se miște, să exploreze și să experimenteze. Sunt orientați spre a se autodefini ca persoane separate și asta trebuie să le placă. Refuză să mănânce. Nu le place ceea ce li se dă de mâncare. Vor să facă totul singuri. Deseori sunt frustrați când nu pot să ducă la capăt ceva ce și-au propus pentru că sunt prea mici. Sunt extrem de frustrați de constrângerile venite din partea părinților. Vocabularul lor este destul de limitat la această vârstă, dar cuvântul de bază este „nu”.

Ținând cont de chestiunile legate de nivelul de dezvoltare al copilului, părinții trebuie să examineze cauzele imediate ale comportamentelor dificile pentru a ști cum să le prevină în viitor. De obicei există un motiv special care explică comportamentul nedorit al unui copil. Încercați să-l găsiți:

- Îi este foame sau e obosit ?
- Îi e frică ?
- E bolnav ?
- E suprastimulat ? (de prea mult zgomot, prea mulți copii în jur, prea multe culori, prea multă lumină)
- E plictisit sau îl strânge ceva ?
- Își dă seama că un alt copil este o ființă și nu un obiect ?



- E frustrat pentru că nu poate explora ceva ce-și dorește ?
- E frustrat pentru că a fost întrerupt brusc din ceea ce făcea ?
- A preluat tensiunea și stresul adulților din jur ?
- Se așteaptă de la el să se comporte ca un copil mare (să aștepte, să împartă cu ceilalți, să stea mult timp liniștit) ?
- Au existat pierderi sau schimbări în viața copilului, de exemplu, pierderea unui părinte, sau mutatul în alt oraș ?
- E cineva din casă bolnav ?

Ținând cont de cele de mai sus, părinții pot empatiza cu comportamentele turbulente ale copilului lor. Totuși, rolul părinților este de a stabili limite pentru anumite comportamente, și de a amenaja un mediu care să prevină manifestările frecvente ale comportamentelor negative.

### **Prevenirea este cel mai bun remediu pentru comportamentele dificile**

Organizarea și alcătuirea unui plan sunt de mare ajutor în prevenirea comportamentelor dificile. Activitățile de rutină bine realizate sunt procese organizate; realizarea unui mediu securizant necesită un plan bine alcătuit; chiar și pentru schimbări mici, părinții trebuie să anticipeze ce se va întâmpla și să își verbalizeze planurile; chiar și pentru a cere ajutor e nevoie de un plan pentru a conștientiza care sunt nevoile copilului și ale familiei.

### **Examinarea activităților de rutină ale copilului**

Când un copil începe să aibă un comportament dificil, părinții trebuie mai întâi să întărească activitățile de rutină. Aceasta îi ajută și pe copil și pe părinte să se organizeze. Masa luată la timp, previne de obicei accesele de furie. Un somn venit la timp este binefăcător atât pentru părintele frânt de oboseală, cât și pentru copilul extenuat, iar poveștile dinaintea somnului îi relaxează pe amândoi. Joaca și ieșitul la aer îi fac copilului poftă de mâncare și îi consumă energia, astfel încât se poate odihni bine. Activitățile de rutină bine organizate oferă copilului stabilitatea emoțională care îi permite să fie răbdător și să aibă încredere că totul va fi bine.

**Asigurați-vă că doarme cât trebuie.** Dacă e obosit, va fi mult mai neascultător. Dacă plănuți o ieșire la cumpărături cu copilul, e bine să doarmă puțin înainte.

**Asigurați-vă că mănâncă sănătos.** De multe ori devine agitat dacă îi e foame sau sete. Pentru a evita astfel de situații, puteți lua un pachetel și o sticlă cu suc la plimbare.

**Scoateti-l la plimbare.** Copilul este interesat de multe lucruri. Dacă mergeți la cumpărături, luați-l și pe el. Poate să pună pachetele în coș. Vorbiți cu el, puneți-i întrebări, sau dați-i ceva de făcut cât timp vă ocupați cu cumpărăturile.

**Organizați activități pe care le poate realiza de unul singur.** Găsiți activități pe care el le poate face singur fără greutate. Dacă e prea mic ca să-și încheie nasturii, găsiți nasturi mari sau ceva care păcăne.

Schimbările de ritm ale familiei duc la schimbări ale ritmului copilului, care de obicei se manifestă prin comportamente nedorite. Iată câteva motive care pot duce la

astfel de comportamente: mutatul dintr-o casă în alta, pierderea slujbei unuia dintre părinți, copilul bolnav, apariția unui nou membru în familie. Chiar și schimbările mai puțin dramatice, cum ar fi vacanțele, aniversările sau vizitele rudelor pot genera comportamente dificile. Când vine bunica în vizită, toată lumea este ocupată cu curățenia, cu gătitul unor mâncăruri speciale și cu pregătirea unei primiri de pomină. Sunt toate șansele ca toată lumea să-și amintească de acest eveniment, pentru că copilul își va aduna toate forțele și va face multe năzbâtii. De ce? Din cauza micilor schimbări la care a fost supus.

## Organizarea

Este important ca totul să fie bine organizat, astfel încât jucăriile, mâncărurile, obiectele de baie și medicamentele să fie totdeauna la îndemână. Astfel, copilul nu e nevoit să aștepte. Dacă mediul nu este „periculos”, părinții nu vor fi nevoiți să spună „nu” tot timpul, sau să îl întrerupă brusc pe copil din activitate. Când mergeți la plimbare, luați ceva distractiv cu dvs. (creioane colorate și hârtie, o jucărie la care ține sau biscuiți) pentru a-l ține ocupat. Jucați-vă și cântați împreună.

## Nu faceți schimbări bruște

Copiii nu le place să fie întrerupți atunci când sunt preocupați de ceva. Părinții pot evita să-i supere, făcând în așa fel încât tranziția să fie lentă. Spuneți-i copilului ce se va întâmpla, aducându-i aminte și încurajați-i prin ceea ce faceți. „Vom merge la masă în cinci minute”. „E timpul să ne pregătim de masă”. „Te rog să termini ce făceai și să mergi să te speli pe mâini”.

## Cereți ajutor

Rudele și prietenii sunt dornici să ajute părinții cu copiii mici. Cereți-le ajutorul la spălat, la curățenie și la cumpărături pentru a vă putea concentra asupra copilului. Părinții pot afla multe lucruri folositoare de la alți părinți, pentru că experimentează cu toții același lucru: creșterea unui copil. Întrebați-l cum se descurcă cu copilul lor, ce folosesc pentru durerile de dinți, cum îi culcă, cum se descurcă cu sfaturile soacrei, etc.

## Cum să ne descurcăm cu comportamentele dificile

Comportamentele dificile sunt probleme obișnuite pentru creșterea unui copil. Părinții își vor stabili anumite strategii mai ales după ce copilul împlinește doi-trei ani și obiceiurile încep să se schimbe. E nevoie de disciplină în multe situații. Pentru asta, părinții trebuie să fie foarte fermi și copilul trebuie să știe că e nevoie de disciplină.

**Indiferența.** Copiii vor încerca să atragă atenția prin comportamente dificile. Dacă părinții nu-i bagă în seamă, probabil se vor liniști. „Nu, nu vreau să merg acasă”. Părintele nu-l ia în seamă, își pune haina, continuă să vorbească pe un ton calm, și până la urmă, copilul își va lua și el haina și vor pleca împreună.

**Redirecționarea.** Distrageți atenția copilului oferindu-i un alt punct de interes. Copiii mici nu se concentrează foarte mult asupra unui singur lucru și atenția le poate fi ușor distrasă.

**Dați-i posibilitatea să aleagă.** Copiii vor uneori să decidă singuri. Dându-le posibilitatea de a alege, le stimulați gândirea. Alegerea nu trebuie să aibă mai mult de două variante. „Vrei lapte sau suc de portocale”? Amândouă posibilitățile trebuie să fie acceptabile pentru părinte.

**E nevoie de reguli.** Regulile ajută la stabilirea unor limite între care se poate înscrie un comportament. Ele trebuie să fie scurte și concise, formulate în termeni pozitivi și trebuie să aibă motive foarte clare. „la-mă de mână când traversăm strada. Șoferii nu te pot vedea”. Evitați regulile negative, cum ar fi „Nu arunca mâncarea pe jos”, ci spuneți: „Mâncarea se ține pe farfurie”. Nu impuneți prea multe reguli.

**Fiți un model de bună purtare.** Felul în care părintele se comportă în cazul unui conflict devine un model pentru copil și va fi folosit de acesta atunci când va avea nevoie. Părinții trebuie să fie fermi, dar iubitori, apropiați. Dacă doresc ca copilul să spună „Mulțumesc” sau „Te rog”, trebuie ca ei înșiși să folosească aceste expresii foarte des. Copiii imită comportamentul adulților.

**Orice comportament are anumite consecințe.** Explicați copilului legătura dintre comportament și consecințele lui. Dacă aruncă jucăriile pe jos, trebuie să ajute apoi la strânsul lor. Dacă necăjește pisica, mama i-o va lua. E mult mai puțin eficient să folosiți consecințe care nu au legătură cu comportamentul respectiv „Dacă mai arunci mâncarea pe jos, nu o să te mai las să te uiți la televizor”.

**Ce se poate face în cazul acceselor de plâns.** Aceste izbucniri violente sunt foarte supărătoare pentru părinții neexperimentați. Apar de obicei între 18 și 30 de luni. Cel mai eficient mod de relaționare cu acest tip de comportament este să vă asigurați că micuțul nu se poate răni și apoi să ieșiți din cameră ușor. Dacă acordați atenție acestor manifestări este ca și cum l-ați lăuda pentru ce a făcut. Cu cât părintele se implică mai mult în comportamentul negativ, cu atât acesta va dura mai mult. Dacă nu doriți să lăsați copilul singur, faceți câțiva pași înapoi și spuneți-i calm: „Nu pot vorbi cu tine dacă plângi și țipi. Când termini putem, să vorbim”. Când copilul se liniștește, părintele trebuie să-l ia în brațe, să-l mângâie și să-i explice: „A fost greu pentru amândoi. Când o să te faci mare nu o să te mai superi așa de tare”.

**Un moment de liniște.** Orice „pauză” dă copilului posibilitatea să se liniștească atunci când e nervos. Folosiți același loc de fiecare dată: scările, un scaun din bucătărie sau un colț liniștit în care să stea un minut sau cel mult două. Folosiți un ton hotărât, dar nu furios sau punitiv. **Părintele poate sta cu copilul ținându-l în brațe, sau spunându-i „Stai aici până te liniștești; apoi te poți duce să te joci cu Sally din nou”.** După ce pauza s-a terminat explicați-i copilului de ce a fost nevoie de ea și îmbrățișați-l cu drag.

**Dați copilului explicații.** După ce „lecția” de disciplină s-a terminat, explicați-i copilului despre ce este vorba. „Dacă îi bați pe ceilalți copii o să-i doară și n-o să le placă.”

**Arătați-i copilului că îl iubiți chiar dacă nu a fost cuminte.** După ce i-ați explicat de ce nu e bine să facă anumite lucruri, luați-l în brațe și arătați-i cât de mult îl iubiți. „Te iubesc foarte mult, dar nu pot să te las să te porți așa. În curând o să înveți să te controlezi singur.”

**Întăriți comportamentele pozitive.** Părinții ar trebui să observe comportamentele pozitive ale copiilor și să le comenteze: „Ai fost foarte drăguț cu Rover. Cățeilor le place să-i mângâi așa, încet.”

## Comportamentele dăunătoare ale adulților

Cercetările au demonstrat că pedepsele fizice au dezavantaje foarte mari:

- Copiii care au fost bătuți sunt mult mai agresivi decât cei cărora nu li s-au aplicat pedepse corporale
- Bătaia îl poate face pe copil să se conformeze pentru moment, dar efectele ei de lungă durată pot duce la delincvență în adolescență și chiar crimă la maturitate
- Bătaia determină scăderea încrederii în sine și diminuarea sentimentului propriei valori
- Băieții suferă mai multe bătăi decât fetițele
- Bătaia este folosită de cele mai multe ori în locul unor discuții cu copilul despre comportamentul nedorit și despre ceea ce ar trebui să facă el pentru ca acesta să nu se mai repete
- Bătăile apar atunci când adulții sunt înfuriați de copii
- Bărbații sunt de acord cu bătaia în mai mare măsură decât femeile
- Adulții care își bat copiii au fost probabil bătuți de părinții lor pentru că nu erau cuminiți

Copiii imită emoțiile prin care trec. Cei care au trecut prin emoții negative au accese de furie mult mai dese. Ei învață din ce au trăit să se simtă tot timpul rușinați și devalorizați. Devin retrași, singuratici și nu mai învață. Furia îi sperie pe copii. Îi face pe adulți să domine și îi umilește pe copii. Deci, aceste emoții negative sunt foarte dăunătoare. Și nu pot fi înlăturate decât cu mare greutate. Comportamentele negative ale părinților zdruncină încrederea copiilor în ei.

## NU LOVIȚI NICIODATĂ UN COPIL !

### Câteva considerații finale despre disciplinarea copiilor mici

- Acceptați că greșelile fac parte din natura umană și folosiți-le ca pe un instrument pentru a învăța copilul cum se comportă potrivit
- Dacă comportamentele nedorite vin din lipsa de încredere în sine a copilului, încurajați-l
- Dați-i copilului posibilitatea de a experimenta succesul adevărat
- Când vă exprimați nemulțumirea pentru comportamentul negativ, axați-vă pe actul în sine, și nu pe caracterul copilului. Nu spuneți: „Dacă te porți așa ești un prost”, ci „Mi-ar fi plăcut să nu faci asta”
- Folosiți atitudini pozitive și încurajați comportamentele dezirabile „O să te străduiești să nu mai faci asta altă dată”
- Ajutați-i pe cei mici să-și exprime verbal nemulțumirile
- Fiți constanți

## Capitolul 6

### CUM SĂ NE ASIGURĂM CĂ AVEM UN COPIL SĂNĂTOS

Părinților le-a fost incredințată o creatură micuță și frumoasă care este complet dependentă de ei. Printre alte griji, noii părinți sunt preocupați să-l crească pe micuț sănătos și în siguranță, iar acest lucru devine mai dificil atunci când crește și începe să se miște - e extraordinar cum se mișcă de repede mânuțele și piciorușele acelea mici!

#### Prevenirea

#### Casa trebuie „asigurată” pentru copil

Copiii trebuie lăsați liberi să exploreze împrejurimile. Odată ce a început să meargă de-a bușilea, părinții trebuie să aibă grijă să nu existe obiecte cu care să se rănească sau obiecte valoroase pe care le poate sparge. Când v-ați asigurat că nu mai există nici un motiv de îngrijorare, puteți să vă relaxați și să vă bucurați de copilul dvs. Vom prezenta în continuare câteva sugestii pentru a transforma casa într-un mediu lipsit de pericole pentru copil. Puteți invita o prietenă care are un copil de aceeași vârstă pentru ca această sarcină să fie mai plăcută.

Începeți prin a încerca să priviți camera prin ochii copilului. Așezați-vă pe podea și uitați-vă la casă ca și cum ați fi copil. Asta vă va ajuta să vă dați seama de eventualele obiecte periculoase pe care nu le-ați observat până atunci. Căutați-le în toată casa: în bucătărie, în baie, în sufragerie și mai ales în locurile în care nu puteți fi tot timpul atenți la copil.

- Puneți toate medicamentele și rețetele într-un loc sigur la care copilul nu poate ajunge. Faceți același lucru și cu substanțele de curățit, cu plantele și cu orice altceva poate fi înghițit sau cu care se poate răni.
- Nu lăsați la îndemâna copiilor obiecte foarte mici, detașabile care pot fi înghițite sau obiecte cu margini ascuțite cu care se poate răni. Copiii mici bagă tot ce găsesc în gură - așa explorează ei obiectele noi.
- Controlați des jucăriile și aruncați-le pe cele care s-au spart. De asemenea, jucăriile trebuie să fie tot timpul curate. Cele pe care le bagă în gură trebuie spălate des.
- Înlăturați obiectele casabile și pe cele care-i pot cădea în cap copilului.
- Acoperiți toate prizele și nu lăsați firele electrice la îndemâna copilului.
- Unele substanțe de pe pereți pot conține plumb, care e foarte dăunător dacă este înghițit sau inhalat. Înlăturați bucățile decojite de vopsea și mai ales pe cele de pe pervazul ferestrelor la care copilul poate ajunge ușor. Când zugrăviți duceți copilul de acasă până curățați tot praful.

■ carte pentru profesioniștii care lucrează cu părinții

- Închideți ușile sau construiți o portiță în fața scărilor pe care copilul ar putea cădea sau pe care ar putea încerca să se cațere singur.
- Acoperiți gălețile de gunoi și nu lăsați sacii cu gunoi la îndemâna copilului.

### **Pregătiți-vă pentru cazuri de urgență**

- Trebuie să știți întotdeauna pe cine să chemați în caz de urgență. Puneți lângă telefon numerele de la policlinică, numărul medicului pediatru (de acasă și de la policlinică), de la farmacie, de la spitalul de urgență, pompieri, poliție, ale membrilor apropiați ai familiei sau ale prietenilor apropiați.
- Procurați-vă un stingător de incendii și învățați să-l folosiți.
- Realizați un plan de evacuare în caz de pericol și repetați scena împreună cu toți membrii familiei. Reveniți asupra acestui plan în fiecare an și faceți schimbările necesare.
- Pregătiți-vă o trusă de prim-ajutor și anunțați toți membrii familiei unde este pusă, învățându-i cum se folosește. Să aveți întotdeauna un termometru pentru copii și medicamente la îndemână în caz de febră, dureri, urticarii, zgârieturi și de asemenea, medicamente pentru indus voma pentru cazurile în care copilul a înghițit o substanță otrăvitoare. *Dacă bănuieți că copilul a înghițit o substanță otrăvitoare, găsiți ambalajul acesteia și sunați la policlinică sau la un centru de control pentru otrăvuri. Urmați instrucțiunile de pe ambalaj cu mare atenție. Nu induceți voma, decât dacă instrucțiunile de pe ambalaj indică acest lucru în mod special. Unele otrăvuri, dacă sunt vomitate, pot afecta gâtul și esofagul copilului.*

Una dintre dilemele majore ale părinților de copii mici este faptul că trebuie să se afle în două locuri în același timp. Nu se pot juca cu copilul tot timpul; totuși, copiii mici nu trebuie lăsați nesupravegheați în locurile nesigure. Se pot întâmpla accidente dacă copilul este obosit, frustrat sau agitat, iar părintele este și el nervos și obosit. Pentru a preveni astfel de situații, părinții trebuie să fie întotdeauna odihniți. Încercați să vă odihniți cât timp doarme copilul.

Părinții se pot întreba: „Dar cum o să fiu gata cu toate la timp ?”. Țineți copilul cu dvs. atunci când vă ocupați cu treburile casei și folosiți aceste momente ca pe niște experiențe pe care cel mic trebuie să le învețe. E important ca copilul să știe că părinții au și alte treburi de făcut. Dați-i obiectele cu care lucați să se joace cu ele; se va simți bine știind că vă „ajută”.

Pentru a putea să facă treabă, părintele trebuie să aibă mâinile libere. De aceea, copilul trebuie să aibă un spațiu al lui în fiecare cameră, în care să se poată juca singur în siguranță. Dacă este nevoie, instalați o portiță pentru a-l ține pe cel mic în acest spațiu. Asigurați-vă că locul în care stă nu prezintă pericole de nici un fel. Faceți în așa fel încât să-l puteți vedea tot timpul când stă singur. Trebuie verificat foarte des ce face.

## Locurile pentru somn și pentru joacă

Dacă aveți treabă în dormitor, cel mai bun loc pentru copil este pătuțul lui - nu e numai pentru somn! Bebelușilor le place să se uite la mobilă, dar nu-i lăsați să pună mâna pe ea. Nu puneți perne în pătuț fiindcă se poate sufoca cu ele. Salteaua trebuie să fie destul de înaltă. Puneți materiale de protecție pe laturile pătuțului, dar astfel încât să nu cadă peste copil când doarme. Zăbrelele pătuțului trebuie să fie destul de dese, astfel încât să nu-i poată intra capul între ele.

Construiți rafturi joase pentru a depozita jucăriile. Astfel, copilul va putea să le vadă și să ajungă la ele de unul singur, și va căpăta o oarecare independență putând să-și aleagă jucăria. Așa va afla și unde sunt puse jucăriile când sunt strânse!

Pentru jucăriile mici se poate folosi o cutie de carton. Decupați o fotografie cu jucării dintr-o revistă și lipiți-o pe cutie. De exemplu, copilul va învăța că toate animalele domestice se pun în cutia care are pe ea o poză cu animale domestice.

Cutiile mari de carton sunt perfecte pentru jocurile de imaginație. Asigurați-vă că ați îndepărtat toate capacele care pot să-l rănească. Copiii le place foarte mult să intre și să iasă din cutii jucându-se „de-a... ceva” cu o păpușă sau cu un animal de pluș. Cutiile pot fi vopsite ca să arate ca niște căsuțe, castele, peșteri, etc. pentru jocurile mai extinse.

Baia poate deveni un loc extrem de periculos pentru un copil mic. Asigurați-vă că nu poate intra singur acolo și nu lăsați niciodată copilul singur în cadă.

## Bucătăria

Bucătăria e plină de obiecte și situații periculoase, așa că încercați pe cât posibil să țineți mâinile copilului ocupate și să-l supravegheați permanent atâta timp cât se află aici.

- Folosiți un sertar în bucătărie, aflat la mică înălțime în care să păstrați jucăriile copilului. Puneți în sertar obiecte nepericuloase (tigăi, castroane, instrumente de lemn) cu care acesta să se poată juca cât timp i se pregătește masa. Țineți-l aproape de dvs. ca să-l puteți vorbi și să vedeți tot timpul ce face.
- În jurul vârstei de 9 luni, părinții pot începe să-l învețe pe copil cuvintele care desemnează pericolele din bucătărie: fierbinte, foc, pericol.
- Copiilor de un an le place să se joace cu cești și farfuriuțe de plastic. Le plac tigăile, cratițele și orice pot să lovească și să facă zgomot!
- Copiilor mai mari le plac vasele colorate. Folosiți numai vase de plastic care nu se pot sparge. Ei încep să înțeleagă regulile, dar vor să le testeze limitele. Nu uitați că, deși copiii cresc foarte repede, memoria lor se dezvoltă mai lent. Nu vă enervați și amintiți-i copilului cum să se poarte astfel încât să nu se rănească. În timp ce pregătesc mâncarea, părinții pot discuta cu copiii despre regulile de igienă din bucătărie: stângerea firimiturilor, spălatul pe mâini înainte de masă, aruncatul hârtiilor murdare.



## Alimentația sănătoasă

Părinții petrec o bună bucată de timp în bucătărie împreună cu copiii atunci când îi hrănesc. Copiii mici mănâncă de mai multe ori în timpul zilei. În afară de mesele principale de dimineață, de la prânz și de seara, mai e nevoie de o gustare după masa de dimineață, una după masa de prânz și o băutură înainte de culcare. Gustările pot fi alcătuite dintr-o ceșcuță de suc și câțiva biscuiți sau legume. Asigurați-vă că în cursul zilei copilul a primit câte un fel din fiecare din cele 5 grupe importante de alimente: pâine sau cereale, fructe, legume, lapte și carne sau alte produse bogate în proteine. Nu faceți exces de grăsimi și dulciuri și nici de aditivi nesănătoși cum ar fi sarea, condimentele, untul, zahărul și mierea. Bebelușii cresc repede și au nevoie de toate vitaminele și mineralele pentru a deveni adulți sănătoși. Vom prezenta mai jos câteva sfaturi pentru o alimentație sănătoasă a copiilor mici.

## ÎNCURAJAȚI ALEGEREA FELURILOR DE MÂNCARE PENTRU O DIETĂ SĂNĂTOASĂ

**Fiți răbdători.** Copiii mici nu sunt prea încântați când le introduceți feluri noi de mâncare. Încercați mâncarea nouă de mai multe ori, puțin câte puțin. Arătați-i copilului că și celorlalți le place felul respectiv. Alimentul va fi acceptat când devine mai familiar.

### Alcătuiți un plan

Dați-i trei sau mai multe alimente din cele cinci grupe principale la micul dejun și la prânz. (vezi capitolul 9).

Dați-l patru sau mai multe alimente din cele cinci grupe principale la „masa principală”

Faceți în așa fel încât gustările să nu fie prea aproape de mesele principale și dați-le două sau mai multe alimente din cele cinci grupe principale.

**Fiți un model.** Ceea ce fac părinții contează mai mult decât ceea ce spun. Copiii învață de la părinți ce și cum să mănânce.

- Stați la masă în familie de câte ori est posibil
- Încercați mâncăruri noi și feluri noi de a le găti
- Legumele verzi, cele galbene și cerealele sunt sănătoase atât pentru copii cât și pentru adulți

**Fiți curajoși.** La magazin, părinții îi pot lăsa pe copii să aleagă o legumă sau un fruct nou, dându-le posibilitatea să aleagă din două sau trei variante, pentru seara „Un nou fel de mâncare” care se organizează în fiecare săptămână. Acasă, copiii pot ajuta la spălatul și preparatul mâncării.

**Fiți creativi.** Încurajați copilul să inventeze un nou fel de sandwich sau o nouă gustare folosind trei ingrediente sănătoase. Încercați un nou tip de pâine sau cereale. Discutați despre noile alimente introduse și despre grupele din care fac ele parte. Descrieți culorile și „materialele” din care sunt făcute. Gustarea e moale, crocantă, dulce, zemoasă, gelatinoasă sau colorată ? Când vor deveni adulți își vor dezvolta obiceiuri alimentare sănătoase.



**Fiți atenți.** Supravegheați întotdeauna copilul în timpul meselor și al gustărilor. Copiii de 2-3 ani riscă să se înnece cu mâncare și acest risc nu este eliminat decât în jurul vârstei de 4 ani când pot mesteca și înghiți mai bine. Iată câteva mâncăruri ce pot provoca înecul:

- Cârnații
- Nucile și semințele
- Floricelele de porumb
- Morcovii cruzi
- Bucățelele de carne
- Untul de arahide
- Stafidele
- Strugurii întregi
- Covrigii
- Chips-urile
- Țelina crudă
- Cireșele cu sâmburi
- Bucățile mari de fructe
- Bomboanele rotunde sau tari

Apetitul copiilor mici poate varia destul de mult de la o zi la alta în funcție de ritmul de creștere și de nivelul de activism. Atâta timp cât sunt plini de energie, sunt sănătoși, cresc bine și mănâncă alimente variate, probabil că primesc elementele nutritive de care au nevoie din mâncare. Dacă părinții sunt îngrijorați că copilul mănâncă prea mult sau prea puțin, trebuie să consulte medicul.

Desigur, o bună alimentație începe cu mult înainte ca copilul să poată mânca alimente solide. Experții au demonstrat cu mult timp în urmă, că alimentația mamei în timpul sarcinii influențează dezvoltarea unui copil sănătos. Și odată ce a venit pe lume, dieta sănătoasă trebuie să continue cu hrănirea la sân. Deși nu toate mamele aleg să-și hrănească copilul la sân, studiile au arătat că laptele de mamă asigură numeroase beneficii care nu pot fi obținute prin înlocuitori. El conține pe lângă toate elementele nutritive de care are nevoie copilul, și anticorpi proveniți din sistemul imunitar al mamei care previn colicii, diareea, infecțiile urechii, ale plămânilor și ale aparatului urinar. Alte studii au demonstrat că beneficiile hrănirii la sân durează mai mult decât pe perioada suptului, prevenind apariția limfomelor, diabetului, colitei, obezității și numeroaselor alergii și poate avea efecte benefice de lungă durată chiar și asupra dezvoltării cognitive.

Experții recomandă hrănirea la sân a bebelușilor pentru cel puțin 6 luni. Dacă aceasta durează un an, beneficiile despre care am vorbit vor fi și mai numeroase. Medicul pediatru va decide când este copilul pregătit pentru a încerca mâncarea solidă și va recomanda alimentele necesare. Mulți dintre aceștia ducerează introducerea cerealelor îmbogățite cu fier ca un supliment pentru laptele de mamă sau pentru formula de lapte înlocuitor. Introduceți alimentele noi treptat, câte unul odată, astfel încât să vă puteți da seama dacă apar alergii sau dureri de burtă. Alimentele care provoacă alergii cel mai des sunt: grâul, alunele de pământ, albușul de ou, lămâia și laptele de vacă, deci este recomandabil să nu le introduceți înainte de împlinirea vârstei de un an.

## Copiii mai mari

A avea grijă de doi copii este mult mai obositor decât a avea numai unul de îngrijit, iar riscul accidentelor crește. E important ca părinții să ceară ajutorul familiei și prietenilor când simt că sunt copleșiți.

Deși copilul poate fi destul de mare să ajute la treburile casei sau să se joace cu frații mai mici, nu uitați că siguranța lui este responsabilitatea dvs. Nu-i dați responsabilități prea mari pe care să nu le poate realiza; acest lucru nu va face decât să sporească stresul familiei și posibilitatea apariției unor incidente nedorite. Totuși, părinții trebuie să-l facă pe copiii mai mari să înțeleagă că sunt importanți și că trebuie să se joace cu fratele mai mic și să-l supravegheze. Iată câteva moduri în care copilul mai mare se poate implica în crearea unui mediu securizant pentru cel mic.

- Părinții pot învăța copilul mai mare cum să caute obiectele care pot fi periculoase pentru cel mic. Cereți-l acestuia să se așeze pe podea și să vadă ce obiecte ar putea provoca accidente nedorite (de ex. prizele neacoperite).
- Părinții îi pot învăța pe cei mari reguli simple de siguranță: cum să ceară ajutor prin telefon în cazuri de urgență. Arătați-le unde sunt scrise numerele importante de telefon și recapitulați împreună planul de evacuare al familiei.
- Părinții îi pot învăța copiii mai mari să nu lase jucăriile lor la îndemâna celor mici. Discutați cu ei despre jucării, alegeți-le pe cele care pot fi periculoase pentru cel mic și găsiți împreună un loc în care pot fi puse la adăpost.
- Lăudați-i pe copii atunci când își amintesc regulile de siguranță. Nu uitați să vă ocupați de amândoi copiii în egală măsură.

## Prevenirea problemelor de sănătate

Cea mai bună modalitate de a menține sănătatea copilului este prevenirea bolilor înainte ca acestea să se instaleze, iar aceasta se realizează prin programarea consultațiilor regulate. Dacă părintele nu este sigur de ceva anume, trebuie să întrebe medicul sau asistenta. Nici o întrebare nu este lipsită de sens. Discutați cu aceștia despre vaccinurile periodice și despre simptomele bolilor obișnuite ale copiilor mici. Puteți cere informații și despre câteva măsuri de prevenire pe care le puteți lua acasă, cum ar fi să luați temperatura copilului în mod regulat. Unii doctori recomandă luarea temperaturii prin aplicarea termometrului la subțioară: puneți termometrul sub brațul copilului și țineți-l în această poziție 3-4 minute. Aceasta este o metodă mai confortabilă decât testul rectal pentru copii, *dar nu uitați că temperatura luată la subțioară este cu un grad mai scăzută decât cea orală*. Orice nelămurire ați avea, este mai bine să faceți o listă pentru a fi siguri că nu uitați să întrebați medicul ceva important. Este indicat să țineți un jurnal al vaccinurilor și să scrieți sfaturile pe care vi le dau medicul și asistenta. Așa veți putea avea un fel de registru pe care-l puteți consulta în caz de urgență și pe care-l puteți arăta oricărui alt medic.

Medicii recomandă consulturi medicale complete la o luna, la 2 luni, la 6 luni, la 9 luni, la 12 luni, la 15 luni, la 18 luni, la 24 de luni și la 36 de luni. Toți copiii trebuie vaccinați împotriva bolilor care pot fi prevenite cum ar fi : pojarul, vărsatul de vânt și oreionul. La trei luni, copilul trebuie să facă un prim control al dentiției, iar următorul va fi programat când îi vor apărea toți cei 20 de dinți, în jurul vârstei de 36 de luni. Desigur, acestea sunt doar câțiva indicatori generali. Părinții trebuie să consulte medicul și stomatologul atunci când copilul are nevoie.

Iată câteva măsuri care trebuie luate zilnic pentru a preveni problemele de sănătate:

- Spălarea mâinilor este cea mai importantă măsură de prevenire a bolilor. Părinții și copiii trebuie să-și spele mâinile după ce schimbă scutecele și înainte de masă pentru a preveni răspândirea microbilor. Învățați-i pe copii să se spele pe mâini când sunt destul de mari ca să mănânce singuri.
- Îmbrăcați-i cu haine potrivite vremii. Expunerea la temperaturi extreme sau la precipitații poate spori posibilitatea apariției bolilor.
- Nu-i lăsați în compania adulților bolnavi, mai ales când sunt foarte mici.
- Când bănuiți că copilul este bolnav, puteți telefona la medic și îi puteți descrie simptomele - aceștia pot da sfaturi și remedii fără a mai face un consult oficial.

## Călătoriile

Este important să ne gândim la măsuri de siguranță și atunci când călătorim. Una din cele mai importante reguli este: nu lăsați niciodată copilul singur în mașină. Pot rămâne încuiați înăuntru, sau pot fi expuși la frig sau la căldură prea mare. Desigur, tot timpul există pericole când conduceți, dar dacă șoferul este atent, se pot evita multe accidente. Nu vă suiți la volan după ce ați consumat alcool sau medicamente care determină încetinirea capacității de reacție. Părinții nu trebuie să pună viața lor și a copiilor în pericol mergând cu un șofer care se află sub influența alcoolului sau a drogurilor. Dacă apar astfel de situații, oferiți-vă să conduceți dvs. sau găsiți o altă modalitate de a ajunge acasă. Pentru a nu fi distrași de la condus de către copil, oferiți-i acestuia ceva de făcut. Atunci când vorbiți cu copilul, opriți mașina.

Fie că excursia este de plăcere sau în interes de serviciu toți pasagerii trebuie să poarte centura de siguranță. Puteți discuta cu copiii despre importanța centurii de siguranță, dar cel mai bun argument este să fiți un model pentru aceștia purtând întotdeauna centura de siguranță. Dacă copilul are mai puțin de 4 ani trebuie să stea într-un scaun special pentru mașină. Copiii care cântăresc mai puțin de 13 kg trebuie așezați cu fața la scaunul mașinii, iar cei care cântăresc peste 13 kg pot fi așezați cu spatele la scaun. Copiii trebuie să stea întotdeauna pe locurile din spate ale mașinii.

- carte pentru profesioniștii care lucrează cu părinții

## **Comunicarea cu îngrijitoarea**

Responsibilitatea părinților față de sănătatea copilului continuă chiar dacă acesta este dat la creșă, dacă este îngrijit de o baby sitter sau de un alt membru al familiei. Părinții trebuie să-și viziteze des copilul și să semnaleze îngrijitoarei orice posibilă inadvertență pe care ar observa-o. Înainte de a lăsa copilul în grija altcuiva discutați cu îngrijitoarea despre posibilele nevoi speciale ale copilului (tratamente, medicație) pentru ca aceasta să fie pregătită. Oferiți-i acestuia următoarele informații pentru a ști care sunt nevoile copilului.

- Copilul face un tratament medicamentos ?
- Există vreo problemă de sănătate care necesită un tratament special ?
- Are alergii ?
- Este sensibil la anumite mâncăruri sau preferă anumite alimente ?

De asemenea este important ca părinții să discute cu îngrijitoarea în fiecare zi pentru a afla dacă există vreo schimbare a stării de sănătate, a dispoziției sau a comportamentului copilului. Anunțați-le pe îngrijitoare dacă:

- Un membru din familie a plecat
- Un membru al familiei este bolnav
- Au fost introduse alimente noi
- Copilul a avut probleme legate de somn
- Au apărut schimbări fizice cum ar fi apariția de dinți noi, iritabilitate neobișnuită, etc.
- Copilul a început să învețe regulile pentru toaletă
- Copilul a fost certat pentru un comportament nedorit

Comunicarea deschisă zilnică cu îngrijitoarea este cea mai bună cale de a vă asigura că totul este în ordine cu copilul dvs. Și că mediul de acasă sau de la creșă este unul constant și suportiv.

## Capitolul 7

### CÂND SUNT SUB INFLUENȚA STRESULUI

Stresul este reacția corpului la provocare și amenințare. Stresul are în principal o semnificație negativă, este însă și pozitiv dacă ne gândim că furnizează energie pentru a face față provocărilor vieții. Omului primitiv, stresul îi degajă energia pentru a lupta cu dușmanul sau ca să fugă de un atacator, fie animal sau uman. În societatea contemporană energia produsă de stres te face să depășești situația de accident rutier, funeralii, interviul de angajare, cu intensitate și rezistență. Elevii, jurnaliștii și atleții se raliază la o energie pozitivă și de la stres, se concentrează pe examen sau pe conferința de presă sau pe startul jocului sportiv.

De-a lungul timpului oamenii au învățat despre sensul pozitiv al energiei stresului. Au învățat și despre scurgerea negativă asociată stresului. Stresul are o componentă fizică și una mintală.

Oamenii simt stresul fizic ca un rezultat a ceva peste măsură de mult, somn insuficient, regim alimentar sărac sau efect al unei boli. Stresul mintal vine de la îngrijorare - de bani, boala cuiva apropiat, un eveniment emoțional devastator, moartea cuiva din familie sau pierderea locului de muncă. Stresul este și în urma unei acumulări ca rezultat a obligațiilor cotidiene mai mult sau mai puțin dramatice - punctualitatea, sărbătoarea zilei de naștere, disciplinarea copiilor, vacanțele, întâlnirea cu profesorii, plata facturilor.

Ca răspuns a tensiunii zilnice, corpului uman îi crește tensiunea, ritmul cardiac, respirator, metabolismul și fluxul sanguin în mușchi. Acest răspuns ajută trupul să reacționeze repede și eficient la o situație foarte tensională. Numai că trupul nu poate susține un timp îndelungat această tensiune. Prea îndelungat, stresul nu mai are rol adaptativ ci efect de dărâmare fizică și emoțională și degradează sănătatea fizică și psihică.

Părinții copiilor mici furnizează corpului lor nenumărate reacții determinate de situații stresante. Exigențele profesionale, nevoile copiilor și cele personale limitează timpul și energia. Tensiunea fizică și mintală acumulată de părinții care au copii mici în orele după amiezii între 4 și 6 a oricărei zile obișnuite este suficientă pentru un antrenament athletic. Nu este o eroare a nivelului de stres. Stresul acesta este o realitate pentru familiile care au copiii mici și este una dintre responsabilitățile părinților de a-l controla cu maturitate. Părinții trebuie să recunoască propriul nivel de stres și să acționeze pentru a-l controla pentru a nu deteriora relațiile cu ceilalți și cu propriii copii. Din fericire există mai multe căi de a ține sub control stresul.

#### **Cauzele tipice de stres familial și câteva remedii simple**

Insuficienta înțelegere a dezvoltării copilului

Mulți părinți îi văd pe copiii mici ca pe niște adulți în miniatură și așteaptă să reacționeze în această manieră. Când copiii nu reușesc, părinții se simt frustrați și suferă. (Capitolul 3 se referă la dezvoltarea sugarilor și copiilor mici).

**Copiii foarte mici nu sunt capabili să discute și să împartă cu ceilalți.** Copiii trebuie să învețe deprinderile sociale. Ei nu ajung pe această planetă spunând mulțumesc și te rog. Dacă fiecare părinte ar primi bani pentru fiecare pahar de lapte vărsat, ei ar fi trebuit să fie bogați pentru cât timp au petrecut să-l șteargă. Copiii mici nu apreciază de loc munca grea pe care o fac părinții lor pentru ei, ei o așteaptă! Părinții copiilor mici simt adeseori nevoia să fie asigurați că totul este în ordine. Este foarte obișnuit pentru părinți să se simtă neliniștiți când își lasă copilul la creșă. Pot să amplifice teama lor legată de dezvoltarea și sănătatea copilului lor.

De cele mai multe ori părinții nu sunt pregătiți pentru stadiul următor de dezvoltare a copilului. Părinții, în general, nu sunt nepregătiți pentru comportamentele independente și negativiste a copiilor lor. Ei simt aceasta ca pe ceva rău, ce se petrece cu copilul lor și competențele lor parentale. Părinții au nevoie să cunoască câteva strategii pentru a învăța despre dezvoltarea copilului, cum ar fi:

- Să-și găsească periodic timp să revadă stadiile de dezvoltare a copilului (vezi tabelul de la sfârșitul metodologiei).
- Discutarea cu educatoarea/îngrijitoarea despre caracteristicile tipice de comportament.
- Discutarea cu alți părinți despre timiditatea copilului, separare, control sfincterian, comportament alimentar, frică.
- Participarea la discuțiile de grup cu părinții. Un asemenea grup poate să-i sprijine pe părinții stresați prin informații și sfaturi directe.
- Căutarea de materiale pentru citit.
- Acceptarea specialiștilor ca pe o sursă de informații și suport.

### **Strâmătorările bugetare familiale**

Majoritatea familiilor cu copii mici au resurse financiare limitate. Ei se străduiesc să câștige și să-și mențină slujbele, învață o meserie și se adaptează. Părinții copiilor mici, de asemenea, nu au experiența să gestioneze veniturile limitate pe care le au. Iau decizii financiare lipsite de înțelepciune - când se simt dezamăgiți se duc să facă cumpărături să le ridice moralul; doresc ca ocaziile speciale să devină memorabile cumpărând lucruri pe care nu pot să și le permită; cumpără câteva reviste, apoi cafea sau țigări fără să anticipeze efectul cumulativ asupra bugetului lor. Părinții sunt de multe ori confrunțați cu relația timp-bani. Din nefericire, ambele aspecte sunt prea puțin înțelese. Părinții pot să-și păstreze puțin timp pentru a pregăti masa, dacă cumpără legume semipreparate sau congelate, dar acestea costă de două ori mai mult decât cele proaspete, nepregătite. În mod excepțional se pot cumpăra cu preț dublu dar nu să devină un obicei. Părinții pot reține unele soluții care să-i ajute la finanțele familiei, iată :

- Fă un buget și ține-te de el.
- Evită cartea de credit; taxele și dobânzile financiare adaugă costuri inutile
- Înțelege că economiile mici fac economiile mari
- Identifică ideile de a economisi de la alți părinți: economii la mâncare, reparații care pot fi făcute în casă, etc.
- Realizează colaborări cu ceilalți părinți pentru babysitting sau cumpărături în cantități mai mari care au costuri mai reduse.

- Procurarea de haine și alte bunuri de la magazine cu reduceri.
- Înființarea unui depozit de jucării și haine adunate de la diferiți părinți, pe lângă biserică sau la creșă.
- Organizarea unei grădini comunitare
- Planificarea unei întâlniri cu părinții în care să se discute problemele financiare și să se rețină ideile bune.

### **O zi are prea puține ore**

Una din dificultățile cu care se confruntă majoritatea părinților este că nu le ajunge timpul pentru activitatea profesională și pentru viața de familie. Părinții se simt anxioși pentru că nu ajung să rezolve problemele, suficient de bine fie acasă, fie la serviciu.

Acești părinți se simt depășiți de responsabilități; ei resimt tensiunile fizice și emoționale. În plus, dacă își lasă copilul la creșă se simt vinovați pentru aceasta.

Continuarea activităților este una dintre remediile cele mai bune pentru părinții ocupați. Activitățile de rutină de dimineață în gospodărie sunt înebunitoare. Trezirea cu cinci minute mai devreme, pregătirea hăinuțelor copiilor de seara și încurajarea fraților mai mari să-i îmbrace pe cei mici ca și pregătirea ghiordanelor cu gustările copiilor de seara precum și pregătirea cafelei vor relaxa atmosfera de dimineață.

Alte strategii sunt listate mai jos pentru a organiza mai ușor timpul:

- Faceți liste cu ce aveți de făcut astăzi, săptămâna aceasta și luna aceasta
- Faceți un calendar al evenimentelor pe care să-l puneți lângă telefon.
- Recunoașteți importanța planificărilor. Planificați menu-ul, și alte nevoi de cumpărat cu un timp înainte de a pleca la magazin.
- Întrebați alți părinți și personalul de la creșă despre utilizarea timpului.
- Faceți o listă cu sarcini pentru fiecare membru al familiei care să preia prin rotație (spălatul vaselor, ștersul podelei, așezarea și strânsul mesei, hrănirea și plimbarea animalelor. Apoi toți vor curăța în jur. Colaborarea între gii familii aduce și o atmosferă pozitivă.
- Învățați să spuneți „Nu” de la copiii mici, este un sfat înțelept.
- Acceptați cu amabilitate ajutorul altora, chiar dacă considerați că dv. puteți rezolva problema mai bine.
- Nu toate lucrurile sunt la fel de importante. Lasați de o parte lucrurile neesențiale și ocupați-vă de cele esențiale. Un tricou călcat impecabil pe un copil nefericit nu este la fel de important ca un copil fericit cu un tricou pătat.
- Acceptați-vă chiar când nu sunteți perfect. Și mâine este o zi.
- Gândiți în pași mici. Ca și banii, timpul economisit se acumulează cu efecte semnificative. Salvarea a 10 minute pe zi înseamnă o oră bună pe săptămână. Alt fel spus, zece minute mai puțin timp în activitățile casei reprezintă o oră pe săptămână pentru alte nevoi.



## Lipsa unui sprijin

Părinții au nevoie de o lecție de la echipele de succes în afaceri, în operații militare și de sport. Cercetările au demonstrat că membrii unei echipe lucrează mai cu spor și produc mai mult decât dacă ar lucra individual; le place mai mult munca; se simt apreciați; sunt dornici să petreacă mai mult timp lucrând și învață deprinderi și concepții noi, unul de la celălalt.

Famiiliile sunt și ele echipe. A lucra izolat, în activitățile complexe de creștere a unui copil este stresant. Pentru familia cu un părinte singur, volumul de muncă fizică și emoțională în creșterea copilului, fără să ai ajutorul unui partener determină un stres cronic. Părinții au nevoie să se simtă confortabil găsind sprijin la alți membri de familie, prieteni, educatoare și resurse din comunitate.

## Un copil bolnav

Boala oricărui membru din familie induce stres în familie. Iar când un copil este bolnav, familia se simte neajutorată și părinții se simt deosebit de stresați de:

- ✓ Insecuritatea datorată incertitudinii, dacă este copilul bolnav grav sau este numai puțin bolnav.
- ✓ Responsabilitatea pentru însănătoșirea copilului.
- ✓ Ineficiența că nu pot opri boala.
- ✓ Teama că nu se va mai face bine.
- ✓ Supărarea și oboseala.
- ✓ Îngrijorarea că doctorul nu a făcut suficient pentru însănătoșirea copilului.
- ✓ Culpabilitate, nu au protejat copilul ca să nu se îmbolnăvească.
- ✓ Temerile de când au fost ei copii și au fost bolnavi.
- ✓ Ambivalența în urma dorinței de a sta cu copilul bolnav și necesitatea de a fi la lucru sau la alte obligații.
- ✓ Confuzia asupra sfaturilor de urmat.

Stresul datorat unui copil bolnav face ca uneori ei să aibă nevoie de a dormi că să poată funcționa eficient. Ajutorul dat de ceilalți permit părinților să-și refacă resursele fizice și emoționale.

Părinții care au copilul bolnav trebuie să rețină:

- ✓ Dragostea părinților și îngrijirea lor dau confort copilului.
- ✓ Părinții au nevoie să ceară și să accepte ajutorul altor membri de familie sau a prietenilor.
- ✓ Părinții pot asculta sfaturile rudelor și prietenilor dar numai doctorul decide ce este cel mai bine pentru copil.
- ✓ Părinții au nevoie de odihnă ca să reziste mai departe la îngrijirea copilului. Când părinții sunt epuizați, sunt mai puțin ei înșiși rezistenți la boală.
- ✓ Convingerea că în curând copilul va fi sănătos. Boala nu este ceva permanent.



## **Mitul părinților perfecți**

Unii părinți judecă familia lor în funcție de imaginea unei „familii perfecte”. Presiunea de a atinge acest ideal conduce la un stres inutil. Familia perfectă poate fi o amintire din copilărie. Sau poate din visurile dv. sau din filme și TV, sau comparativ cu vecinii. Toate familiile reale au probleme. Toate familiile au argumente pentru problemele lor, acestea reprezentând o parte de viață. Familiile rezolvă diferitele dificultăți ca să nu ajungă o familie disfuncțională.

## **Atenție la semnele de stres**

Stresul cauzează disfuncții emoționale și comportamentale care au efecte asupra sănătății, vitalității, impulsului sexual, plusului sau minusului de greutate, tensiunii mintale, relaționării sociale.

## **Dezorganizarea casei**

La o primă privire pare simplu să stabilești timpul de culcare sau alte reguli, trezirea la timp, strângerea jucăriilor sau hainelor, punctualitatea etc. Toate acestea pot conduce la stresarea oricui.

*Deteriorarea relațiilor.* Stresul poate face pe un părinte să fie tensionat. Poate să scadă auto controlul și să rănească pe altcineva din familie care este de altă părere.

*Boala.* Stresul poate cauza probleme de sănătate, inclusiv accidente, migrene, insomnie, tensiune arterială și disfuncții cardiace. Boala părinților cauzează apoi stres pentru toți membrii familiei.

*Comportament abuziv.* Stresul face să pierzi autocontrolul. Când stresul este puternic duce la furie și afectează emoțional copilul. Copiii imită emoțiile părinților.

*Depresia.* Stresul poate face viața fără speranță. Scade dorința de a munci, de a avea grijă de alții, și chiar de tine însăși și de cei din familie. Unele din semnele de atenționare sunt pierderea energiei, slăbirea sau plusul de greutate, izolarea. În extrem depresia afectează chiar dorința de a trăi.

*Abuzul de diferite substanțe.* Un părinte poate să consume alcool, sau sedative, sau droguri interzise pentru a se relaxa de stres și durere. De fapt, ei vor fi și mai stresați și tulburați.

## **Tehnici de a stăpâni stresul**

Fiecare persoană face față diferit stresului. Unii consideră că așteptarea la coadă pentru autobuz este intolerabilă. Alții muncesc la două slujbe, au mari complicații familiale dar au timp să meargă și la film duminică. Cheia constă în a-și determina fiecare nivelul de rezistență la stres. Tehnicile de a stăpâni stresul cer o oarecare perseverență. Din fericire există multe strategii de stăpânire a stresului. Unele pot avea efect imediat, altele pentru stresul cronic cer răbdare și schimbarea stilului de viață.

## Încercări și idei de reducere și de control a stresului

*Eliminați activitatea care nu este absolut necesară.* Există o anumită mulțumire și satisfacție când faci bine o treabă. Părinții vor selecta acele activități care le dau satisfacție și necesită efort mic. Învață să spui „Nu”, la ceea ce nu te mulțumește și cere extra efort.

*Evitați perfecționismul.* Unii adulți pur și simplu trebuie să scadă standardele pentru ei înșiși și pentru alții. Nimeni nu este perfect, așa că nu așteptați perfecțiunea. Greșeala perfecționistului este că e recalcitrant la ori ce risc până nu se asigură că produsul va fi perfect.

*Învață să recunoști semnele stresului.* Este prima treaptă în câștigarea controlului asupra emoțiilor negative. Toți părinții **se simt uneori furioși și frustrați** - nu trebuie să vă simțiți rușinați de acest lucru.

*Fii conștient de cauza furiei și frustrării.* Încercă să observi relațiile, situațiile și intervalul de timp din zi când ai tendința să fii stresat. Recunoaște ceea ce te înfurie și evită ori de câte ori este posibil situațiile respective.

*Caută un mod adecvat de a îndepărta frustrarea.* Activitatea fizică este foarte bună pentru înlăturarea stresului - ridică greutatea, lucrează în grădină, aleargă, fă plimbări, joacă fotbal. Activitatea fizică este ca o supapă care elimină stresul. Schimbă activitatea și petrece câteva minute făcând ceva ce îți place. Citește o revistă, sună o prietenă, pictează, lucrează în grădină, fă curat în casă, lucrează la mașină.

## Practică tehnicile de relaxare

Aceste exerciții relaxează tensiunea și produce un efect calmant în corp. Rezultatul este o stare de bine obținută numai în 60 până la 90 de secunde, este ușor să o faci și la serviciu, în mașină, acasă când ai puțin timp. Ia-ți o poziție confortabilă, fie șezând, fie întins:

- ✓ *Respiră adânc* - Expiră și relaxează mușchii. Lasă ca energiile să iasă din corp. Repetă de cinci, șase ori.
- ✓ *Încordează corpul* - Conștient încordează toți mușchii cât de mult timp poți, fără să simți o durere. Încet relaxează mușchii până ce simți că toți mușchii sunt relaxați. Repetă de trei ori.
- ✓ *Mișcă umerii și rotește capul* - Ridică umerii până la nivelul urechilor și revino la poziția normală, de trei patru ori. Rotește capul și gâtul. Alternează mișcarea umerilor cu rotirea capului, apoi fă ambele mișcări deodată.
- ✓ *Meditează* - Numai zece minute de reflecție în liniște înlătură stresul cronic și crește nivelul de toleranță. Ascultă muzică, relaxat și gândește la ceva plăcut sau la nimic.
- ✓ *Vizualizează* - Imaginează cum controlezi stresul dintr-o situație. Repetă cuvintele sau imaginile care exprimă rezultatul dorit. Acesta duce și la creșterea încrederii în sine și a stimei de sine.

## Controlul furiei

*Când un părinte este foarte furios **STOP!*** Pleacă de lângă copii sau alți membri din familie. Ieși din cameră! Mergi în jurul camerei. Numără până la 10, și așteaptă să-ți treacă furia. Cuvintele și actele făcute la furie sunt foarte greu de uitat. Pentru că sunt așa de directe, fiecare, mai ales copiii le observă. Comentați verbal compor-

tamentul ce vă supără fără să numiți persoana care a făcut-o. În loc de: „Ești fără minte”, spune „Întârzierea ta m-a făcut să aștept în frig!”

*Învață deprinderi eficiente de comunicare.* Deprinderile eficiente de comunicare implică ascultarea activă, empatia și aprobarea. Este deosebit de eficient să eviți și să controlezi stresul. (Cap.8 descrie deprinderile de comunicare). Discută cu calm cele petrecute, respectă sentimentele fiecărui membru al familiei, fii atent să nu rănești pe nimeni și ai răbdare să ascuți ceea ce are de spus fiecare.

*Păstrează o atitudine pozitivă.* Cercetările au arătat că optimismul menține un nivel ridicat a funcționării minții și a sănătății. Când copiii mici sunt sursa stresului, părinții au în general o privire pozitivă. Privește copilul mic ca pe o sursă de bucurie și energie pozitivă. Sunt mici! Au toată viața în față. Sunt drăgălași. Folosește umorul.

*Împarte sarcinile grele în etape.* Pentru persoanele în stres, o treabă simplă pare de nerealizat. Depășirea acestui moment este posibilă dacă faci fiecare activitate la timpul potrivit. Începe cu ceva care știi că poți face. O dată îndeplinită această activitate treci la următoarea. Sentimentul pozitiv al îndepliniri este satisfăcător și îți dă energie să continui.

*Exprimă-ți sentimentele.* Numai discutând despre stres și este un sprijin. Realizați o rețea de sprijin. Observați că cine este mai răbdător, oferă sugestii constructive, dă soluții pozitive și este un bun ascultător. Lasă să-ți fie persoane de sprijin. Mulți oameni se simt onorați să o facă. Nu încerca să te descurci singur cu stresul. Învață să adaptezi sentimentele și asteaptă-te să faci și greșeli, apoi învață din ele.

### **Unde găsim ajutor**

Pentru părinți cel mai firesc este să ceară ajutor celor mai apropiați. De obicei e mai ușor să spui problemele cuiva care te știe și care este interesat de tine. Ajutorul practic poate fi o asistență financiară, îngrijirea copilului, transportul, sprijinul emoțional ca ascultarea activă, toate acestea te pot scoate din dificultate. Totuși, uneori părinții caută un sfat la cineva specializat, care acordă asistență, discută problema fără a o personaliza. Următoarele surse pot acorda asistență părinților:

- Membrii familiei
- Prietenii
- Cărțile
- Alți părinți
- Personalul de la creșă
- Medicul
- Preotul
- Asistentul social
- Psihologul
- Grupul anonim de sprijin după modelul Alcoolicilor anonimi, organizațiile de părinți, a copiilor cu dizabilități, etc.

Unele comunități sunt resurse care oferă ajutor părinților. Sunt servicii pentru părinți, care includ îngrijirea copilului bolnav, asistență medicală sau asistență de ocrotire.

Când căutați ajutor de la profesioniști urmați următorii pași:

- Listează lucrurile care te stresează
- Identifică cum te stresează în activitatea ta de părinte, în familie, la serviciu.
- Încearcă să identifici cel mai mare obstacol
- Încearcă să identifici soluția
- Desemnează ce strategii ai încercat și nu au avut efect
- **Gândește la schimbări care vor duce la scăderea stres**

## Capitolul 8

### DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR GENERALE PENTRU VIAȚĂ

Viața unei familii cu copii mici poate fi uneori haotică. Copiii mici explorează fiecare colțișor ale casei, descoperind tot soiul de minuni. Părinții sunt ocupați să le anticipeze dorințele și să facă curat după ei. De aceea, au rareori timp să se concentreze asupra strategiilor de organizare a activităților care să le facă viețile mai productive, mai liniștite și mai ordonate.

Dar este important să știți că acestea sunt abilități care se pot exersa zilnic și care pot fi cizelate în timp.

În acest capitol vom vorbi despre patru arii de organizare de care părinții cu copii mici pot beneficia: organizarea timpului, organizarea financiară, abilitățile de comunicare și planificarea familială. Părinții tineri ar trebui să învețe de la proprii lor părinți cum să-și organizeze timpul și banii și cum să comunice ca să înțeleagă și să fie înțeleși.

#### Organizarea timpului

Cele mai importante abilități implicate în organizarea timpului sunt:

- Alcătuirea unei liste cu lucrurile care trebuie făcute
- Așezarea acestora în ordinea importanței
- Acordarea de priorități și descompunerea sarcinilor mari în sarcini mai mici
- Demararea activității
- Reglarea fină a procesului

Părinții trebuie să nu-și complice viața. Dacă țintesc perfecțiunea, vor trăgăna lucrurile. Datorită faptului că meseriile importante sunt dificile și consumă timp, deseori sunt foarte oboseți. De aceea este nevoie să înceapă prin a alcătui liste cu ce e de făcut. În dreptul fiecărui lucru/activitate marcați cu A, B sau C. „A” este pentru lucrurile urgente care trebuie rezolvate în ziua respectivă - înlocuirea medicamentului copilului - sau pentru cele foarte importante - un interviu pentru obținerea unui job. Nivelul „B” cuprinde lucruri mai puțin importante sau nu atât de urgente (de exemplu, cele care trebuie realizate până la sfârșitul săptămânii), iar în categoria „C” intră cele mai puțin importante sarcini sau cele care trebuie realizate în timp.

Elementele din categoriile „B” sau „C” se lasă deoparte până la realizarea celor din categoria „A” sau până acestea dispar de pe listă.

Următorul pas este să organizați elementele de pe listă în ordinea importanței, începând cu „A-urile” și terminând cu „C-urile”. Acum lista a devenit un plan. Chiar dacă acest plan pare copleșitor, este o modalitate foarte utilă de a organiza activitățile, pentru că este scris, iar părinții nu trebuie să piardă timpul și energia mintală gândindu-se ce au de făcut. Dacă sarcinile par încă prea stufoase, des-

compuneți-le în etape. De exemplu, atunci când organizați prima aniversare a copilului, puneți pe listă lucrurile care trebuie făcute: sunat mama pentru rețeta de supă, invitat bunicul și verișoara, făcut prăjituri, măturat holul de la intrare, cumpărat încă două pahare. Așa totul devine mai ușor de controlat și mai specific.

Pasul următor este punerea în acțiune. După ce ați dat chiar și primul telefon și ați avut succes, vă veți simți pregătit să treceți la următoarea sarcină. Bifarea sarcinilor de pe o listă aduce mari satisfacții, indiferent cât de mică este aceasta.

După asta, evaluați procesul. Unora le place să facă lista de seara ca să se trezească cu sentimentul că totul este organizat și că nu trebuie să se gândească la tot dimineața. Alții preferă să facă lista dimineața când au toată ziua la dispoziție. Alții fac liste atunci când au de realizat ceva special. Fiecare are stilul sau propriu.

Cei mai mulți preferă strategiile de scurtă durată. Întrebați-i pe părinți cum abordează sarcinile zilnice. Vom prezenta mai jos câteva trucuri de economisire a timpului pentru părinții ocupați.

- Faceți o listă pentru piață cu tot ce cumpărați de obicei; faceți 50 de copii ale acesteia și faceți o listă organizată pentru tot anul.
- Țineți lista pentru cumpărăturile de la piață pe frigider pentru ca membrii familiei să mai poată adăuga și alte lucruri în săptămâna respectivă.
- Planificarea meselor: La începutul săptămânii, faceți un plan cu meniurile, incluzând și ceea ce ar putea rămâne pentru a doua zi. Faceți notițe pe lista de cumpărături cu ceea ce ați mai putea avea nevoie pentru a reduce numărul de drumuri până la piață.
- Țineți lângă telefon un calendar cu locurile unde se pot face cumpărăturile pe care fiecare membru al familiei să-și poată nota programul și numerele de telefon la care pot fi găsiți.
- Țineți lângă telefon un caiet și un creion și amenajați un loc unde pot fi puse toate mesajele de la cei din familie.
- Învățați să combinați activitățile. Faceți o listă mentală seara înainte de a adormi. Coaseți nasturii când familia stă de vorbă după masă.
- Țineți fiecare obiect într-un loc special amenajat și puneți tot timpul lucrurile la locurile lor
- Țineți proviziile în același loc ca să le puteți găsi cu ușurință
- Improvizați o cutie pentru fiecare membru al familiei, în care să depozitați tot ce găsiți prin casă și le aparține - aceștia trebuie să golească singuri cutia și să pună lucrurile la locurile lor
- Dați copiilor cutii destul de mari în care să-și pună jucăriile așa fel încât să poată fi curățate și puse la loc cu ușurință

Faceți MAI ÎNTÂI lucrurile importante

ȘI

Învățați să spuneți NU *Politicos*

## Rezolvarea de probleme

Procesul rezolvării de probleme este similar celui de organizare a timpului. Abordarea metodică a lucrurilor organizează gândirea și înlătură elementele emoționale care însoțesc problemele. Țineți cont de următorii pași atunci când aveți de rezolvat o problemă.

- Identificați problema
- Adunați informațiile
- Definiți alternativele
- Revizuiți avantajele și dezavantajele
- Identificați resursele, forțele și abilitățile
- Descompuneți problema în etape
- Acționați

Acest proces nu necesită mult timp și după multe exerciții devine foarte simplu. Unii preferă să scrie etapele; altora le place să vorbească despre ele cu altcineva, iar alții le fac pe amândouă.

Începeți prin a **defini problema**. Încercați să înțelegeți de ce este o problemă. Această etapă poate părea evidentă pentru unele probleme - dacă curge apă prin tavan. Problemele umane sunt totuși mult mai subtile și necesită o analiză mai atentă - de ce fratele mai mare al bebelușului a început să aibă coșmaruri ?

Adunați informația pentru a rezolva problema comunicând cu ceilalți. Consultați și profesioniștii în domeniu. Căutați informațiile de care aveți nevoie în cărți și în reviste. Întrebați prietenii care au trecut prin situații similare. Învățați unde să căutați. Îngrijitorii vă pot da deseori sfaturi folositoare în ceea ce privește problemele copiilor.

Definiți alternativele. Faceți ședințe de brainstorming pentru a găsi soluția optimă. Gândiți-vă la fiecare soluție în parte. De exemplu, când un copil este mereu supărat după ce se joacă afară în zăpadă, gândiți-vă la soluții alterantive: să nu-l mai lăsați așa de mult în zăpadă, să nu-l luați brusc de la joacă, să-i pregătiți o gustare imediat ce vine de afară, să-l schimbați de hainele prea groase pe care nu și le poate scoate singur, și altele. Apoi **revizuiți avantajele și dezavantajele** fiecărei soluții în parte. Dacă este vorba de probleme mai complicate, faceți o listă cu avantaje și dezavantaje. Faceți o coloană cu motivele pro și una cu motivele contra. Dacă problema se referă alegerea momentului potrivit, gândiți-vă la consecințele pe care le poate avea fiecare soluție în parte peste o săptămână, peste o lună sau peste un an. Având în față lista cu motivele pro și contra vă puteți direcționa analiza vizual spre anumite soluții și puteți înlătura încărcătura emoțională.

Multe dintre soluții necesită **abilități și resurse speciale**. În această etapă a analizei identificați abilitățile pe care le aveți deja și pe care vi le permiteți. Întrebați-vă „Ce știi să fac? La ce sunt bun?” „Ar putea să mă ajute cineva?” „Cât ar costa să chem pe cineva să mă ajute?”

Dacă este nevoie, descompuneți sarcinile prea mari în etape mai mici și începeți cu cele descrise mai sus. În sfârșit, felicitați-vă chiar și în gând pentru varianta aleasă atunci când totul este rezolvat. Dacă totul e gata, dar nu sunteți prea mulțumit de ce a ieșit, felicitați-vă că cel puțin s-a terminat cu bine și că era cea mai bună variantă pe care o puteați alege.

### Adminstrarea banilor

Atât banii cât și timpul sunt resurse minime. Părinții încep prin a face liste cu veniturile și cheltuielile, ordonând cheltuielile după importanță, selectând prioritățile, urmărind planurile și ajustându-le continuu la schimbările survenite. Relizarea unui buget este necesară pentru a restrânge cheltuielile astfel încât să existe întotdeauna bani în plus pentru nevoile familiei. Părinții trebuie să se concentreze asupra necesității obiectelor pe care le cumpără. Aproape toată lumea vrea să cumpere lucruri pe care nu și le poate permite, dar majoritatea bunurilor materiale își pierd valoarea foarte repede. Vom prezenta în cele ce urmează câteva etape necesare în alcătuirea unui buget.

- Aflați pe ce se cheltuie banii în prezent
- Decideți care sunt obiectivele de perspectivă ale familiei și cele din viitorul apropiat
- Faceți o listă cu toate veniturile și cheltuielile

● Venit lunar	● Lei
● Cheltuieli lunare	●
● Chirie	●
● Întreținere	●
● Mâncare	●
● Îmbrăcăminte	●
● Medicamente și cheltuieli cu spitalul	●
● Îngrijirea copilului	●
● Telefon	●
● Transport	●
● Distracție	●
● Altele	●
● Cheltuieli totale	●
● Suma de bani rămasă	● Lei

- Decideți care dintre cheltuieli sunt cu adevărat necesare și care nu sunt foarte importante. Dintre acestea din urmă lăsați câteva, dar fiți realiști în ceea ce privește nevoile familiei. Eliminați sau reduceți cheltuielile care nu sunt absolut necesare. Nu se pot reduce cheltuielile pentru mâncare pe jumătate, dar pot fi reduse cu 5-10%. Stabiliți anumite limite pentru diferitele categorii de cheltuieli sau pentru întregul buget. Plănuți să economisiți o mică sumă de bani în fiecare lună.



- Țineți o evidență a cheltuielilor zilnice pentru a vedea pe ce se cheltuie banii. Acest lucru vă va permite să nu depășiți limitele bugetului.
- Plătiți taxele și impozitele la timp pentru a evita penalizările pentru întârziere.
- Revizuiți bugetul lunar pentru a face ajustările necesare.
- Nu renunțați. Alcătuirea unui buget necesită timp și răbdare. E nevoie de mai multe luni pentru a realiza scopurile unui buget.

### Comunicarea eficientă

Abilitatea de a comunica eficient consolidează relațiile interumane. Ea are o importanță vitală pentru consilieri, asistenți sociali, profesori, îngrijitori și pentru personalul medical. De asemenea este importantă și pentru părinți. Cei mai norocoși se nasc cu această abilitate, dar majoritatea adulților care sunt mereu foarte ocupați trebuie să lucreze constant pentru a o dezvolta. Prin aceasta se va consolida comunicarea între cei doi părinți, între părinți și copii și între părinți și îngrijitori.

Pentru ca comunicarea să fie eficientă este nevoie ca între cei doi interlocutori să existe o relație pozitivă. Calitățile care facilitează stabilirea unei astfel de relații sunt respectul, lipsa prejudecăților și a ideilor preconcepute și empatia.

#### Fundamentele unei relații eficiente

**Respectul.** Această calitate îi permite unei persoane să acorde considerație și atenție celuilalt.

**Lipsa ideilor preconcepute.** Această calitate presupune o atitudine pozitivă din partea celui care comunică, care să nu facă judecăți de valoare în privința celuilalt.

**Empatia.** Aceasta reprezintă capacitatea de a recunoaște și de a înțelege punctul de vedere al celuilalt.

Abilitățile de comunicare eficientă se bazează pe ascultare - a lăsa pe celălalt să vorbească și a-i arăta că îl ascultați. Iată câteva tehnici de dezvoltare a abilităților de comunicare.

**Folosiți ascultarea activă.** Nu vorbiți. Nu faceți comentarii în gând. Fiți foarte atent și respectați punctul celuilalt de vedere. Uitați-vă în ochii lui. Observați comunicarea non-verbală - expresia feței, tonul vocii, mișcările trupului. Încercați să vă dați seama ce simte persoana respectivă, și nu ce spune.

**Puneți întrebări.** Cel care ascultă selectează informații, extinde conversația și clarifică nelămuririle folosind alternativ întrebări deschise și întrebări închise. Aceste întrebări îl încurajează pe cel care vorbește să continue. Iată un exemplu de mesaj încurajator: Dacă simți nevoia să vorbim despre asta, sunt aici și te ascult, „Interesant”, „Aș vrea să știu ce părere ai despre ...” .

**Reflectarea și clarificarea.** Cel care ascultă va face apoi comentarii, arătându-i celui care vorbește că a înțeles despre ce este vorba. Comentând poate reformula unele fraze, spunându-le cu cuvintele lui.

**Reformularea.** Cel care a ascultat îl va îndemna pe cel care a vorbit să privească situația dintr-un alt unghi și să caute mai multe soluții de rezolvare a problemei. De exemplu, dacă părinții descriu comportamentul dificil al copilului, îngrijitorul îi poate determina pe aceștia să-și dea seama că copilul nu este dificil, dar pur și simplu nu poate duce o sarcină la bun sfârșit.

**Respectați confidențialitatea.** Când o persoană oferă informații confidențiale alteia, trebuie să se bazeze pe faptul că mesajul ei nu va ajunge la ceilalți.

### **Sfaturi pentru o mai bună comunicare cu copiii**

- Folosiți numele copilului
- Folosiți un ton respectuos și politicos
- Vorbiți încet. Vocile joase, chiar șoptite, atrag mai bine atenția copilului
- Coborâți la nivelul copilului și priviți-l în ochi
- Lăudați copilul pentru a-l încuraja să continue
- Atingeți-l ușor pe braț pentru a-l atrage atenția
- Evitați să vorbiți ca copiii mici
- Acordați-l atenție atunci când vorbește
- Așteptați să termine înainte de a interveni
- Evitați să-l opriți brusc înainte să termine ce are de spus
- Arătați că sunteți interesat de ceea ce spune

### **Planificarea familială**

Fiecare familie se străduiește să-și crească copiii cum trebuie. Atunci când un bărbat și o femeie decid să aibă un copil este evident că vor dori să-l crească în mod responsabil. Dimpotrivă, când nu sunt pregătiți pentru responsabilitățile pe care le presupune postura de părinte, este mai riscant pentru copii.

Planificarea familială a devenit un subiect controversat din perspectivă religioasă și politică. Unii consideră că avortul sau contracepția nu se înscriu în sistemul lor de valori. Alții cred că au dreptul să aleagă asemenea posibilități, iar alții consideră acesta este un subiect intim și nu poate fi discutat public. Indiferent despre care dintre aceste variante este vorba, părinții ar trebui să se gândească la consecințele aducerii unui copil pe lume și să discute în mod responsabil despre asta. De asemenea trebuie să stabilească obiectivele individuale și ale familiei. Unul dintre aceste obiective se referă la numărul copiilor pe care și-l doresc și la diferența de vârstă dintre aceștia. Membrii oricărei familii trebuie să știe unde pot găsi informații despre planificarea familială, dacă au nevoie.

## Capitolul 9

### AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ

Instructajul de pe orice aeronavă îi îndeamnă pe părinți să folosească ei înșiși măsurile de siguranță în caz de urgență înainte de a-i învăța pe copii ce au de făcut. Același principiu funcționează și în ceea ce privește sănătatea și bunăstarea acestora. Părinții trebuie să fie sănătoși fizic și psihic și să se organizeze pentru a se putea ocupa de copii. Creșterea unui copil presupune asumarea unei responsabilități foarte mari. Nimeni nu are grijă de părinte, deci este responsabilitatea lui să se îngrijească. Acest capitol cuprinde câteva sfaturi pentru a vă organiza viața într-o manieră sănătoasă în ceea ce privește aspectele emoționale și socializarea.

#### Sănătatea personală

Părintele este un fel de atlet care se antrenează tot timpul pentru a atinge performanțele dorite. Orele de masă, de somn și exercițiile fizice trebuie să fie foarte bine organizate pentru a fi pregătit în orice moment să poată înfrunța și îndura eventualele incidente pe care le presupune sarcina de părinte. Atletul are momente de concentrare maximă care pot dura de la câteva minute la câteva ore, dar părintele trebuie să fie tot timpul pregătit să înfrunte situații neprevăzute pentru câțiva ani buni. Exercițiile zilnice bine efectuate, alimentația sănătoasă și odihna sunt esențiale pentru a putea fi mereu în formă.

#### Alimentația echilibrată

Pentru a fi bine hrănit, este nevoie de o mare varietate de alimente incluzând făinoase, fructe, legume, lactate, carne și cantități mici de grăsimi și dulciuri. Acestea formează Piramida alimentelor, care are la bază cerealele și în vârf, cantitățile cele mai mici, adică dulciurile și grăsimile. Fiecare grupă conține elementele nutritive necesare unei alimentații sănătoase a adulțului. Treptele piramidei nu pot fi schimbate între ele. Mâncate împreună ele formează combinația perfectă pentru a vă menține în formă.

#### Piramida alimentelor sănătoase

**6 până la 11 mese de făinoase (pâine, cereale, orez, paste și alte mâncăruri pe bază de cereale).** O masă include o felie de pâine, 1/2 cană de orez sau de paste, 30 g cereale sau jumătate de baghetă.

**2-4 mese de fructe.** O masă înseamnă un fruct, 1/2 cană de compot, gem, sau fructe conservate și æ căni de suc de fructe.

**3-5 mese de legume pe zi.** O masă include 1/2 cană de legume conservate sau gățite, o cană de legume verzi crude sau 3/4 cană suc de legume.

■ carte pentru profesioniștii care lucrează cu părinții

**2-3 mese de lactate cum ar fi lapte, brânză și iaurt.** O masă cuprinde o cană de lapte sau iaurt, 50 g brânză, sau 60 g cașcaval.

**2-3 mese de carne roșie, pește, pui, fasole uscată, ouă sau nuci.** O masă include 60-90 g de carne roșie, pui, sau pește. Un ou, 1/2 cană de fasole gătită, sau 2 linguri de unt de arahide conține cât 30 g carne.

**Grăsimile, uleiurile și dulciurile se mănâncă cu măsură.**

### Exercițiile fizice

Exercițiile fizice au multe efecte pozitive asupra sănătății. Cei care nu fac exerciții fizice sunt predispuși la afecțiuni cardiace și la hipertensiune arterială. Exercițiile fizice diminuează riscul afecțiunilor cardiace, infarctului miocardic, hipertensiunii arteriale, hipercolesterolemiei, obezității și diabetului. Exercițiile fizice aduc beneficii importante, cum ar fi :

- Diminuarea riscului de infarct miocardic
- Întărirea inimii, plămânilor, oaselor și mușchilor
- Creșterea nivelului energetic și a puterii
- Posibilitatea de a controla tensiunea arterială și greutatea
- O mai bună toleranță la stres
- Reducerea insomniilor
- Menținerea în formă
- Facilitarea echilibrului emoțional

Unele exerciții trebuie făcute de cel puțin trei ori pe săptămână și trebuie să dureze destul de mult (30-60 de minute) pentru a potența fluxul sanguin în mușchi. Asociația Americană pentru Boli de Inimă recomandă următoarele tipuri de exerciții:

- Plimbările
- Jogging
- Mersul cu bicicleta
- Înotul
- Vâslitul
- Urcatul scărilor
- Gimnastica aerobică
- Skiul

Părinții ocupați cu creșterea copiilor vor găsi cu greu 90 de minute pe săptămână pentru a face exerciții. Și activitățile zilnice simple sunt o sursă de sănătate. De asemenea, schimbările minore ale stilului de viață contează pentru sănătate și pentru păstrarea în formă. Iată câteva exemple :

- Faceți o plimbare prin împrejurimi
- Îngrijiți plantele din grădină
- Urcăți pe scări în loc să luați liftul
- Mergeți pe jos la cumpărături sau parcați mașina mai departe de magazin

- Învățați un nou dans
- Faceți planuri pentru a merge la plimbare cu bicicleta în weekend

### **Somnul și odihna**

Somnul revitalizează organismul. Indivizii diferă între ei în funcție de perioadele de odihnă de care au nevoie pentru a se simți în formă. Fără odihnă, chiar și cel mai bine pregătit părinte va întâmpina dificultăți în a-și păstra răbdarea de care au nevoie cei mici. Când copilul și părinții sunt oboseți accidentele apar mai des. Datorită oboselii crește și nivelul stresului. Deci, e important ca părinții să fie destul de odihniți. Mulți dintre părinții cu copii nou-născuți profită de perioadele în care copiii dorm pentru a rezolva celelalte treburi, dar e bine să se odihnească și ei puțin în acele momente, mai ales când copilul nu doarme încă peste noapte.

### **Alte sfaturi utile**

- Evitați fumatul. Fumatul cauzează numeroase boli și scurtează viața. Efectele lui sunt reversibile.
- Beți alcool cu măsură. Alcoolul este folosit de obicei pentru a reduce stresul pentru că are un efect relaxant, dar chiar și consumul moderat de alcool poate reduce toleranța față de copiii mici. De obicei, folosirea frecventă a alcoolului duce la apariția unor boli grave. Combinarea băuturii cu condusul are efecte fatale.
- Folosiți medicamentele cu grijă. Deși acestea pot diminua stresul temporar, nu pot rezolva problema și nu pot reduce tensiunile. Folosirea în exces a medicamentelor prescrise de medic sau a celor ilegale pot produce importante probleme fizice și mentale.
- Învățați să vă controlați stresul. Face parte din viață.

### **Sănătatea emoțională**

Există mulți factori care influențează echilibrul emoțional: constituția fizică, temperamentul, predispoziția familială către stabilitate emoțională. Părinții ar trebui să se intereseze de semnele de alertă prezentate în capitolul 7 care apar datorită stresului și pot duce la apariția unor tulburări psihice. De asemenea este important ca, pe lângă exercițiile fizice, părinții să introducă și activități zilnice care să sporească starea de confort emoțional. Trebuie să facă ceva ce le place. Creșterea copiilor este o activitate care aduce multe mulțumiri, dar e nevoie și de activități relaxante pentru adulți.

Socializarea este foarte importantă pentru menținerea echilibrului emoțional. Părinții au nevoie să se întâlnească cu prietenii și să mențină legătura cu aceștia. În fiecare săptămână ai ar trebui să vorbească cu alți părinți pentru a nu se izola. Este distractiv și se pot obține multe informații.

Pauzele de scurtă durată sunt bine venite. Pentru a avea câteva clipe de liniște, faceți o baie sau un duș, sau pur și simplu închideți ochii și stați liniștit cinci minute sau faceți o scurtă plimbare. Pentru unii, muzica este foarte binefăcătoare. S-a demonstrat faptul că muzica stimulează secreția de endorfine, substanțele naturale

din creier care îi fac pe oameni mai fericiți. Rezultatele constau în creșterea fluxului sanguin, eliminarea tensiunii corporale, creșterea pulsului, a ritmului respirației și schimbarea posturii corporale. Desenatul sau pictatul îi ajută pe mulți să-și rezolve conflictele interioare, îi eliberează de emoțiile reprimite și favorizează conștientizarea de sine și plăcerea.

## **Cereți ajutor**

Există momente în viața fiecărui părinte când grijile familiei determină apariția depresiei. Este foarte normal și toată lumea trece prin asta. Când se întâmplă acest lucru, părinții trebuie să ceară ajutorul celorlalți. După ce au căutat ajutor din partea familiei și a prietenilor, aceștia trebuie să apeleze la ajutor profesionist: consilieri sau agenții specializate. Grupurile de terapie, cum ar fi Alcoolicii Anonimi, pot fi de mare ajutor pentru a găsi sprijin emoțional și pentru a putea controla simptomele posibilelor tulburări, pentru că aici se întâlnesc persoane cu probleme similare. Aceste grupuri asistă indivizii în trecerea prin momente dificile sau traumatice, cum ar fi moartea, abuzul, comportamentele adictive sau diferite handicapuri.

## **Organizarea**

Organizarea este importantă pentru a putea lua mesele la timp, pentru odihnă, și mai ales pentru a crea o atmosferă relaxată. Părinții trebuie să aibă o listă zilnică cu lucrurile care trebuie făcute, să țină un calendar cu datele pentru consultații și vaccinuri și să organizeze foarte bine ritmurile de masă, de somn și de joacă ale copilului.

## Capitolul 10

### PARTENERIATUL PĂRINTE - ÎNGRIJITOR

Părinții sunt cele mai importante persoane din viața unui copil. Ei sunt primii și cei mai importanți profesori și au cea mai mare influență asupra copilului. Așa cum copilul învață încă de la naștere câte ceva despre lume, tot așa familia descoperă care sunt caracteristicile bebelușului, stilul, preferințele și ceea ce nu-i place.

Când copilul este dus la creșă sau la grădiniță, este foarte important ca părintele și îngrijitorul să lucreze împreună. Programul creșei sau al grădiniței trebuie construit pornind de la această relație de bază oferind oportunități permanente părinților să se integreze în program și să conștientizeze faptul că roulul lor este foarte important.

În acest capitol vom discuta despre modul în care părinții trebuie să se pregătească pe ei înșiși și să-i pregătească pe copii pentru separarea de casă și intrarea în creșă sau grădiniță și despre procesul de implicare al părinților în programul creșei și al grădiniței.

#### Separarea

La intrarea pentru prima oară în creșă sau în grădiniță, procesul de separare poate fi dificil atât pentru părinți cât și pentru copil și nu trebuie trecut peste acest moment cu ușurință. O mamă și-a exprimat grija astfel:

*„Cel mai greu lucru pe care a trebuit să-l fac vreodată a fost să-mi las copilul în grija altcuiva. Aproape că nu am suportat să-l văd în brațele altei femei. Era ca și cum aș fi lăsat acolo o parte din mine. Nu cred că o să pot face asta în fiecare zi.”*  
(Brazelton, p. 367)

Această mamă este foarte neliniștită. Probabil că e îngrijorată că se va întâmpla ceva cu copilul ei și că nu va putea să facă nimic. Sau poate că îi e teamă ca copilul să nu se lege afectiv de îngrijitoare și să țină mai puțin la ea. Sau poate că se simte vinovată că trebuie să-l lase acolo. Unii părinți se simt ușurați când lasă copilul în brațele unei îngrijitoare competente. A fi părinte este o activitate stresantă atât fizic, cât și emoțional, și bucuria la gândul că vor fi liberi este normală. Alte griji ar putea fi legate de faptul că copilul nu se va afla tot timpul în centrul atenției, că îngrijitoare nu va iubi copilul, sau că nu știe cum să se poarte cu un copil.

Aceste griji sunt foarte naturale și reprezintă doar câteva din emoțiile prin care trece părintele în momentul separării. În plus, părinții se mai confruntă și cu sentimentul de ambivalență: apreciază profesionalismului îngrijitoare, dar se simte inferior acesteia din punct de vedere al cunoștințelor în domeniu.

Primul pas care trebuie făcut în astfel de situații este să fie conștienți de ele și să știe că sunt o reacție naturală la evenimente stresante. Copiii sunt foarte sensibili la stările emoționale ale părinților și vor prelua și ei stresul. Pentru a evita astfel

de momente, este important să discute cu alți părinți care au trecut prin această experiență. Cel mai bine este ca părinții să viziteze creșa sau grădinița, să observe cum se comportă îngrijitorii și să facă cunoștință cu aceștia.

### **Prima vizită**

Vizitând creșa sau grădinița părinții vor deveni mai încrezători văzând că copilul se va afla într-un mediu suportiv și cald. Înainte să viziteze centrul, părinții trebuie să se gândească cum vor să fie îngrijit copilul și ce ar trebui să învețe la creșă sau grădiniță. Asigurați-vă că veți avea timp să stați de vorbă cu îngrijitorii. E important să puneți pe hârtie toate așteptările pe care le aveți de la cei de acolo și întrebări, cum ar fi:

- Există un îngrijitor special pentru copilul meu ?
- Cum mă pot implica în program?
- Îngrijitorii sunt blânzi, deschise spre comunicare ?
- Există informații despre acest program pe care să le pot consulta?
- Pot să-mi vizitez copilul când vreau ?
- Care este programul zilnic ?
- Unde o să-și petreacă copilul cea mai mare parte a zilei ?
- Care sunt procedurile pentru mâncat, dormit și toaletă ?
- O să primesc un raport zilnic verbal sau scris despre activitățile copilului meu ?

Cu cât părinții vizitează mai des centrul, cu atât se vor simți mai liniștiți. În timpul primei vizite, controlați bucătăria, încăperile pentru schimbat scutece, baia și dormitoare, precum și locurile de joacă din curte. Fiți atenți la curățenie, la atitudinea îngrijitorilor și la dispoziția copiilor de acolo. Căutați eventualele surse de pericol și aduceți-le la cunoștință personalului. Felul în care vor reacționa va fi un bun indicator pentru profesionalismul lor. Dacă copilul are anumite nevoi speciale este bine să discutați despre asta cu îngrijitorii pentru ca aceasta să fie pregătită.

### **Vizitele acasă**

Următorul pas este să invitați îngrijitorii la dvs. acasă, dacă este posibil. Această vizită îl va ajuta pe copil să o cunoască pe aceasta, să se familiarizeze cu ea. Copiii mai mari se vor simți flatați că se află în centrul atenției. În timpul vizitei, îngrijitorii îi poate descrie copilului sala de clasă, descriind obiectele de acolo pe care copilul le va recunoaște apoi când va veni prima oară. Dacă copilul este mai mic, această vizită va ajuta la stabilirea unei legături între familie și îngrijitorii.

Vizitele acasă sunt benefice atât pentru părinți cât și pentru îngrijitorii, și dacă este posibil, ar trebui să se repete periodic de-a lungul anului. Astfel, îngrijitorii află mai multe despre cultura familiei, despre preferințele, interacțiunile, obiceiurile acestora și despre eventualele abilități speciale pe care aceștia ar dori să le dezvolte copilului. Familia poate să observe în timpul acestor vizite cât de bine interacționează îngrijitorii cu copilul, să discute despre eventualele nelămuriri sau motive de îngrijorare și despre scopurile pe care și le-au stabilit pentru copilul lor. Deci, vizitele ajută la comunicare și aceasta este benefică pentru ambele părți.



## **Pregătirea copilului**

Odată ce are răspunsurile la toate întrebările și și-a clarificat neînțelegerile, părintele se poate întoarce a doua zi cu copilul la centru pentru a-l familiariza pe acesta cu noul său mediu. Mergeți acolo în timpul programului normal. Dacă ajungeți în timpul unei aniversări sau al unui mini festival, riscați să-i prezentați copilului o situație nerealistă care îl poate copleși. Plimbați-vă cu el prin centru și faceți-i cunoștință cu persoanele pe care le va vedea de acum în fiecare zi, și mai ales faceți-i cunoștință cu ceilalți copii. Arătați-l unde l se va pregăti mâncarea, unde va dormi și unde se va juca. Lăsați-l să se joace un timp cu noii lui prieteni și încurajați-l să exploreze împrejurimile.

Dacă vorbiți liniștit și plin de entuziasm, copilul va fi sigur că sunteți de acord cu această schimbare ceea ce va ușura momentul separării. Discutați împreună cu îngrijitoarea.

## **Trucuri necesare pentru prima zi**

Numai părinții pot judeca dacă copilul reacționează favorabil sau nu la schimbarea produsă. Dacă copilul este timid și temător, probabil că părinții vor petrece mai mult timp pentru a-l familiariza cu noul mediu.

Copiii au diferite reacții în prima zi de creșă/grădiniță. Unii nu pot fi consolati primele câteva zile, în timp ce alții nu au nici o problemă în a se acomoda la noile condiții. Fiecare dintre aceste reacții este normală. Există multe moduri în care părinții pot pregăti copiii pentru separarea inițială. În multe cazuri, ținând cont de următoarele trucuri, puteți ușura perioada de tranziție :

**Petreceți mai mult timp pentru pregătirea plecării copilului.** Împachetați totul din vreme ca să nu fiți nevoiți să vă grăbiți dimineța. Graba duce la creșterea stresului. Lăsați libere câteva minute pentru a vă juca cu copilul înainte de plecare. Separarea va fi mai ușoară.

**Încercați să rămâneți mai mult cu copilul la centru primele câteva zile.** Nu plecați brusc și nu vă furișați. Copilul va reacționa mai bine dacă știe că mama va pleca și are timp să se implice într-o activitate. După ce îl lăsați să se joace cu un alt copil spuneți-i: „Trebuie să plec la serviciu în cinci minute.” Ajutați-l pe copil să se implice într-o activitate. După cele cinci minute, amintiți-i copilului când vă întoarceți să-l luați, luați-l în brațe și urați-i o zi bună. Nnicidată nu vă cereți iertare că trebuie să plecați. Asigurați-l pe copil că e bine să stea acolo și că o să-i placă, sau amintiți-i de un eveniment plăcut care va avea loc în acea zi la centru.

**Cum spuneți „la revedere”.** Dacă nu puteți sta dvs. cu copilul găsiți pe altcineva care să facă acest lucru. Când este timpul să vă luați la revedere luați-l din nou în brațe și apoi plecați. S-ar putea ca la început copilul să plângă și este normal să fie așa. De obicei aceste accese de plâns nu durează mult. Dacă este nevoie, vorbiți cu îngrijitorul sau cu directorul centrului să stea cu el un timp până se liniștește. Unii îngrijitori nu acționează în acest sens dacă nu sunt rugați să o facă: „Acum trebuie să plec, așa că v-aș ruga să aveți puțin grijă de Jamie.” Puteți întreba mai târziu la telefon cum se simte copilul.

**Începeți prin a lăsa copilul mai puțin la centru primele zile.** Dacă este posibil, ajutați-l pe cel mic să se obișnuiască pentru început cu mediul de la creșă/grădiniță, lasându-l mai puțin timp acolo primele zile. Încercați să-l lăsați mai întâi numai dimineața, apoi până după masa de prânz, după somnul de după-amiază, pentru ca în sfârșit să-l puteți lăsa toată ziua. Dacă nu puteți veni mai devreme, cereți ajutorul unui bunic sau unui prieten.

**Încercați să consolidați încrederea copilului în dvs.** Deseori copilul este neliniștit din cauza fricii de abandon. E important ca el să știe unde se vor afla părinții în tot acest timp și când se vor întoarce să-l ia. De exemplu: „Acum trebuie să merg la serviciu, dar vin să te iau imediat după gustarea de după-amiază.” Încercați să veniți la ora stabilită, pentru a nu-l face pe copil să se neliniștească.

**Anunțați-l pe copil dacă veniți să-l luați târziu.** Dacă copilul este mai mare, spuneți-i că pe el îl vor lua părinții ultimul. Asigurați-l că cineva va veni cât de repede posibil să-l ia. Pe măsură ce crește va învăța să se uite la ceas și să vadă că nu este încă timpul să plece acasă. Sugerați-le îngrijitorilor să propună un joc, să le citească sau să facă ceva special cu copiii care vor pleca ultimii.

**Încercați să nu vă grăbiți să ajungeți acasă.** Unii copii vor dori să le arate părinților ce au făcut în timpul zilei. Nu vă mirați dacă copiii se vor supăra că vreți să-l luați și vor dori să mai rămână la centru. Prin asta încearcă să vă transmite că au nevoie de timp pentru a se hotărî să plece. Părinții pot să mai rămână puțin să vorbească cu educatoarele și cu ceilalți părinți. Încercați să-l cunoașteți noii prieteni, jucați-vă cu el puțin și abia apoi plecați.

Lucruri pe care nu trebuie să le uitați în prima zi

- Obiectul preferat al copilului (păturica sau ursulețul)
- O poză de familie pe care să o puneți în pătuțul sau în locul amenajat pentru el
- Fișele medicale și agenda cu vaccinuri dacă este nevoie
- Numărul de telefon la care pot fi găsiți părinții
- Numărul de telefon de la centru (pentru părinte)

## Regresia

Atunci când le este schimbat locul, unii copii pot regresa la stadii inferioare de dezvoltare. Regresia este o reacție normală la situații noi. Deși la grădiniță se descurcă bine, acasă copilul poate prezenta unele probleme (cu mâncatul, cu somnul și uneori pot apărea și accese de plâns). Deși aceste izbucniri pot fi dificil de înțeles, T. Berry Brazelton ne oferă o explicație interesantă:

„Mulți copii se adaptează bine la început, dar dau semne de regresie când ajung acasă. Aceste regresii demonstrează tipul de energie pe care copilul o pune în acțiune pentru a face față schimbărilor. Când are de-a face cu o situație nouă, copilul poate regresa temporar, ca și cum și-ar aduna energia pentru a se adapta. Regresând se întoarce la un stadiu inferior de dezvoltare pentru a se asigura de suportul și afectivitatea părinților și a se putea reorganiza.”

E important ca părinții să fie răbdători și să-l sprijine pe copil în aceste momente, oferindu-i toată dragostea de care are nevoie. E important să discutați cu el despre ceea ce simte pentru a-l ajuta să se înțeleagă mai bine și să poată trece peste această perioadă mai dificilă. Când s-a adaptat complet la creșă/grădiniță, regresia va dispărea și totul va reintra în normal.

### **Strategiile de comunicare**

Deoarece bebelușii sunt complet dependenți de părinți, este important să existe o comunicare zilnică între aceștia și îngrijitori despre starea copilului, despre sănătatea și confortul lui, ca și despre mesele, somnul și obiceiurile de toaletă ale acestuia. Copiii mai mari, deși sunt mai independenți decât sugarii, au nevoie de îngrijire fizică, de afectivitate și de stimulare pentru a se dezvolta adecvat. Comunicarea zilnică este foarte importantă. Este nevoie de mai multe strategii de comunicare pentru a veni în întâmpinarea nevoilor mereu în schimbare ale copilului. Trebuie folosite strategii de comunicare diferite în momente diferite.

**Adusul și luatul copilului de la centru.** Programul încărcat și serviciul lasă puțin timp liber părinților. De aceea, momentele firești în care aceștia se întâlnesc sunt importante pentru a stabili o bună comunicare între familie și școală.

Îngrijitorii cu experiență recomandă ca aceste scurte discuții să aibă loc atunci când copilul este adus sau este luat de la creșă/grădiniță. Dimineața părinții pot discuta cu îngrijitorii despre evenimentele noi din viața copilului (de ex. Statul în șezut pentru prima oară). După-amiaza este propice discuțiilor despre activitățile copilului din timpul zilei respective, iar îngrijitorii le pot reaminti acestora datele și orele ședințelor. Aceste momente sunt importante și pentru a discuta cu alți părinți, pentru a-l observa pe copii jucându-se, pentru a pune întrebări sau pentru a le citi copiilor de la grădiniță o poveste. Nu este indicat să discutați problemele importante în cadrul acestor scurte întâlniri în care sunt și copiii de față. Dacă este nevoie de conversații particulare, puteți face o cerere scrisă pentru a stabili o întâlnire cu directorul centrului sau cu îngrijitorii.

**Comunicarea în scris.** O bună metodă de comunicare este să trimiteți o scurtă notă informativă îngrijitoarei. Acest tip de comunicare este foarte eficient mai ales atunci când copilul are nevoie de medicamente sau trebuie să-și schimbe regimul alimentar. Nota îi va aminti îngrijitoarei ce trebuie să facă. Ea trebuie să conțină indicații precise precum și numărul de telefon al părinților pentru eventuale nelămuriri.

Se poate folosi un caiet pe care să scrie atât îngrijitorul cât și părinții. Acest tip de comunicare este eficient în cazurile în care familia și îngrijitoarea au stabilit un anumit plan pentru copil, cum ar fi introducerea unui nou aliment sau demararea procesului de învățare a regulilor de toaletă. Pe lângă transmiterea de informații de la unii la alții, acest tip de comunicare este util și pentru a consolida legătura dintre părinți și îngrijitoare.

### **Implicarea în programul creșei/grădiniței**

Există mai multe moduri în care părinții se pot implica în programul centrului de educație: comunicarea zilnică cu îngrijitoarea, întâlnirile formale din timpul anului și petrecerea unor perioade de timp la centru.

În limita posibilităților, petreceți cât mai mult timp la centru și luați parte la activitățile zilnice. Poate fi o experiență minunată pentru dvs. Puteți face cunoștință cu toți membrii personalului și puteți discuta cu ceilalți părinți. Este o ocazie unică de a observa modul de interacțiune al copilului cu ceilalți și de a-l sprijini în dezvoltarea socială și emoțională.

Copiii se adaptează mai bine atunci când observă că părinții și îngrijitoarea petrec mult timp împreună. Astfel se asigură că persoanele la care țin se înțeleg bine și se plac. Copiii mai mari se simt foarte importanți atunci când unul dintre părinții sau bunicii săi devin celebri la grădiniță. Dacă le citiți o poveste sau vă jucați în curtea grădiniței cu copiii dvs și cu prietenii lor, aceștia își vor consolida încrederea în sine.

Totuși, pentru mulți dintre părinți este dificil să găsească astfel de momente libere în timpul zilei.

Dacă există organizare și totul se desfășoară conform unui plan dinainte stabilit, se vor găsi modalități de a petrece timp cu copilul dvs. la creșă/grădiniță. Pentru copiii mai mari puteți face o prăjitură pe care să o duceți a doua zi la grădiniță și copilul se va simți răsplătit. De asemenea, puteți căuta haine mai vechi de care nu mai aveți nevoie pe care să le trimiteți la grădiniță pentru confecționarea de costume pentru diferitele carnavaluri și festivaluri, sau oale și farfurii care nu vă mai sunt folositoare pentru organizarea lecțiilor despre gătit. Copiii vor fi foarte încântați să vă povestească seara cum a fost în ziua respectivă. Pentru a găsi mai multe soluții, puteți cere și sfatul îngrijitoarei.

### **Rolul îngrijitoarei**

Părinții vor fi foarte exigenți în alegerea persoanei care se va ocupa de acum înainte de copilul lor. Federația Canadiană pentru îngrijirea Copilului oferă următoarele linii directoare după care se pot orienta aceștia atunci când caută un îngrijitor potrivit.

Calitățile unei bune îngrijitoare:

- Să înțeleagă cum se dezvoltă și cum învață un copil
- Să fie afectuoasă, deschisă și să-l stimuleze pe copil
- Să ofere un mediu stabil și stimulant
- Să caute sprijinul comunității
- Să dorească să participe la realizarea unor planuri pe care părinții și le-au propus pentru copilul lor
- Să comunice efectiv cu părinții

### **Caracteristicile unui bun centru de îngrijire**

- Curățenie și siguranță
- Un mediu propice învățării și îngrijirii unui copil
- Un număr mic de copii la un singur îngrijitor
- Spații special amenajate pentru activitățile din interior și de exterior
- O variație de activități interesante
- Activități de rutină flexibile dar stabile
- Multe jucării și un echipament variat
- Mese consistente și gustări variate

Este esențial ca copiii să dezvolte o relație bazată pe încredere cu un singur îngrijitor. Fiecare îngrijitor va avea în grijă un număr mic de copii. Îngrijitorii trebuie să acorde atenție specială și respect fiecărui copil în parte și familiilor acestora.

### **Relația dintre îngrijitori și familii**

Părinții ar trebui să se aștepte ca îngrijitorul:

- Să respecte cultura și experiența familială a fiecărui copil. Să evidențieze diversitatea acestor experiențe prin jucării, povești, elemente de decorare interioară, și alte activități pe care le aleg pentru programul educativ
- Să-și facă timp pentru a comunica cu părinții. Întrebând pur și simplu ce mai fac membrii familiei, adulții pot afla într-un mod neintruziv informații care-i pot ajuta să înțeleagă mai bine comportamentul copilului din ziua respectivă.
- Să dezvolte o atmosferă caldă, armonioasă care să includă și participarea activă a părinților
- Să acorde atenție eventualelor nelămuriri sau griji ale părinților

Este mult mai eficientă creșterea unui copil atunci când părinții și îngrijitorii se înțeleg bine. Copiii profită de pe urma acestor relații benefice între aduții importanți din viața lor. Îngrijitorul este o persoană care cunoaște bine copiii, are studii de psihologie a copilului și a lucrat cu multe familii tratând multe probleme. El poate fi un prieten, un confident sau un consilier pentru părinți, dând soluții eficiente problemelor pe care la întâlnesc. Părinții au responsabilitatea de a menține o strânsă relație cu îngrijitorii. Beneficiile atât pentru părinți, cât și pentru copii sunt de necontestat.

**VANEMONDE**  
**2005**