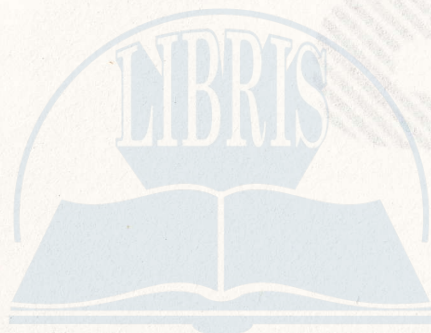




TREI

Joaca

Soluții distractive pentru buna
dezvoltare a copiilor în primii cinci ani

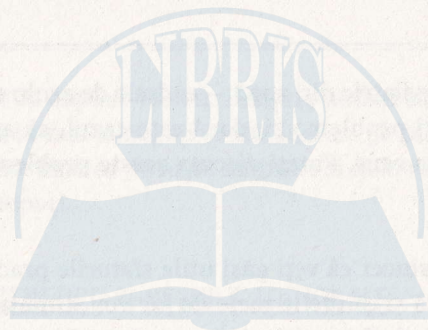
AMANDA GUMMER

Traducere din engleză de Ruxandra Vișan



Cuprins

Introducere	9
Capitolul Unu: Începuturi Jucăușe (0–2 luni)	17
Capitolul Doi: Provocări senzoriale (2–6 luni)	41
Capitolul Trei: Mâncăm și ne jucăm (6–12 luni)	61
Capitolul Patru: În mișcare (12–18 luni)	79
Capitolul Cinci: Imaginația (18–24 luni)	99
Capitolul Șase: Limbajul (2–3 ani)	121
Capitolul Șapte: Dezvoltarea socială (3–4 ani)	143
Capitolul Opt: Să începem școala (de la 4 ani în sus)	169
Remarci finale	195
Anexă. Cântece și poezii pentru copii	197
Mulțumiri	203



Capitolul Unu

Începuturi jucăușe

(0-2 LUNI)

Primele câteva săptămâni din viața bebelușului sunt o perioadă de acomodare atât pentru părinți, cât și pentru copii, și de multe ori sunt marcate de probleme. Rezolvarea acestor probleme și menținerea unei atitudini pozitive asupra vieții de familie poate promova atașamentul, poate mări implicarea și acceptarea noului copil de către membrii familiei, contribuind și la evitarea depresiei postnatale. Cu toate acestea, poate fi extrem de dificil să vă păstrați o atitudine optimistă și jucăușă atunci când vă confrunțați cu un somn întrerupt, un copil iritabil sau agitația hormonală ce însoțește primele câteva săptămâni după naștere.

Este important pentru bebeluș să puteți să aveți grijă de voi în aceste prime săptămâni. Dacă vă simțiți sănătoși și fericiți, veți fi mai capabili să identificați și să răspundeți în mod adecvat la diferitele tipuri de plâns ale copilului și veți fi mai pregătiți să gestionați somnul întrerupt. Vă veți simți și mai dispuși și mai motivați să continuați să întrețineți relațiile care sunt importante pentru voi, astfel oferindu-i copilului un model sănătos de urmat și menținând o prețioasă rețea de înțajutorare.

Copiii nou-născuți pot părea foarte pasivi și, în vreme ce proaspeții părinți încearcă să se acomodeze cu schimbarea din familia lor, pot fi neatenți la unele dintre cele mai subtile

semne de dezvoltare asociate cu primele săptămâni de viață. Cea mai însemnată dezvoltare de la această vârstă este cea fizică: recăștigarea greutății de la naștere și întărirea mușchilor. Cu toate acestea, se fac și pași importanți către dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială, încă din ziua în care se naște bebelușul.

Bebelușii pot auzi sunete încă din uter și auzul se dezvoltă rapid după naștere. Gustul și mirosul sunt complet dezvoltate atunci când bebelușul se naște, în timp ce vederea se dezvoltă complet abia după câteva săptămâni. Bebelușul va fi hipersensibil atunci când este atins, datorită concentrării de receptori nervoși de pe suprafața corpului său micuț, dar nu va fi încă în stare să-și coordoneze mișcările sau să se folosească de pipăit pentru a explora lumea în același mod ca adultul. Bebelușul își va folosi limba și buzele pentru a explora forma, textura și temperatura, precum și gustul obiectelor din jur.

Acest capitol va identifica unele dintre principalele repere în dezvoltare la care trebuie să fiți atenți și vă va sugera moduri jucăușe de-a stimula o dezvoltare sănătoasă.

LA CE SĂ FIȚI ATENȚI ÎN ACEST STADIU

Toți bebelușii se dezvoltă diferit, iar cei prematuri au nevoie de timp pentru a-i prinde din urmă pe cei născuți la termen, din punctul de vedere al dezvoltării. Atunci când urmăriți dezvoltarea unui sugar născut prematur, trebuie să vă asigurați că luați în calcul vârsta sa corectată (adică data la care trebuia să vină, în mod normal, pe lume), căci îi vor trebui luni (dacă nu ani) să îi prindă pe ceilalți din urmă.

Vă va face plăcere să urmăriți trăsăturile esențiale ale bebelușului în primele săptămâni de viață.

DEZVOLTAREA FIZICĂ ȘI SENZORIALĂ

VEDEREA

Bebelușii se concentrează pe culorile care contrastează. Probabil copilul se va uita la marginile fotografiilor, la ferestre sau la imagini în culoare contrastantă. Vederea i se va dezvolta rapid în primele săptămâni, permițându-i să se concentreze la imagini și obiecte din ce în ce mai subtile și detaliate.

Bebelușii, chiar și nou-născuții, au tendința să se uite la fețe — un atribut care le permite să recunoască mai repede fața celui care are cel mai mult grijă de ei, facilitând astfel crearea legăturii și a atașamentului. Bebelușul va începe să recunoască fețele după două săptămâni.

AUZUL

Bebelușii aud zgomote bruște și se întorc către ele încă de la o vârstă fragedă. Tuturor bebelușilor trebuie să li se facă un test auditiv în primele săptămâni (dacă nu l-ați făcut, vorbiți cu medicul); puteți însă și să stimulați competențele de ascultare și să verificați capacitatea de-a auzi, dacă vă puneți bebelușul pe spate și dacă faceți un zgomot puternic lângă el, în raza sa vizuală. Dacă bebelușul aude, atunci își va întoarce capul spre sunet. Depistarea timpurie a problemelor de auz poate duce la evitarea întârzierii în dezvoltarea vorbirii, astfel încât este o idee bună să vă jucați adesea jocuri cu sunete. Va fi în stare să recunoască vocile părinților după două săptămâni.

CONTROLUL CAPULUI

Este important să susțineți capul bebelușului până când poate să și-l țină singur (în mod normal după cel puțin cinci săptămâni). Mușchii gâtului pot să fie întăriți dacă îi țineți capul pe pieptul vostru, ca să se poată uita peste umărul vostru și să înceapă să-și ridice capul, dar asigurați-vă că puteți să-i susțineți capul dacă se întoarce brusc.



PE BURTICĂ

Bebelușul petrece mult timp culcat pe spate dormind, dar are nevoie și să stea pe burtă, pentru a se dezvolta atât fizic, cât și mental. Aceasta se numește a sta „pe burtică” și este un mod foarte bun de a stimula bebelușii să-și ridice capul și să-și dezvolte mușchii gâtului. Încercați să vă mișcați prin cameră în timp ce bebelușul stă pe burtică, pentru a-l motiva să încerce să-și ridice capul, din dorința de a se uita la voi.

REFLEXE

Bebelușii se nasc cu reflexe automate și acestea sunt indicii cruciale că sistemul lor nervos are „conexiuni” corecte. De exemplu, dacă va cădea o lumină puternică pe fața bebelușului, atunci își va închide ochii, iar dacă îi puneți ceva în gură, el va suga automat.

Dacă îi puneți ceva în mână, el își va închide pumnul și se va ține strâns de obiect. Multe dintre aceste reflexe dispar după câteva luni, dar este bine să verificați că ele există încă din primele săptămâni și să vorbiți cu medicul dacă sunteți îngrijorat.

REFLEXUL PUNCTELOR CARDINALE

Acesta este reflexul care îl ajută pe nou-născut să găsească sânul mamei pentru a se hrăni. Puteți testa acest reflex, atingând bebelușul blând pe obraz — el se va întoarce în direcția atingerii, cu gura deschisă, gata să sugă.

Reflexul punctelor cardinale va începe să se atenueze atunci când bebelușul va avea vârsta între trei și patru luni (deși mulți vor continua să facă acest lucru în somn și după patru luni). Pe măsură ce reflexul dispare, bebelușii încep să-și folosească simțul mirosului, al văzului și al auzului, pentru a-și da seama când este vorba despre mâncare. Reflexul punctelor cardinale poate fi adesea confundat cu semnele foamei, dar bebelușul va face mișcări de căutare de fiecare dată când este atins pe obraz, indiferent de cât de foame îi este.

REFLEXUL DE SUPT

Acesta este unul dintre cele mai importante reflexe cu care se naște copilul și care îi permite să se hrănească. Reflexul de supt se declanșează atunci când ceva (sânul, tetina sau degetul părintelui) îi atinge cerul gurii. Bebelușul va reacționa sugând sânul sau tetina, ceea ce îi va permite să găsească lapte.

Bebelușul va pierde acest reflex în jurul vârstei de patru luni, atunci când poate deja să recunoască sânul sau sticla, și începe să sugă cu anticipație.

Pentru că reflexul de supt nu se dezvoltă decât în jurul săptămânii 36 de sarcină, bebelușii prematuri vor avea nevoie de un tub de hrănire până dobândesc acest reflex. Prematurii se vor dezvolta în ritm diferit, iar acest reflex poate apărea mai devreme sau mai târziu, în funcție de gradul de prematuritate. Introducerea unei suzete poate încuraja apariția acestui reflex.



PUTEREA UNEI ÎMBRĂȚIȘĂRI STRÂNSE

Pentru că s-a tot vorbit despre legătura dintre comportamentul antisocial și problemele de sănătate mentală, trebuie să alegeți jucării care să stimuleze dezvoltarea emoțională a copiilor.

Încă de acum jumătate de secol, cercetătorii au arătat câtă nevoie au copiii să fie liniștiți și să se simtă în siguranță din punct de vedere afectiv. Nevoile emoționale, ca de exemplu alinarea, dragostea și atașamentul, sunt vitale pentru dezvoltarea lor, căci fără de ele copiii nu vor fi capabili să-și dezvolte încrederea în sine, simțul identității și independența.

Un mediu plin de grijă, cu persoane accesibile din punct de vedere emoțional și cu relații pline de satisfacții de ambele părți, este cel mai bun lucru care i se poate oferi unui copil, dar există și alte lucruri care contribuie la dezvoltarea emoțională a celui mic.

Ursuleții sunt cea mai populară primă jucărie a copiilor și faptul că, atunci când crește și devine îngrijorat, micuțul îi îmbrățișează arată cât sunt de importanți. Mulți adulți își amintesc de ursuleții din copilărie cu tandrețe, întrucât au fost foarte importanți pentru ei.

Mirosul este foarte legat de memoria afectivă și ursuleții care au fost strâns ținuți în brațe dezvoltă un miros personal, pe care copiii îl găsesc liniștitor.

Pentru că sunt moi, ursuleții sunt ușor de ținut în brațe, iar fețele le conferă personalitate, ceea ce le lipsește păturicilor, astfel încât copiii pot să-și transfere sentimentele asupra lor. Ursulețul poate ține locul unei persoane atunci când micuții vor să-și rezolve problemele. Nu e ca și cum ursuleții pot să țină locul unui adult căruia îi pasă, dar noaptea târziu, atunci când copilul ar trebui să doarmă, jucăriile îl ajută să se relaxeze și să doarmă bine, astfel că părinții vor fi odihniți a doua zi.

Copiii se tem adesea că grijile lor sunt prostești și că adulții nu le vor înțelege. Faptul că jucăriile sau animalele nu le răspund le fac buni ascultători și copiii își pot adesea depăși problemele și găsi propriile soluții spunându-le cu voce tare — aceasta este ideea majorității terapiilor bazate pe ascultare, care sunt așa de populare în zilele noastre.

Dacă părinții își ascultă copilul, atunci când acesta ține un ursuleț în brațe, micuțul va asocia ursulețul cu sentimente pozitive de securitate, iubire și calm, astfel că îmbrățișarea acestei jucării va recrea acele sentimente și copilul se va putea face față dificultăților cu care se confruntă, chiar dacă părintele nu este acolo.

În timpul perioadelor de schimbare sau de stres, părinții ar trebui să nu încerce să spele prea mult ursulețul și să nu schimbe deloc aroma detergentului, dacă într-adevăr jucăria trebuie spălată. Mirosul ursulețului face parte din efectul liniștitor.

Puteți să folosiți jucăriile de pluș pentru a menține o continuitate între grădinița copilului și casă și a putea ajuta la procesul de acomodare.

Astfel, cu toate jucăriile sofisticate care sunt azi pe piață, nu ar fi rău să vă gândiți mai degrabă la un ursuleț de care să se atașeze și să-i ajutați pe micuți să se transforme în adulți mulțumiți și sănătoși din punct de vedere afectiv.

ACTIVITĂȚI DE JOC

Acum este timpul potrivit să inițiați jocuri care-l învață pe copil să-și aștepte rândul. Explicați-i cu răbdare etapele, spunându-i lucruri ca de exemplu: „Acum este rândul meu să construiesc un turn” sau „Dă-mi din cuburile roșii și eu o să-ți dau din cele verzi”.

JOCUL DE MEMORIE

Acesta este un joc foarte bun pentru a menține atenția copilului, a îmbunătăți durata concentrației și a dezvolta abilitățile de memorie. Puneți patru sau cinci obiecte în fața copilului și rugați-l să-și amintească ce vede. Dați-i 20 de secunde și apoi acoperiți-le din nou cu un prosop. Puneți-l să spună ce obiecte sunt sub prosop. Dacă poate să le spună pe toate, adăugați mai multe obiecte, iar dacă nu reușește, scădeți numărul obiectelor.

ACTIVITĂȚILE ARTISTICE

Încercați să faceți creativitatea cât se poate de variată și amuzantă introducând diverse texturi, culori și materiale. Sclipiciul, lipiciul, lutul și de materiale textile interesante sunt excelente pentru crearea de efecte și forme. Diversele materiale încurajează copilul să folosească diferiți mușchi și să-și formeze capacitatea de a modela, de-a uda sau de a-și lipi creațiile. Varietatea consistenței lor îl va învăța să deosebească între tare, moale, ud, uscat, neted și multe alte suprafețe!

Încurajați luarea de decizii, întrebându-vă copilul ce vrea să facă și lăsându-l să-și aleagă materialele care crede că merg cel mai bine. De exemplu, dacă vrea să facă un câine, poate să aleagă lut pentru corp și să-l picteze sau poate să deseneze câinele și să lipească material gros pe hârtie ca să creeze un efect realist.

Modelarea cu deșeuri — ca role de hârtie igienică, cutii goale de iaurt sau de cereale — îl poate distra foarte mult, în același timp încurajându-i motricitatea fină și procesele mentale.

