

GAIL REICHLIN este de profesie educatoare, având o experiență pedagogică de 47 de ani. De asemenea, este un orator respectat în Statele Unite, oferind sfaturi pe tema disciplinei pozitive – atât pentru părinți, cât și pentru profesori. Este director fondator și executiv al organizației nonprofit Parents Resource Network cu sediul în Chicago, Illinois, pe care a înființat-o în 1984 cu scopul de a oferi instruire și soluții la problemele frecvente de care se lovesc părinții cu copii mici.

Gail Reichlin oferă și sesiuni de consultanță pentru părinți, pe tema comportamentelor dificile ale copiilor, și este implicată în multe programe și proiecte destinate preșcolarilor. Mai mult, este frecvent invitată în emisiuni radio și TV și colaborează cu presa scrisă (*Parenting Magazine*, *Scholastic's Parent & Child Magazine*, *Redbook* etc.).

Este mama a trei copii deja mari și bunica iubitoare a lui Noah, în vârstă de 11 ani, și a Taliei, în vârstă de 9 ani.

CAROLINE WINKLER este scriitoare și a găzduit, împreună cu Gail Reichlin, o emisiune TV despre experiența de părinte, difuzată în Chicago. Cele două autoare au creat un site menit să ajute și să susțină familiile cu copii: www.pocketparent.com. Aidoma colaboratoarei sale, este mamă a trei copii.

GAIL REICHLIN
CAROLINE WINKLER

Ghid esențial de
PARENTING

Ediția a II-a, revizuită

Traducere din engleză de
Ileana Achim

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
REICHLIN, GAIL**

Ghid esențial de parenting / Gail Reichlin & Caroline Winkler ; trad. de Ileana Achim.

- Ed. a 2-a, rev.. - București : Curtea Veche Publishing, 2019
ISBN 978-606-44-0191-5

I. Winkler, Caroline
II. Achim, Ileana (trad.)

159.9

Corector: Elena Tătaru
Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHÉ PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

GAIL REICHLIN & CAROLINE WINKLER
First published in the United States under the title:
The Pocket Parent

Copyright © 2004 by Gail Reichlin & Caroline Winkler
Published by arrangement with Workman Publishing Co., Inc., New York
All rights reserved.

Carte publicată pentru prima dată în limba română
la Curtea Veche Publishing în anul 2011, cu titlul *Ghid de buzunar pentru părinți*.

© Curtea Veche Publishing, 2019
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0191-5



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	15
<i>Introducere</i>	
De la părinte la părinte	17
Fundamente	25
Definiții: termeni legați de disciplină	27
Alegerea unor consecințe adecvate	29
Definiții: termeni din domeniul comunicării	30
Cum să țineți un consiliu de familie	32
Mânia	34
Jocul de rol	41
Un nou bebeluș în familie	47
Cuvintele urâte	55
Ora de culcare	61
Mușcatul	69
Treburile casei	77
Treburile potrivite pentru copiii între doi și cinci ani	79
Compararea și etichetarea copiilor	87
Moartea	95
Disciplina	104

Vizita la pediatru și la dentist.....	116
Fricile nocturne	124
Cearța în fața copiilor	131
Reguli de bază pentru „o ceartă corectă“	132
Primele zile la grădiniță.....	139
Prieteni	145
Cum îi ajutăm pe copii să învețe să împartă cu alți copii ceea ce au	147
Cum socializează copiii în funcție de vârstă	149
Trucuri pentru organizarea unei întâlniri de joacă la voi acasă.....	152
„Ia-mi și mie!“	156
Bunicii	165
Cadourile	166
„Te urâsc!“	174
Pumni și picioare.....	182
Alternative la pumni și picioare.....	187
Nu mă mai întrerupe!	191
Nu mă ascultă!	199
Minciunile	208
Cum gândește un copil între doi și cinci ani?	210
Chiar este o „minciună“?	213
Politețea	221
Ora de masă	228
Să ne distrăm cu mâncarea.....	238
„Balamucul“ de dimineață	239
Strânsul jucăriilor	248
Folosirea oliței și a toaletei	255
Semne că cel mic este pregătit pentru oliță	256

Luptele pentru putere.....	264
Stima de sine	271
Laudele – trucuri și sfaturi.....	274
Anxietatea de separare.....	282
Cum să ușurați momentele de tranziție pentru copii	286
Sexualitatea.....	289
Rivalitatea dintre frați	297
Străinii.....	309
Crizele de furie.....	314
Televizorul, calculatorul și jocurile video	322
Resurse filmografice pentru părinți.....	324
Suptul degetului.....	330
„Time-out“	338
Trucuri referitoare la „time-out“	339
Cu copiii la drum.....	345
Liste utile.....	346
Valorile.....	359
Smiorcăiala	368
Vai de capul meu!	375

ce să faci cu un copil de trei ani cuprins de febra „cumpărăturilor“ decât un părinte care a mai trecut prin așa ceva, care a găsit o strategie de succes și care poate discuta cu tine de la egal la egal?

Gail Reichlin și Caroline Winkler sunt exact genul de părinți pe care i-ai căuta pentru a cere sfaturi. O cunosc pe Gail de mulți ani și știu că este cea mai în măsură să scrie o carte despre creșterea copiilor. Are o experiență extraordinară de bogată în domeniu și este foarte devotată copiilor. Atât Gail, cât și Caroline Winkler, coautoarea cărții, sunt două femei extrem de capabile, care vorbesc din experiența lor de viață (amândouă au câte trei copii), în urma căreia s-a născut cartea de față – un ghid bine scris, concis, de încredere și deosebit de prețios pentru părinții și specialiștii care iubesc copiii mici și lucrează cu ei. Cartea răspunde majorității întrebărilor cititorului și este scrisă cu inteligență, cunoștințe solide și o sinceră afecțiune. E aproape la fel ca a le cunoaște personal pe Gail și Caroline și vă stă la dispoziție oricând aveți nevoie de ea.

– Dr. Burton L. White, autor al cărților *The New First Three Years of Life* și *Raising a Happy Unspoiled Child*

INTRODUCERE

De la părinte la părinte

Când ați auzit ultima oară pe cineva recunoscând ce treabă minunată faceți ca părinte? Gândiți-vă o clipă. Închipuiți-vă cum ar fi dacă piticul vostru de trei ani ar exclama recunoscător: „Mami, mulțumesc că mi-ai amintit să-mi adun jucăriile.“ Sau cum ar fi dacă puștiul vostru de cinci ani v-ar face, spontan, acest compliment la masă: „Tati, îți mulțumesc că ai gătit atâtea legume sănătoase. Ai cu adevărat grijă de mine.“

Știm cu toții – un astfel de comportament este foarte puțin probabil să se întâlnească în viața reală. De fapt, în viața reală, cei mai mulți dintre noi fac o treabă impresionantă ca părinți, deși nu primesc pentru asta decât foarte puține mulțumiri sau chiar deloc – și niciun pic de pregătire. Cel mai adesea, ne trezim că lucrăm, de fapt, după ureche. Și având atâtea obligații în viața de zi cu zi, plus o grămadă de decizii de luat pe termen scurt sau lung, putem deveni confuzi, irascibili cu copiii noștri și îngrozitor de stresați. Iar asta duce la sentimente de anxietate, vinovăție și neputință.

S-au dus vremurile generațiilor trecute, când o vecină găsea răgaz să ne asculte povestind ce isprăvi au mai făcut copiii noștri. Cunoașteți genul de vecină – puțin mai în

vârstă, cu mult simț al umorului, gata să-ți ofere o cafea, o îmbrățișare încurajatoare și să-ți spună că și ea a trecut prin toate astea. Poveștile ei despre cum s-a descurcat cu copiii erau de un uriaș bun-simț. Dar părinții de astăzi care stau acasă descoperă că vecinii sunt mai tot timpul ocupați, iar părinții care nu muncesc de acasă găsesc prea puțin timp la serviciu pentru a discuta probleme de familie. Așa că, dacă aveți o zi foarte proastă, simțiți că ați ajuns la capătul puterilor și vă vine de-a dreptul să urlați după ajutor... cine vă poate ajuta să vă reveniți?

Nu vă descurajați, nu sunteți singuri! După 30 de ani de lucru cu părinți și copii, știm ce întrebări au părinții și am conceput *Ghid de buzunar pentru părinți* ca pe un îndrumar vesel și prietenos ce vă ajută să descoperiți toate răspunsurile de care aveți nevoie. Presărat cu umor și compasiune, ghidul vă stă la dispoziție în situațiile ocazionale – sau poate frecvente – când copilul vostru nu se poartă cum ar trebui. La urma urmei, un copil între doi și cinci ani îl poate supune pe părinte la nenumărate încercări zi de zi.

Am trecut și noi prin așa ceva – momente stânjenitoare în public, senzația de neputință în fața unor ambiții tot mai aprige, răbdarea pierdută în clipa în care copilul nu ne mai dă atenție. Și, în zilele noastre cele mai rele, ne-am trezit că ne adresăm copiilor noștri ca dușmanului cel mai mare – zbirând de dimineată până seara ca la armată. „Mai repede!“ „Oprește-l acum!“ „Ai auzit?“ „Încetează odată!“ „Îl doare pe fratele tău!“ „Cere-i iertare!“ „Iar ai uitat regula!... În casa asta ne iubim cu toții!“

În primii ani după ce am devenit părinți, amândouă găseam sfaturi peste tot, dar o mare parte dintre ele erau copleșitoare, contradictorii și deloc liniștitoare. Noi

căutam soluții practice, de bun-simț, pentru problemele de creștere a copiilor. Am citit cu nesaț tot ce aveau de spus „specialiștii“. Cu toate acestea, ne-am simțit, adeseori, mai nedumerite, mai stângace, mai vinovate și mai frustrate în urma eforturilor noastre.

Cartea de față este scrisă exact așa cum ar vorbi între ei prietenii. Subiectele abordate sunt diverse, de la cele foarte practice – cum să supraviețuiți balamucului de dimineată și cum să împărțiți treburile în casă – până la cele mai profunde, de pildă, cum să explicați copiilor moartea, cum să le cultivați stima de sine și cum să-i învățați valorile. Am ales un ton relaxat și informal – tonul unei „discuții între vecini“. Ne-am propus să vă ajutăm să deveniți mai încrezători în voi, ca părinți. La urma urmei, *voi* sunteți specialiștii în ceea ce-i privește pe copiii voștri. Nimeni nu vă cunoaște copilul mai bine decât voi. Sugestiile noastre sunt doar atât – simple sugestii. Nu sunt lucruri pe care *trebuie* să le faceți sau pe care *nu trebuie* să le faceți niciodată. În cartea de față, practic, nu există sfaturi sau interdicții neliniștitoare.

Dacă nu sunteți mulțumiți de metodele de disciplinare pe care le folosiți automat (de pildă, țipatul, critica, bătaia, cicălitul, amenințările, mituirea sau pedepsele) și vă treziți adesea că vă răstiți la cei la care țineți cel mai mult, suntem convinse că această carte vă va ajuta să găsiți alternative. Credem că, pentru a schimba comportamentul copilului, de multe ori trebuie să vă schimbați mai întâi *voi* comportamentul! O bună comunicare este cheia rezolvării problemelor. Arătăm prin sute de exemple ce spun părinții și explicăm ce mesaj ajunge la copii. Oferim, în același timp, multe soluții pentru schimbarea în bine a

acestor conversații, cu păstrarea limitelor necesare, dar reacționând cu înțelegere și empatie față de sentimentele copilului. Merită osteneala să păstrați deschise liniile de comunicare în primii ani de viață și sugerăm numeroase feluri de a face acest lucru.

Ghid de buzunar pentru părinți abordează problema disciplinei dintr-un punct de vedere foarte precis: copiii trebuie învățați ce e bine și ce e rău, fiind respectată, în același timp, atât demnitatea părintelui, cât și a copilului. Cartea noastră vă încurajează să vă gândiți nu numai la ce trebuie să spuneți, ci și la *cum* s-o spuneți. Felul în care ne hotărâm să comunicăm poate încuraja un copil să coopereze, poate întări raportul nostru general cu familia și ne poate ajuta să găsim mai mult timp pentru a ne bucura unii de alții.

Considerăm că disciplinarea eficientă înseamnă să te ocupi și de comportamentul necuviincios, dar și de sentimentele din spatele lui. De exemplu, dacă puștiul vostru se ia la bătaie cu alt copil, este treaba voastră să opriți bătaia care s-a încins și să atribuiți o măsură adecvată aceluia act agresiv. Arătăm, totodată, importanța de a vă face timp pentru a înțelege sentimentele de mânie după ce lucrurile s-au calmat. Scopul acestei abordări este să încercați, în primul rând, să înțelegeți de ce a apărut acel comportament nelalocul lui. Apoi, ocupându-vă de problema de fond pe care o descoperiți, care poate nu are nimic de-a face cu persoana cu care s-a încăierat copilul (de exemplu, se dovedește că este gelos pe frățiorul lui care tocmai s-a născut), aveți șanse mult mai mari de a împiedica repetarea acestui comportament.

Sunteți primul profesor al copilului vostru, și în primii ani puteți să-l ajutați cu adevărat să-și formeze conștiința de sine și capacitatea de a se autodisciplina. Nu numai că am inclus un subiect separat despre procesul de educare a copiilor în sensul valorilor, dar temele compasiunii și sensibilității se regăsesc pe tot cuprinsul cărții. Ilustrăm faptul că cele mai importante lecții se oferă devenind chiar voi un exemplu al comportamentului dorit, dar și exprimându-vă adecvat sentimentele. Am inclus tehnici de rezolvare a conflictelor și expresii concrete pe care părinții le pot folosi pentru a-i ajuta pe copii în primul rând să-și identifice sentimentele, și apoi pentru a-i încuraja să-și exprime sentimentele mai mult verbal decât fizic. Vă ajutăm să sădiți din timp empatia și compasiunea în copilul vostru, lucru care îi va fi de folos toată viața.

De ce punem atât accent, în primii ani de viață, pe comunicare și disciplinarea cu demnitate atât în cazul copilului, cât și al părintelui? Deoarece familiile sănătoase sunt pietrele de temelie ale unei societăți sănătoase. Familia îi oferă copilului primele sentimente de acceptare și apartenență la un loc stabil, precum și relații care durează toată viața. În primii ani de viață, familia este primul loc în care copiii învață să-și controleze impulsurile și să arate respect și iubire față de ceilalți. Familia este un loc sigur, în care voi și copiii voștri aveți voie să greșiți și să învățați din greșeli. Și, cu toate că familiile sănătoase variază ca structură (există familii nucleare, familii cu un părinte vitreg, familii cu un singur părinte, familii cu doi părinți de același sex și așa mai departe), toate familiile de succes sunt o sursă nesfârșită de iubire necondiționată, înțelegere și încurajare. În primii ani de viață, în acest mediu ocrotitor, se împlinesc nevoile, se validează sentimentele, se împărtășește simțul

umorului și se învață lecții de viață – ajutându-i pe fetețe și băieți să devină adulți puternici și, totodată, sensibili în lumea în care trăiesc.

Un ghid pentru părinți ocupați

Ghid de buzunar pentru părinți are un limbaj accesibil, cartea fiind editată într-un format mic, portabil. Nu e nicio coincidență că nu există capitole cu litera Z. Asta pentru că cei mai mulți părinți care au copii între doi și cinci ani rareori ajung acolo! În schimb, am avut grijă să terminăm cu „V” de la „Vai de capul meu!”, căci, cu siguranță, orice părinte de copil mic s-a găsit de multe, foarte multe ori în această situație! Am conceput această carte astfel încât să coincidă cu viețile extrem de ocupate ale părinților de astăzi. Fiecare subiect poate fi citit separat. În plus, fiecare capitol a fost organizat în trei secțiuni principale și, în funcție de cât timp aveți, acestea pot fi citite ca paragrafe distincte.

- **Întrebare și răspuns.** Prezentăm o întrebare frecventă despre o problemă des întâlnită, urmată de un răspuns din partea noastră, în care oferim o scurtă explicație a ceea ce este normal din punctul de vedere al dezvoltării.
- **Idei salvatoare.** Fiecare asemenea secțiune are o colecție substanțială de trucuri, care sperăm să vă ajute să nu vă pierdeți mințile. Fiecare truc este întors pe toate fețele. Unele dintre secțiunile cu probleme „spinoase” – cele care solicită acțiune imediată din partea părinților – continuă cu o secțiune intitulată „Reacții imediate”. Acestea conțin o listă de lucruri care trebuie făcute rapid, dacă, să spunem, copilul

vostru îl mușcă sau îl lovește pe altul, face o criză de furie în public sau folosește un limbaj inadmisibil în conversațiile cu ceilalți.

- Lista generală de „Idei salvatoare” este alcătuită din propriile noastre concluzii și soluții practice atent selectate, precum și din cele venite de la alți specialiști în copilăria timpurie și de la *adevărații* specialiști – mamele și tații aflați în tranșeele meseriei de părinte. Toate sunt intercalate cu anecdote din viața reală – iarăși, unele trăite de noi, altele aflate de la mămici și tătici care ne-au împărtășit poveștile lor. Fiecare istorioară se leagă de trucul prezentat anterior. Țineți minte, însă, că nicio soluție nu funcționează pentru toți copiii și nici măcar în cazul aceluiași copil de fiecare dată. De aceea vă oferim mai multe, ca să aveți de unde alege. Am inclus în această secțiune și ceea ce numim „Capul sus”, o mică „îmbrățișare verbală” care să vă asigure că nu sunteți singurul părinte care regretă, uneori, felul în care simte sau acționează într-o situație dificilă. Să sperăm că vă consolează gândul că nimeni nu e perfect!
- **Miezul problemei.** Fiecare secțiune de acest tip este un mesaj atent gândit, care pune accentul pe un aspect pozitiv al fiecărei probleme dificile. Afirmările acestea sunt menite să vă încurajeze să renunțați la mânia, vinovăția sau neliniștea voastră, pe măsură ce descoperiți modalități mai eficiente de a vă ocupa de problema respectivă. Dacă doriți, puteți merge direct la „Miezul problemei” (situat la sfârșitul ultimei pagini a fiecărui subiect) și lua de acolo o „fărâmă de înțelepciune” referitoare la dificultatea reală a problemei care vă frământă.

Deși cartea își propune să se ocupe de probleme dificile și este concepută astfel încât să fie ușor accesibilă la nevoie, ea se bazează pe perspective și atitudini pozitive despre creșterea unor copii sănătoși și fericiți. Dacă alegeți să folosiți tehnici din această carte, considerăm că veți căpăta mai multă încredere în voi înșivă și veți aborda cu mai mult succes problemele dificile. Întreaga dinamică a familiei va lua și ea o turnură pozitivă, lăsându-vă mai mult răgaz pentru a observa și a vă bucura de clipele prețioase ale copilăriei.

Țineți cartea la îndemână, astfel încât să o găsiți ori de câte ori aveți nevoie de soluții rapide, strategii pozitive de disciplină, sfaturi ca „de la vecin la vecin” și, bineînțeles, de cineva care să vă asigure că n-o să vă pierdeți mințile!

– GAIL REICHLIN și CAROLINE WINKLER

Fundamente

Se știe că toți copiii între doi și cinci ani sunt neascultători – unii din când în când, alții mai des. Și, cu toate că nu putem ști întotdeauna când va izbucni următoarea criză sau când va apărea următoarea greșeală, ne putem, totuși, controla modul în care alegem să reacționăm față de astfel de ieșiri.

Am inclus informațiile de mai jos pentru a vă ajuta să înțelegeți atât filozofia disciplinării, cât și stilul de comunicare ce ghidează sutele de trucuri din *Ghid de buzunar pentru părinți*.

Vă încurajăm să filtrați nenumăratele sugestii pe care vi le oferim în funcție de personalitatea voastră și propriul stil de a vă crește copiii și să folosiți ceea ce credeți că se potrivește familiei voastre.

Disciplină vs. pedeapsă

Filozofia noastră de disciplinare nu este sinonimă cu „pedeapsă”. Dar nu este nici o abordare mototoală care să le permită copiilor să facă legea. Bazată pe iubire necondiționată și limite riguroase, ea este permisivă cu sentimentele, dar strictă în ceea ce privește comportamentul,

propunându-și să păstreze intacte demnitatea și stima de sine a copilului. Filozofia noastră de disciplinare este procesul prin care îi învățăm pe copii să deosebească binele de rău prin numeroase strategii, printre ele aflându-se și comportamentul ori atitudinile pe care le dați ca exemplu copilului vostru. Importante sunt și discuțiile planificate, fie în particular, fie cu întreaga familie. La aceste discuții planificate se trec în revistă (adesea de mai multe ori) comportamentele necuviincioase, pentru a-i ajuta pe copii să deprindă mai bine lecțiile pe care trebuie să și le însușească. Accentul acestei filozofii cade pe rezolvarea problemei (și nu pe rușine, învinuire, frică sau vinovăție) într-un cadru clar de reguli, valori și morală.

Pedeapsa este, de fapt, destul de diferită de disciplinare – așa cum tocmai am definit-o. Pedeapsa este un tip de consecință în care se produce o suferință fizică sau în care ofensatorul are de suferit într-un mod oarecare. Un părinte furios care, luat de val, decide să pedepsească un copil ca urmare a comportamentului său necuviincios pare adesea să aibă intenția de „a fi chit” („Îi arăt eu cine e șeful!”). Copiii răspund, adesea, cu propriile sentimente de răzbunare, nu de remușcare, ceea ce perpetuează comportamentul negativ. Deși este mai degrabă o problemă de semantică, mulți părinți și profesori sunt de acord că există o diferență uriașă între un copil „bine disciplinat” și un copil „pedepsit frecvent”. De fapt, atunci când copiii au de-a face cu limite ferme și previzibile, se simt protejați, se simt în siguranță și se simt iubiți.

Definiții: termeni legați de disciplină

Părinții au de-a face, în mare, cu două tipuri de situații de disciplinare: să-l oprească pe copil să facă ceva rău și să-l determine să facă ceva bun. Felul în care definim noi disciplina are două aspecte. În primul rând, disciplina înseamnă, pe termen scurt, control; stabilirea limitelor și oprirea imediată a comportamentului nedorit sau periculos al copilului, fără a-l răni fizic sau sufletește. În special în primii ani ai copilăriei, acceptați responsabilitatea de a vă îndruma copilul cu înțelepciune, iubire și limitări, devenind reperul său *extern* de control, până când se va putea controla singur (*autocontrol*).

În al doilea rând, pe termen lung, disciplinarea înseamnă procesul prin care îl învățați pe copil ce e bine și ce e rău pe tot parcursul copilăriei lui, pe măsură ce îi transmiteți valorile și obiceiurile sociale care îl ajută să-și construiască, treptat, conștiința. În timp, un copil bine disciplinat învață să-și controleze impulsurile, este capabil să negocieze și să rezolve probleme și capătă empatie pentru ceilalți.

Strategii pozitive de disciplinare: tehnici care folosesc atenția pozitivă și abilitățile de comunicare pentru a-l face pe copil să asculte, și nu atenția negativă – de pildă, țipatul, bătaia, cuvintele injurioase, critica și amenințările. Nicio familie nu este la fel ca alta, toate au reguli și așteptări diferite acasă, dar există multe feluri în care comportamentul necuviincios al copilului poate fi abordat dintr-o perspectivă pozitivă. Atunci când alegeți o strategie de disciplinare, este important să stabiliți standarde realiste, potrivite stadiului de dezvoltare al copilului vostru, temperamentului și personalității sale. De exemplu, un